



HERBALIFE NUTRITION



LA NUOVA
GENERAZIONE DI
FORMULA 1:
BANANA CREAM

Angela Gherardi

Tel. 338-9512771

Web: angelagherardi.it

LA RICETTA DELLA STAGIONE:

BANANA CREAM E BURRO D'ARACHIDI

- 250 ml di latte di soia
- 2 cucchiaini di F1 Banana Cream
- 1 cucchiaino di burro d'arachidi

Frullare fino ad ottenere una consistenza omogenea

20.5G PROTEINE

331 KCAL



VUOI ALTRE RICETTE COME QUESTA?
VISITA MYHERBALIFESHAKE.COM.

Usa sempre i prodotti Herbalife® nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano. Per maggiori informazioni sui prodotti, visita Herbalife.com o rivolgiti al tuo Membro Herbalife.

La ricetta riportata rappresenta esclusivamente un suggerimento. Il contenuto nutrizionale può variare in base agli ingredienti utilizzati. Formula 1 è un sostituto del pasto per il controllo del peso che si ottiene aggiungendo circa 26 gr in 250 ml di latte parzialmente scremato; per le informazioni nutrizionali, si prega di fare riferimento all'etichetta di prodotto.

IN QUESTA EDIZIONE:

PAGINE 4-5

CHE TIPO DI BENESSERE DESIDERI?

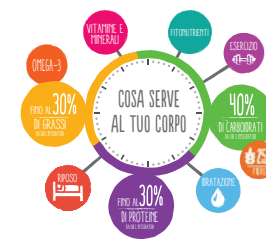
I risultati della nostra inchiesta e qualche consiglio per realizzare i tuoi obiettivi.



PAGINE 8-11

COSA SERVE AL TUO CORPO

Scopri di più sulla filosofia Herbalife Nutrition per una migliore nutrizione: semplice, personalizzata, formulata scientificamente.



PAGINE 22

FORMULA 1

Nuova Formula 1: Banana Cream
Un tocco tropicale al tuo shake quotidiano.



18-27 **PROTEINE**

Prodotti per l'integrazione proteica.

28-31 **VITAMINE E MINERALI**

Per il massimo del benessere e delle prestazioni.

40-41 **IDRATAZIONE**

Aumenta l'apporto di liquidi in due deliziose mosse.

42-45 **HERBALIFE SKIN**

Clinicamente testati, per una pelle radiosa e dall'aspetto più giovane.

46-47 **LINEA HERBAL ALOE**

Idratare e nutrire con il potere lenitivo dell'aloe vera.

TROVATO QUALCOSA CHE TI PIACE?

Scarica la APP Herbalife NutritionGO troverai piani alimentari, ricette per shake e tanto altro ancora! Oppure visita il sito herbalife.it, entra in contatto con un Membro Herbalife Nutrition e ordina i tuoi prodotti preferiti direttamente online in pochi click!



APP PER UN CATALOGO PRODOTTI ...ANCORA PIU' RICCO E INTERATTIVO!

Scarica la **App Herbalife AR**, inquadra con il tuo smartphone

le pagine con il simbolo della App e guarda i video di approfondimento per conoscere tante informazioni aggiuntive su argomenti specifici.

Scaricala gratuitamente dall'App Store o da Google Play oggi stesso!

PERCHÉ



CONTATTA UN NOSTRO MEMBRO INDIPENDENTE PER CONOSCERE MEGLIO L'OPPORTUNITÀ COMMERCIALE HERBALIFE NUTRITION!

CHIEDITI: CHE TIPO DI BENESSERE DESIDERO?

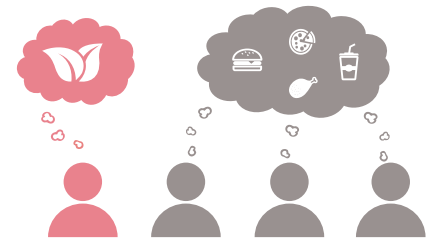
Diventare la versione migliore di se stessi non si riduce a un numero sulla bilancia. Per ognuno di noi significa qualcosa di diverso: può essere benessere fisico, felicità, autostima, performance sportiva, e il primo passo è definire gli obiettivi.



QUALI SONO I TUOI OBIETTIVI DI PESO?

Raggiungere il peso ideale può cambiarti la vita e, anche se serve forza di volontà, non necessariamente devi rinunciare ai sapori che ami.

Attraverso la filosofia Herbalife Nutrition ti offriamo gli strumenti e il supporto per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi, non perdere la motivazione e beneficiare dei vantaggi della buona nutrizione e dell'esercizio regolare.



Solo **1/4**
degli adulti afferma
di pensare al valore
nutrizionale di ciò
che mangia¹.



Solo **15%**
degli europei
si definisce
'in ottima forma'¹

QUALI VANTAGGI DÀ UNA VITA PIÙ SANA?

Uno stile di vita sano e attivo va sostenuto con una buona nutrizione. Il modo in cui nutri il tuo corpo influisce sul tuo benessere generale.

Per un benessere ottimale, segui una nutrizione equilibrata e un regime di attività fisica adeguati alle tue esigenze e al tuo stile di vita, non importa quanto frenetico sia.



QUALI SONO I TUOI OBIETTIVI DI FORMA FISICA?

Un fisico asciutto e tonico è il tuo obiettivo? Ti concentri sulla riduzione della massa grassa e sullo sviluppo muscolare? Rifornisci il corpo in maniera adeguata prima, durante e dopo l'esercizio?

Grandi atleti in tutto il mondo si affidano a Herbalife Nutrition per raggiungere i loro obiettivi di forma e performance sportiva. Allenati come un vero atleta con la nostra linea di prodotti H24!



72%
degli Europei
adulti ammettono
di non mangiare
abbastanza frutta
e verdura¹.



85% degli
europei vorrebbe
avere uno stile di
vita più sano¹.

FISSA GLI OBIETTIVI E SEGUI I TUOI PROGRESSI CON L'APP HERBALIFE GO!



Con l'app **HerbalifeGO** puoi connetterti al tuo Personal Coach (Membro Herbalife). Registra le tue misurazioni, monitora i tuoi progressi, ottieni piani alimentari, ricette, consigli, supporto e informazioni utili direttamente sul tuo smartphone. Chiedi al tuo Membro come fare!

PARLA CON IL TUO MEMBRO, TI DARÀ LE INDICAZIONI PER SCARICARE LA APP. DISPONIBILE SIA SU APPLE STORE CHE GOOGLE PLAY!

PRODOTTI DI QUALITÀ CREATI PER TE

Individuiamo le esigenze dei nostri clienti e le combiniamo con le più recenti conquiste della scienza. I nostri medici, scienziati e nutrizionisti collaborano con partner di livello internazionale per offrire ai clienti una migliore nutrizione. Herbalife ha operato significativi investimenti in nuovi laboratori, strumenti per analisi, impianti, ingredienti e talenti scientifici al fine di rispettare i rigorosi standard dell'Organizzazione internazionale per la normazione (ISO) e della NSF International.

Il nostro obiettivo è rendere semplice la nutrizione equilibrata e per farlo abbiamo deciso di investire nella scienza. Da tre decenni la nostra leadership scientifica

(che comprende David Heber, Ph.D., Presidente del Comitato Consultivo per la Nutrizione) lavora per realizzare prodotti di qualità e a ridotto apporto calorico che possano semplificare le scelte per un piano alimentare sano.

Ogni membro del Comitato, che annovera anche un premio Nobel* per la Medicina e l'ex direttore della FDA**, è un organo a livello internazionale nel proprio ambito di competenza. Grazie al loro lavoro di squadra puoi fidarti dei nostri prodotti, nella consapevolezza che sono formulati in base a principi scientifici convalidati da pubblicazioni e trial clinici.

LO SAPEVI?

Lo stabilimento Herbalife Innovation & Manufacturing (H.I.M.) di Winston-Salem in Carolina del Nord con la sua superficie di 74.000 mq e una circonferenza di quasi 5 km è attualmente il più grande impianto Herbalife. Aperto nel 2014, ha migliorato la nostra capacità di portare in tutto il mondo prodotti nutrizionali formidabili.

“ Stiamo creando una rete mondiale di stabilimenti di produzione. Investire in impianti, tecnologie e risorse con l'intenzione di aumentare la produzione interna rafforza il nostro primato nel settore e le nostre capacità operative. ”



DAVID PEZZULLO
COO Herbalife Nutrition
Worldwide Operations



INGREDIENTI SCELTI

Crediamo nella coltivazione responsabile e usiamo metodi di produzione avanzati per creare i migliori prodotti possibili. Disponiamo di un team di scienziati e produttori in tutto il mondo impegnati nella ricerca delle fonti più affidabili per i nostri ingredienti.



PRODURRE CON COSCIENZA

Facciamo l'impossibile perché i prodotti Herbalife® rispettino o superino una serie di standard qualitativi del settore. Puoi fidarti della purezza e della qualità di ogni singolo ingrediente e dell'integrità dei nostri processi produttivi.



LA NUTRIZIONE A CASA TUA

Avvalendoci di tecnologie avanzate, monitoriamo scrupolosamente l'ambiente in cui sono immagazzinati i nostri prodotti affinché arrivino a casa tua con le stesse proprietà e benefici che avevano quando sono stati confezionati.



* La Nobel Foundation non è associata ad Herbalife e non partecipa alla revisione, approvazione e promozione dei prodotti Herbalife

** Food And Drug Administration (Agenzia per gli alimenti e i medicinali): l'ente governativo statunitense preposto alla regolamentazione in materia di prodotti alimentari e farmaceutici.

FILOSOFIA

Proponiamo un nuovo modo di vivere – un viaggio – basato su nutrizione equilibrata, attività fisica regolare, idratazione e riposo. Ogni giorno, nell'arco delle 24 ore, ciascuno di questi elementi può darti una mano a raggiungere il massimo; la combinazione di un piano personalizzato e il sostegno di un'intera comunità possono aiutarti a rendere il mondo più sano e felice.

Giorno dopo giorno il tuo viaggio si arricchirà sempre più, grazie al raggiungimento dei risultati desiderati, verso uno stile di vita sano e attivo.



Vuoi ricevere consigli nutrizionali direttamente dalla voce dei nostri esperti? Scarica la app Herbalife AR, inquadra con la fotocamera del tuo smartphone le pagine dove trovi il LOGO Herbalife AR e....buona visione!

OTTIMIZZA LA TUA NUTRIZIONE

Ognuno ha esigenze e obiettivi diversi.

Il viaggio verso i risultati che desideri inizia con una nutrizione equilibrata e un sano esercizio fisico. Ma perché i risultati siano sostenibili, occorrono dedizione e un piano che ti mantenga concentrato e pieno di energie.

La soluzione Herbalife Nutrition ti aiuterà a raggiungere livelli ottimali di questi sei elementi della nutrizione, fondamentali per il successo. Queste soluzioni si basano sulle più recenti scoperte scientifiche e ti vengono offerte con il supporto personalizzato dei Distributori Indipendenti Herbalife Nutrition.

