

Herbalife<sup>®</sup>

# KATALOG PRODUKTÓW

2023



# Idealne śniadanie

Rozpocznij poranek od naszego zdrowego i zbilansowanego śniadania – świetnie smakuje i jest pełne składników odżywczych, a jego przygotowanie zajmuje kilka sekund.





# 1. Odżywianie

## Koktajl odżywczy Formuła 1

Odżywiaj swój organizm  
pysznie kremowym koktajlem  
Formuła 1 – posiłkiem pełnym  
składników odżywczych.



# 2. Nawodnienie

## AloeMax

Nawodnij się, wypijając szklankę  
AloeMax — tłoczonego na  
zimno soku z aloesu, naturalnie  
odświeżającego i mającego  
niską zawartość kalorii.



# 3. Orzeźwienie

## Rozpuszczalny napój ziołowy z ekstraktami herbaty

Orzeźwij się filiżanką smacznego  
Rozpuszczalnego napoju  
ziołowego. Każda porcja  
z ekstraktami zielonej i czarnej  
herbaty zawiera 85 mg\* kofeiny.



\* Zaleca się nie przekraczać dziennego spożycia 400 mg kofeiny z wszystkich źródeł (200 mg w wypadku kobiet w ciąży lub karmiących piersią). Nie należy przekraczać jednorazowej dawki 200 mg kofeiny.

# Formuła 1

## Odżywczy posiłek w kilka chwil

Wypełnione wysokiej jakości białkiem roślinnym oraz 25 niezbędnymi witaminami i składnikami mineralnymi. Nasze odżywcze koktajle Formuła 1 są dostępne w dziewięciu pysznych smakach, w pojemnikach lub poręcznych saszetkach, które sprawdzają się doskonale, gdy jesteś „w drodze”.

18 g  
białka\*

5 g  
błonnik

25 witamin  
i składników  
mineralnych

Niska  
zawartość  
cukru

220  
kcal

Bezglutenowy

\*Po wymieszaniu z mlekiem półtłustym



0 smaku  
bananowym  
21 porcji  
550 g #4462



0 smaku  
café latte  
21 porcji  
550 g #4465



0 smaku  
ciasteczkowym  
21 porcji  
550 g #4467



0 smaku mięty  
z czekoladą  
21 porcji  
550 g #4471



0 smaku malin  
i białej czekolady  
19 porcji  
500 g #4469



0 smaku delikatnej  
czekolady  
21 porcji  
550 g #4468



# Opinia klientów

„Pod względem smaku i konsystencji  
nie mają sobie równych”.



0 smaku  
truskawkowo-  
malinowym  
21 porcji  
550 g #4463



0 smaku owoców  
leśnych  
21 porcji  
550 g #4470



0 smaku  
waniliowo-  
śmietankowym  
21 porcji  
550 g #4466



0 smaku  
waniliowo-  
śmietankowym  
30 porcji  
780 g #048K

## Saszetki



0 smaku waniliowo-śmietankowym  
7 x 26 g, 182 g #053K

0 smaku ciasteczkowym  
7 x 26 g, 182 g #228K

0 smaku delikatnej czekolady  
7 x 26 g, 182 g #228K

## Opinia klientów

„Dodanie Protein drink mix do mojego zwykłego koktajlu F1 sprawia, że nabiera on cudownie gęstej i gładkiej konsystencji”.





# Idealny posiłek

Ulepsz swoje śniadanie, łącząc Protein drink mix z Formułą 1, by uzyskać zdrowy posiłek z większą ilością białka i błonnika oraz mniejszą zawartością kalorii niż zwykły koktajl Formuła 1.

Lub wymieszaj Protein drink mix Wegański z Formułą 1, by przygotować zdrowy posiłek bez laktozy, w 100% wegański, zawierający idealną równowagę białka, błonnika, witamin i składników mineralnych.



## Protein drink mix Wegański i Koktajl odżywczy Formuła 1

24 g  
białka

26 witamin  
i składników  
mineralnych

Bezglutenowy

0 smaku waniliowo-śmietankowym 21 porcji, 550 g #4466

0 smaku waniliowym

20 porcji, 560 g #172K

# Koktajl odżywczy

# Formuła 1

## o smaku czekoladowo-pomarańczowym

**Edycja limitowana**



Ta sama wspaniała formuła, ale o wyjątkowym połączeniu smaków.

Wysoka zawartość białka

26 witamin i składników mineralnych

Bez zawartości nabiału\*

Bezglutenowy

Wegański

21 porcji, 550 g

#244K

\* Po wymieszaniu z PDM Wegańskim i 300 ml wody



## Opinia klientów

„Ogromny wybór smaków  
sprawia, że stosowanie  
Formuły 1 nigdy mi  
się nie nudzi”.



# Koktajl odżywczy

# Formuła 1

## o smaku ananasowo-kokosowym

## Edycja limitowana

Weź łyk i pozwól, by słodki smak kokosa i ananasa przeniósł Cię z kuchni na tropikalną wyspę. Pospiesz się, ten wyjątkowy smak jest dostępny tylko przez ograniczony czas!

GDY ZNIKNE,  
!  
TO NA DOBRZE!

### Koktajl odżywczy Formuła 1 o smaku ananasowo-kokosowym Edycja limitowana

Ta sama wspaniała formuła, ale o wyjątkowym smaku Karaibów – choć bez zachodów słońca.

Wysoka  
zawartość  
białka

26 witamin  
i składników  
mineralnych

Bez  
zawartości  
nabiału\*

Bezglutenowy

Wegański

21 porcji, 550 g #092K

\* Po wymieszaniu z PDM Wegańskim i 300 ml wody





## Ananasowo-kokosowy mus z limonką

Czas przygotowania: 35 minut

Czas gotowania: 10 minut plus czas na ostygnięcie



### Składniki na 2 porcje

2 łyżeczki płatków agarowych

200 ml zimnej wody

26 g F1 o smaku ananasowo-kokosowym – edycja limitowana

28 g Protein drink mix Wegański

Skórka i sok z limonki

200 g jogurtu naturalnego greckiego, pochodzenia roślinnego, o wysokiej zawartości białka

½ łyżeczki wiórków kokosowych

2 salaterki po 250 g pojemności każda

**Krok 1.** W małym rondelku wymieszaj płatki agaru z zimną wodą i odstaw na 30 minut. Następnie podgrzewaj przez 10 minut, aż płatki się rozpuszczą. Odstaw na 5 minut.

**Krok 2.** W dużej misce lub dzbanku wymieszaj F1 o smaku ananasowo-kokosowym z Protein drink mix Wegańskim, a następnie stopniowo dodawaj rozpuszczony agar, mieszając do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj sok z limonki i jogurt, wymieszaj.

**Krok 3.** Przełóż masę do dwóch salatek i schłódź przez 2 godziny. Posyp wiórkami kokosowymi i startą skórką z limonki. Podawaj.

Wartości odżywcze w porcji\*:

Wartość energetyczna (kcal)	175
Białko (g)	18,0
Tłuszcze łącznie (g)	6,1
w tym nasycone (g)	1,13
Węglowodany (g)	9,8
w tym skrobie (g)	6,7
Błonnik (g)	4,2
Sól (g)	0,8

\*Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na swojej etykiecie tylko wówczas, gdy zostanie przyrządzony zgodnie z instrukcją na etykiecie.

**Nowość**

Już wkrótce –  
nowy smak  
w edycji  
limitowanej

# Formuła 1 Wytrawny posiłek

Sycący, rozgrzewający i pożywny posiłek, który można szybko przygotować – Formuła 1 o smaku grzybowo-ziółowym zapewnia bogatą i kremową zupę, która jest pełna smaku.



Delectuj się wszystkimi zaletami Formuły 1 w formie zdrowego i pysznego posiłku o wytrawnym smaku.

19 g  
białka\*

216  
kcal\*

25 witamin  
i składników  
mineralnych

Wegański

Bezglutenowy

21 porcji, 550 g

#092K

\* Stosując koktajle zastępujące posiłek Formuła 1 w celu kontroli wagi lub zarządzania wagą ciała, należy przestrzegać instrukcji przygotowania podanej na etykiecie produktu.



## Makaron z sosem o smaku grzybowo-ziolowym

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 20 minut



### Składniki na 1 porcję

2 miarki (26 g) F1 Wytrawny posiłek

- 1 łyżka mąki kukurydzianej
- 100 ml chudego mleka
- Sok i skórka z połówki cytryny
- 40 ml wody
- 55 g razowego makaronu penne
- 25 g śmietany creme fraiche
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- Pieprz czarny

### Krok 1

W rondlu wymieszaj F1 Wytrawny posiłek z mąką kukurydzianą, wlej 4 łyżki mleka. Stopniowo dolewaj pozostałe mleko, cały czas mieszając, dodaj skórkę i sok z cytryny i 40 ml wody. Dopraw pieprzem i gotuj na średnim ogniu, ciągle mieszając, przez 1-3 minuty, aż sos zgęstnieje i nabierze gładkiej konsystencji.

**Krok 2** Ugotuj makaron penne według zaleceń producenta, podanych na opakowaniu. Odcedź i dodaj do przygotowanego sosu. Wymieszaj ze śmietaną i natką pietruszki. Oprósz pieprzem i podawaj.

## Opinia klientów

„Jest pyszna i kremowa...  
Świetna alternatywa  
na zimne wieczory”.