1. PROTEINE

2. VITAMINE E MINERALI

3. GRASSI BUONI

4. FIBRE

5. FITONUTRIENTI

6. IDRATAZIONE



LA DIFFERENZA DEL DISTRIBUTORE HERBALIFE

La comunità Herbalife Nutrition supporta i tuoi obiettivi e ti aiuta a trasformarli in realtà. Un sistema di supporto è fondamentale tanto quanto piani alimentari ed esercizio regolare perché ti mantiene motivato. I Distributori Indipendenti Herbalife Nutrition possono illustrarti soluzioni personalizzate a 360° per aiutarti ad ottenere i risultati a cui aspiri.

I nostri Distributori ti metteranno in contatto con persone che hanno interessi simili ai tuoi e ti faranno avere il supporto, i consigli e la motivazione di cui hai bisogno nel tuo viaggio verso il benessere.



SINCRONIZZATI CON IL TUO OROLOGIO BIOLOGICO

Scopri l'ora migliore per alzarti, mangiare, lavorare, fare esercizio, rilassarti e dormire per stare meglio e avere prestazioni ottimali.

Il ritmo circadiano dell'essere umano, principale oggetto di studio della cronobiologia, è controllato dal nostro orologio biologico, responsabile di vari aspetti della funzione degli organi, del flusso sanguigno e dei cicli del sonno.

6:00-10:00
ATTIVITÀ MATTUTINE

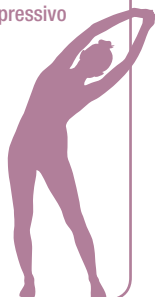
- Sveglia prima dell'alba
- Idrata, detergi, rinfresca
- Colazione leggera e nutriente
- Esercizio a bassa intensità
- Spuntino sano


10:00-14:00
ATTIVITÀ DI MEZZA GIORNATA

- Attività più impegnative mentalmente e fisicamente
- Allenamento più intenso prima di mezzogiorno
- Pasto sano intorno a mezzogiorno
- Camminata dopo pranzo


14:00-18:00
ATTIVITÀ POMERIDIANE

- Lavoro creativo ed espressivo
- Esercizi per la forza e la flessibilità
- Spuntino sano


18:00-22:00
ATTIVITÀ SERALI

- Rallenta e rifletti
- Esercizi per equilibrio e tono
- Cena leggera presto
- A letto prima delle 22


22:00-6:00
ATTIVITÀ NOTTURNE

- Recupero, riparazione cellulare
- Assimilazione dei nutrienti
- Elaborazione delle impressioni della giornata


ADATTARE LA ROUTINE GIORNALIERA

I tempi sono importanti e non solo per l'ora della sveglia. Mangiare, lavorare, fare esercizio, rilassarsi e dormire all'ora sbagliata può creare disequilibrio.

La routine giornaliera che ti proponiamo qui è solo un riferimento generico da cui partire. Dovrai adattarla al tuo stile di vita e alle tue esigenze nutrizionali e trovare la tua routine ideale.

Cerca di farlo con buonsenso e gradualmente: cambiamenti troppo drastici sottopongono a stress il tuo intero sistema e sarà più difficile creare un'abitudine a lungo termine.

SCOPRI COSA INFLUENZA IL TUO CORPO:
RITMO CIRCADIANO

Molti dei processi che incidono sull'organismo a livello fisiologico e nutrizionale hanno un ritmo circadiano, ossia seguono un ciclo di 24 ore. I ritmi circadiani del nostro corpo sono controllati da un orologio principale (il nucleo soprachiasmatico dell'ipotalamo) e da orologi circadiani periferici, presenti in quasi tutti gli organi e le cellule.

TURBAMENTI DEI CICLI CIRCADIANI

Nella società moderna ci sono molti fattori esterni che possono influenzare la sincronizzazione con il nostro orologio interno, da attività più estreme come turni di lavoro notturni o viaggi in luoghi con grandi differenze di fuso, ad altre meno estreme ma più frequenti come l'esposizione alla luce durante la notte, orari dei pasti irregolari o il cosiddetto "jet lag sociale", ossia una discrepanza tra l'orologio interno del corpo e il nostro orologio sociale.

CRONONUTRIZIONE

"Quando" mangiamo è altrettanto importante del "cosa" mangiamo. Ci sono aspetti dell'alimentazione che influiscono sul nostro orologio interno: regolarità, frequenza e orari dei pasti.

Consigli utili di carattere generale per sincronizzare la nutrizione giornaliera con l'orologio biologico.

- Inizia la giornata con una colazione equilibrata e completa
- Fai 3 pasti principali e uno o due spuntini sani
- Possibilmente, pianifica i tuoi pasti giornalieri ed evita di saltare quelli principali
- Fai pasti equilibrati. Cerca di evitare snack ricchi di zuccheri, che hanno scarso valore nutrizionale e contengono molte calorie
- Metti a punto gli orari dei pasti. Evita di ritardare il pranzo
- Mangia con regolarità. Trova il tuo schema personale e cerca di rispettarlo il più possibile

COLAZIONE EQUILIBRATA HERBALIFE

Quante volte salti la colazione e a metà mattina devi prendere un caffè e un cornetto per placare i morsi della fame? Una volta a settimana? Due? Tutti i giorni?

In inglese la parola 'breakfast' (colazione) significa letteralmente 'rompere il digiuno', il digiuno notturno. Dopo circa 12 ore senza cibo, la colazione diventa il pasto più importante per l'organismo, perché gli fornisce l'energia necessaria per iniziare la giornata alla grande. Con tante opzioni nutrienti e deliziose a disposizione, è il momento di prendere sul serio la colazione: il tuo palato ti ringrazierà e potrai partire con una marcia in più!

Fare regolarmente una colazione equilibrata significa*:

- Seguire complessivamente un'alimentazione più equilibrata
- Rischio ridotto di problemi di salute
- Un maggior apporto di vitamine e minerali
- Maggiore propensione a mangiare più frutta e quindi maggiore probabilità di raggiungere le 5 porzioni al giorno raccomandate



IL BUONGIORNO INIZIA QUI...



QUAL È LA TUA COLAZIONE IDEALE?



COS'È REALMENTE UNA COLAZIONE SANA ED EQUILIBRATA?

Una colazione equilibrata aiuta a soddisfare l'apporto calorico giornaliero raccomandato, che si compone di:

FINO AL 30%
DI PROTEINE
DA CIBI E INTEGRATORI



+

FINO AL 40%
DI CARBOIDRATI
DA CIBI E INTEGRATORI



+

FINO AL 30%
DI GRASSI
DA CIBI E INTEGRATORI



La Colazione Equilibrata Herbalife è squisita, ricca di nutrienti e si prepara in un attimo. E inoltre, puoi adattarla alle tue esigenze!

1 IDRATARE

Libera la creatività: arricchisci Aloe Concentrato alle Erbe con frutta, verdura fresche ed erbe. Inizia la giornata con un gusto tutto tuo. Idrata il tuo corpo fin dal mattino!

2 RIVITALIZZARE

Una bevanda tonico rinfrescante alle erbe con 85 mg di caffeina per ritrovare la vitalità al mattino.

3 NUTRIRE

Scegli un gustoso frullato Formula 1: tanto gusto ma senza fare il pieno di calorie.



CHIEDI AL TUO MEMBRO HERBALIFE INFORMAZIONI SULLA COLAZIONE EQUILIBRATA PIÙ INDICATA PER TE. IL KIT DI PROVA È OTTIMO PER ASSAGGIARE I PRODOTTI E SENTIRE LA DIFFERENZA!

*Matthys C, et al. Public Health Nutr. 2007 Apr;10(4):413-21. Smith KJ, et al. Am J Clin Nutr. 2010 Dec;92(6):1316-25. Azadbakht M, et al. Nutrition. 2013 Feb;29(2):420-5.



PROTEINE

COSA SONO LE PROTEINE?

Componenti essenziali di ogni cellula del corpo, le proteine sono macronutrienti composte da 22 'mattoni' chiamati aminoacidi. Le proteine svolgono diverse funzioni nel nostro corpo, tra cui **l'accrescimento della massa muscolare** e il mantenimento di muscoli e ossa.

Con un apporto di proteine insufficiente diventa difficile mantenere equilibrata la dieta e centrare gli obiettivi.

NE ASSUMO ABBASTANZA?

Fai in modo che fino al **30% delle tue calorie giornaliere derivino da proteine**. Durante l'esercizio il corpo ha bisogno di più proteine per sviluppare/mantenere la muscolatura e facilitare il recupero, quindi tieni presente che il fabbisogno proteico può variare.

Un uomo attivo che consuma fino a 2000 kcal al giorno* e vuole sviluppare la muscolatura, deve cercare di assumere fino a 150 g¹ di proteine. Una donna che consuma fino a 1400 kcal al giorno e vuole controllare il peso dovrebbe assumere 50-100 g di proteine².

CHE COSA DOVREI MANGIARE?

L'ideale sarebbe consumare ogni giorno una combinazione di **proteine animali e vegetali**. Tra le fonti vegetali, la soia è una delle migliori in quanto contiene proteine 'complete' che apportano tutti gli aminoacidi essenziali. Poiché altre fonti vegetali come **frutta in guscio, semi e lenticchie** non hanno 'proteine complete', devi cercare di combinarle per avere un apporto più proporzionato di aminoacidi. Per quanto riguarda le proteine animali, fonti di buona qualità sono **pesce, pollame, uova e latticini magri**, che contengono anche ferro, zinco e vitamine del gruppo B.

TI ABBIAMO DETTO DI QUANTE PROTEINE HA BISOGNO IL CORPO, MA SAI QUANTE PROTEINE CONTENGONO I CIBI CHE MANGI SOLITAMENTE?



1 PETTO DI POLLO

35g
Proteine



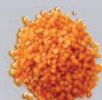
2 UOVA DI MEDIA GRANDEZZA

13g
Proteine



1 MANCIATA DI MANDORLE CRUDE

5.3g
Proteine



1 TAZZA DI LENTICCHIE ROSSE (BOLLITE)

7.6g
Proteine



1 TAZZA DI LENTICCHIE ROSSE (BOLLITE)

5g
Proteine

*Nell'ambito del controllo del peso
1. Jäger R, et al. J Int Soc Sports Nutr. 2017 Jun 20;14:20.
2. Flechtner-Mors M. Diabetes Metab Res Rev. 2010 Jul;26(5):393-405.

IL GUSTO, LA NUTRIZIONE, I RISULTATI.

Vorresti un pasto sano che sia delizioso, nutriente e veloce da preparare? Prova Formula 1, il prodotto di punta di Herbalife. Formulato scientificamente con proteine di qualità e tutti i nutrienti che un pasto sano deve dare all'organismo. Persone in tutto il mondo dicono che il Sostituto del pasto Formula 1 le ha aiutate a realizzare i propri obiettivi. Potresti essere il prossimo!

DELIZIA IL PALATO GIORNO DOPO GIORNO...

Formula 1 è disponibile in 9 gusti deliziosi. Provali tutti e libera la fantasia aggiungendo frutta, verdura, erbe e spezie. Ti serve qualche idea? Vuoi altre idee di ricette? Visita il sito Myherbalifeshake.com

18G PROTEINE

3G FIBRE

220 KCAL



Immagine a scopo illustrativo

“ I prodotti e le soluzioni Herbalife Nutrition per il controllo del peso prevedono l'uso di sostituti del pasto arricchiti di proteine, uno stile di vita sano e attivo e un approccio personalizzato per massimizzare i tuoi risultati. ”



DAVID HEBER,
Ph.D., F.A.S.N.

PRESIDENTE
Herbalife Nutrition
Institute e Comitato Consultivo
Herbalife per la Nutrizione

UN PASTO SANO E DELIZIOSO

Un frullato pratico e delizioso che si prepara in pochi secondi; grazie alla miscela di proteine di alta qualità, fibre, vitamine e minerali, fornisce una nutrizione equilibrata: un eccellente sostituto del pasto per il controllo del peso.

- Formulato scientificamente da esperti nutrizionisti
- Studi clinici dimostrano che l'uso quotidiano di frullati sostitutivi del pasto, se associato a un regime alimentare ipocalorico, favorisce il controllo del peso dopo la perdita di peso*
- Formula 1 Lampone e Mirtillo, Menta e Cioccolato croccante e Banana Cream sono indicati per vegetariani, senza coloranti o aromi artificiali e contengono 24 vitamine e minerali essenziali
- Formula 1 Free non contiene lattosio, soia e glutine, se preparato secondo le indicazioni

QUALE GUSTO SCEGLI?

I NOSTRI GUSTI:

NUOVO Banana Cream 550g	Cod. 4462
Vaniglia 550g	Cod. 0141
Cacao 550g	Cod. 0142
Fragola 550g	Cod. 0143
Cappuccino 550g	Cod. 1171
Crema e Biscotto 550g	Cod. 0146
Toffee Mou Mela e Cannella 550g	Cod. 2790
Menta e cioccolato croccante 550g	Cod. 2789
Lampone e Mirtillo 550g	Cod. 2100
Formula 1 "Free" Vaniglia 550g	Cod. 3118
Vaniglia 780g	Cod. 1922
Vaniglia (7 bustine mono dose da 26g)	Cod. 2653
Crema e biscotti (7 bustine mono dose da 26g)	Cod. 2657



Immagine a scopo illustrativo



NUOVO Formula 1



Ingredienti
adatti
ai vegani



18 g di
proteine



Senza
coloranti o
aromi artificiali



4 g di
fibre



Senza
glutine

Cod. 4462



FORMULA 1 EXPRESS BARRETTA SOSTITUTIVA DEL PASTO

- Il 32% dell'apporto giornaliero raccomandato di fibre
- Un apporto bilanciato di nutrienti essenziali, con acido linoleico, vitamine e minerali essenziali
- Formulata scientificamente: studi clinici dimostrano che l'uso quotidiano di sostituti del pasto, se associato a un regime alimentare ipocalorico e moderato esercizio fisico, favorisce il controllo del peso*
- Senza conservanti artificiali, indicata per i vegetariani

Cacao
Yogurt e Frutti Rossi

Cod. 2669
Cod. 2670



*Heymsfield SB, et al. Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 May;27(5):537-49.



13 G PROTEINE

20 VITAMINE E MINERALI

110 KCAL



5 G PROTEINE

18 KCAL

È NOSTRA PREMURA FAR SÌ CHE GLI INGREDIENTI USATI NEI PRODOTTI HERBALIFE NON SIANO OGM.*

PROTEINE DRINK MIX

Se usato come snack, Protein Drink Mix ha le seguenti proprietà nutrizionali:

- 15g di proteine di elevata qualità
- 7g di carboidrati
- 20 vitamine e minerali

Barattolo 588g: Vaniglia

Cod. 2600

FORMULA 3 INTEGRATORE PROTEICO IN POLVERE

Un modo semplice per personalizzare l'apporto proteico: aggiungilo ai tuoi cibi.

- Ricco di proteine per contribuire alla crescita della massa muscolare e al mantenimento di ossa normali
- 5 g di proteine a porzione

Barattolo da 240g

Cod. 0242

LO SHAKE PROTEICO TUTTO IN UNO

Una soluzione pratica e gustosa che aiuta a soddisfare il tuo fabbisogno di proteine, fibre, vitamine e minerali. Se desideri seguire un'alimentazione nutriente ed equilibrata o hai bisogno di un sano shake per il post-allenamento, PRO 20 Select è la soluzione che cercavi. Con 20 g di proteine di soia di alta qualità per porzione e ingredienti accuratamente selezionati, è perfetto per

aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi nutrizionali. Gusta PRO 20 Select dopo un allenamento o come un sano frullato in qualsiasi momento della giornata. Puoi aggiungere la frutta o la verdura che preferisci e frullare. Per qualche spunto per le tue ricette, visita il sito MyHerbalifeShake.it.



20 G PROTEINE

6 G FIBRE

25 VITAMINE E MINERALI

146 KCAL

PRO 20 - Select -

Preparato proteico solubile in acqua



AROMI NATURALI



6 G DI FIBRE



20 G DI PROTEINE



25 VITAMINE E MINERALI



A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI



INDICATO PER I VEGETARIANI



SENZA GLUTINE



SENZA LATTOSIO

Barattolo da 630g: Vaniglia

Cod. 1660

SNACK PROTEICI INTELLIGENTI

Difenditi dalle cattive tentazioni! Tieni a portata di mano spuntini sani e nutrienti per placare la fame tra un pasto e l'altro e rimanere motivato.

Contrariamente a quanto si pensa, fare spuntini può aiutare a controllare il peso e ricaricare il corpo con sostanze nutrienti! Uno studio clinico ha addirittura scoperto che gli snack sani ipocalorici, in confezioni a porzioni controllate, aiutano a mangiare di meno durante la giornata¹.

LO
SAPEVI?

Gli snack proteici sono ottimi per ricaricarsi dopo l'esercizio e per chi desidera tonificare il fisico, perché le proteine contribuiscono all'accrescimento e al mantenimento della muscolatura.

BARRETTE PROTEICHE

Hai un debole per il dolce? Sazia la voglia di cioccolato con un delizioso snack proteico o gustalo prima o dopo l'attività fisica.

- 137 kcal² per barretta
- 10 g di proteine di qualità per contribuire allo sviluppo della massa muscolare
- 16 g di carboidrati a porzione per sostenere negli allenamenti

OGNI CONFEZIONE CONTIENE 14 BARRETTE	
Cioccolato/Arachidi	Cod. 3972
Vaniglia/Mandorla	Cod. 3968
Agrumi	Cod. 3976

ZUPPA DI POMODORO

Un caldo snack che si prepara in pochi istanti e ha un contenuto di proteine 8 volte superiore rispetto ad una normale zuppa di pomodoro³.

- 104 kcal a porzione
- Elevato apporto di proteine per contribuire alla crescita della massa muscolare
- Elevato apporto di fibre (4 g per porzione)
- Miscelare in acqua calda secondo le istruzioni in etichetta
- Gusto favoloso con erbe mediterranee

Confezione da 672g, 21 porzioni	Cod. 0155
------------------------------------	-----------

NOCCIOLINE DI SOIA TOSTATE

Uno snack sano e saporito da consumare a casa o quando sei in giro; ridotto apporto calorico.

- 9 g di proteine per contribuire alla crescita della massa muscolare
- 110 kcal per tenere sotto controllo le calorie
- Comode bustine singole
- Squisite e leggermente salate

Confezione da 258g, - 12 bustine da 21g	Cod. 3143
--------------------------------------------	-----------



¹ Njike et al (2016). Snack food, satiety, and weight. Adv. in Nutrition, 7(5).
² 137 calorie barretta alle proteine, gusto Mandorla e vaniglia.
³ The composition of Foods; Food Standards Agency and The Institute of Food Research in the UK, 2006.

VITAMINE E MINERALI



COSA SONO VITAMINE E MINERALI?

Vitamine e minerali sono micronutrienti essenziali necessari in molte reazioni chimiche che avvengono ogni giorno nell'organismo. Molti minerali, come calcio e magnesio, svolgono anche un ruolo strutturale all'interno del corpo*. L'organismo però non è in grado di produrre tutte le vitamine e i minerali di cui necessita per funzionare al meglio e per questo è così importante seguire una dieta sana.

NE ASSUMO ABBASTANZA?

Una dieta equilibrata fornisce vitamine e minerali essenziali, ma a volte può essere difficile assumere tutti i nutrienti necessari solo attraverso l'alimentazione. L'integrazione quotidiana di vitamine e minerali può aiutare ad assumere le razioni giornaliere raccomandate.

CHE COSA DOVREI MANGIARE?

In genere i cibi che mangi contengono alcune vitamine e minerali essenziali. Fonti particolarmente ricche di nutrienti sono la frutta, la verdura e i cereali. Ciascun nutriente svolge una diversa funzione nell'organismo, quindi ogni persona può trarre beneficio da un maggiore apporto di determinate vitamine o minerali. Gli spinaci sono ricchi di vitamine C ed E, che aiutano a proteggere le cellule dallo stress ossidativo, mentre fosforo e calcio, che si trovano in latte, yogurt e semi, fanno bene alle ossa. Le vitamine del gruppo B aiutano l'organismo a convertire il cibo in energia**, mentre la vitamina K favorisce il benessere delle ossa e contribuisce alla normale coagulazione del sangue.

ABBIAMO VISTO QUANTO SIANO IMPORTANTI VITAMINE E MINERALI NELL'ALIMENTAZIONE E LA LORO FUNZIONE NELL'ORGANISMO, MA LO SAI QUALI SONO PRESENTI NEI VARI CIBI?



FORMAGGIO

Vitamine:
A, B2, B5, D
Minerali:
calcio, iodio



UOVA

Vitamine:
A, biotina
Minerali:
ferro, selenio, iodio



SALMONE

Vitamine:
B1, B5, B6,
B12, D, biotina
Minerali:
calcio, iodio, selenio



BROCCOLI

Vitamine:
C, K, folato
Minerali:
zinc, calcio



FRUTTA IN GUSCIO

Vitamine:
B1, B2, B6, biotina
Minerali:
rame, zinco, calcio,
magnesio, selenio

VITAMIN & MINERAL COMPLEX UOMO E DONNA

Per il massimo del benessere.

- Supporto nutrizionale completo, con 24 nutrienti chiave, compresi micronutrienti che l'organismo non può produrre o non produce in quantità sufficienti.
- Studiato appositamente per le esigenze dell'uomo e della donna, fornisce all'organismo un apporto ottimale di vitamine e minerali.
- Sviluppato da esperti nutrizionisti e formulato in base a consolidati principi scientifici.

Diversi per corporatura, metabolismo e fisiologia, l'uomo e la donna hanno bisogno di un diverso apporto di vitamine e minerali per una nutrizione ottimale.