Wartości odżywcze w porcji\*:

Wartość energetyczna (kiloKalorie)	388
Białko	22,0
Tłuszcze łącznie (g)	8,3
w tym: nasycone (g)	3,3
Węglowodany (g)	57
w tym: skrobie (g)	49
Błonnik (g)	12
Sól (g)	1,4

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na swojej etykiecie tylko wówczas, gdy zostanie przyrządzony zgodnie z instrukcją na etykiecie.

\*\* Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife w przepisie wymagającym obróbki termicznej może spowodować spadek zawartości niektórych witamin w gotowej potrawie w porównaniu z wartościami podanymi na etykiecie.



## Formuła 1

# Batony Express

Kompletny pod względem odżywczym posiłek „w biegu”. Pyszne, rozpieszczające kubki smakowe batony pomogą zaspokoić zarówno głód, jak i ochotę na słodcze.



207  
kcal

25 witamin  
i składników  
mineralnych

13 g  
białka

7 g  
błonnika

Bez  
sztucznych  
barwników

Wegetariański

7 x 56 g, 392 g

#4472





# Wegańskie życie

Dieta wegańska wymaga starannego planowania posiłków, by mieć pewność, że dostarcza wszystkich zalecanych dziennie składników odżywczych. Przyjmowanie suplementów zawierających białko, witaminy i składniki mineralne może pomóc uzupełnić ewentualne niedobory.





# Planuj z wyprzedzeniem, by iść naprzód

Przechodząc na dietę wegańską, musisz uzupełnić białka i niezbędne aminokwasy łatwo dostępne w mięsie, a także witaminę D i wapń zwykle pozyskiwane z nabiału.

Białko można znaleźć w pokarmach roślinnych, takich jak fasola, soczewica, produkty pełnoziarniste i tofu. Jednak w przeciwieństwie do większości białek zwierzęcych, zwanych „kompletnymi”, ponieważ zawierają wszystkie dziewięć aminokwasów niezbędnych, większości produktów roślinnych (z wyjątkiem soi) brakuje jednego lub więcej aminokwasów. Dlatego trzeba spożywać bardziej zróżnicowaną żywność. Na przykład aminokwas egzogeny, którego brakuje w fasoli, grochu i soczewicy, występuje obficie w pełnych ziarnach. A to, czego brakuje produktom pełnoziarnistym, może dostarczyć fasola – całkiem to wygodne!



Pomocne może być stosowanie odżywek z białkami roślinnymi, takich jak nasz **Protein drink mix Wegański** zawierający białko sojowe, który pomoże uzupełnić spożycie przy stosunkowo niewielkiej liczbie kalorii. Odżywki proteinowe można łatwo dodawać do koktajli, zup i wypieków.

Nasz pyszny **Tri Blend Select**, zawierający białka z grochu, siemienia lnianego i komosy ryżowej, to proteinowy koktajl dostępny w dwóch smakach: bananowym i kawowo-karmelowym.

Jeśli jesteś na diecie wegańskiej, powinieneś zadbać o suplementację wapnia, witamin D i B12 oraz żelaza i cynku, by zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na niezbędne składniki odżywcze.

**Zobacz witaminy i minerały.**



## Niezbędne składniki odżywcze



Wapń



Witamina D



Żelazo



Cynk



Witamina B12

# Protein Bake Mix

**Podoba Ci się pomysł pieczenia, ale chcesz utrzymać zdrową dietę?**

W takim razie wypróbuj nasz nowy Protein Bake Mix – to idealny sprzymierzeniec, który pomoże Ci piec proste i pożywne przekąski. Dzięki neutralnemu smakowi jest wszechstronny; można stosować go zarówno do wytrawnych, jak również słodkich wypieków. Zawiera kompozycję wysokiej jakości składników, między innymi białko serwatkowe, by nadać przekąskom lekką, puszystą konsystencję. Ten gotowy do wymieszania produkt to świetny wybór, gdy chcesz mieć pewność, że Twoje ulubione przepisy zaspokajają Twoje potrzeby żywieniowe.



Wysoka  
zawartość  
białka

Kluczowe  
składniki  
mineralne

Bezglutenowy

Wegetariański

Bez dodatku  
cukru

480 g 20 porcji

#200K







# Pancake



## Składniki na 1 porcję

24 g (2 miarki) Herbalife Protein Bake Mix

30 ml półtłustego mleka lub wody

**Krok 1** Na małym ogniu rozgrzej patelnię z warstwą zapobiegającą przywieraniu.

**Krok 2** Wymieszaj 24 g (2 miarki) Protein Bake Mix z 30 ml (2 łyżki stołowe) mleka półtłustego lub 30 ml (2 łyżki stołowe) wody. Po wymieszaniu wylej ciasto na środek patelni i rozprowadź na pożądaną grubość.

**Krok 3** Smaż na małym ogniu przez 2-3 minuty, aż spód się zarumieni, następnie odwróć pancake i smaź go z drugiej strony.

Wartości odżywcze w porcji:  
Z mlekiem półtłustym\*:

Wartość energetyczna (kiloKalorie)	111
Białko	11
Tłuszcze łącznie (g)	2,7
w tym: nasycone (g)	1,2
Węglowodany (g)	9
w tym: cukry (g)	2,1
Błonnik (g)	1,7
Sól (g)	0,6

Z wodą:

Wartość energetyczna (kiloKalorie)	96
Białko	10
Tłuszcze łącznie (g)	2,2
w tym: nasycone (g)	0,9
Węglowodany (g)	8
w tym: cukry (g)	0,6
Błonnik (g)	1,7
Sól (g)	0,5

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na swojej etykiecie tylko wówczas, gdy zostanie przyrządzony zgodnie z instrukcją na etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife w przepisie wymagającym obróbki termicznej może spowodować spadek zawartości niektórych witamin w gotowej potrawie w porównaniu z wartościami podanymi na etykiecie.

# Placek jagodowy



Czas przygotowania: 10 minut

Czas pieczenia: 25 minut

## Składniki na 8 porcji

96 g (8 miarek) Herbalife Protein Bake Mix

olej do smarowania

104 g Formuły 1 Sport

230 ml mleka półtłustego

100 g jagód

## Przygotuj także:

Kwadratową formę do ciasta  
20 cm

**Krok 1** Rozgrzej piekarnik do 180°C, natłuszc formę do ciasta i wyłóż papierem do pieczenia. W dużej misce wymieszaj Protein Bake Mix i Formułę 1 Sport. Stopniowo dolewaj mleko i mieszaj, aż ciasto nabierze gładkiej konsystencji. Dodaj jagody. Przełóż masę do przygotowanej formy, wygładź powierzchnię szpatułką.

**Krok 2** Piecz przez 20-25 minut, aż ciasto się zarumieni. Następnie pokrój na osiem kawałków na desce do krojenia i pozostaw do ostygnięcia. Podawaj.

Wartości odżywcze w porcji\*:

Wartość energetyczna (kiloKalorie)	116
Białko	11,9
Tłuszcze łącznie (g)	2,7
w tym: nasycone (g)	0,9
Węglowodany (g)	9,8
w tym: cukry (g)	5,7
Błonnik (g)	3,4
Sól (g)	0,1

\* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na swojej etykiecie tylko wówczas, gdy zostanie przyrządzony zgodnie z instrukcją na etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife w przepisie wymagającym obróbki termicznej może spowodować spadek zawartości niektórych witamin w gotowej potrawie w porównaniu z wartościami podanymi na etykiecie.



# Kawa z mocą białka



## High Protein Iced Coffee

Każda partia została fachowo zaparzona z ziaren kawy Robusta espresso 100%, by napój był gładki i wyrazisty w smaku. Kawa w najlepszym wydaniu, dostarczająca 80 mg kofeiny\*, 15 g białka, bez dodatku cukru i tylko 80 kalorii w porcji. Wystarczy dodać wodę – i już można naładować baterie!



Latte macchiato

14 porcji, 308 g #012K

Mocha

14 porcji, 322 g #011K



\* Zaleca się nie przekraczać dziennego spożycia 400 mg kofeiny z wszystkich źródeł (200 mg w wypadku kobiet w ciąży lub karmiących piersią).



# Naturalny wybór



## Tri Blend Select

Nasz wegański koktajl proteinowy o bogatym smaku ma moc dzięki starannie dobranej mieszance grochu, komosy ryżowej i siemienia lnianego, która dostarcza białka kompletnego\* oraz błonnika, witamin i składników mineralnych.



0 smaku bananowym 15 porcji, 600 g #013K

0 smaku kawowo-karmelowym 15 porcji, 600 g #052K

\* Dodatek białka ryżowego zapewnia białko kompletne.

# Bilansowanie spożycia białka

## - dlaczego to ważne?

Białko pełni wiele ważnych funkcji w organizmie, dlatego odpowiednie jego spożycie, dostosowane do Twojej wagi i masy mięśniowej, ma zasadnicze znaczenie. Białko to makroskładnik odżywczy składający się z 21 „cegiełek” zwanych aminokwasami, które wspierają wzrost masy mięśniowej oraz utrzymanie mięśni i kości.



## Właściwa równowaga

Najtrafniejszą metodą oszacowania zapotrzebowania na białko jest beztłuszczowa masa ciała (bez tkanki tłuszczowej), ale możesz użyć całkowitej masy ciała jako wskazówki. Obliczenie na podstawie masy ciała polega na pomnożeniu kilogramów przez 1,5, co wyznacza rozsądny poziom dziennego spożycia białka w gramach. Zatem osoba ważąca 64 kg powinna starać się spożywać około 100 g białka dziennie.