Sistema immunitario



Funzione muscolare



Metabolismo energetico



Prestazioni mentali

Vitamin & Mineral Complex **uomo** Cod. 1800



Attività ormonale



Metabolismo energetico



Salute delle ossa

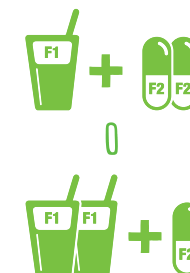


Salute di pelle, capelli ed unghie

Vitamin & Mineral Complex **donna** Cod. 1819

FORMULATO PER L'USO CONGIUNTO CON IL TUO FRULLATO FORMULA 1 PREFERITO

Indipendentemente se prendi uno o due frullati Formula 1 al giorno, Vitamin & Mineral Complex è stato ideato per fornire all'organismo i nutrienti di cui ha bisogno nella giusta quantità.



Fare riferimento all'etichetta del prodotto per ulteriori dettagli sugli effetti benefici di ciascuna formulazione.



OTTIENI IL MEGLIO DAL TUO CORPO

Avere cura del proprio corpo e assicurargli i nutrienti di cui necessita è fondamentale indipendentemente dall'età, dalle condizioni di salute e dai livelli di attività fisica.

Nonostante le migliori intenzioni, la tua alimentazione quotidiana potrebbe non contenere ogni nutriente

nella giusta quantità. In questi casi l'uso di integratori può essere utile, perché ti aiuta a dare al tuo corpo il giusto carburante. Vitamine e minerali contribuiscono al benessere generale e alla vitalità e sono fondamentali per i processi di crescita e sviluppo dell'organismo.



VITAMINA C
82 MG CAFFEINA

VITAMINA B

THERMO COMPLETE®

- Una miscela unica di piante appositamente selezionate tra cui il tè verde e l'erba matè
- Contiene vitamina C che contribuisce al normale metabolismo energetico e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo
- Contiene 85 mg di caffeina per porzione ***

90 compresse	Cod. 0050
--------------	-----------

CELL ACTIVE

- Speciale formulazione con vitamine B (B1, B2, B6), manganese e rame che contribuiscono al normale metabolismo energetico
- Contiene inoltre zinco, che contribuisce al normale metabolismo acido-base
- Con estratti e componenti botanici
- I minerali zinco, rame e manganese contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo

90 capsule	Cod. 0104
------------	-----------

93

La percentuale di adulti che non soddisfano i VNR di vitamina D ed E nella loro dieta quotidiana, secondo una recensione medica*. I risultati hanno anche mostrato che il 61% aveva carenza di magnesio e il 50% non consumava abbastanza vitamina A e calcio.



NUOVA FORMULA con 5,16 g di L-arginina per porzione

VITAMINA C & E
L-ARGININA
L-CITRULLINA
VITAMINE

MAGNESIO
POTASSIO

VITAMINA D
CALCIO
MAGNESIO

NITWORKS®

Integratore alimentare con L-Arginina, L-citrullina e vitamine.

- Alto contenuto di acido folico che contribuisce alla normale formazione delle cellule del sangue (emopoiesi) e contribuisce al normale metabolismo dell'omocisteina.
- Alto contenuto di vitamina C e vitamina E, che contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.
- La vitamina C contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione dei vasi sanguigni.
- Acido folico e Vitamina C contribuiscono alla riduzione di stanchezza ed affaticamento.

150g	Cod. 3150
------	-----------

MINERAL COMPLEX PLUS

- Contiene Magnesio che contribuisce al normale equilibrio elettrolitico e alla riduzione di stanchezza e affaticamento
- Contiene Potassio che contribuisce alla normale funzione muscolare e al mantenimento di una normale pressione sanguigna

120 compresse	Cod. 0111
---------------	-----------

THERMO GIALLO

- Integratore alimentare ricco di cromo che contribuisce al normale metabolismo dei macronutrienti ed al mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue

120 compresse	Cod. 0117
---------------	-----------

XTRA-CAL®

Integratore alimentare di calcio con vitamina D e minerali. Ad alto contenuto di calcio.

- Contiene calcio, necessario per il mantenimento di ossa e denti normali
- La dose giornaliera contiene il 125% dei valori nutritivi di riferimento raccomandati di calcio
- Ricco di vitamina D importante nel processo di assorbimento del calcio
- Contiene anche magnesio, rame, manganese e zinco
- Apporta 850 mg di calcio, una quantità simile a quella contenuta in tre bicchieri di latte

90 compresse	Cod. 0020
--------------	-----------

30 * Balz Frei, Bruce N. Ames, Jeffrey B. Blumberg, Walter C. Willett. Enough Is Enough. Annals of Internal Medicine, 2014; 160 (11): 807 DOI: 10.7326/L14-5011
** VNR= Valori nutritivi di riferimento
*** Si raccomanda di non assumere più di 400 mg di caffeina al giorno da qualsiasi fonte (200 mg per le donne in gravidanza o in allattamento).

GRASSI BUONI



CHE COSA SONO I GRASSI?

Per una buona funzionalità, l'organismo necessita di una piccola quantità di grassi, ma c'è differenza tra i grassi buoni e i grassi da evitare. I grassi insaturi (es. i polinsaturi, come gli omega 3) sono considerati 'buoni', perché possono aiutare a mantenere il colesterolo entro livelli accettabili*. Un'alimentazione ricca di grassi saturi (da merendine e grassi animali come il burro) può favorire un aumento del colesterolo e dei problemi ad esso legati.

NE ASSUMO LA GIUSTA QUANTITÀ?

Essendo fonti concentrate di calorie, la Filosofia Herbalife sulla Nutrizione consiglia di assumere fino al **30% delle calorie giornaliere dai grassi**, con la raccomandazione di prediligere le fonti più salutari.

La tipica dieta occidentale fornisce molti più grassi in generale e soprattutto molti più grassi saturi del necessario, il che può comportare acquisto di peso e altri problemi di salute.

CHE COSA DOVREI MANGIARE?

I grassi buoni sono presenti nel pesce, nella frutta in guscio, nell'olio d'oliva e nell'avocado.

Per essere sicuro di assumere i salutari omega 3, cerca di mangiare pesce almeno due volte alla settimana, con una porzione di pesce grasso come salmone o sgombero, all'interno di un pasto sano ed equilibrato. Anche l'integrazione alimentare può aiutare a trarre beneficio da EPA e DHA (acidi grassi Omega 3), che contribuiscono alla normale funzione cardiaca e a mantenere una normale funzione cerebrale e capacità visiva oltre che una normale pressione sanguigna e livelli normali di trigliceridi nel sangue.

10

La percentuale raccomandata di calorie giornaliere derivate da grassi saturi. Il consumo di grassi saturi nell'Ue da parte degli adulti spesso è maggiore, dal momento che può variare dal 9% al 26% delle calorie giornaliere.**

HERBALIFELINE MAX®

Integratore alimentare con oli di pesce provenienti da fonti sostenibili e ricchi di acidi grassi Omega-3 (EPA e DHA).

MAGGIORE contenuto per capsula di EPA e DHA†, che hanno effetti benefici sulla funzione cardiaca*, la capacità visiva** e la funzione cerebrale***

NUOVA formula con 5 principali proprietà

NUOVO olio di pesce da fonti sostenibili accreditato da Friend of the Sea®

NUOVA capsula di gel vegetale

- Il DHA contribuisce al mantenimento della normale funzione cerebrale e della normale capacità visiva**
- L'EPA e il DHA contribuiscono alla normale funzione cardiaca* e al mantenimento di livelli normali di trigliceridi nel sangue*** e di una normale pressione sanguigna****

30 capsule

Cod. 0043

1 CAPSULA

4 CAPSULE

5 CAPSULE



Contribuisce alla normale funzione cardiaca*



Mantenimento della normale capacità visiva**



Mantenimento della normale funzione cerebrale**



Mantenimento di livelli normali di trigliceridi nel sangue***



Mantenimento di una normale pressione sanguigna****



Per maggiori informazioni, visita friendofthesea.org



† Contenuto medio di EPA e DHA tre volte maggiore rispetto all'attuale formula di Herbalifeline.

* L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 250 mg di EPA e DHA.

** Gli effetti benefici si ottengono con l'assunzione giornaliera di 250 mg di DHA.

*** L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 2 g di EPA e DHA.

**** L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 3 g di EPA e DHA.

Non superare il livello di assunzione giornaliera supplementare di 5 g di combinazioni di EPA e di DHA.

FIBRE



COSA SONO LE FIBRE?

Le fibre sono dei carboidrati (non digeribili) che svolgono un **ruolo chiave per una normale digestione**¹. Ne esistono due tipi, solubili e insolubili.

A differenza di altri carboidrati complessi, le fibre **non vengono scomposte** dall'apparato digerente e quindi riescono a passare in buona parte non digerite attraverso l'intestino.

NE ASSUMO ABBASTANZA?

Fattore alimentare principale per una **normale funzionalità gastrointestinale**¹, un individuo adulto dovrebbe consumare **25 g di fibre al giorno**².

Purtroppo le ricerche dicono che il **72% degli uomini e l'87% delle donne non raggiungono la quantità raccomandata**³. Se assumi poche fibre, aumentare il consumo gradualmente e bevi tanta acqua.

CHE COSA DOVREI MANGIARE?

Una combinazione di **fibre solubili e insolubili** ogni giorno. Le fibre solubili sono presenti in **broccoli, carote, mele e avena**. Le fibre insolubili vengono scomposte in misura minore rispetto a quelle solubili e attraversano il tratto intestinale senza subire modifiche. Sono buone fonti: **frutta in guscio, fagioli, verdure in foglia e cereali integrali**.

ORA CHE SAI DI DOVER CONSUMARE 25 G DI FIBRE AL GIORNO², ECCO ALCUNI CIBI COMUNI E IL LORO CONTENUTO DI FIBRE:



2 FETTE DI PANE INTEGRALE

4g
Fibre



1 MELA MEDIA

4g
Fibre



1 BANANA MEDIA

3g
Fibre



1 BANANA MEDIA

3g
Fibre



30 G DI CEREALI RICCHI DI FIBRE

4g
Fibre

SENZA
ZUCCHERO⁴



5 G FIBRE

18 KCAL

3 G FIBRE



BEVANDA MULTI FIBRE

Un modo delizioso per aumentare l'apporto giornaliero di fibre e coadiuvare la digestione¹. Senza edulcoranti artificiali⁴!

- 5 g di fibre per porzione
- A basso contenuto calorico: 18 kcal a porzione
- 6 fonti di fibre
- Contiene fibre solubili e insolubili
- Formulazione senza zucchero, senza dolcificanti artificiali
- Preparalo con acqua o aggiungilo al tuo frullato Formula 1 preferito

204 g, 30 porzioni

Cod. 2554

MULTIFIBRE

Integratore alimentare di fibre per aiutare a raggiungere l'apporto giornaliero raccomandato di fibre di 25 g².

- Contiene fibra d'avena e prezzemolo
- Ogni porzione giornaliera raccomandata apporta 3 g di fibre

180 compresse

Cod. 3114

¹ Le fibre d'avena contribuiscono ad aumentare la massa fecale.

² EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). EFSA Journal 2010; 8(3):1462.

³ UK National Diet and Nutrition Survey (NDNS)

⁴ Contiene naturalmente 0,1 g di zuccheri per porzione.