## Źródła białka

Soja jest jednym z najlepszych źródeł roślinnych, ponieważ dostarcza „białko kompletne” zawierającego wszystkie 9 aminokwasów niezbędnych. Inne źródła to orzechy, nasiona i soczewica - „białko niekompletne”, dlatego musisz łączyć różne źródła, by uzyskać korzyści, jakie zapewnia każde z nich. Korzystając z naszej gamy odżywczych koktajli, możesz mieć pewność, że zawierają one białka kompletne potrzebne do zaspokojenia Twoich potrzeb żywieniowych.



## Zwiększenie spożycia białka

Można przyjąć, że popularne źródła żywności białkowej zawierają około 25 g białka, a białkowe przekąski (np. **Batony proteinowe Herbalife**) - około 10 g. Jeśli potrzebujesz zwiększyć spożycie białka, zamienniki posiłków lub koktajle proteinowe mogą wypełnić lukę – możesz dopasować je do swoich osobistych potrzeb. Zobacz **Formułę 1 – Koktajl odżywczy lub Wytrawny posiłek, Tri Blend Select i Protein drink mix Wegański**, by znaleźć opcje odpowiednie dla wegan.

# Zaspokój swoje zapotrzebowanie na białko

**Utrzymanie właściwego dziennego spożycia białka może być łatwe.**

Nasza gama produktów białkowych to wygodny sposób na utrzymanie zalecanego dziennego spożycia białka na docelowym poziomie.







## Protein drink mix

Pyszny, wysokiej jakości koktajl proteinowy, który można mieszać z Formułą 1 lub spożywać samodzielnie.



0 smaku waniliowym

21 porcji, 588 g #2600

## Protein drink mix Wegański

Ultra kremowy napój o smaku waniliowym. Zmieszaj z Formułą 1, by uzyskać zdrowy, wegański posiłek lub delektuj się nim solo jako koktajlem.



0 smaku waniliowym

20 porcji, 560 g #172K



## Pro 20 Select

Wszeczhronny koktajl proteinowy, który wspiera Twoje zapotrzebowanie na białko, błonnik, witaminy i składniki mineralne.



0 smaku waniliowym

15 porcji, 630 g #1660

## Odżywka białkowa Formuła 3

Łatwy sposób na zwiększenie spożycia białka w jednym kroku.



40 porcji, 240 g

#0242

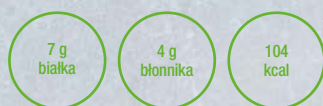
# Sprytny sposób na proteinowe przekąski

W przeciwieństwie do obiegowej opinii, przekąski mogą być pomocne dla osób chcących pozostać na właściwej drodze do realizacji swoich celów w zakresie odżywiania.

Co więcej, stanowią dodatkową okazję zasilenia organizmu składnikami odżywczymi! W badaniu klinicznym wykazano, że zdrowe, niskokaloryczne przekąski w opakowaniach zawierających nieduże porcje pomagają jeść mniej w ciągu dnia<sup>1</sup>.

## Wyborna zupa pomidorowa

Pysznie przyprawiona śródziemnomorskimi ziołami, rozgrzewająca przekąska gotowa w kilka chwil, która dostarcza 8 razy więcej białka niż zwykła zupa pomidorowa<sup>2</sup>.



21 porcji, 672 g

#0155



## Prażone ziarna soi

Pyszna, delikatnie solona, niskokaloryczna i wytrawna przekąska do chrupania w domu lub w drodze. W poręcznych, pojedynczych saszetkach.



12 porcji, 258 g

#3143

<sup>1</sup> Praca zbiorowa pod redakcją Nijke (2016). Przekąski, sytość i waga. Adv. in Nutrition, 7(5).

<sup>2</sup> Skład pokarmów; Agencja Standardów Żywności oraz Instytut Badań Żywności w Wielkiej Brytanii, 2006 r.





## Batony proteinowe

Zaspokój swoją chęć na czekoladę pyszną, wysokobiałkową przekąską lub delektuj się nią jako zastrzykiem białka, gdy ćwiczysz.



Czekoladowo-orzechowy	14 x 35 g, 490 g #3972
Waniliowo-migdałowy	14 x 35 g, 490 g #3968
Cytrynowy	14 x 35 g, 490 g #3976



# Nie są smażone

50% mniej tłuszczu\*



## Chipsy proteinowe

O smaku cebulowo-śmietanowym

Delektuj się gładkim, pikantnym smakiem Chipsów proteinowych smakujących kwaśną śmietaną i cebulką.

12 g  
białka

Bezglutenowe

Wegetariańskie

10 porcji, 30 g

#142K



## Chipsy proteinowe

O smaku barbecue

Rozpieść swoje kubki smakowe subtelnie wędzoną nutą Chipsów proteinowych o smaku barbecue.

11 g  
białka

Bezglutenowe

Wegetariańskie

10 porcji, 30 g

#141K

\*50% mniej tłuszczu niż smażone chipsy ziemniaczane



# Chipsy proteinowe

Dla łowcy zdrowych  
przekąsek



## Opinia klientów

„Zaspokaja chętkę  
na słone przekąski  
bez przekraczania  
limitu kalorii.”



# Wsparcie odporności

Musimy się jeszcze  
wiele nauczyć o układzie  
odpornościowym, ale  
wiemy już, że jest on  
powiązany z odżywianiem  
i zdrowiem jelit.





# Jak chronić swój organizm

**To, co jemy, gdzie mieszkamy, ile śpimy, jak ćwiczymy, a nawet z kim dzielimy mieszkanie, wywołuje reakcje chemiczne, które mogą wpływać na nasz organizm.**

Okolo 70-80% komórek odpornościowych organizmu znajduje się w jelitach\*. Układ odpornościowy znajduje się w pobliżu jelit, które monitorują przyswajanie pokarmu i sposób, w jaki organizm go wykorzystuje. Dlatego tak ważne jest, by nasza dieta zawierała odpowiednie witaminy, składniki mineralne i inne odżywcze przy jednoczesnym prowadzeniu zdrowego stylu życia.

Cztery podstawowe grupy składników odżywczych, które pomagają wzmocnić układ odpornościowy, to białko, witaminy i fitoskładniki odżywcze, probiotyki i prebiotyki oraz kwasy tłuszczowe omega-3.

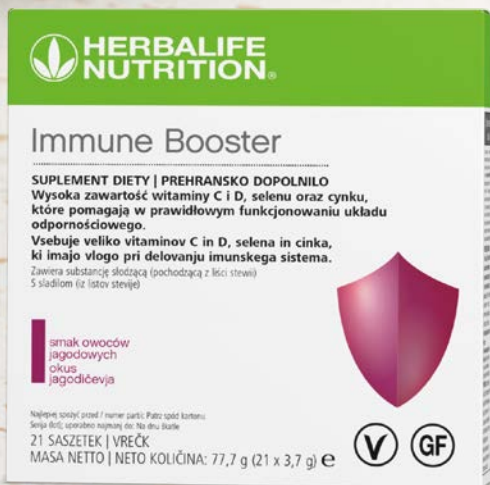
Nasza gama produktów zawierających witaminy i składniki mineralne może pomóc w zbilansowaniu diety w celu utrzymania zdrowego układu odpornościowego. Aby poprawić zdrowie jelit, wypróbuj **Microbiotic Max**, połączenie błonnika probiotycznego i prebiotycznego. Każda porcja dostarcza 2 miliardy żywych bakterii.

\* Wiertsema SP. i in, Nutrients. 2021; 13(3)

# Mądre odżywianie dla Twojego układu odpornościowego







## Immune Booster

Wysoka zawartość witamin C i D oraz selenu i cynku, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym. Kilkanaście opublikowanych badań wykazało, że produkt fermentacji EpiCor® pomaga zapewnić korzyści zdrowiu układu odpornościowego i jelit<sup>1</sup>.



Smak owoców jagodowych 21 x 3,7 g, 77,7 g, #233K

<sup>1</sup> Siedem opublikowanych badań przedklinicznych i osiem opublikowanych badań klinicznych z udziałem ludzi.

# Wyreguluj swoją dietę

Witaminy i składniki mineralne to kluczowe mikroelementy niezbędne do wielu codziennych reakcji chemicznych zachodzących w organizmie.

Chociaż zbilansowana dieta jest najlepszym sposobem na pozyskanie tych składników odżywczych, nie zawsze możemy mieć pewność, że spożywane przez nas jedzenie zawiera je w niezbędnych ilościach. Przyjmowanie suplementów witaminowo-mineralnych to wygodny sposób na zbliżenie się do zalecanej dziennej ilości.

## Zestawy witamin i minerałów dla kobiet i mężczyzn

Opracowane specjalnie z myślą o potrzebach kobiet i mężczyzn, wszechstronne wsparcie odżywiania dostarczające 24 kluczowych składników odżywczych, w tym mikroelementów, których organizm nie jest w stanie sam wytworzyć ani utrzymać. Stworzone do współdziałania z Twoim ulubionym koktajlem Formula 1.\*

Witaminy  
A i C

Ryboflawina  
i magnez

Kwas  
pantotenowy

Zestaw dla mężczyzn

60 tabletek, 85,3 g #1800



Witaminy  
B6 i B12

Wapń  
i cynk

Magnez

Zestaw dla kobiet  
85,3 g #1819

60 tabletek,



\* Każda porcja zapewnia 71 różnych korzyści zdrowotnych, od odporności i zoptymalizowanej sprawności fizycznej i psychicznej, po zdrowe włosy, skórę i paznokcie.





## Niteworks®

Odżywianie organizmu, gdy śpisz. Chroni swoje komórki przed stresem oksydacyjnym. Wysoka zawartość witamin C i E przyczynia się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.

Witaminy  
C i E

L-arginina  
L-cytrulina  
L-tyauryna

15 porcji, 150 g

#3150



## Xtra-Cal®

Dienna dawka zawiera ponad 100% Referencyjnych Wartości Spożycia wapnia potrzebnego do utrzymania zdrowych kości i zębów.

Witamina D

Wapni i magnez

90 tabletek, 133 g

#0020

# Bądź pewny tłuszczów, które spożywasz

**Nasycone są złe.**

**Wielonienasycone są dobre...**

**Prawda jest trochę bardziej skomplikowana.**

Dziś wiemy, że chodzi bardziej o osiągnięcie równowagi, zwłaszcza między spożyciem wielonienasyconych tłuszczów omega-3 i omega-6. Odpowiednia ilość (250 mg dziennie) kwasów tłuszczowych omega-3, EPA i DHA, przyczynia się do utrzymania prawidłowego wzroku i funkcji mózgu, a także do prawidłowej pracy serca.

## **Dieta zachodnia**

Typowa dieta zachodnia dostarcza nadmiaru tłuszczów ogółem i nasyconych, natomiast za mało zdrowych, takich jak tłuszcze z ryb, orzechów, oliwy z oliwek i awokado.

Ponieważ tłuszcze są skoncentrowanym źródłem kalorii, Filozofia Herbalife zaleca ograniczenie ich spożycia do nie więcej niż 30% dziennej wartości kalorii.

Spożywanie oleju rybiego ma wpływ na zdrowie mózgu, więc postaraj się jeść tygodniowo dwie porcje tłustych ryb, takich jak sardynki, łosoś lub pstrąg. Długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA i DHA), występujące w rybach, nie są wydajnie produkowane przez nasz organizm, dlatego musimy pozyskiwać je z pożywienia. Pomagają również wspierać zdrowie serca. Nie przepadasz za rybami? Zatem suplement diety może okazać się pomocny.





# Herbalifeline® Max

Bogaty w kwasy  
tłuszczowe omega-3



Suplement diety dostarcza zwiększone poziomy kwasów tłuszczowych omega-3, EPA i DHA (na kapsułkę), które wspierają pracę serca<sup>1</sup>, utrzymanie prawidłowego widzenia<sup>2</sup> i funkcjonowanie mózgu<sup>2</sup>. Wegetariańska kapsułka żelowa z dodatkiem olejków eterycznych z tymianku i mięty pieprzowej, które pomagają odświeżyć smak.

375 mg EPA  
w kapsułce

250 mg DHA  
w kapsułce

30 kapsulek, 42 g

#0043



© Zaaprobowany przez  
Friends of the Sea.  
Więcej informacji można  
znaleźć na stronie  
[FRIENDOFTHESEA.ORG](http://FRIENDOFTHESEA.ORG)

## Zalecane stosowanie



Utrzymanie prawidłowego funkcjonowania serca<sup>1</sup>  
Utrzymanie prawidłowego widzenia<sup>2</sup>  
Utrzymanie prawidłowego funkcjonowania mózgu<sup>2</sup>



Utrzymanie prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi<sup>3</sup>



Utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Średnio 3 razy więcej EPA i DHA w porównaniu z dotychczasową formułą Herbalifeline. <sup>1</sup> Korzystny efekt występuje przy spożyciu 250 mg EPA i DHA dziennie.

<sup>2</sup> Korzystny efekt występuje przy spożyciu 250 mg DHA dziennie.

<sup>3</sup> Korzystny efekt występuje przy spożyciu 2 g EPA i DHA dziennie.

<sup>4</sup> Korzystny efekt występuje przy spożyciu 3 g EPA i DHA dziennie. Nie należy przekraczać dziennego spożycia z suplementów 5 g EPA i DHA łącznie.

# Twój organizm uwielbia błonnik







## To właśnie błonnik pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego.

Jest to rodzaj węglowodanów, który nie ulega rozkładowi w układzie pokarmowym człowieka, więc w większości przechodzi niestrawiony przez jelito cienkie, zwiększając masę wypróżnień.

Chociaż jest to tak ważny składnik diety, przeciętnie spożywamy go mniej niż połowę zalecanej dziennej ilości wynoszącej 25 g. Nasze suplementy bogate w błonnik mogą pomóc w zwiększeniu spożycia, chociaż najlepiej zwiększać je powoli, pijąc jednocześnie mnóstwo wody.



## Beta heart®

Zawiera kluczowy składnik OatWell®, beta-glukan owsiany, który obniża lub utrzymuje poziom cholesterolu we krwi. Wymieszaj 2 miarki proszku z wodą, ulubionym napojem lub koktajlem.



15 porcji, 229 g

#0267



## Napój błonnikowy

Pyszny sposób na zwiększenie spożycia błonnika na co dzień i wspomaganie prawidłowego trawienia. Możesz wymieszać go z samą wodą lub ulubionym Koktajlem odżywczym Formuła 1.



30 porcji, 204 g

#2554



# Zadbaj o swoje jelita

Dla prawidłowego trawienia





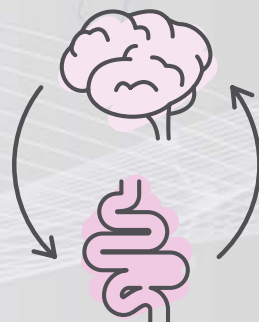
## Pomysł spożywania bakterii nie wydaje się atrakcyjny, dopóki nie docenisz korzyści i łatwości, z jaką możesz je suplementować w swojej diecie!

To, co jesz, odgrywa kluczową rolę w dbaniu o zdrowie jelit i ich mikroflory, które współpracują ze sobą, by pomóc Twoim dwóm mózgom pracować razem w symbiozie. Zgadza się, mamy „drugi mózg” – złożony układ trawienny, który wysyła informacje do naszego „pierwszego mózgu” i odbiera je stamtąd oraz wykorzystuje je do regulacji funkcji trawiennych. Prebiotyki to produkty żywnościowe bogate w błonnik, takie jak owoce, warzywa, fasola i produkty pełnoziarniste. Są siłą życiową dla probiotyków wpływających na inne narządy i układy organizmu, pomagając utrzymać w normie poziom cukru i cholesterolu we krwi. Naszemu organizmowi brakuje zdolności do trawienia niektórych węglowodanów i błonnika, więc drobnoustroje w jelitach wykonują tę pracę za Ciebie.

### Twoje źródło prebiotyków

Dzisiejszy styl życia w ciągłym pośpiechu oznacza, że wielu z nas nie spożywa wystarczającej ilości żywności zawierającej dobre źródła prebiotyków. Twój organizm potrzebuje połączenia prebiotyków i probiotyków, dlatego tak ważne jest przyjmowanie suplementów. Probiotyki stymulują wzrost i aktywność dobroczynnych bakterii w przewodzie pokarmowym – tych samych bakterii, które zostały pobrane z żywności lub suplementów. Ich bogatym źródłem jest żywność fermentowana, na przykład jogurt i kefir, w których przekształcają cukier i węglowodany w kwasy. Wszystkie mają do odegrania rolę we wzmacnianiu kontroli odpowiedzi immunologicznej organizmu. Uważa się, że mają pozytywny wpływ na nastrój.

Sprawdź nasz  
Microbiotic Max,  
by wspierać  
zdrowie jelit.



## Opinia klientów

„Waniliowy smak sprawia,  
że idealnie pasuje do  
każdego koktajlu F1.”





# Microbiotic Max

Opracowany, by oferować połączenie probiotyków i błonnika prebiotycznego, dostarczając w porcji 2 miliardy żywych bakterii (CFU). Nie zawiera substancji słodzących, barwników ani substancji konserwujących. Nie wymaga przechowywania w lodówce, co sprawia, że idealnie nadaje się do zabrania go ze sobą wszędzie, dokądkolwiek się wybierasz.



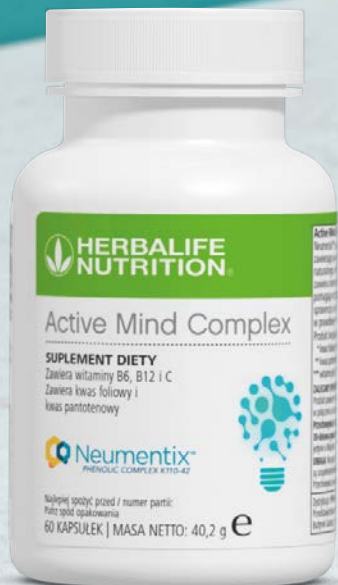
Smak waniliowy

20 saşetek x 2 g, 40 g #173K

\* Dodawaj Microbiotic Max po wymieszaniu i używaj płynów o temperaturze poniżej 25°C, by nie wpłynęły na skuteczność produktu.

# Active Mind Complex

## Wesprzyj funkcjonowanie swojego mózgu



**Udowodniono naukowo, że wspomaga skupienie, koncentrację i pamięć roboczą – nawet w najbardziej intensywne dni.**

Opracowany przez ekspertów, z opatentowanym ekstraktem z mięty zielonej i mieszanką starannie dobranych witamin wspierających prawidłowe funkcje psychologiczne, sprawność umysłową i funkcjonowanie układu nerwowego.

Wegarski

Kwas foliowy

Bezglutenowy

Kwas pantotenowy

Witaminy C, B6 i B12

60 kapsulek, 40,2 g

#243K





# Phyto Complete

Phyto Complete działa tak intensywnie jak Ty. Zawiera Fiit-NS™, składnik o potwierdzonym działaniu wspierającym zmniejszenie obwodu talii i tkanki tłuszczowej w obrębie jamy brzusznej oraz zwiększenie witalności i energii.\*

Starannie opracowana formuła z Fiit-NS™, witaminą C i chromem. Fiit-NS™ to przebadane naukowo połączenie witaminy B3 z ekstraktami roślinnymi, między innymi z guarany, zielonej herbaty, grejpfrutów, winogron i czarnej marchwi, dostarczającymi fitoskładników odżywczych i naturalnej kofeiny.