COS'È IL COLESTEROLO?

Tutti sanno che bisogna stare attenti al colesterolo e che va tenuto basso, ma quanti saprebbero dire che cosa è esattamente? Il colesterolo presente nel nostro corpo è una sostanza grassa prodotta dal fegato, ma

si trova anche in cibi come carne, latticini e uova. Non ci crederai, ma il colesterolo svolge una funzione vitale nella formazione delle cellule e nella produzione di vitamina D, ormoni e bile per la digestione.¹

IL MIO COLESTEROLO È ALTO?

Il colesterolo alto non produce una chiara sintomatologia e quindi l'unico modo per saperlo è attraverso il proprio medico. Il fatto che il colesterolo sia un problema che riguarda solo persone anziane e in sovrappeso è un luogo comune da sfatare. Certo, queste categorie sono particolarmente soggette ad avere il colesterolo alto, ma non sono le uniche a rischio! A qualunque età, fattori come fumo, alcol, vita sedentaria e alimentazione poco sana possono contribuire a un aumento del colesterolo (talvolta a livelli allarmanti) senza nemmeno accorgercene. Altri fattori da considerare sono diabete, pressione alta, condizione di obesità o sovrappeso e anche una storia familiare positiva per le cardiopatie.

Come regola generale, i livelli di colesterolo totale dovrebbero essere di:

meno di 200 mg/dl negli adulti sani

meno di 155 mg/dl nei soggetti a rischio

Come regola generale, i livelli di LDL dovrebbero essere di:

meno di 115 mg/dl negli adulti sani

meno di 80 mg/dl nei soggetti a rischio

Il livello di HDL dovrebbe essere superiore a 40 mg/dl; un valore inferiore di HDL può aumentare il rischio di cardiopatie.

COME SI ABBASSA IL COLESTEROLO?

Se ritieni che il tuo stile di vita non sia sano o hai una familiarità con disturbi, prova a fare qualche cambiamento! Per iniziare, puoi ridurre il consumo di grassi saturi (es. dolci, biscotti, carni lavorate) ed eliminare gli acidi grassi trans oltre a fare attività fisica regolarmente e smettere di fumare.

E c'è un altro modo. È stato dimostrato che il beta-glucano dell'avena abbassa il colesterolo nel sangue*. Gli effetti dei beta-glucani sul colesterolo nel sangue sono stati dimostrati in più di 55 studi clinici. E tutto ciò che serve sono 3 g di beta-glucani al giorno! È per questo che Herbalife ha collaborato con OatWell™** per lo sviluppo del nuovo prodotto **Beta heart®**, che aiuta a ridurre il colesterolo o a mantenerlo a livelli normali in modo semplice!

HDL (lipoproteine ad alta densità): attraverso il fegato rimuovono dal sangue il colesterolo in eccesso impedendo che ostruisca le arterie.

LDL (lipoproteine a bassa densità): il colesterolo più dannoso perché trasporta il colesterolo dal fegato nelle cellule del corpo. Quando è in eccesso, l'LDL può accumularsi sulle pareti dei vasi sanguigni e ridurne la portata (aterosclerosi).

RIDUCI IL COLESTEROLO



Indipendentemente dall'età, lo stile di vita può incidere in maniera determinante sui livelli di colesterolo; un'alimentazione equilibrata e l'esercizio regolare ti aiutano a migliorare il benessere.

Beta heart® è a base di **OatWell™**, fonte di **beta-glucano d'avena** la cui capacità di abbassare il colesterolo nel sangue è stata dimostrata.*

BETA HEART

Miscela 2 cucchiaini dosatori di Beta heart® con acqua per ottenere una bevanda senza zuccheri.

Puoi anche miscelarli in succo di frutta o aggiungerli al tuo frullato Formula 1 preferito una volta al giorno. In alternativa, prepara la tua bevanda con 1 cucchiaino dosatore due volte al giorno.

- 3 g di beta-glucani d'avena contribuiscono alla riduzione del colesterolo nel sangue* (2 cucchiaini dosatori)
- 1,5 g di beta-glucani d'avena contribuiscono al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue** (1 cucchiaino dosatore)
- Senza zuccheri
- Senza edulcoranti artificiali
- Alto contenuto di fibre (3 g per cucchiaino dosatore)
- Fonte di proteine
- 25 kcal per cucchiaino dosatore

229 g

Cod. 0267



* È stato dimostrato che il beta-glucano dell'avena abbassa il colesterolo nel sangue. L'ipercolesterolemia costituisce un fattore di rischio per lo sviluppo di cardiopatie coronariche. I beta-glucani contribuiscono al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 3 g di beta-glucano dell'avena. La malattia coronarica ha molteplici fattori di rischio e l'intervento su uno di questi fattori può avere o meno un effetto benefico.

**1 beta-glucani contribuiscono al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 3 g di beta-glucani da avena, crusca d'avena, orzo, crusca d'orzo o da miscele di questi beta-glucani.

OatWell™ è un marchio registrato di DSM.





FITONUTRIENTI

COSA SONO I FITONUTRIENTI?

I pigmenti che danno alla frutta e alla verdura (ma anche a erbe, spezie e persino ad alcuni cereali integrali) i loro splendidi colori sono sostanze naturali note col nome di fitonutrienti.

Ognuno di essi svolge una diversa funzione, ad esempio proteggere da batteri e insetti. Molti fitonutrienti hanno anche proprietà antiossidanti e aiutano a proteggere cellule e tessuti dai danni causati dal normale processo metabolico*.

NE ASSUMO ABBASTANZA?

Seguire una dieta equilibrata con almeno 5 porzioni di frutta e verdura colorate al giorno può aiutare a ottenere tutti i nutrienti necessari e a beneficiare delle proprietà salutari dei fitonutrienti.

Mangiando frutti come mele rosse, mirtilli, uva e arance insieme, si assume un mix di sostanze nutritive con effetti antiossidanti** più ricco che consumandoli singolarmente. Quindi, largo a insalate miste e macedonie.

CHE COSA DOVREI MANGIARE?

Tenete a mente l'espressione "mangia l'arcobaleno". Frutta e verdura hanno diversi pigmenti e profili di fitonutrienti, ma anche il contenuto di nutrienti ad attività antiossidante varia** e per questo è sempre un'ottima idea mangiarne in abbondanza di diversi tipi e colori.

Il gruppo più diffuso di fitonutrienti naturali sono i carotenoidi come il licopene, il pigmento che conferisce ai pomodori il loro colore rosso. Altri esempi sono il beta-carotene, che rende le carote arancioni, e la luteina, che fornisce il verde intenso a cibi come spinaci e broccoli. Un altro gruppo di fitonutrienti, chiamati antocianine, sono responsabili dei rossi e dei viola in frutti come prugne e frutti di bosco.



POMODORI

Licopene



CAROTE

Beta-carotene



SPINACI

Luteina



BROCCOLI

Luteina



PRUGNE

Antocianina

ROSEGUARD

ALTO CONTENUTO DI VITAMINA A, C ED E

Mantenere efficiente il sistema immunitario e supportare l'organismo con le vitamine è importante per uno stile di vita sano e attivo.

RoseGuard® è un integratore alimentare che

contiene una sapiente miscela di vitamine A, C ed E oltre ad una gamma di ingredienti botanici accuratamente selezionati tra cui rosmarino, curcuma ed astragalo.

VITAMINE A + C

Contribuiscono al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario.

VITAMINA E

Contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

Due compresse al giorno forniscono il 100% dei VNR*** delle vitamine A e C.



VITAMINA A, C & E

ROSEGUARD

Apporta il 100% dei VNR delle vitamine A e C per supportare il sistema immunitario.

- Contiene Vitamina A e C che contribuiscono al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario
- Contiene la Vitamina E che aiuta a proteggere le cellule dallo stress ossidativo

60 compresse

Cod. 0139

* Molti fitonutrienti contengono rame, manganese, riboflavina, selenio, vitamina C, vitamina E e zinco o polifenoli dell'olio d'oliva, che contribuiscono a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

** Rame / manganese / riboflavina / selenio / vitamina C / vitamina E / zinco contribuiscono a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

*** Valori nutritivi di riferimento

IDRATAZIONE



PERCHÈ DEVO MANTENERMI IDRATATO?

Il corpo umano è composto per il **60% d'acqua** e la maggior parte delle reazioni chimiche che avvengono al suo interno ha bisogno di acqua. Oltre che per il trasporto dei nutrienti alle cellule e per l'eliminazione delle scorie, l'organismo ha bisogno di acqua anche per regolare la temperatura e per lubrificare articolazioni, organi e tessuti.*

BEVO ABBASTANZA?

Non bere a sufficienza può comportare effetti negativi come ad esempio affaticamento, pelle secca e crampi muscolari. Quindi, cerca di bere la quantità giornaliera raccomandata di circa **2 litri di liquidi**. Qui parliamo di acqua, ma anche bevande come succhi di frutta e infusi di erbe contribuiscono alla razione di liquidi assunti durante la giornata. Anche i cibi che contengono molta acqua aiutano a mantenere l'idratazione. Ricorda di aumentare il consumo durante l'esercizio fisico o quando fa caldo per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione.*

PER MANTENERE L'IDRATAZIONE È UTILE SAPERE QUALI CIBI CONTENGONO MOLTA ACQUA E POSSONO CONTRIBUIRE ALL'ASSUNZIONE GIORNALIERA DI LIQUIDI.



CETRIOLI

96%
Acqua



SEDANO

95%
Acqua



COCOMERO

92%
Acqua



CAVOLO

92%
Acqua



ANANAS

87%
Acqua

40% ALOE VERA



97% ALOE VERA



40% ALOE VERA



6 KCAL



ALOE CONCENTRATO ALLE ERBE

Deliziosa bevanda ipocalorica per aiutarti a mantenerti idratato. Aggiungila all'acqua e avrai una sana alternativa alle bibite piene di zuccheri e calorie.

- Contiene il 40% di succo di aloe vera, ricavato dalla foglia di aloe
- Il succo di aloe si ottiene attraverso una lavorazione a freddo, la migliore per ottenere un succo della massima qualità
- Dona all'acqua un gusto rinfrescante che può stimolarti a bere di più e raggiungere il fabbisogno giornaliero di 2 litri d'acqua
- Gusto Mango senza zuccheri aggiunti e senza aromi o coloranti artificiali
- Disponibile anche nel gusto Originale con una naturale nota di limone; senza dolcificanti o coloranti artificiali

Mango 473 ml	Cod. 1065
Originale 473 ml	Cod. 0006

ALOE MAX

- Contiene il 97% di puro succo di Aloe vera da foglia intera
- Certificato IASC (International Aloe Science Council)
- Bevanda rinfrescante all'aloe senza calorie, non contiene coloranti, edulcoranti o aromi aggiunti

AloeMax 473 ml	Cod. 1196
----------------	-----------

INFUSO A BASE DI ERBE

Bevanda tonico rinfrescante alle erbe con 85 mg di caffeina**. Ipocalorica, con tè verde e tè nero, è deliziosa sia fredda che calda.