Zapewnia 100% Referencyjnych Wartości Spożycia witamin A i C w celu wspierania prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Wegański

Bez sztucznych substancji słodzących

Bezglutenowy

Bez sztucznych aromatów

Bez dodatku cukrów

60 kapsulek, 42,8 g

#236K

\*Phyto Complete zawiera Fiit-NS™, składnik, który wspomaga zmniejszenie obwodu talii i masy tłuszczu brzusznej oraz zwiększenie witalności i energii. W połączeniu z programem zbilansowanego odżywiania i ćwiczeń. Uczestnicy badania mieli BMI > 25.



# Czym są fitoskładniki odżywcze?

Fitoskładniki zostały przebadane pod kątem silnych właściwości przeciwutleniających; mogą zapewniać wiele korzyści zdrowotnych, takich jak wspieranie zdrowia metabolicznego. Można znaleźć je w owocach, warzywach, przyprawach, a nawet jadalnych kwiatach. Często przekazują produktom żywnościowym swoje barwniki nadające kolor, jak na przykład marchew zawierająca karotenoidy czy pomidory mające w sobie likopen.





# Łatwy sposób na nawodnienie

**Ciało człowieka w niemal 70% składa się z wody, co wyjaśnia, dlaczego musimy być dobrze nawodnieni, by zachować zdrowie.**

Organizm potrzebuje odpowiedniej ilości wody, by pełnić podstawową dla przeżycia funkcję trawienia pokarmów, móc dostarczać składniki odżywcze do komórek oraz usuwać zbędne produkty przemiany materii.

Woda odgrywa również ogromną rolę w regulowaniu temperatury ciała oraz utrzymaniu lubrykacji stawów i siły mięśni. Konkludując: każda komórka, tkanka i narząd potrzebują wody do prawidłowego funkcjonowania. To podstawa „gospodarowania” organizmem.



# Najważniejsze wskazówki

## jak utrzymać nawodnienie

**1** **Ułatw sobie dostęp**  
Postaw dzbanek, szklankę lub butelkę wody wszędzie – na biurku, przy łóżku, na kuchennym blacie.

**2** **Zabieraj ze sobą w drogę**  
Zainwestuj w butelkę wielokrotnego użytku, aby woda była zawsze pod ręką.

**3** **Wypij, zanim zjesz**  
Głód można czasem pomylić z pragnieniem, więc najpierw wypij szklankę wody – zanim niepotrzebnie dodasz kalorie!



**4** **Dodaj smaku**  
Trudno Ci pić samą wodę? Dodaj jej smaku plasterkiem świeżej cytryny lub limonki, odrobiną ogórka, świeżą miętą lub dodaj nasz **Napój aloesowo-ziołowy** o smaku mango, stanowiący wygodną alternatywę.

**5** **Zjedz ją**  
Nawadniające owoce i warzywa, takie jak ogórki i arbuzy, przyczyniają się do dziennego spożycia płynów. Podobnie jak niskotłuszczowe mleko, herbata, kawa i soki. Nasz **Rozpuszczalny napój ziołowy z ekstraktami herbaty** jest idealny, jeśli zależy Ci także na energii płynącej z 85 g kofeiny.



# Nawodnienie Seria z aloesem

## Napój aloesowo-ziółowy koncentrat

Dodaje wodzie orzeźwiającego smaku mango, by pomóc Ci osiągnąć odpowiednią ilość płynów w ilości około 2 litrów dziennie.

40% soku z aloe vera

Bez dodatku cukrów

Bez sztucznych aromatów i barwników

Smak oryginalny 473 ml #0006

Mango 473 ml #1065

## AloeMax

Nasze ręcznie zbierane liście aloesu są starannie selekcjonowane. Prosto z plantacji trafiają do Twojej szklanki.

97% soku aloe vera

2 kcal w porcji

Bez aromatów, substancji słodzących i barwników

473 ml #1196





# Nawodnienie Seria z herbatą



## Rozpuszczalny napój ziołowy z ekstraktami herbaty

Obudź się dzięki orzeźwiającaemu napojowi ziołowemu, zawierającemu 87,5 mg kofeiny\*.

- Wyjątkowe połączenie orange pekoe - tradycyjnej czarnej herbaty z zieloną oraz ekstraktami z hibiskusa i kardamonu.
- Możesz delektować się nim na zimno lub ciepło.

Niskokaloryczny

Bez dodatku cukru

NOWA  
FORMUŁA

Smak oryginalny

30 porcji, 51 g #178K

60 porcji, 102 g #179K



Smak cytrynowy

30 porcji, 51 g #180K



Smak brzoskwinowy

30 porcji, 51 g #181K

\* Zaleca się nie przekraczać dziennego spożycia 400 mg kofeiny z wszystkich źródeł (200 mg w wypadku kobiet w ciąży lub karmiących piersią).

# Kącik urody

## Ukojenie

### Kojący żel oczyszczający z aloesem

Delikatny kosmetyk do oczyszczania skóry pozostawia uczucie miękkości i czystości.

150 ml Skóra normalna - sucha #0765



## Oczyszczanie

### Wygładzający żel oczyszczający z cytrusami

Mikro-granulki głęboko oczyszczają i odświeżają skórę, przywracając jej zdrowy blask.

150 ml Skóra normalna - tłusta #0766



Kosmetyki z linii Herbalife SKIN nie mają w swoim składzie parabenów i siarczanów, natomiast zawierają składniki roślinne, takie jak aloes, oraz witaminy C, E i B3, by nadać skórze bardziej miękki, gładki i promienny wygląd\*.

## Tonizowanie

### Energetyzujący tonik z ziołami

Bezalkoholowy tonik nasycony aloesem zapewnia skórze nawilżenie i odświeża ją, niwelując wrażenie zmęczenia\*. Pachnie mandarynkami.

50 ml

#0767



## Pielęgnacja ukierunkowana

### Serum wygładzające zmarszczki

Wielofunkcyjne serum pomaga zmniejszać widoczne oznaki starzenia się skóry\*.

50 ml

#0829

## Rewitalizacja

### Ujędrniający żel pod oczy

Poprawia wygląd okolic oczu.

15 ml

#0770

## Odświeżenie

### Oczyszczająca maseczka z miętą i gliną

Usuwa zanieczyszczenia i nadmiar sebum dzięki absorpcyjnemu i tonizującemu działaniu glinki bentonitowej\*.

120 ml

Skóra normalna – tłusta #0773



\* Testowane na ochotnikach pod kątem jedności i elastyczności mierzonej wizualnie przez eksperta w odstępach 7 i 42 dni. U 45% badanych zauważono wzrost jedności/elastyczności skóry pod oczami w ciągu 42 dni.

# Piękna skóra

## Opinia klientów...

„Rezultaty są fantastyczne! Moja skóra wygląda niesamowicie”.

Zdrowy wygląd skóry zaczyna się od wewnątrz za sprawą tego orzeźwiającego, naukowo opracowanego napoju o smaku truskawkowo-cytrynowym. Jest bogatym źródłem peptydów kolagenowych, które zmniejszają zmarszczki wokół oczu i poprawiają elastyczność skóry w 4 tygodnie oraz redukują oznaki cellulitu po 3 miesiącach. Dzięki 9 witaminom i składnikom mineralnym to profesjonalne odżywianie dla Twojej skóry. Wysoka zawartość kluczowych witamin i składników mineralnych wspiera zdrową skórę, włosy i paznokcie\*.



Bezglutenowy

Naturalna substancja słodząca i aromat

Efekty po 4 tygodniach\*\*

## Odnowa

### Collagen Skin Booster

Smak truskawkowo-cytrynowy

30 porcji, 171 g #076K

\* Verisol® P i bioaktywne peptydy kolagenowe są znakami towarowymi firmy Gelita AG. \*\* Efekty dotyczą redukcji zmarszczek wokół oczu oraz poprawy elastyczności skóry po 4 tygodniach stosowania. Pierwsze efekty redukcji widocznych oznak cellulitu po 3 miesiącach. \*\*\* Biotyna, miedź, jod, witamina A i cynk pomagają zachować zdrową skórę. Biotyna, selen i cynk pomagają zachować zdrowe włosy.



## Ochrona

### Ochronny krem nawilżający SPF 30

Na długo nawilża skórę, nadając jej gładkość i miękkość. Zapewnia szerokie spektrum ochrony UVA/UVB.

50 ml #0828



## Złuszczenie

### Błyskawicznie wygładzający scrub z jagodami

Bogaty w antyoksydanty scrub z pestkami owoców jagodowych działa złuszcząco, co pomaga zyskać miękką, gładką skórę.

120 ml #0772



## Odbudowa

### Regenerujący krem na noc

Bogaty, luksusowy krem pomaga nocą zapewnić skórze tak bardzo potrzebne nawilżenie.

50 ml #0827



## Nawilżenie

### Nawilżający krem pod oczy

Zmniejsza widoczność drobnych linii i zmarszczek wokół oczu.

15 ml #0771



## Nawilżenie

### Rozświetlający krem nawilżający na dzień

Uniwersalna emulsja nawilżająca o działaniu rozświetlającym dodaje cerze blasku świeżości. Skóra wygląda promiennie nawet bez makijażu.

50 ml #0830



# Wybierz aloes dla mocniejszych włosów i skóry

Przemysłana pielęgnacja włosów nasycona ekstraktami roślinnymi, wolna od parabenów i siarczanów.



## Szampon wzmacniający Herbal Aloe

- Już po pierwszym użyciu włosy stają się 10 razy mocniejsze\*.
- Hydrolizowane białko pszenicy pomaga chronić, regenerować i wzmacniać włosy\*.

250 ml

#2564



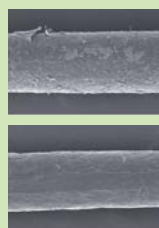
## Odżywka wzmacniająca Herbal Aloe

- Wzmacnia włosy, dzięki czemu już po pierwszym użyciu czujesz, że są bardziej miękkie i jedwabiste.
- Zaawansowana odżywka z dodatkiem białka pszenicy

250 ml

#2565

## Wyniki badań:



Przed

Mocno uszkodzona struktura włosa.

Po

Widoczna poprawa struktury.

\* Używany razem z Odżywką wzmacniającą w porównaniu do włosów, które nie były pielęgnowane. Wyniki uzyskane w teście na siłę i lamiwość. Średnia wartość otrzymana z testu przeprowadzonego przez niezależne laboratorium badawcze na „zniszczonych” włosach. Liczba połamanych włókien została porównana z liczbą połamanych włókien we włosach, które były pielęgnowane Szamponem i Odżywką wzmacniającą z linii Herbal Aloe.





## Mydło do rąk i kąpieli Herbal Aloe

- Delikatnie oczyszcza skórę, nie usuwając z niej niezbędnych substancji natłuszczających.
- Kompozycja aloesu, oliwy z oliwek oraz witamin A, C i E odżywia skórę

125 g

#2566



## Żel do rąk i ciała Herbal Aloe

- Potrójnie zmiękczające składniki nawilżające pomagają uwolnić skórę od uczucia wysuszenia i głęboko ją nawilżyć.
- Kompozycja ekstraktów z roślin pustynnych pomaga zachować zdrową skórę.

250 ml

#2561



## Żel kojący Herbal Aloe

- Zawiera Aloe Vera i składniki odżywcze pochodzenia roślinnego, które nawilżają i koją skórę.
- Bezzapachowy

200 ml

#2562



Podaruj swoim włosom intensywny zabieg pielęgnacyjny – nałóż Odżywkę wzmacniającą, zmyj po 5 minutach, by mieć supermiękkie i lśniące włosy.

## Balsam do rąk i ciała Herbal Aloe

- Nawilża i głęboko odżywia skórę, co potwierdziły badania kliniczne
- Aloe Vera i afrykańskie masło Shea sprawiają, że wchłania się szybko i pozostawia uczucie miękkości i gładkości skóry.

200 ml

#2563

HERBALIFE

24

NUTRITION FOR THE  
24-HOUR ATHLETE



# Uwolnij swój potencjał

Niezależnie od tego, czy uprawiasz jogging amatorsko, czy jesteś wyczynowym sportowcem, linia sportowa Herbalife24® zawiera produkty, których potrzebujesz, by łatwiej się przygotować, trenować i regenerować.



# Dostosuj swój program Herbalife24



Stosowanie produktu	CR7 Drive	Rebuild Strength	Rebuild Endurance	Hydrate	Prolong	Liftoff Max	Batony proteinowe Achieve	F1 Sport
Rano	Yes	No	No	Yes	No	No	Yes	No
Przed treningiem	Yes	No	No	Yes	No	Yes	Yes	No
W trakcie treningu	Yes	No	No	Yes	Yes	No	No	No
Po treningu	Yes	Yes	Yes	Yes	No	No	Yes	No
Wieczorem	No	No	No	Yes	No	No	Yes	No

# Jak wypracować swój plan treningowy



Warto zainwestować trochę czasu w dopasowanie treningu, który spełni Twoje cele – niezależnie od tego, czy chodzi o budowanie kondycji, utratę wagi, czy wspieranie zdrowia psychicznego. Twój Trener Herbalife naprawdę może pomóc swoim doświadczeniem i poprowadzić Cię do wyważonego planu, który będzie odpowiadał Twoim celom.

**Formuła 1 Sport** została specjalnie opracowana, by pomóc Ci rozpocząć przygodę z fitnessem.



Ograniczenie wytężonych treningów do 3-4 dni w tygodniu i przeznaczenie jednego lub dwóch dni na odpoczynek to dobry kierunek. Jednocześnie trzeba mieć świadomość potrzeby połączenia tego ze zbilansowanym odżywianiem. Stosuj **H24 Restore** do regeneracji w trakcie snu.



Aby uzyskać najlepsze efekty, opłaca się zachować spójność programu. Postrzegaj go jako część ogólnej strategii wellness, by poprawić swoje życie. I zawsze słuchaj swojego ciała.



## Znaj swoje granice.

Chociaż dobrze jest spędzać więcej czasu na ćwiczeniach, zbyt forsowne treningi mogą przynieść efekt przeciwny do zamierzonego, a w ciężkich przypadkach doprowadzić do wyczerpania, odwodnienia, a nawet poważnych obrażeń. Pamiętaj, by utrzymać nawodnienie organizmu z pomocą **H24 Hydrate**.



Jeśli chcesz poświęcić więcej czasu na ćwiczenia, np. 50-60 minut dziennie, będziesz miał więcej czasu na rozgrzewkę i ochłonięcie, trening w przyjemnym tempie, utrzymanie nawodnienia, włączenie dodatkowych ćwiczeń, prowadzenie dziennika treningowego oraz – co niezwykle istotne – więcej czasu, by skupić się na zadbaniu o siebie.

**Zobacz naszą ofertę H24, by znaleźć produkty wspierające Twoją kondycję na każdym etapie.**





“

**Dla niektórych 30-minutowy trening jest idealny. Dla innych do osiągnięcia celów fitness konieczna jest dłuższa sesja treningowa.**

# Podnoszenie poprzeczki



**Opinia klientów**

„Ma wspaniałą konsystencję”



# Batony proteinowe H24 Achieve

**Wygodna przekąska  
do spożycia po treningu  
zawierająca 21 gramów białka,  
by zasilać Twoje cele.**

Te pyszne batony są dostępne w dwóch kuszących smakach: dekadencej gorzkiej czekolady lub przepysznych ciastek z kawałkami czekolady. Nie zawierają sztucznych aromatów ani barwników, są także odpowiednie dla wegetarian!



---

0 smaku gorzkiej czekolady 6 porcji, 60 g #150K

0 smaku ciastek z kawałkami czekolady 6 porcji, 60 g #149K

# Od siły



## Rebuild Strength

Regenerujący napój premium z wysoką zawartością białka wspierającego wzrost i utrzymanie masy mięśniowej oraz dodatkiem żelaza, które przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego.

25 g  
białka

190  
kcal

Żelazo

Smak czekoladowy

20 porcji, 1000 g #1437

## Formuła 1 Sport

Koktajl zastępujący posiłek na bazie białek serwatkowych i kazeinowych, idealny dla osób poszukujących dobrze zbilansowanego odżywiania przy jednoczesnej kontroli wagi i utrzymaniu aktywności.

18 g  
białka

219  
kcal

25 witamin  
i składników  
mineralnych

Smak waniliowo – śmietankowy

20 porcji, 524 g #4461

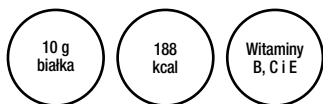


# do siły



## Rebuild Endurance

Napój regeneracyjny do spożywania po ćwiczeniach wytrzymałościowych, zawierający wyselekcjonowaną mieszankę węglowodanów, wysokiej jakości białka mleka, żelaza i kluczowych witamin.



Smak waniliowy 20 porcji, 1000 g #1436

## Prolong

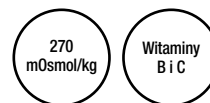
Napój węglowodanowo-białkowy opracowany z myślą o długotrwałych, intensywnych ćwiczeniach. Zawiera wybraną mieszankę witamin i składników mineralnych zapewniających zrównoważoną energię.



Smak cytrusowy 15 porcji, 900 g #1435

## Hydrate

Utrzymaj spożycie płynów za pomocą tego bezkalorycznego napoju elektrolitowego zawierającego 100% RWS dla witaminy C oraz niezbędne witaminy z grupy B, wapń i magnez.