- Ipocalorico: circa 6 kcal a porzione
- Miscela unica di orange pekoe (varietà di tè nero tradizionale) e tè verde, con estratti di fiori di malva e ibisco e semi di cardamomo
- Il nostro estratto di tè verde è ottenuto con una lavorazione ad acqua per mantenere inalterato lo spettro completo delle benefiche sostanze presenti nel tè verde

Originale 100g	Cod. 0106
Originale 50g	Cod. 0105
Limone 50g	Cod. 0255
Lampone 50g	Cod. 0256
Pesca 50g	Cod. 0257

Vai a **PAGINA 56** per avere maggiori informazioni su **Hydrate H24** per una migliore idratazione.

ACCETTA LA SFIDA

PER AVERE UNA PELLE DALL' ASPETTO PIÙ RADIOSO, LISCIO E GIOVANE.

NUTRIZIONE INTELLIGENTE PER LA PELLE,
RISULTATI IN 7 GIORNI*

I nostri prodotti clinicamente testati ti aiutano ad ottenere ogni giorno risultati ottimali:

- Riduzione della comparsa di linee sottili e rughe in soli 7 giorni.**
- Miglioramento significativo di morbidezza, levigatezza, radiosità, colorito e luminosità della pelle in soli sette giorni.***
- Senza parabeni aggiunti, senza solfati aggiunti, dermatologicamente testati.****

Mini Kit Risultati

Cod. 0867



FILOSOFIA

Esperta in nutrizione, Herbalife ti offre nutrizione da esperti per la tua pelle.

Con oltre 15 vitamine e ingredienti botanici, i nostri prodotti danno ogni giorno alla pelle quanto serve per avere risultati ottimali.

FORMULA

Migliora l'aspetto della pelle con una miscela esclusiva di vitamina B3, vitamine antiossidanti C ed E, aloe vera e altri ingredienti botanici.

La linea Herbalife SKIN non contiene solfati aggiunti* né parabeni aggiunti** ed è testata dermatologicamente.

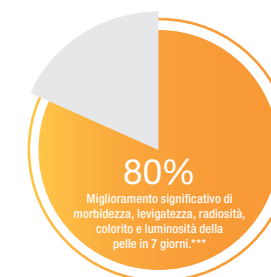
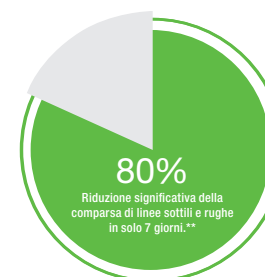
RISULTATI RAPIDI

I nostri prodotti clinicamente testati ti aiutano ad ottenere ogni giorno risultati ottimali come una pelle più morbida, liscia e radiosa, riducendo la comparsa di linee sottili e rughe.

SENSAZIONI

Volersi bene con creme voluttuose; la morbida carezza di schiume vellutate.

Lasciati ispirare da radiosi oli essenziali e aromi freschi e accattivanti.



* Risultati riferibili a Siero Riduttore Rughe, Crema Notte Rigenerante, Crema Giorno Idratante, Crema Idratante SPF 30, Crema Contorno Occhi Idratante e Gel Contorno Occhi Rassodante.

** Test su 30 soggetti: ruvidità della pelle misurata con Visioscan a dopo 2, 4 e 7 giorni.

*** Test su 30 soggetti: levigatezza, morbidezza, colorito, radiosità e luminosità misurate visivamente da esperti a intervalli di due, quattro e sette giorni.

**** Non contengono solfati aggiunti i prodotti detergenti che producono schiuma: Detergente Lenitivo all'Aloe, Detergente Levigante agli Agrumi e Scrub Istantaneo Rigenerante ai Frutti Rossi. La specifica "Senza parabeni aggiunti" non è applicabile alla Crema Idratante Fattore di Protezione SPF 30.

DETERGI, TONIFICA, MASSIMIZZA, RIDEFINISCI, IDRATA

LO SAPEVI ?

La nostra linea di prodotti per la pelle non contiene parabeni aggiunti né solfati aggiunti ed è dermatologicamente testata

- PELLE NORMALE E/O A TENDENZA SECCA
- PELLE NORMALE E/O A TENDENZA GRASSA

☀ GIORNO 🌙 NOTTE

1. DETERGENTE LENITIVO ALL'ALOE

- Delicato detergente che lascia la pelle luminosa, morbida e pulita.

4. MASCHERA PURIFICANTE ARGILLA E MENTA

- Maschera d'argilla ricca e cremosa con le proprietà assorbenti e tonificanti della bentonite per rimuovere le impurità e assorbire il sebo in eccesso.

2. DETERGENTE LEVIGANTE AGLI AGRUMI

- Microperle per una pulizia profonda, rinfrescano la pelle donandole un naturale splendore.

5. TONICO ENERGIZZANTE A BASE DI ERBE

- Tónico per il viso con infuso di aloe vera, senza alcol, dal profumo di mandarino, idrata e rinfresca la pelle dall'aspetto stanco.

3. SCRUB ISTANTANEO RIGENERANTE AI FRUTTI ROSSI

- Scrub ricco di antiossidanti con semi di frutti rossi per un'esfoliazione che favorisce una pelle morbida e liscia.

6. SIERO RIDUTTORE RUGHE

- Un siero multifunzionale che aiuta a ridurre i segni visibili dell'invecchiamento.*

7. GEL CONTORNO OCCHI RASSODANTE

- Aiuta a migliorare l'aspetto della delicata area intorno agli occhi aumentando l'elasticità della pelle.*

9. CREMA GIORNO IDRATANTE

- Lozione idratante con proprietà per dare luminosità al viso e un colorito naturale. La pelle appare radiosa, anche senza make-up.

8. CREMA CONTORNO OCCHI IDRATANTE

- Helps minimise the appearance of fine lines and wrinkles around the eyes, an area which has a lower amount of both sweat and oil glands, making it highly susceptible to dehydration

10. CREMA IDRATANTE SPF 30

- Crema idratante a lunga durata, rende la pelle liscia e morbida. Protezione UVA/UVB ad ampio spettro.

11. CREMA NOTTE RIGENERANTE

- Ricca crema per dare alla pelle l'idratazione di cui ha bisogno durante la notte. L'idratazione a lungo termine dona una pelle più morbida e liscia al risveglio.

1. Detergente Lenitivo all'Aloe	Cod. 0765
2. Detergente Levigante agli Agrumi	Cod. 0766
3. Scrub Istantaneo Rigenerante ai Frutti Rossi	Cod. 0772

4. Maschera Purificante Argilla e Menta	Cod. 0773
5. Tónico Energizzante a base di Erbe	Cod. 0767
6. Siero Riduttore Rughe	Cod. 0829

7. Gel Contorno Occhi Rassodante	Cod. 0770
8. Crema Contorno Occhi Idratante	Cod. 0771
9. Crema Giorno Idratante	Cod. 0830

10. Crema Idratante SPF 30	Cod. 0828
11. Crema Notte Rigenerante	Cod. 0827

* Test condotti su individui per valutare compattezza ed elasticità, misurate visivamente da esperti a intervalli di 7 e 42 giorni. Al 42° giorno è stato riscontrato sul 45% dei soggetti un miglioramento di compattezza/elasticità della pelle sotto gli occhi.

HERBAL ALOE

FORTIFICA E RIPARA I TUOI CAPELLI

È clinicamente dimostrato che i prodotti Herbal Aloe rinforzano e riparano i capelli, rendendoli morbidi come seta.* Formulati con ingredienti di origine vegetale, Shampoo Fortificante e Balsamo Fortificante sono indicati per tutta la famiglia e non contengono parabeni e solfati aggiunti.

1 HERBAL ALOE SHAMPOO FORTIFICANTE

- Rende i capelli 10 volte più forti già dopo il primo uso*
- Riduce del 90% la rottura dei capelli
- Le proteine di grano idrolizzate aiutano a proteggere, riparare e fortificare il capello*
- Senza solfati e parabeni aggiunti



1. Shampoo Fortificante	Cod. 2564
2. Balsamo Fortificante	Cod. 2565

2 HERBAL ALOE BALSAMO FORTIFICANTE

- Rinforza i capelli per una maggiore sensazione di morbidezza e setosità, già dalla prima applicazione*
- Balsamo all'avanguardia arricchito con le proteine di grano
- Senza solfati e parabeni aggiunti

RISULTATI DEI TEST

- Rendono i capelli 10 volte più forti
- Riducono del 90% la rottura del capello

PRIMA

Struttura delle cuticole molto danneggiata.

DOPO

Miglioramento significativo della struttura delle cuticole.

LO SAPEVI?

Un trattamento condizionante intensivo per i capelli – per capelli lucenti e supermorbidi, lascia riposare il balsamo Herbal Aloe per 5 minuti prima di risciacquare.

RINFRESCA E RAVVIVA

Il Bagnoschiuma e la saponetta della linea Herbal Aloe sono formulati specificamente per idratare la cute e renderla più morbida e liscia. A base di benefici ingredienti botanici, i prodotti della linea Herbal Aloe non contengono parabeni e tinte o coloranti aggiunti.

3 HERBAL ALOE SAPONETTA

- Deterge delicatamente senza privare la pelle delle necessarie sostanze oleose
- Una miscela di aloe vera, olio d'oliva e vitamine A, C ed E per nutrire la cute
- Profumazione fresca e delicata
- Senza solfati e parabeni aggiunti



3. Saponetta	Cod. 2566
4. Bagnoschiuma	Cod. 2561

4 HERBAL ALOE BAGNOSCHIUMA

- Delicate sostanze detergenti derivate da piante
- Deterge delicatamente senza privare la pelle degli oli essenziali
- Aiuta a ravvivare e detergere la pelle
- Profumazione fresca e delicata
- Senza solfati e parabeni aggiunti

IDRATA E NUTRI

Il Gel lenitivo e la Lozione mani e corpo Herbal Aloe contengono burro di karité e aloe vera per rendere la pelle visibilmente più liscia e più morbida. Formulati senza parabeni e solfati, che possono privare la cute delle naturali sostanze oleose, il Gel e la Lozione Herbal Aloe si assorbono rapidamente trattenendo le sostanze idratanti per un'azione prolungata.

5 HERBAL ALOE LOZIONE MANI E CORPO

- Clinicamente testata per idratare la pelle
- Idratazione per tutto il giorno
- L'aloe vera e il burro di karité africano si assorbono rapidamente lasciando la pelle liscia e morbida al tatto
- Profumazione fresca e delicata
- Senza solfati e parabeni aggiunti

6 HERBAL ALOE GEL LENITIVO

- Lascia la pelle visibilmente più liscia e più morbida
- Con Aloe vera e principi vegetali dalle proprietà tonificanti per idratare e lenire la pelle
- Formula senza profumo
- Senza solfati e parabeni aggiunti



5. Lozione mani e corpo	Cod. 2563
6. Gel lenitivo	Cod. 2562

RISULTATI DEI TEST

- Idratazione tutto il giorno
- Lascia la pelle visibilmente più liscia e morbida del 100%

* Se usato in combinazione con il Balsamo Fortificante su capelli non trattati. Risultati ottenuti con uno Studio su Rafforzamento e Rottura. Valore medio ottenuto con Test di Pettinatura condotto da un laboratorio di ricerca indipendente su capelli lunghi "danneggiati". È stato confrontato il numero di fibre spezzate su capelli non trattati dopo l'applicazione di Shampoo Fortificante e Balsamo Fortificante.

NUTRIZIONE PER TUTTI

Herbalife è fermamente convinta che la buona nutrizione sia un diritto di tutti. Attraverso la Herbalife Nutrition Foundation e la collaborazione con la GAIN (Alleanza globale per una migliore nutrizione), lavoriamo per migliorare la qualità di vita nel mondo e per combattere la piaga della malnutrizione.



Creata nel 1994 dal fondatore di Herbalife Mark Hughes (1956-2000), la Herbalife Nutrition Foundation (HNF) è una fondazione no-profit dedicata a migliorare la vita dei bambini di tutto il mondo, contribuendo a garantire una buona nutrizione a bambini svantaggiati. Milioni di bambini nei paesi in via di sviluppo e in tutto il mondo soffrono di malnutrizione. Finanziamo sovvenzioni a organizzazioni caritatevoli che forniscono ai bambini vulnerabili la nutrizione di cui hanno bisogno. Inoltre, HNF è anche impegnata nella raccolta di fondi in favore delle popolazioni colpite da calamità naturali.

Venti anni fa, HNF ha iniziato con un singolo programma in Brasile. Oggi forniamo milioni di dollari in finanziamenti ogni anno a oltre 130 orfanotrofi, ospedali, scuole e organizzazioni in oltre 50 paesi.

HERBALIFE NUTRITION
H N F
FOUNDATION

SE OGNUNO DÀ ANCHE SOLO UN PICCOLO AIUTO,
POSSIAMO RACCOLGERE MOLTO.

Dona oggi stesso visitando la pagina
herbalifenutritionfoundation.org o visita hrbl.me/
casafriends per iscriverti ad un Programma Casa
Friends e donare mensilmente al programma scelto.



**HERBALIFE
NUTRITION**

“Stiamo cambiando le abitudini alimentari nel mondo, persona dopo persona”.

Siamo tutti mossi da buone intenzioni quando si parla di benessere e forma fisica, ma ci sono giorni in cui avremmo bisogno di qualche motivazione in più.

Il tuo Personal Coach del Benessere, Membro Herbalife è a tua disposizione per condividere con te informazioni e materiale elaborato da esperti nutrizionisti su nutrizione e corrette abitudini alimentari. Seguendo la Filosofia sulla Nutrizione Herbalife, ti fornirà un valido supporto, sia a livello individuale che nell'ambito di un gruppo, e la giusta motivazione per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di benessere.

**CONTATTA LA PERSONA CHE TI HA DATO QUESTO CATALOGO
E SCOPRI IN CHE MODO HERBALIFE PUÒ AIUTARTI.**

CHI È HERBALIFE?

**FONDATA A LOS ANGELES, CALIFORNIA,
DA MARK HUGHES NEL 1980.**

Da oltre 35 anni, Multinazionale leader nel settore della nutrizione e delle vendite dirette.

La nostra missione è cambiare la vita delle persone offrendo la migliore opportunità commerciale nel settore della vendita diretta e i migliori prodotti al mondo per il controllo del peso e il benessere.

Quotata alla Borsa valori di New York, nel 2017, ha registrato un fatturato di 4,4 miliardi di dollari con un giro d'affari di 7,1 miliardi di dollari.



MARK HUGHES (1956-2000)
Fondatore e Primo Membro Herbalife

**HERBALIFE24
E CONI:
L'UNIONE FA
LA RESISTENZA.**

HERBALIFE
24



FORNITORE UFFICIALE SQUADRA OLIMPICA
ITALIANA PER GLI INTEGRATORI SPORTIVI



SIMONE GIANNELLI
PALLAVOLO



GIUSEPPE VICINO
CANOTTAGGIO



RACHELE BRUNI
NUOTO DI FONDO



ARIANNA ERRIGO
SCHERMA



ARIANNA FONTANA
SHORT TRACK



SPRIGIONA IL TUO POTENZIALE

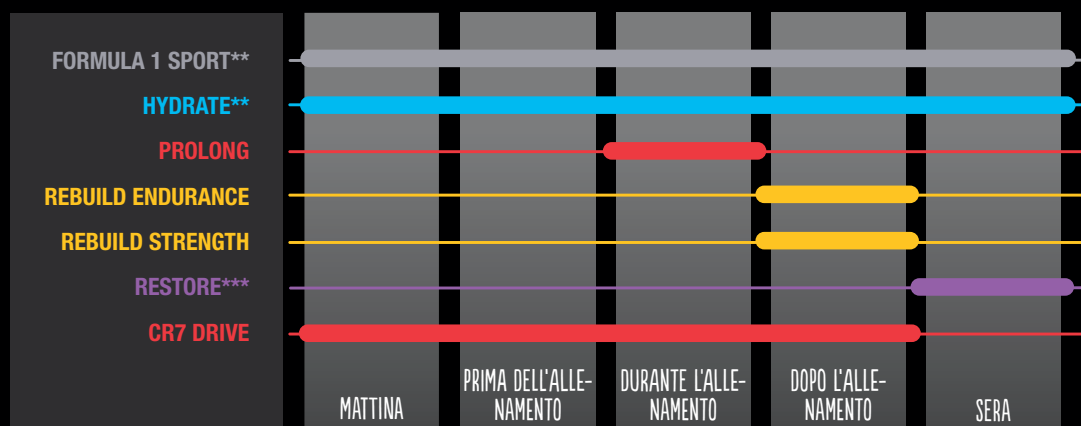
NUTRIZIONE SENZA COMPROMESSI PER SPORTIVI

Concentrazione, cura dei dettagli e duro lavoro: sono questi gli ingredienti che caratterizzano i grandi atleti; gli stessi ingredienti usati dal team Herbalife per formulare la prima linea nutrizionale per sportivi professionisti: Herbalife24®.



PERSONALIZZA LA TUA LINEA HERBALIFE24

IN BASE ALLE TUE ESIGENZE INDIVIDUALI, DI DISCIPLINA SPORTIVA, ALLENAMENTO, PERFORMANCE E RECUPERO. PER UNA GUIDA ALLA SCELTA DEI PRODOTTI, VISITA HERBALIFE24.IT. ACQUISTA IL KIT SPORTIVI (COD. 1776) E CHIEDI UNA CONSULENZA GRATUITA AD UN PREPARATORE ATLETICO HERBALIFE



LA LINEA PER LO SPORT HERBALIFE24

Per tutti, da chi fa jogging all'atleta professionista, Herbalife24® ti offre i prodotti di cui hai bisogno nelle fasi di preparazione, allenamento e recupero. Essendo la prima linea nutrizionale per sportivi professionisti, non sorprende se più di 190 fra atleti, squadre ed eventi in tutto il mondo usano i prodotti Herbalife24 per rendere al meglio.

QUALITÀ E SICUREZZA

Ogni lotto di prodotti Herbalife24 viene testato da laboratori indipendenti per verificare la presenza di sostanze vietate. Maggiori informazioni sull'etichetta dei prodotti.



LO SAPEVI ?

Le principali cause di affaticamento durante una competizione sono l'esaurimento del carburante (carboidrati) e la disidratazione. Mangiare prima, durante e dopo un evento aiuta a ridurre questi effetti.*

Il principale artefice della linea Herbalife24 è John Heiss, Ph.D., Responsabile Herbalife Marketing prodotti. Appassionato di corsa campestre e sci alpino e ciclista agonistico, Heiss sa esattamente cosa serve per soddisfare le esigenze nutrizionali di un atleta.

* Close et al (2016). New strategies in sport nutrition to increase exercise performance. Free Radical Biology and medicine; 98 (144-158).

** Consultare l'etichetta per le modalità d'uso.

*** Herbalife24 Restore contiene 200 mg di vitamina C che contribuisce al mantenimento della normale funzionalità del sistema immunitario durante e dopo l'esercizio fisico intenso.



VITAMINA B1 & B2

100 KCAL

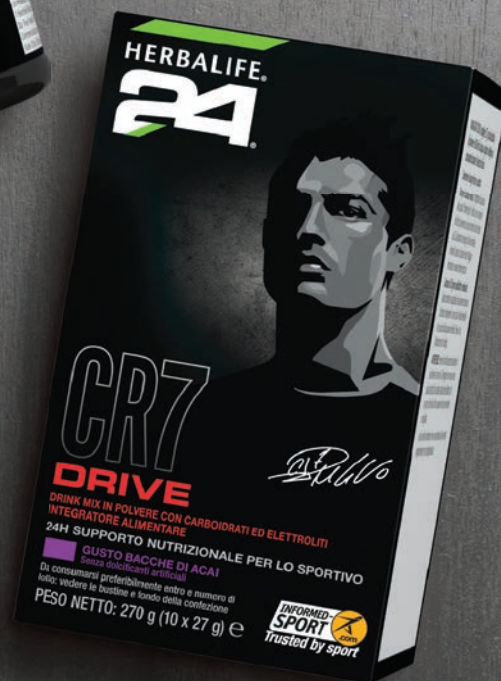
SODIO E
MAGNESIO

CR7 DRIVE

Drink mix per l'idratazione avanzata e la resistenza**

- Soluzione di carboidrati ed elettroliti al delicato gusto di bacche di acai
- Le soluzioni di carboidrati-elettroliti contribuiscono al mantenimento della performance di resistenza durante l'esercizio prolungato*
- Inoltre, migliorano l'assorbimento dell'acqua durante l'esercizio fisico**
- Contiene Magnesio (142 mg per porzione) che contribuisce all'equilibrio elettrolitico e alla riduzione di stanchezza e affaticamento.
- Apporta il 100% dei VNR di tiamina (vitamina B1) che contribuisce alla normale funzione cardiaca e vitamina B12 che contribuisce al normale metabolismo energetico e alla normale funzione del sistema immunitario ***
- Meno di 100 kcal per porzione
- Senza dolcificanti artificiali

Barattolo, 20 porzioni, gusto Bacche di Acai	Cod. 1466
10 bustine, gusto Bacche di Acai	Cod. 1467



LE BASI SCIENTIFICHE DI CR7 DRIVE...



La stella del calcio mondiale Cristiano Ronaldo ha collaborato con Herbalife nella creazione di un nuovo prodotto nutrizionale per sportivi che apre nuove frontiere in fatto di idratazione e performance. Vediamo alcune proprietà del nuovo prodotto Herbalife24 CR7 Drive e i principi scientifici su cui si basano.

CR7 DRIVE MIGLIORA L'ASSORBIMENTO IDRICO DURANTE L'ESERCIZIO

Le soluzioni di carboidrati-elettroliti migliorano l'assorbimento dell'acqua durante l'esercizio fisico.

BASE SCIENTIFICA:

Durante l'esercizio perdiamo 0,5-2 litri di liquidi all'ora attraverso il sudore¹. La perdita riguarda una combinazione di acqua ed elettroliti (es. sodio, potassio e magnesio). Poiché la disidratazione influisce negativamente sulla performance aerobica e aumenta lo sforzo percepito, la reintegrazione di liquidi ed elettroliti diventa prioritaria. Le ricerche dimostrano che le soluzioni di carboidrati-elettroliti come CR7 Drive migliorano l'assorbimento di acqua durante l'esercizio e pertanto CR7 Drive è la scelta ideale durante l'attività fisica, specie se questa si svolge a temperature elevate.²

DOPO UNA SESSIONE O UNA GARA IMPEGNATIVA, CR7 DRIVE FAVORISCE IL RECUPERO DELLA FUNZIONALITÀ MUSCOLARE

I carboidrati contribuiscono al recupero della normale funzione muscolare (contrazione) dopo un esercizio fisico intenso e/o prolungato che comporti affaticamento muscolare e depauperamento delle riserve di glicogeno nei muscoli scheletrici. L'effetto benefico si ottiene mediante il consumo di carboidrati da tutte le fonti pari complessivamente a 4 g per kg di peso corporeo, con un'assunzione in dosi da iniziare entro le prime 4 ore successive a un esercizio fisico intenso e/o prolungato che comporti affaticamento muscolare e depauperamento delle riserve di glicogeno nei muscoli scheletrici e da concludere comunque entro le 6 ore successive a tale esercizio.

CR7 DRIVE FAVORISCE LA PERFORMANCE DI RESISTENZA DURANTE L'ESERCIZIO PROLUNGATO

Le soluzioni di carboidrati-elettroliti favoriscono il mantenimento della performance di resistenza durante l'esercizio prolungato di resistenza.

BASE SCIENTIFICA:

Due sono i fattori principali che provocano affaticamento: l'esaurimento delle riserve di carboidrati e la disidratazione conseguente alla perdita di acqua ed elettroliti attraverso il sudore. La performance sportiva ne risulta indebolita, specie negli eventi di resistenza al caldo e/o in alta quota. Alcuni studi dimostrano che le soluzioni di carboidrati-elettroliti come CR7 Drive aiutano a mantenere la performance durante gli esercizi di resistenza e, paragonate all'acqua, possono aiutare a mantenere l'equilibrio idrico ed elettrolitico. Queste bevande possono anche aiutare la performance nelle fasi finali di sessioni o gare lunghe e impegnative.²

BASE SCIENTIFICA:

Più del 75% delle kcal contenute in una porzione di CR7 Drive è derivato da carboidrati a rapido assorbimento, che entrano subito nella circolazione sanguigna sotto forma di glucosio. È stato dimostrato scientificamente che il consumo di questi carboidrati che forniscono glucosio subito dopo un esercizio molto intenso può favorire il recupero della normale funzionalità muscolare³. L'effetto benefico si ottiene assumendo carboidrati da qualsiasi fonte, per un apporto totale di 4 g per kg di peso corporeo, entro le prime 4 ore (ma non oltre 6 ore) successive all'esercizio intenso.

¹ Varia a seconda dell'intensità dell'esercizio, delle condizioni ambientali (come le alte temperature) e le propensioni individuali

² SCF, 2001; Sawka et al., 2007; Rodriguez et al., 2009; EFSA, 2011

³ Lecerf JM, de Lorgeril M. Br J Nutr. 2011 Jul;106(1):6-14.

* Le soluzioni di carboidrati-elettroliti contribuiscono al mantenimento di prestazioni di resistenza durante l'esercizio fisico prolungato.

** Le soluzioni di carboidrati-elettroliti migliorano l'assorbimento dell'acqua durante l'esercizio fisico.

*** La Tiamina (vitamina B1) contribuisce alla normale funzione cardiaca; la vitamina B12 contribuisce al normale metabolismo energetico e alla normale funzione del sistema immunitario

VNR: Valori nutritivi di riferimento

FORMULA 1 PRO

Sostituto del pasto per il controllo del peso.

- Contiene 18 g di proteine che contribuiscono alla crescita della massa muscolare
- Formula 1 Pro contiene proteine del latte di elevata qualità (siero e caseina)
- 219 kcal a porzione per controllare l'apporto calorico
- Miscela di proteine e carboidrati con fibre, vitamine e minerali essenziali
- Vitamine C ed E e selenio per la protezione delle cellule dallo stress ossidativo

Vaniglia

Cod. 1432



18 G PROTEINE

219 KCAL

HYDRATE

Bevanda elettrolitica senza calorie.

- Bevanda senza calorie per atleti, aiuta l'assunzione di liquidi
- Osmolarità inferiore a 270 mOsmol/kg
- Apporta il 100% dei valori nutritivi di riferimento (VNR) di vitamina C che aiuta a ridurre stanchezza e affaticamento
- Apporta vitamine del gruppo B (B1, B2, acido pantotenico e B12), calcio e magnesio che contribuiscono al normale metabolismo energetico
- Senza coloranti né aromi artificiali

Arancia

Cod. 1433



F1 PRO:
QUANDO: PRIMA DELL'ALLENAMENTO
USATA DA: GIUSEPPE VICINO
CAMPIONE DI CANOTTAGGIO

“Un'alimentazione mirata unita al Formula 1 Pro mi permette di raggiungere il peso forma prima delle gare importanti. Lo utilizzo sia prima dell'allenamento che come sostituto del pasto”.



10 G PROTEINE

188 KCAL

REBUILD STRENGTH

Bevanda proteica per il recupero*, da usare dopo l'allenamento della forza.

- Da usare dopo l'attività anaerobica
- Apporta 25 g di proteine, che contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare
- Il ferro contribuisce al normale metabolismo energetico, alla formazione di globuli rossi e al trasporto dell'ossigeno nell'organismo
- Senza coloranti, aromi o dolcificanti artificiali
- Contiene 190 kcal per porzione

Cioccolato

Cod. 1437



REBUILD STRENGTH:
QUANDO: DOPO LA PARTITA
USATO DA: SIMONE GIANNELLI
CAMPIONE DI PALLAVOLO

REBUILD ENDURANCE

Bevanda con carboidrati e proteine per il recupero* negli sport di resistenza.

- Da usare dopo l'attività aerobica
- Ogni porzione contiene 36 g di carboidrati appositamente selezionati e 10 g di proteine di alta qualità derivate dal latte
- Le proteine contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare
- Apporta vitamine B1, B2, C ed E, oltre a ferro
- Senza coloranti, aromi o dolcificanti artificiali

Vaniglia

Cod. 1436



25 G PROTEINE

190KCAL

“Nel post partita non manca mai il supporto del REBUILD STRENGTH, prodotto efficace per accelerare il recupero muscolare oltre ad essere anche molto gustoso”.

* I carboidrati contribuiscono al recupero della normale funzione muscolare dopo un esercizio fisico intenso e/o prolungato che comporti affaticamento muscolare e depauperamento delle riserve di glicogeno nei muscoli scheletrici. L'effetto benefico si ottiene mediante il consumo di carboidrati da tutte le fonti pari complessivamente a 4 g per kg di peso corporeo, con un'assunzione in dosi da iniziare entro le prime 4 ore successive a un esercizio fisico intenso e/o prolungato che comporti affaticamento muscolare e depauperamento delle riserve di glicogeno nei muscoli scheletrici e da concludere comunque entro le 6 ore successive a tale esercizio.
** Un campione di ogni lotto di provenienza dei prodotti H24 viene testato al fine di escludere la presenza di sostanze vietate.

Guaranà

- Ogni porzione contiene 32 mg di caffeina

60 compresse Cod. 0124



32 MG CAFFEINA

LiftOff®
Drink Energetico Effervescente

Drink energetico, a portata di mano sempre, ovunque.

- 10 kcal a porzione, un'ottima alternativa alle bibite gasate ricche di zuccheri
- 100% dei VNR di vitamina C per contribuire alla riduzione di stanchezza e affaticamento
- 100% dei VNR delle vitamine del gruppo B (Tiamina, Riboflavina, acido pantotenico, B12) che contribuiscono al normale metabolismo energetico
- Contiene guaranà, ricco in caffeina
- Ogni porzione contiene 75 mg di caffeina

10 bustine a confezione

Gusto Arancia Cod. 3151
Gusto Limone Cod. 3152



VITAMINA B & C
75 MG CAFFEINA
10 KCAL

LO
SAPEVI?

Il guaranà è un arbusto originario del Sud America, è stato utilizzato per secoli dagli Indiani dell'Amazzonia per il suo contenuto di caffeina.



6.8 G PROTEINE
225 KCAL

PROLONG

Bevanda con carboidrati e proteine da usare durante l'esercizio fisico intenso e prolungato.

- Apporto di 225 kcal a porzione, ottimo per gli sport di resistenza
- Preparato per bevanda con carboidrati e proteine e un'osmolarità di 270 – 330 mOsmol/kg
- 7 g di proteine di siero del latte per contribuire alla crescita della massa muscolare
- Contiene carboidrati sotto forma di maltodestrina
- Arricchita con vitamina C e vitamine del gruppo B (B1, B3, B6, B12 e acido pantotenico), questa bevanda dal gusto leggero e delicato è ottima da prendere durante l'esercizio
- Senza coloranti, aromi o dolcificanti artificiali

Limone Cod. 1435

RESTORE

Integratore alimentare ad alto contenuto di vitamina A, C ed E.

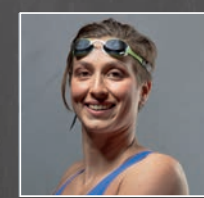
- Formulato per le esigenze di chi è sottoposto ad intenso sforzo fisico
- Con 200 mg di Vitamina C che contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario durante e dopo l'esercizio fisico intenso; inoltre, la Vitamina C aiuta a ridurre stanchezza e affaticamento
- Contiene il 100% dei valori nutritivi di riferimento di vitamina E che contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.
- Contiene Lactium™ – un peptide bioattivo unico, derivato dalle proteine della caseina. Per saperne di più sul Lactium™, visita www.lactium.com

30 Capsule Cod. 1424



VITAMINA E
200 MG VITAMINA C
LACTIUM

USA RESTORE NELL'AMBITO DI UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA E UNO STILE DI VITA SANO; SEGUI LE ISTRUZIONI IN ETICHETTA. PER SAPERNE DI PIU' SUL LACTIUM™, VISITA WWW.LACTIUM.COM



PROLONG:
QUANDO: SIA IN ALLENAMENTO
CHE DURANTE LE GARE.
USATO DA: RACHELE BRUNI
CAMPIONESSA NUOTO DI FONDO

“Il Prolong è un fedele compagno di nuotata, un supporto fondamentale sia durante la preparazione ma soprattutto in gara, con la percezione di avere sempre una buona disponibilità di energia per impostare la tattica di gara vincente.”



Per saperne di più, contattami oggi:

Herbalife Italia è associata alla AVEDISCO (Associazione Vendite Dirette Servizio Consumatori). I prodotti Herbalife sono notificati, ove previsto, al Ministero della Salute e rispettosi delle vigenti normative nazionali ed internazionali oltre che delle più severe procedure di controllo qualitativo.



MISTO
Carte da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C021743



N. 64