Smak pomarańczowy

20 saszetek x 5,3 g, 106 g #1433

## Opinia klientów

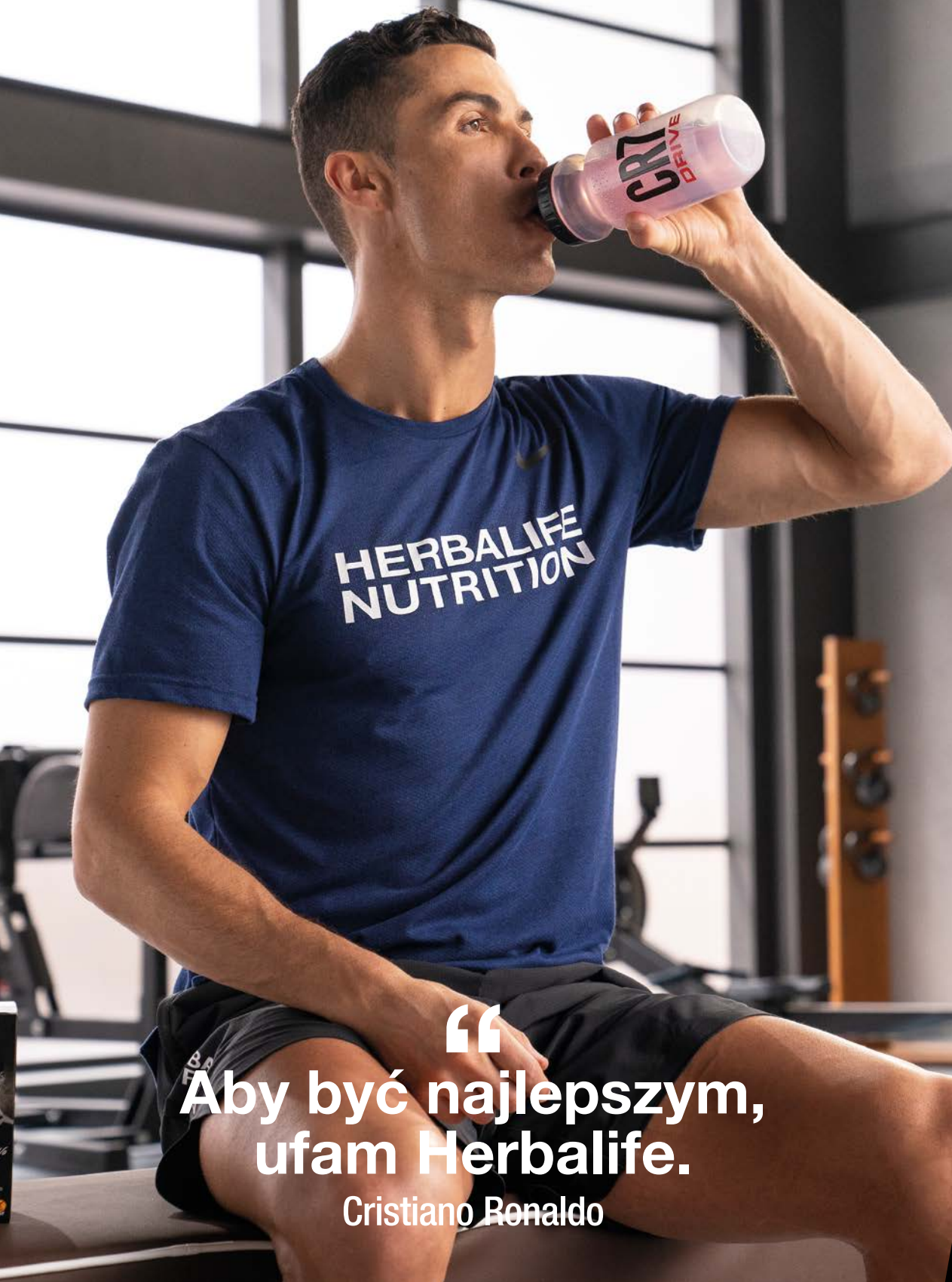
„LiftOff Max  
natychmiast daje mi  
zasilanie i energię!”

# LiftOff® na maksa









HERBALIFE  
NUTRITION

“

Aby być najlepszym,  
ufam Herbalife.

Cristiano Ronaldo



# CR7 DRIVE

Zasilaj swoje treningi CR7 Drive, hipotonicznym napojem sportowym o naukowej formule, opracowanym we współpracy z Cristiano Ronaldo. Mający smak jagód Acai CR7 Drive łączy roztwór węglowodanowo-elektrolitowy z witaminami B1 i B12, by zapewnić zaawansowane nawilżenie, wytrzymałość i wsparcie metabolizmu.



## CR7 Drive

Poniżej  
100 kcal  
na porcję

249 mg  
sodu

142 mg  
magnezu

100%  
RWS dla  
witamin  
B1 i B12

Smak jagód Acai

20 porcji, 540 g #1466  
10 saszetek x 27 g, 270 g #1467

# ZWYCIĘSTWO

ZACZYNA SIĘ OD

# WNETRZA

PONAD 190 DRUŻYN SPORTOWYCH  
I SPORTOWCÓW NA CAŁYM ŚWIECIE  
KORZYSTA Z PRODUKTÓW  
HERBALIFE24, KTÓRE  
POMAGAJĄ IM OSIĄGAĆ  
NAJLEPSZE WYNIKI.



## HERBALIFE 24







# Drużyna kobieca Tottenham Hotspur

# Odżywianie i pielęgnacja

**Zmiana stylu życia może być trudna. Niektórzy mogą osiągnąć cele samodzielnie, ale wielu potrzebuje silniejszego bodźca. Posiadanie mentora u boku może mieć znaczenie.**

## **Nasza „Przewaga dzięki Dystrybutorom”**

Oferujemy pełen pakiet! Wraz z produktami dostępnymi tylko u naszych Niezależnych Dystrybutorów otrzymujesz także ich wiedzę. Niezależnie od tego, czy chcesz poprawić kondycję, czy kontrolować wagę, osobisty kontakt z Dystrybutorem ukierunkuje Cię odpowiednio i zapewni dostosowany plan osiągnięcia celu w zakresie dobrego samopoczucia, a także wsparcie, motywację, zachętę i odpowiedzialność.

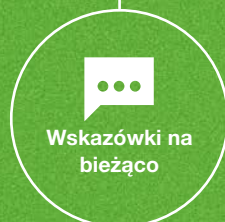
To wyjątkowe, indywidualne i osobiste podejście wyróżnia Herbalife spośród innych firm z branży odżywiania.







## Przewaga dzięki Dystrybutorom







# Wyznaczanie standardów



## Nie bez powodu Herbalife jest klasyfikowana jako marka nr 1 na świecie w kategorii kontroli masy ciała i dobrego samopoczucia.

Nasze produkty zostały opracowane przez naukowców, by wspierać osobiste cele zdrowotne i żywieniowe, wraz z naszą marką Herbalife24 stworzoną specjalnie z myślą o wspieraniu potrzeb żywieniowych sportowców, bywalców siłowni i entuzjastów fitnessu.

### Składniki wysokiej jakości

Używamy tylko najwyższej jakości składników od dostawców, którzy wyznaczają wysokie standardy w zakresie upraw i ochrony. W końcu z wysokiej jakości składników powstają produkty premium, którym ufają nasi klienci. Nasze produkty, produkcja i model biznesowy otrzymały wiele międzynarodowych nagród, potwierdzając nasze wysokie standardy jakości.



ISO 17025 potwierdza techniczne możliwości laboratoriów i spójność wyników



Partie produktów Herbalife24® są testowane przez niezależne instytucje pod kątem zawartości substancji niedozwolonych. Więcej informacji znajdziesz na etykietach produktów.



# Wsparte wiedzą naukową

\* Fundacja Nobla nie jest powiązana z Herbalife. Nie recenzuje, nie zatwierdza ani nie promuje produktów Herbalife.





## Światowej klasy eksperci

Nasze produkty są wsparte wiedzą naukową i globalną siecią ponad 300 lekarzy i ekspertów w dziedzinie odżywiania, nauki i zdrowia, którzy zapewniają jakość i pełną zgodność z przepisami prawa. Kierując się badaniami, kierując się jakością, bez kompromisów, dostarczamy doskonałość na każdym poziomie.



## Wypróbowane i przetestowane

Testujemy, testujemy i jeszcze raz testujemy – oto, co robimy! Wewnętrznie i poprzez zewnętrzne organizacje certyfikujące uzyskujemy potwierdzenie, że nasze produkty są najlepsze w swojej klasie.





**Wspaniałe  
produkty  
zdobywają wspaniałe  
nagrody**

**HERBALIFE24**  
NUTRITION FOR THE 24-HOUR ATHLETE





**Nasze zaangażowanie w innowacje i naukę zaowocowało nagrodami dla naszych produktów na całym świecie.**



**Najbardziej innowacyjny produkt spożywczy dla sportowców**

Nagroda Food+, Turcja



**Produkt Roku**

Zdrowie i odżywianie,  
Wielka Brytania



**Produkt Roku**

Belgia



**Najlepszy zamiennik posiłku**

Nagroda Fitness, Grecja



**Produkt Roku**

Francja i Niderlandy



**Zdrawa Marka Roku**

Polska



# Od ziarna do produktu





## Wspaniałe produkty biorą się ze wspaniałych składników

W Herbalife gwarantujemy produkty najwyższej jakości, przestrzegając naszego wewnętrznego procesu produkcji i kontroli jakości „od ziarna do produktu”.

Inwestujemy w odpowiedzialne metody uprawy, a nasz międzynarodowy zespół naukowców i producentów jest zaangażowany w pozyskiwanie najlepszych surowców. Każdy składnik przechodzi wewnętrzną analizę, byśmy mieli pewność, że spełnia surowe specyfikacje. Od plantacji herbaty w Chinach i farm aloesu w Meksyku po farmy soi w USA, używamy najlepszych składników do tworzenia wyjątkowych produktów.

Dokładamy wszelkich starań, by produkty Herbalife spełniały lub przewyższały nasze własne standardy jakości oraz standardy naszej branży. Czystość i wartość odżywcza każdego składnika nie pozostawiają żadnych wątpliwości, podobnie jak integralność procesów, które stosujemy.



Nasi farmerzy  
obsiewają pola



i uprawiają  
ziemię,



by zapewnić  
jakość



gwarantowaną  
przez cały  
czas,



aż produkt trafi  
do Twoich rąk.

# Odżywiając ludzi i planetę

## Fundacja Herbalife (HNF)

HERBALIFE NUTRITION



FOUNDATION

Dzięki wsparciu Dystrybutorów i pracowników, HNF przekazuje miliony dolarów na rzecz 167 domów dziecka, szpitali, szkół i organizacji w 59 krajach. Tylko w 2021 roku wsparliśmy ponad 216 000 dzieci i ich społeczności.

## Nutrition for Zero Hunger (NFZH)

Dążymy do realizacji idei wyrażonej hasłem „żadnych pustych talerzy”. Nasza inicjatywa NFZH jest zgodna z celem zrównoważonego rozwoju nr 2 Organizacji Narodów Zjednoczonych – zero głodu. To wezwanie do podjęcia odważnych działań w celu wyeliminowania głodu do 2030 roku, osiągnięcia bezpieczeństwa żywnościowego, lepszego odżywiania i promowania zrównoważonego rolnictwa.

Nutrition for  
**ZERO**  
HUNGER

Aby pomóc w realizacji celu, wspieramy organizacje zajmujące się tymi kwestiami, takie jak Feed the Children, The Hunger Project i Power of Nutrition.





Herbalife<sup>®</sup>

# LISTA PRODUKTÓW

## KWIECIEŃ 2023







**Masz już  
butelkę?**

# Nasza kolekcja shakerów, bidonów i miarek ułatwia stosowanie naszych produktów „w biegu”.



Bidon CR7 Drive

#245A 31 zł



Supershaker H24

#8705 43 zł



Pudełko na tabletki

Male #A727 7 zł



NOWA Zrównoważona miarka

#1B42 5 zł



Lyzka do odmierzania

#247A 8 zł



Bidon H24

750 ml #8710 34 zł

## Shaker neonowy

Niebieski	#1042	44 zł
Różowy	#1044	44 zł
Fioletowy	#1045	44 zł
Pomarańczowy	#1043	44 zł
Zielony	#1041	44 zł





# Lista produktów

Strony  
20/21



## Formuła 1 o smaku:

malin i białej czekolady, 500 g	<b>#4469</b>	<b>252 zł</b>	truskawkowo-malinowym, 550 g	<b>#4463</b>	<b>222 zł</b>	bananowym, 550 g	<b>#4462</b>	<b>222 zł</b>
delikatnej czekolady, 550 g	<b>#4468</b>	<b>252 zł</b>	owoców leśnych, 550 g	<b>#4470</b>	<b>222 zł</b>	waniliowo-śmietankowym, 780 g	<b>#048K</b>	<b>278 zł</b>
waniliowo-śmietankowym, 550 g	<b>#4466</b>	<b>222 zł</b>	mięty z czekoladą, 550 g	<b>#4471</b>	<b>252 zł</b>	waniliowo-śmietankowym, 7 saszetek x 26 g, 182 g	<b>#053K</b>	<b>93 zł</b>
ciasteczkowym, 550 g	<b>#4467</b>	<b>252 zł</b>	café latte, 550 g	<b>#4465</b>	<b>222 zł</b>	ciasteczkowym, 7 saszetek x 26 g, 182 g	<b>#228K</b>	<b>105 zł</b>
						delikatnej czekolady, 7 saszetek x 26 g, 182 g	<b>#229K</b>	<b>105 zł</b>

Strony  
22/23  
40/41



## Protein drink mix Wegański

o smaku waniliowym, 560 g **#172K** **245 zł**

Strony  
24/25



## Formuła 1 Koktajl odżywczy

o smaku czekoladowo-pomarańczowym, 550 g **#244K** **252 zł**

Strony  
26/27



## Formuła 1 Koktajl odżywczy

o smaku ananasowo-kokosowym, 550 g **#224K** **222 zł**

Strony  
28/29



## Formuła 1 Wytrawny posiłek

o smaku grzybowo-ziółowym, 550 g **#092K** **245 zł**

Strony  
30/31



## Batony Formuła 1 Express

o smaku gorzkiej czekolady, 7 x 56 g **#4472** **117 zł**

Strony  
35/35



## Protein Bake Mix

480 g **#200K** **201 zł**

Strona  
38



### High Protein Iced Coffee

o smaku latte macchiato, 308 g **#012K 280 zł**  
o smaku mocha, 322 g **#011K 280 zł**

Strona  
39



### Tri Blend Select

o smaku bananowym, 600 g **#013K 300 zł**  
o smaku kawowo-kamelowym, 600 g **#052K 300 zł**

Strony  
42/43



### Protein drink mix

o smaku waniliowym, 588 g **#2600 257 zł**

Strony  
42/43



### Pro 20 Select

o smaku waniliowym, 630 g **#1660 277 zł**

Strony  
42/43



### Odżywka białkowa Formula 3

240 g **#0242 151 zł**

Strona  
44



### Wyborna zupa pomidorowa

672 g **#0155 200 zł**

Strona  
44



### Prażone ziarna soi

258 g **#3143 89 zł**

Strona  
45

### Batony proteinowe

smak czekoladowo-orzechowy, 14 x 35 g **#3972 115 zł**  
smak waniliowo-migdałowy, 14 x 35 g **#3968 115 zł**  
smak cytrynowy, 14 x 35 g **#3976 115 zł**



Strony  
46/47

### Chipsy proteinowe

o smaku cebulowo-smietanowym, 30 g **#142K 87 zł**  
o smaku barbecue, 30 g **#141K 87 zł**





# Lista produktów

Strony  
50/51



## Immune Booster

o smaku owoców jagodowych,  
21 x 3,7 g

#233K 171 zł

Strona  
53



## Niteworks®

150 g

#3150 357 zł

Strona  
53



## Xtra-Cal®

133 g

#0020 80 zł

## Zestaw witamin i minerałów

dla mężczyzn, 85,3 g  
dla kobiet, 85,3 g

#1745 100 zł

#1819 100 zł

Strona  
52



Strony  
56/57



## Beta heart®

229 g

#0267 197 zł

Strona  
55



## Herbalifeline® Max

42 g

#0043 131 zł

Strony  
56/57



## Napiój błonnikowy

204 g

#2554 141 zł

Strony  
60/61



## Microbiotic Max

o smaku waniliowym, 20 x 2 g

#173K 217 zł

Strony  
62/63



## Active Mind Complex

40,2 g

#243K 201 zł

Strony  
64/65



**Phyto Complete**

42,8 g #236K 308 zł

Strona  
68



**AloeMax**

473 ml #1196 210 zł

Strona  
68



**Napój aloesowo-ziolowy - koncentrat**

Smak mango, 473 ml #1065 186 zł  
Tradycyjny smak, 473 ml #0006 186 zł

Strona  
69



**Rozpuszczalny napój ziolowy z ekstraktami herbaty**

Smak oryginalny, 102 g #0106 261 zł  
Smak oryginalny, 50 g #0105 148 zł  
Smak cytrynowy, 50 g #0255 148 zł  
Smak brzoskwiniowy, 51 g #0257 148 zł

Strony  
70/71



**Herbalife SKIN**

Kojący żel oczyszczający z aloesem, 150 ml #0765 110 zł  
Energetyzujący tonik z ziołami, 50 ml #0767 83 zł  
Serum wygładzające zmarszczki, 50 ml #0829 283 zł  
Wygładzający żel oczyszczający z cytrusami, 150 ml #0766 110 zł  
Ujędrniający żel pod oczy, 15 ml #0770 172 zł  
Oczyszczająca maseczka z miętą i gliną, 120 ml #0773 93 zł

Strona  
72



**Collagen Skin Booster**

Smak truskawkowo-cytrynowy, 171 g #076K 276 zł

Strona  
73



**Herbalife SKIN**

Nawilżający krem pod oczy, 15 ml #0771 172 zł  
Rozświetlający krem nawilżający na dzień, 50 ml #0830 213 zł  
Regenerujący krem na noc, 50 ml #0827 213 zł  
Ochronny krem nawilżający SPF 30, 50 ml #0828 213 zł  
Błyskawicznie wygładzający scrub z jagodami, 120 ml #0772 86 zł

Strony  
74/75



**Herbal Aloe**

Balsam do rąk i ciała, 200 ml #2563 62 zł  
Mydło do rąk i kąpeli #2566 42 zł  
Odywka wzmacniająca, 250 ml #2565 62 zł  
Szampon wzmacniający, 250 ml #2564 62 zł  
Żel do rąk i ciała, 250 ml #2561 65 zł  
Żel kojący, 200 ml #2562 62 zł

# Lista produktów

Strony  
80/81



## H24 Achieve batony proteinowe o smaku

gorzkiej czekolady, 60 g #150K 97 zł  
ciastek z kawałkami czekolady, 60 g #149K 97 zł

Strony  
82/83



## Seria Herbalife 24

Rebuild Endurance, smak waniliowy, 1000 g	#1436	422 zł
Prolong, smak cytrusowy, 900 g	#1435	248 zł
Formuła 1 Sport, smak kremowej wanilii, 524 g	#4461	297 zł
Rebuild Strength, smak czekoladowy, 1000 g	#1437	326 zł
Hydrate, smak pomarańczowy, 20 x 5,3 g, 106 g	#1433	185 zł

Strony  
84/85



## H24 LiftOff® Max

Smak grejfrutowy, 10 x 4,2 g #192K 129 zł

Strony  
84/85



## LiftOff®

Smak cytryny i limonki, 10 x 4,5 g #3152 129 zł

Strony  
86/87



## CR7 Drive

Smak jagód acai, 540 g	#1466	89 zł
Smak jagód acai, 10 x 27 g	#1467	54 zł



WYDRUKOWANO  
NA PAPIERZE  
W 100%  
Z RECYKLINGU

Skontaktuj się ze mną dzisiaj,  
by dowiedzieć się więcej:

Herbalife Nutrition ma zaszczyt być członkiem:

