



# Herbalife<sup>®</sup>

## Продуктовий довідник

# Ваш путівник із збалансованого харчування



**Девід Хібер,**  
професор, голова  
Науково-консультаційної  
ради Herbalife Nutrition

Численні дослідження та статистика з різних країн світу демонструють, що населення планети не отримує оптимального набору поживних речовин із свого звичного раціону. Сьогодні ми спостерігаємо глобальний зсув у раціоні харчування в бік калорійних продуктів, багатих на жири та цукор, із низьким вмістом вітамінів, мінералів та інших мікронутрієнтів. Крім того, у зв'язку з розвитком технологій, транспорту, урбанізації фізична активність на роботі та під час відпочинку продовжує знижуватися. Спеціалізовані продукти харчування, що доповнюють бідний на мікронутрієнти сучасний раціон, — це спосіб допомогти людині залишатися енергійною, здоровою й активною в будь-якому віці. Всесвітня організація охорони здоров'я вважає збалансоване харчування, здоровий спосіб життя і регулярну фізичну активність основою гарного самопочуття і контролю ваги. Інноваційні продукти Herbalife Nutrition розроблені провідними вченими, пройшли клінічні дослідження\* в низці країн світу та є улюбленими продуктами мільйонів людей. Із Herbalife Nutrition ви оптимізуєте свій раціон, і в такий спосіб зміните якість свого життя. До ваших послуг — наші знання в галузі науки з питань харчування, першокласні продукти та персональний Консультант з питань здорового способу життя. Почніть турбуватися про себе. Все у ваших руках!

\*Див. сайт компанії.

# Наука в основі Herbalife Nutrition

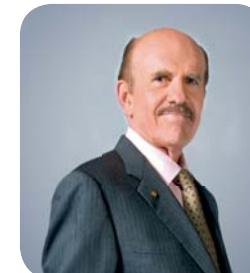
Вже 40 років ми намагаємося змінити на краще життя людей, пропонуючи їм найякісніші та перевірені продукти для збалансованого харчування, контролю та зниження ваги. Для цього ми працюємо з провідними вченими та визнаними спеціалістами у сфері нутриціології, постійно розширюючи штат своїх експертів. До того ж продукція Herbalife Nutrition сертифікована відповідно до усіх вимог законодавства тих країн, де вона розповсюджується. Herbalife Nutrition вважає якість своїм пріоритетом. Експерти Науково-консультаційної ради Herbalife Nutrition та Наукового центру Herbalife Nutrition у Лос-Анджелесі (США), а також незалежні наукові установи, котрі працюють із компанією в різних країнах світу, постійно розробляють і вдосконалюють формули наших продуктів для досягнення ідеальних результатів. Для впровадження передового світового досвіду до складу Ради незалежних експертів Herbalife Nutrition сьогодні входить більше 20 авторитетних учених із 18 країн світу. Діяльність Науково-консультаційної ради координують професор Девід Хібер і Віце-президент з питань продуктового тренінгу Herbalife Nutrition Луїджі Граттон. Серед експертів Ради — лауреат Нобелівської премії\* професор Луї Ігнарро.



**Стів Хеніг**  
Доктор наук,  
директор з питань  
наукових розробок  
Herbalife Nutrition



**Девід Хібер**  
Професор,  
голова Науково-  
консультаційної ради  
Herbalife Nutrition



**Луї Ігнарро**  
Лауреат Нобелівської  
премії\* у сфері  
медицини, член  
Науково-консультаційної  
ради Herbalife Nutrition



**Росіо Медина**  
Віце-президент  
з питань навчання  
збалансованому  
харчуванню Herbalife  
Nutrition



**Джон Хейс**  
Доктор наук,  
директор з питань  
спорту і фітнесу

## Суворий контроль якості на кожному етапі

Протягом усього циклу виробництва Herbalife Nutrition постійно контролює відповідність продуктів стандартам якості, починаючи з етапу збирання сировини і закінчуючи етапом доставки до Центрів продажів. Такий розширений комплекс процедур і методів оцінювання дає нам змогу гарантувати безпеку й ефективність того, що ми створюємо.

Продукція Herbalife Nutrition повністю відповідає принципам добросовісного виробництва (стандарт GMP), які визначаються міжнародною системою норм і правил щодо розробки лікарських засобів, медичних пристроїв, виробів діагностичного призначення, дієтичних добавок та активних інгредієнтів. Вона також відповідає високим стандартам суворих міжнародних правил організації виробництва та контролю якості.



\*Фонд Нобеля не надає будь-яких експертних оцінок продукції Herbalife Nutrition.



Науковий центр Herbalife Nutrition, Лос-Анджелес (США)

## Наука в основі Herbalife Nutrition

В Лос-Анджелесі працює новий сучасний Науковий центр Herbalife Nutrition під керівництвом директора з питань наукових розробок Стіва Хеніга. Це один з багатьох наукових інститутів, де ми, використовуючи передові технології та інноваційне обладнання, вдосконалюємо вже наявні продукти й створюємо зовсім нові.



СХВАЛЕНО



**Асоціація дієтологів  
УКРАЇНИ**

З 2012 року компанія Herbalife Nutrition є партнером Асоціації дієтологів України, демонструючи свої досягнення в галузі інноваційних наукових розробок і підтримки високої якості продукції. Ставши партнером Асоціації, компанія Herbalife Nutrition продовжує слідувати своєму завданню – просувати ідею правильного харчування і здорового способу життя. Співпраця з Асоціацією – це визнання професійним співтовариством вчених, лікарів та дієтологів України наукової цінності і лідерства компанії Herbalife Nutrition в індустрії збалансованого харчування і здорового способу життя. Асоціація дієтологів України надала свій знак «Схвалено» розширеному збалансованому сніданку від Herbalife Nutrition, до складу якого входять: Протеїновий коктейль «Формула 1», Трав'яний напій, Рослинний напій на основі алое, Протеїнова суміш «Формула 3», Вівсяно-яблучний напій. Продукти Herbalife Nutrition, а також накопичені знання, досвід експертів компанії зможуть зробити істотний внесок в реалізацію завдань національного значення – поширення знань про збалансоване харчування, боротьбу з епідемією ожиріння, сприяння оздоровленню населення через підвищення якості харчування і ведення здорового способу життя.



### Чи знаєте ви, що ...

- 5–6 невеликих прийомів їжі на день допомагають попередити виникнення відчуття голоду, підтримувати рівень глюкози в крові та прискорити обмін речовин.
- У разі незбалансованого харчування до 70% калорійності харчування може припадати на вечерю, що є однією з причин набирання ваги та утруднення травлення. Дотримуючись дробного режиму харчування протягом дня, ви уникнете переїдання на ніч. Калорійність вечері повинна складати приблизно 25% від денної калорійності.

## Як харчується більшість людей



Ми знаємо, як проходить ваш звичайний день! Напевно ви харчуєтесь незбалансованою їжею та звикли перекушувати похалцем. Тому що у вас немає часу на збалансований сніданок.

- В 11:00–12:00 ви відчуваєте голод, але не можете відірватися від роботи і похалцем перекушуєте бутербродами, булочками або фастфудом.
- Після обіду ви відчуваєте потяг до солодкого, тому перекушуєте чимось солодким і жирним.
- Ви пізно повертаєтесь додому, де голод провокує переїдання під час багатої вечері.

**Уже 40 років Herbalife Nutrition займається вивченням проблеми зайвої ваги. Ми пропонуємо грамотне й ефективне рішення – концепцію збалансованого харчування на основі наших продуктів для зниження та контролю ваги.**

Проста й ефективна концепція харчування від Herbalife Nutrition йде в ногу із часом і допомагає людині вдосконалити її раціон, позбутися зайвих кілограмів, підтримувати оптимальну вагу, набути здорових звичок і змінити свій спосіб життя. Завдяки цьому багато років Herbalife Nutrition займає одну з провідних позицій в індустрії збалансованого харчування\*.

\* <http://www.portal.euromonitor.com/portal/analysis/tab>



## До чого веде незбалансоване харчування

### Зайва вага – це виклик 21 сторіччя

Нове сторіччя ставить людство перед серйозним викликом у вигляді епідемії зайвої ваги. На сьогодні проблема надмірної ваги та ожиріння поширилася навіть у тих країнах, де раніше про неї не знали. На початку двохтисячних кількість людей із зайвою вагою зрівнялася із числом тих, хто голодує. Країни, що розвиваються, стають більш благополучними, наслідуючи проблеми розвинених країн, зокрема й зростання ожиріння.

### Основні тенденції в харчуванні українців

- Сьогодні 33% дорослих українців мають зайву вагу.
- Харчування сучасних українців включає недостатню кількість найбільш корисних харчових продуктів:
  - овочів (174 грамів проти 300 грамів, рекомендованих для здорового харчування дорослих),
  - фруктів та ягід (менше 30% добової норми),
  - бобових (9 грамів проти рекомендованих 75 грамів),
  - горіхів і насіння (8 грамів проти 30 грамів),
  - молочних продуктів (значно нижчий рівень споживання молочних продуктів – 140 грам, що у декілька разів нижчий для всіх категорій молочних продуктів порівняно з рекомендованим).
- Відзначаються високі рівні споживання виробів з борошна вищого ґатунку, картоплі та насичених жирів, що може впливати на виникнення зайвої ваги, ожиріння, діабету та серцево-судинних захворювань.
- Українці споживають вдвічі більше рекомендованої кількості солі (9,7 г порівняно з 5 г).
- Значне поширення в Україні надмірної ваги тіла, ожиріння та цукрового діабету, серед іншого, обумовлено надмірним споживанням цукру частиною населення (40% українців споживають від 25 г до 50 г цукру на день проти норми до 25 г. Більше 75 г цукру на добу споживають 35% населення).

Сайт Асоціації дієтологів України: <https://uda.in.ua/>



## Збалансоване харчування – це просто

### Що таке збалансоване харчування

Наші повсякденні звички харчування і спосіб життя впливають на самопочуття, рівень енергії, зовнішній вигляд. Ось чому Herbalife Nutrition ставить собі за мету допомогти вам змінити на краще звички харчування, щоб вести здоровий і активний спосіб життя. Отримавши необхідну інформацію про основні поживні речовини, ви легко зробите збалансоване харчування частиною свого життя, враховуючи при цьому свої індивідуальні потреби. Адже люди різної статі, віку, способу життя мають різні потреби в поживних речовинах. **Різний спосіб життя = різні потреби в нутрієнтах (харчових компонентах).**

### Для контролю ваги потрібен раціон харчування, який:

- враховує калорійність їжі, забезпечує баланс поживних речовин, насичує білком і клітковиною, які дають змогу надовго зберегти відчуття ситості;
- допомагає регулювати рівень енергії і уникнути її різких перепадів, які можуть підштовхнути нас до вибору нездорової їжі. Починайте свій день з корисного сніданку і харчуйтеся 5–6 разів на день маленькими порціями.

### Для насиченого й активного способу життя знадобиться раціон харчування, який:

- допоможе весь день зберігати високий рівень активності шляхом отримання потрібної кількості енергії із складних вуглеводів;
- складається з продуктів, в яких містяться всі необхідні поживні елементи;
- дає змогу із самого ранку забезпечити організм білком, вітамінами, мінералами та цінною клітковиною.



## Збалансований сніданок

Експерти в сфері харчування стверджують: неможливо знизити і контролювати вагу без якісного сніданку.

### 3 варіанти сніданку

#### Вуглеводний сніданок

Прості вуглеводи викликають негайне підвищення рівня цукру в крові та значний викид інсуліну, надлишок якого перетворюється на жир. При цьому незабаром знову виникає відчуття голоду.

#### Відсутність сніданку

Відсутність сніданку призводить до падіння рівня цукру в крові нижче норми, виникнення «вуглеводного» голоду та бажання перекусити простими вуглеводами, щоб подолати занепад енергії.

#### Збалансований білковий сніданок

Такий сніданок підтримує рівень цукру в крові в межах норми, запобігає виникненню «вуглеводного» голоду і вуглеводної залежності протягом дня, забезпечуючи при цьому організм усіма необхідними поживними елементами.

### Що таке збалансований сніданок

Склад сніданку повинен бути збалансованим, щоб поповнити не менше ніж 25% добової потреби організму в енергії, макро- і мікронутрієнтах.

Дієтологи рекомендують на сніданок:

- близько 20 г білка;
- не більше ніж 5 г жиру;
- якомога більше корисної клітковини;
- основний комплекс вітамінів і мінералів.

І все це без «швидких» вуглеводів і зайвих калорій!

### Думка експерта



Олександр Мартинчук,  
експерт Herbalife Nutrition

Сніданок — один з основних прийомів їжі, без якого складно розраховувати на ефективне зниження і утримання ваги. Завдяки сніданку ми відновлюємо енергетичні ресурси, витрачені тілом вночі в процесі відновлення, активізуємо роботу всіх органів і систем. Крім того, біологічні ритми, які керують практично всіма процесами в нашому тілі, що сформувалися в процесі еволюції, також диктують необхідність регулярного сніданку з точки зору максимальної ефективності метаболічних процесів.

Якщо вам не вистачає часу на приготування їжі, якщо ви не знаєте, як збагатити її білками і вітамінами без перевищення кількості калорій, — виручить Збалансований сніданок Herbalife Nutrition. Всього 2 хвилини — і все, що вам потрібно, вже готово!



## Збалансований сніданок Herbalife Nutrition

### Порівняйте

- Протеїновий коктейль Формула 1
- Трав'яний напій
- Рослинний напій Алое = **близько 200 ккал\***

- Яєчня з двох яєць, бутерброд з маслом і сиром, кава з цукром = **728 ккал**
- Мюслі з молоком, фрукти, чай без цукру = **562 ккал**
- Випічка і капучино = **450 ккал**

### Збалансований сніданок від Herbalife Nutrition =

Протеїновий коктейль Формула 1 + Трав'яний напій + Рослинний напій Алое

Збалансований сніданок Herbalife Nutrition постачає організму цінні білки, корисні «повільні» вуглеводи, вітаміни, мінерали, клітковину, допомагає поповнити водний баланс і сформувати збалансований режим харчування на весь день.

### Зробіть свій сніданок ще більш корисним, додавши до нього:

- Вівсяно-яблучний напій — комплекс натуральних харчових волокон, необхідних для щоденної підтримки травної системи;
- Протеїнову суміш Формула 3 — додаткове джерело білка для більш комфортного зниження ваги.

\* З урахуванням 250 мл молока 1,5% жирності.  
Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару в продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.



## 8 апетитних смаків:

- Французька ваніль
- Ніжний Шоколад
- Полуниця
- Капучино
- Печиво з вершками-Диня
- Крем-брюле
- Тропічні фрукти



# Протеїновий коктейль Формула 1

Протеїновий коктейль Формула 1 – продукт-бестселер у лінійці Herbalife Nutrition. Його унікальний склад допомагає організму отримати всі необхідні поживні речовини без споживання зайвих калорій. Його основний нутрієнт – білок – найважливіший будівельний матеріал нашого організму. Він бере участь практично в усіх внутрішніх процесах: сприяє формуванню та зміцненню м'язової маси, відіграє важливу роль у відновленні тканин, є джерелом енергії, а також надовго забезпечує відчуття ситості.

## Переваги продукту:

Збалансована їжа в склянці: білок, вітаміни, мінеральні речовини та харчові волокна

- Повноцінний прийом їжі за 2 хвилини
- Основа Програми зниження ваги Herbalife Nutrition
- Високий вміст білка забезпечує відчуття ситості на кілька годин
- Ефективність підтверджена клінічно

## Містить:

- Рослинний білок
- Клітковину
- Мінімальну кількість жирів
- Більше ніж 20 вітамінів і мінералів; близько 50% рекомендованого добового споживання вітамінів в 1 порції
- Всього 200 ккал\*

\* 3 урахуванням 250 мл молока 1,5% жирності.

## Із чого складається білок?

Основу білка складають **20 амінокислот**, в тому числі незамінних, пов'язаних між собою в ланцюжки. Незамінними вони називаються тому, що організм нездатний їх синтезувати

самостійно, а повинен отримати їх іззовні – тобто із їжею. У ній міститься різна кількість і співвідношення амінокислот, тому повноцінним джерелом білка вважається та їжа, яка має найбільш збалансовані пропорції амінокислот.

Найчастіше вони містяться в молочних продуктах і продуктах тваринного походження. З усіх білків рослинного походження **найкраще засвоюється ізолят соєового білка** – на 90%. Також соя сама по собі є багатою на життєво важливі нутрієнти, кальцій, магній, фосфор, калій і корисні жири Омега-3. Приблизно 25 г соєового білка на день – як доповнення до дієти з низьким вмістом насичених жирів і холестерину – можуть знизити ризик серцево-судинних захворювань (за даними Управління з контролю за продуктами і ліками, США).

При цьому варто зауважити, що **соя є низькокалорійною, містить майже всі незамінні амінокислоти, а також має найвищий показник якості білка, який визначається значенням PDCAAS (Амінокислотний коефіцієнт засвоєності білків)**. Він є мірою того, наскільки добре білки засвоюються організмом. Коефіцієнт було визначено в 1992 році, і він замінив біологічну цінність (BV) білків, яка була протестована на тваринах, а не на людях. Найбільше досягнення полягало в тому, що у людей соєвий білок має показник PDCAAS, еквівалентний іншим високоякісним білкам, таким як сироватка, яєчний білок і молочні продукти.

## Ми також рекомендуємо



Улюблений коктейль зі смаком ванілі доступний в індивідуальних порційних упаковках, а смак дині – в упаковці клубного формату (2 кг).

Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару в продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.

# В 1 порції Протеїнового коктейлю Формула 1 міститься\*:

## Кальцій

Стільки, скільки в двох стаканчиках натурального йогурту

## Вітамін С

Стільки, скільки в 100 г свіжого ананаса

## Вітамін Е

Стільки, скільки в 100 г сиру

## Калій

Стільки, скільки в одному банані

## Білок

Стільки, скільки в шматочку запеченої тріски

## Магній

Стільки, скільки в 100 г свіжого шпинату

## Ніацин

Стільки, скільки в 100 г тушкованої баранини

## Цинк

Стільки, скільки в 100 г кедрових горішків

## Фосфор

Стільки, скільки в 100 г нежирного сиру

## Вуглеводи

Стільки, скільки в 50 г вівсяних пластівців



## Факти



Девід Хібер, професор, голова Науково-консультаційної ради Herbalife Nutrition

Навіть якщо ви виглядаєте худим, у вас може бути зайвий жир. Дослідження показали: 45% жінок і 60% чоловіків із нормальним індексом маси тіла (ІМТ 20–25) насправді мають надлишковий рівень внутрішнього жиру. Внутрішній жир – це жир, що утворюється на внутрішніх органах. Його накопичення в організмі – результат недостатньої фізичної активності й низького вмісту білка в їжі.

Протеїновий коктейль Формула 1 від Herbalife Nutrition 1–2 рази на день замість основного прийому їжі дає тривале відчуття ситості й забезпечує організм цінним білком без зайвих калорій.



## Коктейль «Виноградна лоза» на 1 порцію

- Формула 1 «Ваніль» – 2 м. л.
- сік виноградний – 100 мл
- вода – 50 мл
- виноград – 100 г
- лід – 3 кубики (45 г)
- м'ята – на власний смак

Збити всі інгредієнти у блендері. Перелити до склянки, прикрасити свіжою зеленню.

\*Лечебное питание: современные подходы к стандартизации диетотерапии. Под ред. В. А. Тутельяна, М. Г. Гаппарова.

\*\* Для приготування коктейлів рекомендуємо використовувати блендер. Властивості продукту можуть змінюватися в разі, якщо його приготування буде відрізнятися від способу, зазначеного на етикетці.

## Збалансоване харчування в ідеальних пропорціях



# Формула 1 зі смаком ніжного шоколаду

## Модні переваги споживачів

- Вибір продуктів з меншою кількістю штучних інгредієнтів і продуктів, які швидко забезпечують енергією та відповідають конкретним потребам у харчуванні.
- Все більше уваги до етикетки та інгредієнтів.
- Інтерес до вегетаріанських і веганських продуктів<sup>1</sup>.

## Вегетаріанський і веганський раціони

- Вегетаріанство — це підхід до харчування, що виключає із раціону м'ясо, птицю та рибу.
- Веганство виключає вживання всіх продуктів тваринного походження, включно з молочними.

ВАЖЛИВО пам'ятати:

Вегетаріанський і веганський раціони повинні бути ретельно сплановані для забезпечення організму всіма необхідними поживними речовинами.

Особливо важливо контролювати баланс нутрієнтів, таких як кальцій, вітамін D, цинк, залізо і вітамін B12, які можуть бути в дефіциті.

## Формула 1 зі смаком ніжного шоколаду

Це збалансована їжа в стакані, якою можна замінити повноцінний прийом їжі, при цьому забезпечивши організм необхідним набором поживних речовин.

- Повноцінний прийом їжі всього за 2 хвилини!
- Збалансований склад
- Забезпечує відчуття ситості

## Ефективність підтверджена клінічно



Результати клінічного дослідження підтверджують, що програма зниження ваги Herbalife Nutrition з використанням Протеїнового коктейлю Формула 1 і Протеїнової суміші Формула 3 є ефективнішою порівняно зі стандартною низькокалорійною дієтою\*. Видимий результат досягається вже через 2 тижні\*\*.

# Формула 1 зі смаком ніжного шоколаду

## Переваги продукту:

- 9 г білка\*.
- Комплекс із 26 найважливіших вітамінів і мінералів, включно із вітамінами B6, B12, D і C.
- 4,7 г харчових волокон<sup>2</sup>.
- Без лактози.
- Без глютену.
- Без штучних ароматизаторів.
- Підходить для веганів.

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Найважливіший будівельний матеріал нашого організму. Бере участь практично в усіх внутрішніх процесах, є джерелом енергії, а також надовго забезпечує відчуття ситості.                                 |
|  | Підтримання здорового функціонування травної системи                                                                                                                                                    |
|  | Вітаміни B6 та B12 сприяють ефективному метаболізму та функціонуванню нервової системи. Вітаміни D і C сприяють підтриманню імунної системи, кісток і зубів, а вітамін D також підтримує роботу м'язів. |

<sup>1</sup> Згідно з дослідженням, проведеним Nielsen.

<sup>2</sup> В 1 порції сухого продукту; 18 г білка у разі приготування із 250 мл альтернативного (соевого) молока.

\*Довгострокові клінічні випробування за участю 90 осіб і тривалістю 6 місяців «Оцінка клінічної ефективності й переносимості дієт, що містять високобілкові заміники їжі, та вживаних для редукції маси тіла в осіб з ожирінням та надлишком маси тіла. Рандомізоване контрольоване клінічне дослідження програми коригування маси тіла Herbalife®». — Червень 2011, НДІ Харчування РАМН, Москва

\*\*Національна Асоціація Дієтологів та Нутриціологів. Клінічне дослідження програми корекції маси тіла Herbalife («Протеїновий коктейль Ф1» та «Протеїнова суміш Формула 3»), Москва, 2014 рік

## Факти

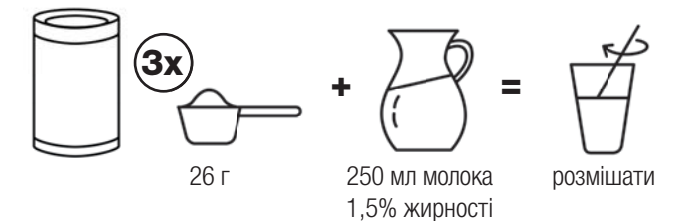


Саймон Бранч  
доктор наук. Старший директор, голова департаменту науки і розробки регіона EMEA (Європа, Близький Схід, Африка та Індія)

Ми працювали з провідними світовими виробниками харчових ароматів і провели безліч органолептичних тестів, щоб створити коктейль Формула 1 нового покоління. Я радий, що ще більше користувачів зможуть насолодитися нашим чудовим продуктом.

## Спосіб приготування

3 мірні ложки (26 г) змішати з 250 мл молока 1,5% жирності або альтернативного молока.



## Гарячий шоколад з імбиром

- Формула 1 Ніжний шоколад — 3 мірні л.
- Гіркий шоколад — 10 г
- Кориця — щіпка
- Мигдальне молоко — 150 мл
- Вода — 150 мл

Змішати всі інгредієнти в блендері, перелити у склянку. Прикрасити стружкою гіркого шоколаду.



### Чи знаєте ви, що ...

- Властивості **алоє вера** відомі з 2 тисячоліття до н. е.
- Його застосовували Христофор Колумб і Парацельс, Нефертіті й Клеопатра, Карл Лінней і Цельсій, Гіппократ і Авіценна.

## Рослинний напій Алоє

Наша травна система щодня піддається непротим випробуванням: щоденні стреси і незбалансоване харчування можуть призводити до неприємних наслідків. Рослинний напій на основі алоє — це природне рішення для підтримання травної системи. Класичний смак напою прекрасно підходить для правильного початку дня, а з обіду і до вечора спробуйте ягідний варіант — Рослинний напій Алоє Журавлина.

знімати запалення слизової оболонки шлунку й справляти пом'якшувальну дію, допомагаючи кращому очищенню кишківника.

### Увага!

1. Брак води спочатку уповільнює, а потім пригнічує деякі функції організму.
2. Поширений міф: чим більше води ми п'ємо, тим важче стає ниркам. Навпаки, у разі нестачі води в нашому раціоні робота нирок погіршується і збільшується навантаження на печінку.
3. Зневоднення перешкоджає самоочищенню та сприяє накопиченню токсичних відкладень в організмі.
4. Коли організм відчуває нестачу води, ми починаємо частіше відчувати голод і охоче їмо солодощі.
5. Алкоголь зневоднює організм, тому намагайтеся випити склянку води перед вживанням напою, що містить алкоголь.
6. Куріння цигарок також прискорює виведення води з організму.

### 3 яскраві смаки:

- Класичний
- Манго
- Журавлина

### Переваги продукту:

- Натуральне алоє підтримує природну роботу травної системи і стимулює процес травлення.

### Містить:

Натуральний екстракт алоє, багатий на ензими, мікроелементи й амінокислоти.

### Властивості основних інгредієнтів

- **Алоє вера** містить важливі ензими, вітаміни та мінерали — всього близько 200 корисних активних речовин. Вчені називають сік алоє «транспортним засобом» за його здатність проникати глибоко в різні тканини організму. Проникаючи всередину клітин у 3–4 рази швидше ніж вода, алоє вера допомагає виводити токсини і шлаки. Також сік алоє може



## Розчинний Трав'яний Напій

Сучасний ритм життя із днями, заповненими справами, щоденними стресами і незбалансованим харчуванням призводить до занепаду сил, викликає відчуття втоми й апатію. Як же залишитися бадьорим протягом дня?

Розчинний трав'яний напій — це наша фірмова чайна суміш. Ідеальний вибір, коли вам потрібен низькокалорійний трав'яний напій, щоб покращити ваш день. Це освіжувальний напій, виготовлений з природним підсолоджувачем з листя стевії. Настоїть на екстрактах зеленого та листя чаю Орандж пеко з додаванням екстракту насіння кардамону та порошку квіток гібіскуса.

### Переваги продукту:

- Лише 6 ккал на порцію
- Виготовлено з натуральним підсолоджувачем з листя стевії
- Не містить штучних підсолоджувачів
- Без додавання цукру
- Без глютену
- Підходить для веганів

### Властивості основних інгредієнтів

- **Екстракт зеленого чаю** (Camellia sinensis) має антиоксидантні й тонізувальні властивості, містить кофеїн. Основні властивості забезпечує вітамін Р, який зміцнює кровоносні судини. Антиоксидантні властивості зеленого чаю, перешкоджаючи окисленню клітин, уповільнюють процеси старіння та є сприятливими для шкіри. Ферменти, вітаміни та мінерали, що містяться в зеленому чаї,

### Чи знаєте ви, що ...

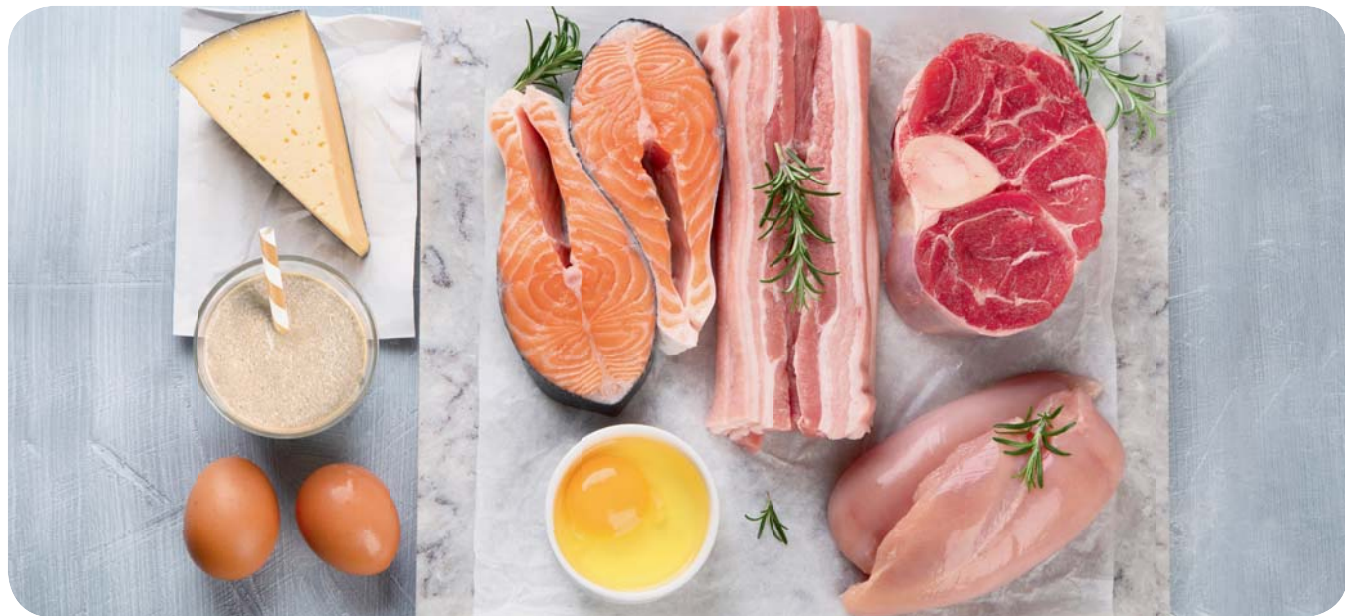
- Вважається, що **кофеїн** призводить до зневоднення, однак останні дослідження спростовують цей факт! Тільки дози від 360 мг кофеїну і більше призводять до значного збільшення обсягу сечі<sup>1</sup>, а споживання кофеїну перед тренуванням знижує його сечогінну дію порівняно зі споживанням кофеїну та подальшим відпочинком<sup>2</sup>. Тому немає обґрунтованих доказів, що кофеїн-місткі напої як частина нормального способу життя призводять до втрати рідини, що перевищує споживаний обсяг, або пов'язані з поганим станом гідратації!

активізують обмін речовин, виведення токсинів, сприяють накопиченню в організмі вітаміну С.

- **Екстракт чорного чаю** покращує розумову діяльність, збільшує здатність переробляти і засвоювати інформацію, знімає втому, стимулює обмін речовин, сприяє підтриманню нормальної мікрофлори кишківника, діяльності серця і кровоносних судин, є корисним для зубів. У ньому також містяться алкалоїди, органічні кислоти, дубильні речовини (представлені деякими поліфенольними сполуками, до яких належить, наприклад, танін), особливі пігменти, вітаміни, ефірні масла. Залізо та марганець, що містяться в чаї, благотворно впливають на загальний стан людини.
- **Кофеїн** підсилює тонізуючу дію і сприяє підтримці обміну речовин.
- Квітки **гібіскуса** містять унікальний комплекс фруктових кислот і амінокислот, органічні та неорганічні мікроелементи, увесь спектр вітамінів. Цінні речовини у квітках гібіскуса — флавоноїди, полісахариди, антоціаніни — сприяють очищенню організму, підтримці обміну речовин, виведенню токсинів і уповільненню утворення жирових відкладень. Комплекс вітамінів і мікроелементів забезпечує організм життєвою енергією, може допомогти в подоланні втоми.
- **Екстракт кардамону** сприяє підтримці травлення. Містить корисні ефірні масла, кальцій, фосфор, залізо, магній, цинк і вітаміни групи В. Є одним із кращих стимуляторів травлення. Виводить токсини та шлаки з організму.

<sup>1</sup>Ниркова та серцево-судинна дія кофеїну: дослідження залежності доза—ефект. Пассмор А. П., Конде Г. Б., Джонстон Г. Д.

<sup>2</sup>Кофеїн і діурез під час відпочинку і фізичних вправ: Мета-аналіз — Янг Чжанго, Кока Б. Дуглас, Дж. Козак, Хосе Антоніо Д. Джеймс, М. Грін Філіпс і А. Бішоп Ф.



## Білок в організмі та харчування

Важливість білка неоціненна для організму. А його дефіцит може мати негативні наслідки практично для всіх внутрішніх процесів і органів.

### Брак білків у харчуванні може призвести до таких негативних наслідків для організму:

- Глибокі зміни в печінці
- Порушення діяльності залоз внутрішньої секреції
- Гормональні порушення
- Погіршення засвоєння поживних речовин, деяких вітамінів, корисних жирів, багатьох мікроелементів
- Проблеми із серцевим м'язом
- Гіпотонія та дистрофія м'язів
- Зниження тургору шкіри, передчасне старіння
- Ослаблення й випадання волосся
- Погіршення пам'яті й працездатності
- Організм, відчувачи нестачу білка, починає «харчуватися» власними тканинами (отримує його з м'язів, печінки, нирок, шкіри, крові, що веде до погіршення самопочуття)

Дефіцит білка зменшує стійкість організму до інфекцій, оскільки знижується рівень утворення антитіл. Крім того порушується синтез й інших захисних факторів — лізоциму та інтерферону, через що загострюється перебіг запальних процесів. Білок повинен бути присутнім у кожному прийомі їжі із рівномірним надходженням по 20–30 грамів під час основного прийому їжі та 10 грамів під час перекусу. Тільки так відбувається його максимальне засвоєння, і організм отримує все, що йому потрібно. Порівняно з вуглеводами та жирами білок подає потужніший сигнал до мозку щодо необхідності вгамування голоду. Рекомендується включати до раціону і тваринні і рослинні білки у співвідношенні 50:50. Проте не забувайте, що джерела тваринного білку містять більше жирів, ніж рослинні! Корисні білки містяться в рибі, яйцях, молоці без вершків, сої, у м'ясі птиці, молочних продуктах.

- Використання спеціалізованих продуктів харчування і протеїнових коктейлів на основі ізоляту соєвого білка дає змогу отримати повноцінний білок без збільшення калорійності харчування.

Джерела: Мартинчик А. Н., Маев І. В., Янушевич О. О. Общая нутрициология. — М., 2005. Хорошилов И. Е., Панов П. Б. Клиническая нутрициология. — Спб., 2009. Доклад профессора Д. Хиберы на XII Конгрессе диетологов и нутрициологов. — М., 2010.



## Протеїнова суміш Формула 3

Необхідна умова контролю ваги — отримання достатньої кількості білка. Він забезпечує триваліше почуття ситості і незамінний для формування м'язової тканини, адже для стійкого результату зниження ваги має відбуватися за рахунок зменшення жирової маси при збереженні м'язової.

Але більшість продуктів, багатих на білок (сир, м'ясо та ін.), висококалорійні і містять багато жирів.

Протеїнова суміш Формула 3 містить цілих 5 г білка і всього 23 ккал в 1 порції, що робить її незамінною в процесі зниження і контролювання ваги!

### Переваги продукту:

- Додатковий білок
- Мінімальний вміст жиру та вуглеводів
- Містить цінні види білка: соєвий і сироватковий
- Забезпечує триваліше відчуття ситості

### Властивості основних інгредієнтів

- **Ізолят** соєвого білка має найвищий коефіцієнт засвоюваності — понад 0.99.
- **Сироватковий білок** містить незамінні довголанцюгові амінокислоти, необхідні для формування та збереження м'язової тканини. Швидко засвоюється організмом.
- **Комбінація двох джерел білка** — соєвого і сироваткового, які доповнюють один одного, — забезпечує увесь набір амінокислот в ідеальному співвідношенні для швидкого засвоєння організмом.

### Клінічні дослідження продуктів Herbalife Nutrition

Дослідження проводяться в незалежних наукових центрах різних країн світу. Це дає нам можливість продемонструвати об'єктивні докази ефективності наших продуктів, а також розробити рекомендації щодо їх використання.

### Рекомендації щодо застосування:

- Протеїнова суміш Формула 3 призначена **для збагачення раціону білком** у разі додавання її до вашого щоденного коктейлю та інших холодних або гарячих рідких продуктів (супи, соуси, йогурти). При цьому харчова й енергетична цінність кінцевої страви підвищується.
- Суміш **не містить цукру**, не має смаку та запаху. Використовуйте 1–2 столові ложки суміші 1–3 рази на день.

### Результати клінічного дослідження\*

Програма зниження ваги Herbalife Nutrition з використанням спеціалізованих продуктів харчування — Протеїнового коктейлю Формула 1 і Протеїнової суміші Формула 3 — порівняно із стандартною низькокалорійною дієтою є:

- ефективнішою для зниження жирової маси тіла;
- ефективнішою для зменшення розміру талії;
- забезпечує комфортніший процес зниження маси тіла: краще насичення та відсутність відчуття голоду.

### Міжнародні клінічні дослідження підтвердили\*\*:

- Використання 2 порцій Протеїнового коктейлю Формула 1 в якості часткової заміни їжі є ефективнішим способом зниження і контролю ваги, ніж просто низькокалорійна дієта.
- Зниження ваги, досягнуте в результаті більшого споживання білка, призвело до поліпшення ряду показників загального самопочуття і зниження ризику виникнення захворювань, пов'язаних із надмірною вагою.
- Використання Протеїнового коктейлю Формула 1 разом із Протеїновою сумішшю Формула 3 є безпечним та ефективним засобом підтримки досягнутого результату в зниженні ваги.

\* Довгострокові клінічні випробування тривалістю 6 місяців за участю 90 осіб «Оцінка клінічної ефективності та переносимості дієт, що містять високобілкові заміники їжі, котрі застосовуються для редукції маси тіла в осіб із ожирінням і надлишком маси тіла. Рандомізоване контрольоване клінічне дослідження програми корекції маси тіла Herbalife Nutrition». Червень 2011, НДІ харчування РАМН, Москва.

\*\* Проведені в Центрі харчування людини при Каліфорнійському Університеті, в Університеті Ульма (Німеччина), в Національному університеті Сеула. Ці результати були представлені в жовтні 2008 року на європейському Конгресі з питань ожиріння в Женеві (Швейцарія) і на щорічній зустрічі Наукового товариства з питань ожиріння в Арізоні (США), а також опубліковані в ряді видань, зокрема в журналі Nutrition Journal (www.nutritionj.com) та Міжнародному журналі клінічної практики (International Journal of Clinical Practice) в лютому 2009 року.



## Харчові волокна та мікробіом

Наше тіло населяє величезна кількість мікроорганізмів. Тільки в кишківнику людини з масою тіла 70–75 кг живе близько 2–2,5 кг різних бактерій, вірусів, грибів і найпростіших. Їхній симбіоз утворює цілу екосистему, яка дістала назву «мікробіота» (мікрофлора). Вони впливають не тільки на шлунково-кишковий тракт, а й на метаболізм, імунну та нервову системи, а також на алергічні реакції. Згідно з деякими даними, вони навіть можуть позначатися на наших звичках харчування!

Сьогодні з порушенням складу мікрофлори пов'язують багато проблем зі здоров'ям, включаючи ожиріння, діабет, захворювання шлунково-кишкового тракту і навіть передчасне старіння. Тому, щоб мікробіом існував у комфортному середовищі, йому потрібне правильне харчування та харчові волокна.

**Пребіотики** — це неперетравлювані людським організмом компоненти рослинної їжі, які вибірково стимулюють зростання та підвищують активність певних мікроорганізмів (в основному лактобацил і біфідобактерій), тобто мікробіоти. Пребіотики містяться тільки в певних продуктах рослинного походження. Найбільше їх у цибулі, часнику, корені цикорію, аспарагусі, артишоках, зелених бананах, пшеничних висівках, бобових, ягодах. Згідно із дослідженнями, перехід на дієту з великим вмістом пребіотиків сприяв збільшенню частки корисних бактерій.

**Розчинні харчові волокна** — це також неперетравлювані компоненти рослинної їжі, які при цьому добре вбирають воду, збільшуючись в обсязі. Вони справляють благотворний вплив на рівень цукру в крові, допомагають регулювати рівень холестерину, знижують абсорбцію жирів і уповільнюють всмоктування поживних речовин (зокрема й вуглеводів), позитивно впливаючи на контроль ваги.

### Статистика\* свідчить

Від дефіциту клітковини страждає кожен житель планети.

- Сьогодні 90% нашого раціону складають продукти, які взагалі не містять клітковини: м'ясо, молочні продукти, риба, яйця тощо.
- У звичайному раціоні сучасної людини міститься максимум 12–15 г клітковини на день, що не забезпечує й половини необхідної норми.



\*Дані ВООЗ.



## Вівсяно-яблучний напій

Дієтологи не випадково рекомендують включати до щоденного раціону харчування не менше 30 г харчових волокон (клітковини)\*. Адже вони є необхідними для підтримки здорового функціонування травної системи. Але сучасний раціон містить багато рафінованих, оброблених продуктів, в яких кількість харчових волокон є мінімальною. Їхній щоденний дефіцит з часом може негативно впливати на ШКТ, викликати дискомфортні відчуття та сповільнювати насичення, що, як наслідок, веде до переїдання та надмірної ваги.

Вівсяно-яблучний напій містить комплекс натуральних харчових волокон (клітковини), необхідних для щоденної підтримки оптимального функціонування травної системи.

### Переваги продукту:

- Щоденна підтримка травної системи
- Харчові волокна сприяють функції природного очищення кишківника та підтримують його корисну мікрофлору
- 17% добової потреби в харчових волокнах в 1 порції
- Ніжний яблучний смак

### Містить:

100% натуральний комплекс високоякісних харчових волокон:

- вівса;
- яблука;
- пшениці;
- цитрусових;
- сої;
- цикорію.

### Властивості основних інгредієнтів

- 60% нерозчинних харчових волокон** сприяють підтриманню функції природного очищення організму.
- 40% розчинних харчових волокон** сприяють зростанню та життєдіяльності корисної мікрофлори кишківника.

### Рекомендації щодо застосування:

Ідеально підходить для збалансованого сніданку: можна використовувати як самостійний напій або додавати до Протеїнового коктейлю Формула 1 або Рослинного напою на основі алоє, багатого на ензими, який також стимулює процес травлення.

Склянка Вівсяно-яблучного напою з ранку ліквідує брак клітковини, потрібної для підтримання оптимальної роботи ШКТ.

\* Джерело: Додаток 2 до технічного регламенту Митного союзу «Пищевая продукция в части ее маркировки» (ТР ТС 022/2011); Химический состав российских пищевых продуктов / под ред. член-корр. РАН проф. И. М. Скурихина и академика РАН проф. В. А. Тутельяна. Ассортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.

# Вода і правильний питний режим

## Потреба організму у воді займає друге місце після потреби в кисні.

Вода регулює температуру й масу тіла, доносить поживні речовини до клітин, виводить продукти розпаду з організму та виконує безліч різних функцій. Практично всі життєві процеси в організмі відбуваються за участю води.

## Потреба організму у воді

- Щонайменше 1,5–2 літри на день для нормального функціонування\*
- Активне зниження ваги вимагає збільшення норми вживання води на добу (30 мл води на кожен кілограм)\*
- Додатково для кожної години фізичного навантаження вам потрібно 1–3 склянки води
- У спекотну і холодну погоду потрібно більше води, щоб регулювати водний баланс і температуру тіла
- Зі збільшенням білка у вашому раціоні потреба у воді також зростає
- При включенні до раціону вітамінів, мінералів та інших дієтичних добавок до їжі споживання води потрібно збільшити, щоб одержувані поживні речовини повністю засвоювалися організмом

## Роль води у зниженні ваги

- Не містить калорій, жиру та холестерину, в ній мало натрію
- Знижує апетит
- Допомогає в самоочищенні організму
- Допомогає організму переробляти запаси жиру

## Набувайте гарної звички – пийте воду!

Перший симптом зневоднення – постійна втома. Якщо організм хронічно недоотримує своєї дози вологи, в ньому накопичуються токсини, знижується імунітет, порушуються обмін речовин і травлення. Пийте воду рівномірно протягом усього дня.

## Ваше «водне меню»

- Стакан води відразу після ранкового підйому сприяє очищенню організму
- За годину до і через годину після кожного приймання їжі
- Рівномірно пити 1–2 ковтки протягом всього дня. Щоб легше контролювати споживання рідини, користуйтеся півтора- або дволітровою пляшкою – так ви наочно уявите свій водний режим.
- Було підраховано, що 20–25% нашого добового приймання гідратації ми отримуємо з їжі, а країни, в яких їдять більше фруктів і овочів, цей відсоток є ще вищим. На додаток до 6–8 склянок води на добу Herbalife Nutrition рекомендує щодня їсти як мінімум 5 порцій фруктів і овочів.

## Не любите пити просту воду?

Пам'ятайте, що соки, газована вода, чорний чай, кава та алкоголь не замінюють воду. Якщо вам не подобається проста вода – пийте спеціалізовані зелені чаї і напої, які сприяють підтримці балансу рідини в організмі. А використовуючи Рослинний напій Алое, ви отримуєте освіжаючий смак, який наповнює організм корисною вологою.



## Думка експерта



Девід Хібер, професор, голова Науково-консультаційної ради Herbalife Nutrition

Науково доведено: споживання не менше 2 літрів води на день сприяє зниженню ваги. Коли ви знижуєте вагу, організм активно спалює жири, виділяючи при цьому велику кількість токсинів, які потрібно виводити з організму. Для цього потрібна достатня кількість рідини. Чим менше води ви п'єте, тим більшу її кількість ваш організм затримає. Клітини переповнюються вологою, що надає вам вид людини з надмірною вагою. У разі дотримання балансу організму немає потреби займатися «накопиченням» і він витрачає воду там, де необхідно, – для поліпшення травлення та боротьби із зайвою вагою, для запобігання целюліту й старінню шкіри.

\* У разі зміни питного режиму необхідно проконсультуватися із фахівцем.



# Томатний суп із базиліком

Суп – улюблена страва дієтологів. Адже це – об'ємна їжа, яка швидко втамовує відчуття голоду і допомагає уникнути переїдання. Особливо корисними є низькокалорійні овочеві супи, багаті на антиоксиданти і харчові волокна; не випадково нутриціологи рекомендують включати їх до раціону тим, хто стежить за своєю вагою. Але якщо на приготування «правильного» супу немає часу, ми або зовсім виключаємо його зі свого харчування, або купуємо його в кафе чи ресторані, часто отримуючи зайві жири та калорії. Відмінне рішення для людей, які стежать за своєю вагою, – Томатний суп із базиліком від Herbalife Nutrition. За мінімуму калорій в одній порції ви отримуєте цілих 7 г білка і більше 3,5 г клітковини!

## Переваги продукту:

- Смачний і корисний суп за 1 хвилину
- В 1 порції: 7 г білка, більше 3,5 г клітковини і 104 ккал
- Містить інулін – пребіотичну клітковину
- Вишуканий смак соковитих томатів і аромат пряного базиліка

стресу і захищає клітини від шкідливої дії вільних радикалів, підтримуючи імунну систему.

- **Інулін** – пребіотична клітковина, яка сприяє підтримці здорової мікрофлори кишечника. Він покращує засвоюваність багатьох нутрієнтів, наприклад, кальцію, магнію, заліза. А також сприяє зниженню рівня ліпопротеїнів низької щільності (ЛПН), що сприятливо позначається на рівні холестерину в крові.
- **Мінімальна кількість жирів і калорій** допомагає вам контролювати вагу.

## Рецепт



### Томатний хліб

4 порції

Інгредієнти

- Томатний суп із базиліком Herbalife Nutrition – 4 м. л.
- Формула 3 – 4 м. л.
- Яйце – 2 шт.
- Молоко 1,5% – 100 мл
- Насіння льону – 1 ч. л. (10 г)

Збити всі інгредієнти в блендері. Поставити до мікрохвильовки на

2–2,5 хвилини на найвищий режим (залежно від потужності мікрохвильовки). Діставши, порізати на шматки.

## Властивості основних інгредієнтів

- **Поєднання білка та клітковини** сприяє кращому насиченню і більш тривалому відчуттю ситості, допомагаючи уникнути зайвих перекусів. А це робить процес зниження та контролю ваги комфортнішим і ефективнішим.
- **Лікопін** – природний антиоксидант, що міститься в помідорах, кавуні та інших овочах і фруктах. Лікопін має виражені захисні властивості. Він сприяє зменшенню оксидативного

Властивості продукту можуть змінюватися в разі, якщо його приготування буде відрізнятися від способу, зазначеного на етикетці.



### Обирайте з трьох чудових смаків:

- Лимон
- Ваніль-мигдаль
- Шоколад-арахіс

## Протеїновий батончик

Струнка фігура часто дається ціною великих зусиль: потрібно ретельно контролювати те, що ми їмо, і відмовляти собі в солодощах – адже від них і з'являються зайві кілограми. Але тепер ви можете побалувати себе солодким без шкоди для фігури! Протеїнові батончики – справжні ласощі, які не тільки не зашкодять вашій фігурі, а й допоможуть контролювати споживані калорії!

### Переваги продукту:

- Розумний перекус без шкоди для фігури
- Містить 10 г білка і 140 ккал на порцію
- Менше калорій, ніж у звичайних шоколадних батончиках
- 3 чудових смаки

### Склад

- 10 грамів білка для збагачення денного раціону.
- Всього 140 калорій на порцію. Менше, ніж у звичайних шоколадних батончиках.

### 1 батончик містить:

Білки – 10 г  
Вуглеводи – 15 г  
Жири – 4 г  
140 калорій та 10 грамів білка

### Властивості основних інгредієнтів

- **Концентрат молочного білка** містить 20 амінокислот, зокрема незамінні амінокислоти, які не можуть синтезуватися в організмі людини і повинні надходити з

їжею. Молочний білок є ціннішим для організму, ніж білок м'яса або риби. За своєю структурою він ближче до білків людського організму і тому швидко засвоюється.

### Важливо знати про білок

- Усталена щоденна норма білка для середньостатистичної людини 1,0–1,2 г на 1 кг маси тіла (тобто для людини вагою 70 кг необхідно 70–80 г білка).
- В 1 яйці міститься 7 г білка, в 1 порції м'яса (100 г) – 18–20 г білка.
- Якщо ви з'їдаєте яйце на сніданок і порцію м'яса на обід, вам може здатися, що у вашому раціоні достатньо білка. Але, з огляду на те, що в м'ясі лише 20% білка, а в яйці ще менше – 10% білка, це означає, що ви отримуєте не більше 25 г білка на сніданок і обід за необхідної норми 70–80 г на день.
- Оскільки білок є не тільки основним будівельним матеріалом в організмі, а й найважливішою складовою клітин крові, імунної системи, ферментів, то його дефіцит призводить до негативних наслідків: від хронічної втоми, зниженого життєвого тону до зниження опірності різним інфекціям.
- Білок вкрай важливий для процесу зниження ваги. Під час зниження ваги він сприяє збереженню м'язової маси, яка ефективніше спалює калорії навіть у стані спокою, а також забезпечує тривале відчуття ситості, допомагаючи уникати шкідливих перекусів.
- Якщо ви займаєтеся спортом або витримуєте великі фізичні навантаження, вам потрібно більше білка, який допоможе відновити пошкоджені в результаті фізичних навантажень м'язові волокна та дасть енергію.



## Батончик Формула 1 Експрес

Фахівці стверджують, що збалансоване харчування є вкрай важливим для підтримки здоров'я та запобігання набору зайвої ваги. Але за сучасного ритму життя буває складно знайти час, щоб харчуватися збалансовано протягом дня. Найчастіше на роботі просто немає часу на обід, час приймання їжі застає нас зненацька – в дорозі, в пробці, на зустрічі. В результаті ми або пропускаємо прийом їжі, або перекушуємо в ресторані швидкого обслуговування. А це призводить до нестачі поживних речовин у раціоні та набору зайвої ваги.

Проте є спосіб отримати їжу із збалансованою кількістю білків, жирів і вуглеводів, коли це потрібно, – батончик Формула 1 Експрес!

**Не забудьте випити з батончиком склянку води.**

### Переваги продукту:

- Збалансований склад<sup>1,2</sup>
- Приголомшливий смак
- Зручна упаковка – завжди під рукою

### Містить:

- Значну кількість повноцінного білка, харчових волокон, а також вітамінів і мінералів
- 13 г білка
- 8,1 г харчових волокон
- 207 калорій у порції
- Легкий спосіб контролювати споживані калорії навіть на ходу

**Стільки ж білка, скільки в 1 порції риби:** 13 г білка в батончику = 85 г сьомги / форелі.

**Стільки ж клітковини, скільки в 1 порції овочів:** 8 г клітковини в батончику = 250 г тушкованих моркви, броколі, цвітної капусти.

**Стільки ж вітамінів і мінералів, скільки в 1 порції фруктового салату:** комплекс із 23 вітамінів і мінералів у батончику = близько 20 вітамінів і мінералів у 150 г фруктового салату.

<sup>1</sup>Гаппарова К. М. и др. Вопросы диетологии. 2011: т. 1, № 1, с. 24–30.

<sup>2</sup>Повноцінна заміна приймання їжі. Забезпечує організм збалансованою комбінацією поживних речовин. Містить повноцінний білок і харчові волокна. 206 ккал в одному батончику.

— НОВИНКА —

Herbalife

# Протеїнові міні-батончики

## Протеїнові міні-батончики

Буває, що ще немає повноцінного почуття голоду, але вже хочеться чогось смачненького. У такі моменти дуже легко спокуситися на 1-2 цукерки до чаю. Але є "розумна" альтернатива шкідливим перекусам:

## Протеїнові міні-батончики!

Зручний формат дозволяє побалувати себе та своїх близьких смачним десертом вдома, в офісі чи в дорозі, де завгодно і коли завгодно!

## Протеїнові міні-батончики

Ідеальне рішення, коли «хочеться солоденького»!

- В одній порції міститься 8 г білка
- В одній порції міні-батончиків зі смаком лимона міститься 126 ккал, в одній порції міні-батончиків зі смаком ванілі – 124 ккал

Карамель-Ваніль (28 шт.) | 001K

Карамель-Лимон (28 шт.) | 002K





# Вуглеводи у контролі ваги

Поживні макроелементи, які ми отримуємо із їжею, забезпечують наш організм необхідною енергією для підтримання роботи всіх функцій організму. **«Макро» означає «великий», а отже, – це елементи, які потрібні нам у великій кількості.** Існує три види макроелементів: вуглеводи (зокрема клітковина), білки та жири. Добові норми їхнього споживання виражаються в процентах калорій, котрі ми з них отримуємо, що зафіксовано в «Допустимому діапазоні розподілу макронутрієнтів або ДДРМ». Встановлений ДДРМ для дорослих є таким: білки: 10–35%; жири: 20–35%; вуглеводи: 45–65%\*.

## Вуглеводи

Вуглеводи – це узагальнена назва для групи поживних речовин, основу яких складають різні цукри (сахароза, фруктоза), крохмаль і харчова клітковина. Сахароза та крохмаль добре засвоюються організмом, тоді як клітковина виводиться з нього неперетравленою, сприяючи очищенню шлунково-кишкового тракту й підтримці відчуття ситості.

## Вуглеводи

- Є основним джерелом енергії для нашого організму.
- Необхідні для забезпечення нормальної роботи центральної нервової системи, мозку та нирок шляхом постачання цих органів глюкозою.
- Сприяють нормальній роботі м'язової системи, зокрема й серцевого м'язу.



\*Джерело: Trumbo P, Schlicker S, Yates AA, Poos M, Food, Nutrition Board of the Institute of Medicine TNA: Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. J Am Diet Assoc. 2002; 102: 1621-1630. 10.1016/S0002-8223(02)90346-9.

## Прості вуглеводи



Прості вуглеводи є очищеною речовиною. Вони швидко засвоюються і також швидко забезпечують організм енергією, оскільки складаються з простої сахарози, фруктози і легко всмоктуються в кров. Це може викликати різкі перепади рівня цукру в крові і, як наслідок, перепади енергії і напади голоду. Якщо прості вуглеводи не спалюються в процесі фізичної активності безпосередньо після приймання їжі, вони відкладаються в жир.

## Складні вуглеводи



Основні джерела простих вуглеводів – це продукти з борошна, картоплі, рису, кукурудзи, солодкі напої, фруктові соки, солодощі. Якщо ви прагнете знизити вагу, намагайтеся виключити прості вуглеводи зі свого раціону, замінивши їх на корисні складні.

Складні вуглеводи, такі як крохмаль, перетравлюються повільніше, тому що складаються зі складних цукрів. До складу складних вуглеводів входить ряд простих вуглеводів, об'єднаних разом. В процесі травлення вони розпадаються на прості цукри. На те, щоб розщепити і перетравити їх, організму потрібно більше часу та енергії, а це значить, що ці речовини засвоюються повільніше, що веде до поступового звільнення енергії без нападів голоду.

До складних вуглеводів належать харчові волокна (клітковина). Продукти, які слугують джерелом складних вуглеводів: овочі, вироби з борошна грубого помелу, крупи, бобові та макаронні вироби з твердих сортів пшениці.

## Доступні у двох смаках:

- Лимон у хрумкій карамелі
- Ваніль у хрумкій карамелі



# Протеїнові міні-батончики

Коли хочеться солодкого, є корисна альтернатива висококалорійним десертам. В одному протеїновому міні-батончику 4 г білка та всього 65 Ккал\*. Ці апетитні частування – прекрасний вибір для полуденку та чаювання після обіду або вечері. Зручний формат дає змогу побалувати себе та своїх близьких поживним і смачним десертом вдома, в офісі або в дорозі – де завгодно та коли завгодно.

## Переваги продукту:

- Відмінна альтернатива звичним калорійним десертам
- Доповнення до чаювання, що вгамує тягіння до солодкого
- Поживний і смачний десерт для всієї родини
- Високий вміст білка та всього 65 Ккал в одній упаковці\*
- Зручний формат дає змогу брати протеїнові міні-батончики із собою в дорогу чи офіс!
- Висока якість. Продукт, випущений міжнародною компанією із 40-річною історією! Виготовлено в Німеччині

## Ідеальне доповнення вашого плану харчування

- Корисна, але не менш смачна альтернатива висококалорійним цукеркам для тих, **хто дотримується здорового способу життя.**
- Багатий білком десерт **для тих, хто знижує вагу**, але не може обійтися без звичного частування.

## Основні причини бажання з'їсти солодке

- Нерегулярне харчування. У разі довгих пауз між прийомами їжі організму потрібна енергія, а найпростіше, звідки її можна взяти, – це швидкі вуглеводи чи солодощі.
- Неправильна харчова поведінка. У багатьох людей може сформуватися звичка заохочувати себе солодким після виконаної роботи. В результаті людина несвідомо шукає заохочення після інтенсивного навантаження.
- Активне розумове навантаження. Під час інтенсивної роботи мозку дуже швидко витрачається енергія, і багато хто заповнює її солодким.
- Відмова від шкідливих звичок. Наприклад, у разі відмови від паління людина намагається замінити сигарету чимось іншим. Найчастіше цією заміною стають цукерки чи солодке.

## Корисна альтернатива звичним висококалорійним десертам

- Високий вміст білка – 4 г в одній упаковці.
- Усього 65 Ккал\*.
- Без ГМО, не містить трансжирів і консервантів

## Білок – найважливіший будівельний матеріал

Він складається з амінокислот, які не можуть синтезуватися організмом, і бере участь майже в усіх внутрішніх процесах:

- отримання енергії
- підтримання обміну речовин
- забезпечення відчуття ситості
- формування та зміцнення м'язової маси
- відновлення тканин тощо.

\*Калорійність може відрізнятися залежно від смаку: Протеїнові міні-батончики зі смаком ванілі у хрусткій карамелі – 60 Ккал. Протеїнові міні-батончики зі смаком лимона в хрусткій карамелі – 65 Ккал.



## Протеїнова кава зі смаком Лате Макіато

А ви знаєте, що в класичних молочних варіантах кави калорійність напою може досягати 400 ккал?! Однак кава в чистому вигляді, згідно з останніми дослідженнями, може частково сприяти зниженню ваги за рахунок збільшення швидкості метаболізму. А якщо додати до неї протеїн, то це зробить її незамінним супутником ваших перекусів.

### Ідеальний протеїновий перекус, який підлаштовується під ваш ритм життя:

- високий вміст білка – 15 г в порції
- низький вміст жиру
- без додавання цукру
- 80 мг кофеїну із зерен кави робуста в порції
- без штучних барвників
- підходить вегетаріанцям
- легко змішати – зручно пити на ходу
- 80 ккал в порції
- вершкова, але з міцним кавовим ароматом
- підходить для будь-якої ситуації
- можна готувати теплою

### Як приготувати:

- Щоб зробити теплий напій, змішайте 2 мірні ложки Протеїнової кави з 1/3 порції води кімнатної температури і додайте 2/3 об'єму гарячої, що залишилися, але не окропу, постійно помішуючи.
- Щоб приготувати Айс-каву, наповніть шейкер 250 мл холодної води та додайте 2 мірні ложки Протеїнової кави. Збийте та додайте лід. Або використовуйте блендер і збийте напій на низькій швидкості.



### Протеїнова Кава в порівнянні із звичайними кавовими напоями

|                                                                                     | Ккал | Біл., м | Цукор, г | Кофеїн., мг |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|----------|-------------|
|  | 80   | 15      | 0,7      | 80          |
|  | 132  | 1,6     | 28       | 52          |

### Переваги продукту:

- 15 грамів сироваткового білка в порції
- Справжня кава із зерен сорту робуста (80 мг кофеїну в порції)
- 80 ккал в порції (з них 60 ккал – білок)
- Кокосовий крем для вершкової текстури
- Морська сіль для посилення смаку
- Підсолоджена натуральною стевією



## Цільове харчування

Потреби нашого організму в поживних речовинах залежать від різних факторів: віку, раціону харчування, виду діяльності, стилю життя, пори року та багато чого іншого. Тому те, що є необхідним для одного, може ніяк не підійти іншому. Це стосується, наприклад, вітамінів, які повинні підбиратися за персональними «мірками». Тому спеціальні продукти від Herbalife Nutrition допоможуть індивідуалізувати раціон харчування відповідно до фізіологічних потреб вашого організму.

### Як забезпечити надходження до організму всіх життєво важливих речовин і при цьому не перевищити калорійність харчування?

Досить довго завдяки вченим з'являлися й зникали різноманітні хімічно синтезовані, напівсинтетичні та концентровані вітамінні комплекси. Змінювалися й вдосконалювалися форми й назви, поки, нарешті, в останні роки світ не заговорив про натуральні багатокomпонентні дієтичні добавки до їжі, які народилися на стику двох наук – дієтології і фармакології.

**Дієтичні добавки до їжі** – композиції натуральних чи ідентичних натуральним речовин, призначені для безпосереднього приймання з їжею або введення до складу харчових продуктів. Їх використання допомагає вирішити проблему нестачі життєво важливих нутрієнтів у щоденному раціоні харчування сучасної людини, таким чином сприяючи покращенню самопочуття й підвищенню опірності організму до стресів і хвороб. Помічено зв'язок між тривалістю життя і споживанням харчових добавок у різних країнах\*. Так, у Японії, де близько 90% населення регулярно споживають харчові добавки, тривалість життя є максимальною.

Дієтичні добавки до їжі – не ліки. Це життєво важлива частина щоденного раціону харчування сучасної людини.

\*За даними досліджень Національного інституту наук про довголіття (National Institute for Longevity Sciences), Японія, 2006 р.  
Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.



## Новий Клітинний Активатор

У процесі зниження ваги кількість їжі, а разом із нею і кількість нутрієнтів, що потрапляють до організму, скорочується. У цей період особливо важливо, щоб вони засвоювалися максимально повно, ефективно перетворюючись на енергію, необхідну для оптимального обміну речовин. Інгредієнти, що входять до складу Нового Клітинного активатора, сприяють ефективному засвоєнню поживних речовин у період зниження ваги.

### Переваги продукту:

- Сприяє ефективному засвоєнню поживних речовин
- Вітаміни B1 (тіамін), B2 (Рибофлавін), B6 сприяють кращому обміну речовин та допомагають розблокувати енергію в продуктах харчування
- Мінерали цинк, мідь і марганець допомагають захистити клітини від окислювальних процесів

### Властивості основних інгредієнтів

- **Комплекс вітамінів групи В** сприяє енергетичному метаболізму. Специфічна функція вітамінів групи В в організмі полягає в тому, що з них утворюються коферменти, основною функцією яких є перетворення жирів, білків і вуглеводів на енергію.
- **Марганець і мідь** для нормального енергетичного обміну.
- **Містить цинк** для нормального вуглеводного обміну.

Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.



## Термо Компліт

Процес зниження ваги незмінно пов'язаний зі зміною раціону харчування, і організму потрібен певний час, щоб адаптуватися до цього. У цей перехідний період може сповільнюватися метаболізм і знижуватися рівень енергії. В результаті ви можете відчувати занепад сил, що часто призводить до зривів і повернення до колишніх харчових звичок. Термо Компліт – це унікальний фітокомплекс для підтримки метаболізму та забезпечення енергією під час зниження ваги!

### Переваги продукту:

- Стимулює метаболізм і забезпечує енергією
- Екстракт зеленого чаю і мате сприяють ефективнішому зниженню ваги
- Кофеїн сприяє збільшенню метаболізму і підвищенню тону
- Кориця допомагає знизити рівень глюкози в крові, сприяючи засвоєнню цукру

### Властивості основних інгредієнтів

- **Зелений чай** справляє тонізуючу дію, є багатим джерелом кверцетину, який допомагає організму боротися з вільними радикалами і підтримує обмін речовин.
- **Мате** сприяє поліпшенню обміну речовин і містить поліфеноли, що допомагають жировому обміну.
- **Кофеїн** швидко тонізує і сприяє поліпшенню обміну речовин.
- **Кора коричневого дерева (кориця)** прискорює засвоєння цукру, знижуючи його рівень у крові, і сприяє зниженню відчуття голоду.

- **Насіння селери пахучої** може сприяти нормальному обміну речовин: процесам засвоєння білка та вироблення шлункового соку.
- **Листя петрушки кучерявої** посилює секрецію травних залоз і має сечогінну дію.
- **Корінь солодки гладкої** регулює водно-сольовий обмін.

### Спалювання жирів

Спалювання жирів – одне з головних джерел енергії в організмі. Енергія виділяється під час розпаду молекули жиру до тригліцеридів. Спалювання жирів і контроль апетиту – дві складові успішного зниження ваги!

### Увага!

- Якщо ви споживаєте «неправильні» жири, то знадобиться рік, щоб вивести накопичений «поганий» жир із вашого організму.
  - Надлишок жиру накопичується в жирових клітинах, які ростуть у розмірах доти, доки жир не буде використаний як паливо.
  - Енергетична цінність жиру приблизно дорівнює 9 ккал на грам (для білків і вуглеводів це 4 ккал на грам).
- У зв'язку з високою калорійністю і енергоємністю норма споживання жиру для дорослої людини не повинна перевищувати 80–100 г на добу.

Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.

# Вітаміни та мінерали в раціоні

## Вітамінно-мінеральна абетка

| Мікроелемент                 | Функції                                                                                                                                                                         | Дефіцит                                                                                                   | Добова норма                                |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Вітамін А (ретинол)          | Забезпечує сприйняття світла оком, необхідний для зростання і розвитку клітин слизових оболонок, шкіри, підтримує імунну систему                                                | Втрата блиску і випадіння волосся, зниження секреції шлунка, раннє старіння шкіри, утворення зморшок      | Жінки: 1000 мкг РЕ<br>Чоловіки: 1000 мкг РЕ |
| Вітамін Е (токоферол)        | Захищає клітини і тканини від шкідливої дії активних форм кисню (антиоксидант), є необхідним для нормального функціонування серця, м'язів, нервової системи, системи кровообігу | М'язова дистрофія, порушення серцевої діяльності та репродуктивної функції                                | Жінки: 15 мг ТЕ<br>Чоловіки: 15 мг ТЕ       |
| Вітамін D (кальциферол)      | Покращує засвоєння калію та фосфору, необхідних для зміцнення тканин кісток і зубів                                                                                             | Розвиток рахіту в дітей, розм'якшення кісткової тканини у дорослих, підвищена нервова збудливість         | Жінки: 5 мкг<br>Чоловіки: 5 мкг             |
| Вітамін С                    | Зміцнює стінки кровоносних судин, покращує всмоктування заліза, знижує рівень холестерину в крові, попереджає розвиток атеросклерозу, зміцнює імунітет                          | Кровоточивість ясен, розхитування та випадіння зубів, крововиливи в шкіру, погане загоєння ран            | Жінки: 70 мг<br>Чоловіки: 80 мг             |
| Вітамін В1 (тіамін)          | Бере участь в обміні вуглеводів та отриманні з них енергії; необхідний для підтримки нервової системи                                                                           | Периферичні неврити і судоми, серцева недостатність, втрата апетиту                                       | Жінки: 1,3 мг<br>Чоловіки: 1,6 мг           |
| Вітамін В2 (рибофлавін)      | Бере участь в обміні жирів і забезпечує організм енергією з основних харчових речовин, необхідний для сприйняття кольору                                                        | Порушення зору, світлобоязнь, тріщини в кутах рота й на слизовій оболонці язика                           | Жінки: 1,6 мг<br>Чоловіки: 2,0 мг           |
| Вітамін В3 (РР; ніацин)      | Необхідний для отримання енергії з їжі, сприяє нормальному росту, знижує рівень холестерину в крові                                                                             | Порушення функцій мозку, дратівливість                                                                    | Жінки: 16 мг НЕ<br>Чоловіки: 22 мг НЕ       |
| Вітамін В4 (холін)           | Необхідний для синтезу клітинних мембран. Грає важливу роль у метаболізмі жирів (усунення та попередження накопичення жиру в печінці)                                           | Ураження печінки та нирок, порушення жирового обміну в печінці                                            | Жінки: 500 мг<br>Чоловіки: 500 мг           |
| Вітамін В6 (піридоксин)      | Відіграє важливу роль у метаболізмі білків і вуглеводів, необхідний для здоров'я шкіри та нервової системи                                                                      | Пригнічений настрій, втрата апетиту, свербіж шкіри, склеротичні зміни судин                               | Жінки: 1,8 мг<br>Чоловіки: 2,0 мг           |
| Вітамін В9 (фолієва кислота) | Бере участь у біосинтезі нуклеїнових кислот, необхідний для кровотворення, росту, розвитку всіх органів і тканин                                                                | Порушення утворення еритроцитів і розвиток анемії, розлади кишківника                                     | Жінки: 400 мкг<br>Чоловіки: 400 мкг         |
| Вітамін В12                  | Необхідний для утворення еритроцитів і нервових волокон, бере участь у жировому та вуглеводному обміні                                                                          | Стомлюваність, анемія, ураження нервової системи, озноб                                                   | Жінки: 3 мкг<br>Чоловіки: 3 мкг             |
| Вітамін Р                    | Має кровоспинну дію, знижує проникність судин                                                                                                                                   | Ламкість капілярів, порушення їхньої проникності, болі в литкових м'язах, підвищена фізична стомлюваність | 50 мг                                       |
| Вітамін N (ліпоєва кислота)  | Сприяє швидкій утилізації вуглеводів, бере участь в утворенні енергії, має антиоксидантні властивості, більші за вітамін С                                                      | Зниження м'язової маси, інтенсивності зростання                                                           | Жінки: 30 мг<br>Чоловіки: 30 мг             |

Джерело: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text>

| Мікроелемент | Функції                                                                                                                                 | Дефіцит                                                                                                                                                                              | Добова норма                        |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Магній       | Відповідає за 350 біохімічних реакцій в організмі: виробництво гормонів і травних ферментів, роботу серця, м'язів, печінки, нирок тощо  | Хронічна втома, ослаблення волосся та нігтів, головні болі, зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, серцево-судинні порушення, перепади тиску, підвищення рівня холестерину | Жінки: 500 мг<br>Чоловіки: 400 мг   |
| Кальцій      | Кальцій бере участь у діяльності всіх систем організму – нервової, серцево-судинної, кісткової тощо                                     | Карієс, остеопороз, підвищена стомлюваність, м'язові судоми, порушення процесів росту, імунітету                                                                                     | Жінки: 1100 мг<br>Чоловіки: 1200 мг |
| Цинк         | Бере участь в жировому, білковому та вітамінному обміні                                                                                 | Затримка росту, перезбудження нервової системи та швидка втомлюваність. Дефіцит цинку може призводити до посиленого накопичення заліза, міді, кадмію, свинцю.                        | Жінки: 12 мг<br>Чоловіки: 15 мг     |
| Залізо       | Є складовою гемоглобіну, складних залізобілкових комплексів і ряду ферментів, що підсилюють процеси дихання в клітинах                  | Погіршується клітинне дихання, розвивається анемія. Розвитку залізодефіцитних станів сприяє нестача у харчуванні тваринних білків, вітамінів, кровотворних мікроелементів            | Жінки: 17 мг<br>Чоловіки: 15 мг     |
| Мідь         | Відповідає за 350 біохімічних реакцій в організмі: вироблення гормонів і травних ферментів, роботу серця, м'язів, печінки, нирок тощо   | Анемія, депігментація волосся, часткове облісіння, втрата апетиту, зниження рівня гемоглобіну, атрофія серцевого м'язу                                                               | Жінки: 1,0 мг<br>Чоловіки: 1,0 мг   |
| Марганець    | Бере участь у кровотворенні, синтезі колагену, ферментів шкіри, в процесах пігментації. Сприяє правильному засвоєнню заліза             | Порушується репродуктивна функція, відбувається деформація суглобів                                                                                                                  | Жінки: 2 мг<br>Чоловіки: 2 мг       |
| Хром         | Важливий для репродуктивних функцій і нормальної роботи центральної нервової системи                                                    | Стомлюваність, підвищення рівня холестерину і тригліцеридів у крові, зміна рівня глюкози в крові, збільшення ризику розвитку цукрового діабету                                       | Жінки: 50 мкг<br>Чоловіки: 50 мкг   |
| Йод          | Йод впливає на процеси кровотворення, бере участь в обміні білків, жирів і вуглеводів. Має властивість регулювати зміст глюкози в крові | Збільшення вироблення гормонів щитоподібної залози, формування зоба, сонливість, набряклість, підвищений вміст холестерину                                                           | Жінки: 150 мкг<br>Чоловіки: 150 мкг |
| Молібден     | Сприяє метаболізму вуглеводів і жирів, є важливою частиною ферменту, який відповідає за утилізацію заліза                               | Підвищена збудливість, дратівливість, порушення зорової («сутінкової») адаптації, порушення ритму серцевих скорочень                                                                 | Жінки: 70 мкг<br>Чоловіки: 70 мкг   |
| Селен        | Має антиоксидантну дію, уповільнюючи старіння, зміцнює імунну систему                                                                   | Ослаблення і випадіння волосся, дистрофічні зміни нігтів, зниження імунного захисту організму, порушення функції печінки. Недостатність репродуктивної системи                       | Жінки: 50 мкг<br>Чоловіки: 70 мкг   |

Джерело: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text>

## Чи знаєте ви, що...

Всього на мінеральні речовини в організмі дорослої людини припадає близько 3,5 кг.

# Вітаміни та мінерали. Чому вони є важливими.

Мікронутрієнти – узагальнена назва для вітамінів і мінералів, дана елементам, потреба в яких є істотно меншою, ніж у макронутрієнтах (жири, білки та вуглеводи). Незважаючи на приставку мікро, ці поживні речовини мають ключове значення для правильного функціонування нашого організму. Незамінні поживні речовини – це мікроелементи, які наш організм не може виробити в достатній кількості. Їх необхідно отримувати із зовнішніх джерел. Мікронутрієнти важливі для підтримання найрізноманітніших процесів, що відбуваються в нашому організмі. Саме тому дуже важливо, як мінімум, досягати рекомендованої норми споживання вітамінів і мінералів.

## Вітаміни – що це таке

Нині відомо 13 вітамінів, абсолютно необхідних людині<sup>1</sup>. Організм людини не синтезує вітаміни або синтезує їх у недостатній кількості (наприклад, нікотину кислоту) і повинен отримувати їх у готовому вигляді з їжею. Вітаміни не є будівельним матеріалом або джерелом енергії. Вони беруть участь у різних процесах обміну речовин як каталізатори та регулятори<sup>1</sup>.

## Існує два види вітамінів:

### Водорозчинні

- вітаміни С, РР, Н
- вітаміни групи В – В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12

### Жиророзчинні\*

- вітаміни А, D, Е та К надходять до організму в складі продуктів, що містять жири, і для їхнього всмоктування необхідною є присутність жиру

## Мінерали – що це таке

Мінеральні речовини (мінеральні елементи) – це неорганічні складові частини їжі, що є незамінними харчовими речовинами<sup>1</sup>. Незамінними вважають 21 мінеральний елемент, але число їх постійно зростає<sup>1</sup>. Усі мінеральні елементи прийнято ділити на макро- та мікроелементи за простим принципом – залежно від кількості, в якій вони зустрічаються в організмі та в їжі, та кількості, що є необхідними людині<sup>1</sup>.

## Думка експерта



Олександр Мартинчук,  
експерт Herbalife Nutrition

Одне з основних правил сучасної людини – низька калорійність раціону. Але за низькокалорійного раціону неможливо отримати необхідну кількість вітамінів і мінералів. Для цього потрібно споживати 4500 ккал із їжею. Тривале зберігання, заморожування, висушування на світлі, консервування, термічна обробка овочів, фруктів, зелені різною мірою призводять до втрати вітамінів. Полігіповітамінози, тобто нестача трьох і більше вітамінів, незалежно від місця проживання та сезону, виявляються у 30–70% дорослих і дітей\*. Вітамінно-мінеральні комплекси містять уже активну форму, позбавлені баластових речовин, тому легше засвоюються. Пройшли специфічну обробку, що забезпечує тривалість зберігання. А також містять рекомендовану дозу вітамінів і мінералів, що виключає передозування або недостатнє надходження їх до організму.

<sup>1</sup> В.А. Тутельяна, М.М.Г. Гапарова, Б.С. Каганова, Х.Х. Шарафетдинова 2010 г. Лечебное питание: современные подходы к стандартизации диетотерапии.  
\*Джерело: методические рекомендации о применении специализированных продуктов и витаминно-минеральных комплексов в лечебном питании от марта 2014 г. ФГБНУ «Институт питания»



# Формула 2 – комплекс вітамінів і мінералів для жінок і чоловіків

Коли йдеться про оптимальне збалансоване харчування, Herbalife Nutrition використовує найсучасніші наукові досягнення для розробки своїх продуктів. Вчені та лікарі підкреслюють, що потреби чоловіків і жінок у вітамінах і мінералах можуть відрізнятися. Фізичні розміри, особливості процесів, що протікають в організмах, – все це значно впливає на те, в яких мікроелементах виникає велика необхідність у чоловіків, а в яких – у жінок<sup>1</sup>. Саме тому замість одного комплексу мультивітамінів Herbalife Nutrition виводить на ринок два продукти, створених з урахуванням унікальних потреб кожної із статей.

## Формула 2 – Комплекс вітамінів і мінералів для жінок

Відрізняється вищим вмістом кальцію, вітаміну К, заліза та фолієвої кислоти і меншим вмістом вітаміна А, ніж у чоловічому комплексі. Європейські вчені вважають, що такі мікроелементи, як кальцій, вітамін К, залізо і вітамін В9, особливо важливі для підтримки нормального функціонування організму жінок<sup>2,3</sup>. Він більше, ніж чоловічий, потребує кальцію для підтримки скелета й зубів<sup>2</sup>. Тому в жіночій формулі вміст цього мінералу є вищим. А відносно високий вміст вітаміну К допомагає зробити засвоєння кальцію ще ефективнішим.

## Переваги продукту:

- Формула краси та впевненості
- Цинк підтримує стан шкіри, волосся та нігтів
- Рибофлавін підтримує метаболізм
- Кальцій покращує стан кісток
- Вітаміни В6 і В3 допомагають зменшити стомлюваність

Herbalife

## Чи знаєте ви, що ...

Наш організм за один прийом здатний засвоїти тільки певну кількість мікронутрієнтів (наприклад, вітамін В12), таким чином, щоб отримати максимальну кількість вітамінів і мінералів, приймайте таблетки Формули 2 з різними прийомами їжі.

## Формула 2 – Комплекс вітамінів і мінералів для чоловіків

Створено для збагачення раціону оптимальною кількістю мікронутрієнтів. Наприклад, у чоловіків добова потреба у вітаміні А – мікроелементі, важливому для підтримання захисних сил організму, які у сильної статі менш стійкі, є вищою. Це також обумовлено й більшими, порівняно із жінками, розмірами тела<sup>4,5</sup>.

## Переваги продукту:

- Формула великих досягнень
- Вітаміни А і С допомагають підтримати захисні сили організму
- Магній сприяє нормальному функціонуванню м'язів.
- Рибофлавін підтримує метаболізм
- Вітамін В5 сприяє підтримці розумової діяльності

## Правила приймання:

Щодня приймайте дві таблетки Формули 2 з їжею. Для отримання оптимального рівня мікронутрієнтів використовуйте комплекс вітамінів і мінералів Формула 2 разом із Протеїновим коктейлем Формула 1.

## Можливі варіанти:

- 1 таблетка Формула 2 + 2 коктейлі Формула 1
- 2 таблетки Формула 2 + 1 коктейль Формула 1

<sup>1</sup> Giefing-Kroll, Berger, Lepperdinger, & Grubeck-Loebenstien, 2015; Gubbels Bupp, 2015, Rautiainen et al., 2016.

<sup>2</sup> EFSA, 2015a, Riggs, Khosla, & Melton, 2002.

<sup>3</sup> Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009m.

<sup>4</sup> Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009i; Imdad, Herzer, Mayo-Wilson, Yakoob, & Bhutta, 2010; EFSA, 2015d.

<sup>5</sup> Giefing-Kroll, Berger, Lepperdinger, & Grubeck-Loebenstien, 2015; Gubbels Bupp, 2015.

# Антиоксиданти та імунітет

Природа сама подбала про те, щоб захистити людину від шкідливих мікробів і вірусів, створивши імунну систему. Саме вона не дає хворобам узяти над нами верх, хоча атаки відбуваються постійно! Забруднення повітря, вплив токсичних хімічних речовин (таких як пестициди), вживання алкоголю й великої кількості смажених продуктів прискорюють виробництво вільних радикалів, небезпечних для нашого організму. У невеликій кількості вони можуть знищувати віруси й брати участь в активації ферментів. Але коли їх стає занадто багато, вони починають руйнувати структуру нормальних, стабільних молекул, провокуючи передчасне старіння на клітинному рівні. Біохімічний баланс організму порушується, дають збої життєві процеси та слабшають природні бар'єри.



## Як підтримати й зміцнити імунну систему?

Збагачуйте раціон антиоксидантами. Саме вони допомагають організму протистояти шкідливим впливам зовнішнього середовища. Із безлічі антиоксидантів особливо важливими є вітаміни А, С, Е і мікроелемент селен. Відмінним джерелом антиоксидантів є фрукти і овочі. Вони також забезпечують нас необхідними вітамінами та мінералами.

## Їжте частіше

|                  | Розмір порції       | Калорії |
|------------------|---------------------|---------|
| Персик           | 1 великий           | 60–70   |
| Сливи            | 2 маленькі          | 60      |
| Полуниця         | 1/2 склянки         | 40–50   |
| Томатний сік     | 1 склянка           | 40–50   |
| Абрикоси         | 2 цілих             | 40–50   |
| Апельсиновий сік | 1/2 склянки         | 50–60   |
| Папайя           | 1/2 великого фрукта | 75      |
| Ананас           | 1/2 склянки         | 75      |
| Гарбуз           | 1 склянка           | 70–80   |
| Кавун            | 1 склянка           | 50      |

## Їжте іноді

|                        | Розмір порції          | Калорії |
|------------------------|------------------------|---------|
| Яблучний сік           | 1 склянка              | 150     |
| Грейпфрутовий сік      | 1/2 склянки            | 50      |
| Груша                  | 1 середня              | 100     |
| Горох                  | 1 склянка              | 140–150 |
| Ананасовий сік         | 1 склянка              | 140–150 |
| Хліб із цільного зерна | 1 скибочка             | 80–100  |
| Ячмінь                 | 1 склянка відвареного  | 207     |
| Чорні боби             | 1/2 склянки            | 150     |
| Виноград               | 1 склянка              | 100–120 |
| Квасоля                | 1 склянка відвареного  | 200–230 |
| Сочевиця               | 1/2 склянки            | 120     |
| Соєа                   | 1/2 склянки відвареної | 150–160 |
| Сік журавлини          | 1/2 склянки            | 60–80   |
| Вівсяна каша           | 1 склянка              | 130     |

## Обережно: їжте зрідка

|                       | Розмір порції   | Калорії |
|-----------------------|-----------------|---------|
| Горіхи кеш'ю          | 1/2 склянки     | 400–500 |
| Морозиво              | 1 склянка       | 300–400 |
| Арахіс                | 1/2 склянки     | 400–500 |
| Хрустка картопля      | 60 г            | 300–350 |
| Незбиране молоко      | 1 склянка       | 150–160 |
| Ванільний пудинг      | 1 склянка       | 200–270 |
| Фруктовий йогурт      | 1 склянка       | 200–250 |
| Соевий йогурт         | 1 склянка       | 200–220 |
| Печена картопля       | 1 картоплина    | 220     |
| Коричневий рис        | 1/2 склянки     | 120     |
| Кукурудза             | 1 качан         | 75      |
| Кукурудзяні чіпси     | 60 г            | 300–350 |
| Кукурудзяні пластівці | 1 склянка       | 100     |
| Картопля фрі          | 1 велика порція | 515     |
| Ізюм                  | 1/2 склянки     | 270–300 |
| Вафлі                 | 1 середня       | 150     |
| Білий рис             | 1/2 склянки     | 150     |



# Шизандра Едванс

Як часто ви відчуваєте себе ослабленим, млявим, зовсім без сили? А згадайте, як легко в такі моменти ви застуджуєтеся або навіть захворієте серйозніше? Це «здає позиції» ваш природний бар'єр – імунітет. І не дивно, адже для його підтримки теж потрібно збалансоване харчування. А ви впевнені, що він його отримує? Можливо, імунітету потрібна додаткова допомога! Шизандра Едванс допоможе підтримати захисні сили організму.

## Переваги продукту:

- Підтримка природних захисних сил організму
- Екстракт китайського лимонника сприяє підтриманню захисних сил організму проти дії вільних радикалів
- Вітаміни В6, С, Е і селен мають потужну антиоксидантну дію

## Властивості основних інгредієнтів

- Ягоди Шизандра (лимонник китайський)** містять адаптогени, зокрема схизандрин, що допомагають організму пристосуватися до умов навколишнього середовища, підвищити здатність організму до поглинання кисню, стимулювати роботу мозку, захистити печінку, подолати втоми. У ягодах лимонника міститься велика кількість активних речовин, серед іншого й лігнанів, що мають потужну антиоксидантну дію<sup>1</sup>.
- Вітамін В6** – водорозчинний вітамін, що не виробляється організмом. Відіграє важливу роль у метаболізмі білків, поліпшує використання ненасичених жирних кислот, сприяє зниженню рівня ліпідів у крові. Важливий для центральної і периферичної нервової системи<sup>2, 3</sup>.
- Вітамін Е та селен** – два сильних антиоксиданти, зміцнюють імунітет, запобігають розпаду ліпідів та основних жирів. Діють синергетично, тобто разом справляють більший ефект, ніж кожен окремо<sup>2, 3</sup>.

- Вітамін С та бета-каротин** також складають єдину «команду» антиоксидантів, яка бореться з вільними радикалами й підтримує імунну систему. Бета-каротин переробляється в організмі на вітамін А<sup>2, 3</sup>.

## Чи знаєте ви, що ...

Своїм впливом на фізичну і розумову працездатність лимонник зобов'язаний **схизандрину** та подібним до нього **адаптогенним речовинам**, які містяться не тільки в плодах, а й у всіх інших частинах рослини. Крім того, ягоди містять багато органічних кислот – лимонну, яблучну, винну, аскорбінову, а ще вітамін Е, пектини, флавоноїди, катехіни та антоціани. Всі ці речовини сприяють зміцненню захисних сил організму, надають додаткові сили у разі високих емоційних, розумових, фізичних навантажень, підтримують нервову систему, попереджають дратівливість і млявість, а також допомагають впоратися із втомою очей під час тривалої роботи за комп'ютером.

**Адаптогени** – це речовини рослинного і тваринного походження, що мають антистресову дію. Вони підвищують стійкість організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, віддаляють наступ стомлення і вкорочують відновний період після розумових і фізичних навантажень. До цієї групи відновлювальників належать препарати на основі женьшеню, елеутерокока, левзеї, аралії, китайського лимонника, муміє та деякі інші. У поєднанні з антиоксидантами діють особливо ефективно.

<sup>1</sup> Mak D. H. et al. Effects of Schisandrin B and alpha-tocopherol on lipid per-oxidation, in vitro and in vivo. Molecular and Cellular Biochemistry, 1996, 165: 161–165.  
<sup>2</sup> EFSA Journal. 2010; 8 (10): 1757.  
<sup>3</sup> European Commission. (2012). Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012 establishing a list of permitted health claims made on foods, other than those referring to the reduction of disease risk and to children's development and health. Official Journal of the European Union, L136, 1–40.  
Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.

ДІЄТИЧНА ДОБАВКА. НЕ Є ЛІКАРСЬКИМ ЗАСОБОМ



## Чи знаєте ви, що ...

**Калій разом із натрієм** регулює водний баланс в організмі та нормалізує ритм серця. Якщо в організмі калій міститься в недостатній кількості, то на його місце до клітини прямує натрій, захоплюючи із собою молекули води. В результаті цього клітина «набрякає».

# Целл-у-лосс

Неправильне харчування, зайва вага та недостатня фізична активність часто є причиною порушення природного процесу виведення рідини з організму. Утримання її надлишків може призводити до появи набряклості й ефекту «апельсинової кірки».

## Переваги продукту:

- Делікатно виводить зайву рідину з організму
- Екстракт петрушки сприяє виведенню зайвої рідини
- Калій регулює вміст в організмі солей, лугів і кислот
- Магній контролює баланс калію та натрію для підтримання внутрішньоклітинного водного балансу

## Властивості основних інгредієнтів

- **Петрушка** відома своїми протинабряковими властивостями і традиційно використовується для виведення надлишків рідини з організму. Але для цього вам кожен день потрібно з'їдати цілу чашку петрушки (30 г)! При цьому складно бути впевненим у тому, що зелень, яку ви тільки но вжили, дійсно багата на активні речовини і не містить шкідливих домішок або пестицидів<sup>1</sup>.
- **Калій** регулює вміст в організмі солей, лугів і кислот, що сприяє зменшенню набряків. Він бере участь у процесі

проведення нервових імпульсів і сприяє кращій діяльності головного мозку, поліпшуючи постачання його киснем. Калій необхідний для здійснення скорочень скелетних м'язів і тому міститься в усіх внутрішньоклітинних рідинах. Він необхідний для нормальної життєдіяльності м'язових тканин: м'язів, судин і капілярів, залоз внутрішньої секреції тощо. Калій працює в тісному контакті з натрієм і магнієм. У разі зростання концентрації калію з організму стрімко виводиться натрій, а зменшення кількості магнію може порушити засвоєння калію<sup>2</sup>.

- **Магній** підтримує діяльність серцево-судинної та ендокринної систем організму, функції головного мозку, надає допомогу у виведенні з організму токсинів і важких металів. Магній є життєво необхідним для підтримки нормальної скоротності м'язів, сприяє зниженню втоми і стомлюваності, підтриманню електролітного балансу, а також нормальному психологічному функціонуванню. Магній підтримує здоровий стан зубів, допомагає попередити відкладення кальцію, каменів у нирках і жовчному міхурі, може принести полегшення у разі нетравлення<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Kreydiyyeh, S. I. and J. Usta. Diuretic Effect and Mechanism of Action of Parsley. Journal of Ethnopharmacology 79. March 2002: 353–357.

<sup>2</sup>Лифляндский В. Г. Витамины и минералы. — М.: ОЛМА Медиа Групп. — 2010. — стр. 146–147.

<sup>3</sup>Зименкова Ф. Н. Питание и здоровье. Учебное пособие. — М.: Прометей. — 2016. — стр. 40. ISBN 978-5-9907123-8-6.

Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.



Herbalife

# ЕкстраКаль Едванс

Наш організм тримається на каркасі з 206 кісток! 99% запасів кальцію в нашому організмі зберігається в кістковій тканині, тому у разі недостатнього його надходження із їжею організм використовує кальцій зв'язки, тим самим послаблюючи кісткову тканину та роблячи її крихкою.

## Переваги продукту:

- Для підтримки кісткової тканини
- З таблетки ЕкстраКалю забезпечують 100% добової норми споживання кальцію
- Містить вітамін D, який підвищує засвоєння кальцію

## Властивості основних інгредієнтів

- **Кальцій** — найпоширеніший мінерал у нашому організмі, який не виробляється самостійно, а отже, може надходити тільки із їжею. Особливо значною є потреба в ньому в літніх людей і жінок. Кальцій зміцнює структуру скелета, забезпечує здоров'я зубів і нігтів, необхідний для нормальної роботи нервової системи та м'язів<sup>1</sup>.
- **Вітамін D** допомагає засвоювати кальцій, сприяючи зміцненню кісткової тканини<sup>2</sup>.
- **Магній** спільно з кальцієм стимулює вироблення щитовидною залозою гормону кальцитоніну і парашитовидною залозою — паратиреоїдного гормону. Ці гормони грають важливу роль у забезпеченні здоров'я і збереженні міцності кісток. У разі нестачі магнію в організмі знижується міцність і твердість кісток і зубів<sup>3,4,5</sup>.
- **Цинк** сприяє засвоєнню кальцію, важливий для репродуктивних органів, імунної системи, відновлення тканин, а також для росту клітин шкіри, волосся, нігтів і загоєння ран<sup>6</sup>.

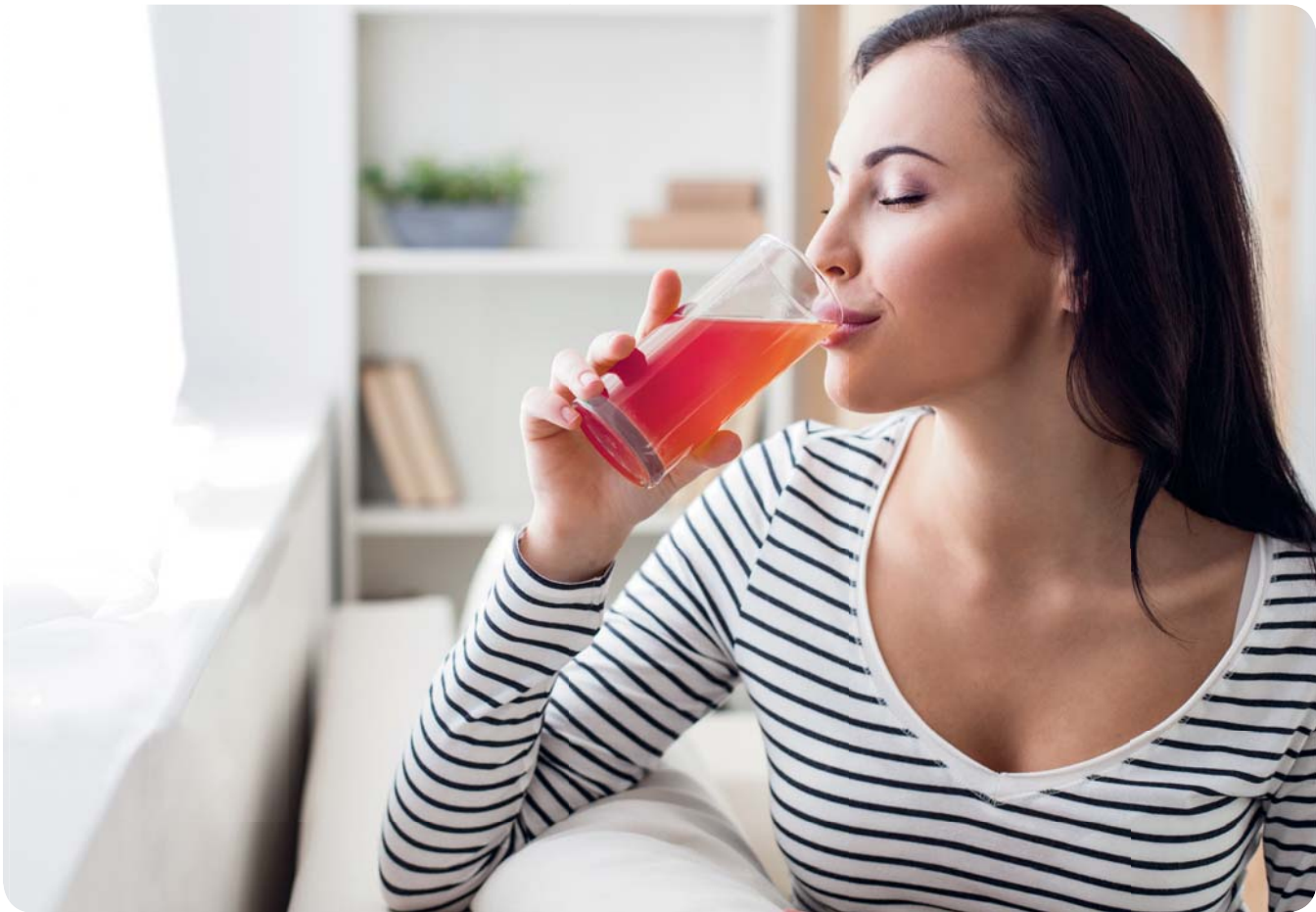
- **Мідь** — компонент антиоксидантної ензимної системи, необхідний для утворення меланіну й метаболізму заліза. Бере участь у формуванні структури білків сполучної тканини — колагену й еластину, — які є структурними компонентами кісткової і хрящової тканини, шкіри, легенів, стінок кровоносних судин<sup>7</sup>.
- **Марганець** — компонент антиоксидантної ензимної системи, необхідний для росту й самовідновлення кісткових хрящів і нервової системи, для ефективної роботи мозку та правильного метаболізму цукрів, інсуліну і холестерину<sup>7,8</sup>.

## Вітамін D

Його основна функція — регулювання обміну кальцію в організмі. За сприяння вітаміну D кальцій добре всмоктується в кишківнику, засвоюється та формує скелет. Цей же вітамін сприяє вивільненню кальцію з кісток у разі нестачі його в крові. Вироблення вітаміну D відбувається в організмі під впливом сонячних променів. Тим, хто рідко буває на вулиці, а також тим, хто проживає в регіонах із несприятливими природними умовами, слід пам'ятати про необхідність поповнення запасу вітаміну D в організмі.

<sup>1</sup>Annex to European Regulation 1924/2006 (European Commission, 2006). <sup>2</sup>Рєбров В. Г., Громова О. А. Витамины, макро- и микроэлементы. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. 960 с. <sup>3</sup>Orchard T. S., Larson J. C., Alghothani N., Bout-Tabaku S., Cauley J. A., Chen Z., Lacroix A. Z., Wactawski-Wende J., Jackson R. D. Magnesium Intake, Bone Mineral Density, And Fractures: Results From The Women's Health Initiative Observational Study. Am J Clin Nutr. 2014 Apr; 99 (4): 926–33. <sup>4</sup>Ishii A., Imanishi Y. [Magnesium Disorder In Metabolic Bone Diseases]. [Article In Japanese]. Clin Calcium. 2012 Aug; 22 (8) 1251–6. <sup>5</sup>Matsuzaki H. [Prevention Of Osteoporosis By Foods And Dietary Supplements. Magnesium And Bone Metabolism]. [Article In Japanese] Clin Calcium. 2006 Oct; 16 (10): 1655–60. <sup>6</sup>Fukada T., Nishida K., Yamasaki S., Hojo S. [Zinc Signaling : A Novel Regulatory System On Bone Homeostasis, And Immune And Allergic Responses]. [Article In Japanese]. Clin Calcium. 2012 Nov; 22 (11): 1707–27. <sup>7</sup>Beattie J. H., Avenell A. Trace element nutrition and bone metabolism. Nutrition Research Reviews. 1992; 5, 167–188. <sup>8</sup>Strause L., Saltman P., Glowacki J. The effect of deficiencies of manganese and copper on osteoinduction and on resorption of bone particles in rats. Calcif Tissue Int. 1987 Sep; 41 (3): 145–50.

Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.



Що таке EpiCor®?

EpiCor® – це унікальний ферментат із натуральних компонентів на основі дріжджів (лат. *Saccharomyces cerevisiae*). На першому етапі дріжджі починають стимулювати киснем. Це провокує їхнє бурхливе зростання. Потім кисень різко відключають, що піддає їх стресу, в результаті якого дріжджі виробляють цілий набір елементів: протеїни, пептиди, антиоксиданти, органічні кислоти і бета-глюкани. Вкрай важливо зберегти цей поживний коктейль. Для цього дріжджі та вироблені ними поживні речовини піддають делікатному сушінню, щоб зберегти в них усі важливі нутрієнти.

Відкриття EpiCor®

Дивовижна історія відкриття EpiCor® почалася в 1998 році. Робітники на одній із фабрик з виробництва дріжджових культур у США брали лікарняні набагато рідше, ніж це в середньому прийнято для регіону. Керівництво підприємства звернуло увагу на цей факт. За їхніми словами, насправді на той момент робітники пропускали істотно менше днів через хворобу, ніж у середньому по штату<sup>1</sup>. Високу активність захисних сил організму пов’язали з тим, що працівники постійно перебували в контакті з культурами дріжджів. В результаті процесу досліджень їхніх дій і з’явилася унікальна добавка EpiCor®.

Як працює EpiCor®

- Підтримує захисні сили організму<sup>2</sup>
- Стимулює корисну мікрофлору<sup>4</sup>
- Виступає в якості антиоксиданта<sup>3</sup>

Мікрофлора кішечник та імунітет

Мікрофлора кишківника – це сукупність різних типів мікроорганізмів, що населяють шлунково-кишковий тракт<sup>6</sup>. Її розмір оцінюється в 100 трильйонів клітин, що перевищує кількість клітин організму людини приблизно в 3 рази<sup>5</sup>. Зараз вчені особливо зацікавлені у вивченні мікрофлори, і з’являються все нові й нові факти про її вплив на нашу життєдіяльність<sup>5</sup>. Наприклад, вже є дослідження, що підтверджують, що метаболізм, захисні сили організму і навіть звички харчування можуть бути предметом впливу мікрофлори<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>[www.epicorimmune.com/what-is-epicor/the-epicor-story/](http://www.epicorimmune.com/what-is-epicor/the-epicor-story/) <sup>2</sup> Jensen, G. S.; et al. Consumption of a High-Metabolite Immunogen from Yeast Culture has Beneficial Effects on Erythrocyte Health and Mucosal Immune Protection in Healthy Subjects. The Open Nutrition Journal 2008; 2: 68–75. <sup>3</sup> Jensen, G. S.; et al. Antioxidant Bioavailability and Rapid Immune-Modulating Effects After Consumption of a Single Acute Dose of a High-Metabolite Yeast Immunogen: Results of a Placebo-Controlled Double-Blinded Crossover Pilot Study. Journal of Medicinal Food. August 2011, 14 (9): 1002–1010. <sup>4</sup> Possemiers S. et al. A dried yeast fermentate selectively modulates both the luminal and mucosal gut microbiota, enhances butyrate production and protects against inflammation, as studied in an integrated in vitro approach. J Agric Food Chem 2013; 61: 9380–9392. <sup>5</sup> Bull M. J., Plummer N.T. Part 1: The Human Gut Microbiome in Health and Disease. Integrative Medicine: A Clinician’s Journal. 2014;13 (6): 17–22. <sup>6</sup> Мечников И. И. Этюды о природе человека.



Ім’юн Бустер

Імунітет – це природний захист організму, який працює як складна система – сукупність спеціалізованих органів, тканин, клітин і речовин, наділених здатністю протидіяти мікроорганізмам і вірусам. Нормальне функціонування імунітету багато в чому залежить від здорового способу життя – фізичних вправ, збалансованого харчування, споживання достатньої кількості рідини, повноцінного відпочинку. Недотримання цих умов, а також старіння призводять до ослаблення нашого головного бар’єра, що робить людину сприйнятливою до різних захворювань.

Що таке Ім’юн Бустер?

Ім’юн Бустер – це унікальний комплекс натуральних компонентів для підтримки захисних сил організму<sup>1</sup>.

Переваги продукту:

- Запатентований комплекс EpiCor® для посилення імунітету
- Зареєстрована добавка EpiCor® підтримує функціонування імунної системи
- Цинк, селен і вітамін С сприяють оптимальному функціонуванню захисних сил організму та захищають клітини від окисного стресу
- Сік бузини допомагає швидше відновлювати загальне самопочуття



Чи знаєте ви, що ...

Ще І. І. Мечников (російський вчений, лауреат Нобелівської премії 1908 року) **пов’язував вживання корисних мікроорганізмів із високою тривалістю життя<sup>2</sup>.**

Думка експерта



Вікторія Порошкова, експерт Herbalife Nutrition з питань збалансованого харчування

Ім’юн Бустер – це унікальний комплекс натуральних компонентів, який підтримує захисні сили організму. Формула продукту містить унікальну добавку EpiCor®, а також мінерали цинк і селен, вітаміни С та D, сік бузини. EpiCor® – це ферментат дріжджів. В результаті стресу, якому піддаються дріжджі, вони виробляють цілий комплекс елементів. Це протеїни, пептиди, органічні кислоти, антиоксиданти і бета-глюкани. Пептиди в складі EpiCor® сприяють посиленню захисних сил організму, уповільненню процесів старіння, запускають відновлення тканин і захист клітин від шкідливих чинників. Бета-глюкани підтримують імунну систему під час фізичних і психоемоційних стресів. Таким чином, завдяки унікальному складу EpiCor® підтримує захисні сили організму, справляє антиоксидантну дію й стимулює корисну мікрофлору.

<sup>1</sup>Завдяки добавці EpiCor®, що підтримує функціонування імунної системи. Jensen G. S. et al. Consumption of a High-Metabolite Immunogen from Yeast Culture has Beneficial Effects on Erythrocyte Health and Mucosal Immune Protection in Healthy Subjects. The Open. Nutrition Journal 2008; 2: 68–75. <sup>2</sup>Мечников И. И. Этюды о природе человека. Ассортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.

# Роль жирів у нашому організмі

Існує переконання, що жири шкідливі. Однак це залежить від їхнього виду, оскільки деякі з них є корисними і навіть необхідними для здорового раціону і гарного самопочуття. Жири є нашим енергетичним ресурсом, а також відповідають за побудову кожної клітини. Особливо важливі для організму такі жирні кислоти, як Омега-3 (наприклад, риб'ячий жир) і Омега-6 (наприклад, рослинні масла). Вони допомагають регулювати такі процеси, як серцевий ритм, стан судин, кров'яний тиск, згортання крові та діяльність нервової системи. Жири також допомагають підтримувати здоров'я волосся і шкіри, регулювати температуру тіла за низької температури повітря. Вони сприяють засвоєнню деяких вітамінів (таких як А, D, Е і К) і зміцненню клітинної мембрани, яка захищає клітини від проникнення бактерій і вірусів. Наш організм відкладає жир, щоб забезпечити себе енергією у разі відсутності вуглеводів, проте його надлишки можуть негативно відбитися на нашому самопочутті.

## Насичені жирні кислоти

Це тверді жири, присутні, в основному, в тваринній їжі, такий як м'ясо, масло та жирні види сирів. Надмірне споживання насичених жирів є основною причиною проблем із судинами.

## Ненасичені жирні кислоти

Також відомі як «корисні жири». Містяться в більшості рослинних масел, у горіхах і насінні, авокадо, насінні соняшника та ріпака, оливковій олії різного віджиму, жирних видах риби, таких як лосось, сьомга, макрель, скумбрія. Омега-3 і Омега-6 є вкрай важливими для людини ненасиченими жирними кислотами і повинні надходити разом із їжею, оскільки наш організм їх не виробляє. Вони беруть участь у формуванні структури кожної клітини організму і необхідні для підтримки здоров'я серця, мозку, очей, шкіри, суглобів, волосся та імунної системи. Дуже важливо підтримувати баланс жирних кислот Омега-3 і Омега-6. Їхня спільна дія забезпечує правильну роботу нашого організму і допомагає боротися із запальними процесами різного роду. Жирні кислоти Омега-6 в достатній кількості присутні в раціоні харчування (містяться в овочах) на відміну від Омега-3, які містяться, в основному, в жирних видах риб, волоських горіхах і деяких оліях. Щоб отримувати необхідну кількість Омега-3, потрібно з'їдати до 1,5–2 кг жирної риби щотижня. Тому в сучасному раціоні спостерігається нестача кислот Омега-3. Ці кислоти корисні завдяки альфа-ліноленовій, ейкозапентаєновій і докозагексаєновій кислотам, що не виробляються в організмі. Є також дані про позитивний

вплив жирів Омега-3 на настрій, концентрацію уваги, здоров'я шкіри, волосся, нігтів.



**Калорії, отримані нами з жирів, повинні складати 25–30% від денної норми, а частка насичених жирів повинна становити менше 10% від денної норми споживання калорій.** Замінивши в своєму раціоні насичені жирні кислоти і трансжири на корисні ненасичені жирні кислоти Омега-3 і Омега-6, ви зможете знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань і зайвої ваги.

## Увага!

**«Погані» жири»** — це гідрогенізовані, рафіновані та особливо трансізомерні жири (трансжири). Їх споживання перешкоджає засвоєнню основних корисних жирних кислот, які ми отримуємо із їжею. Надлишок «поганих» жирів в організмі призводить до порушення жирового обміну, збільшення в крові холестерину, підвищенню артеріального тиску, сприяє утворенню тромбів, розвитку атеросклерозу та інших захворювань. А дефіцит поліненасичених жирних кислот може підвищувати ризик виникнення окремих форм онкологічних захворювань. Надмірне споживання жирів у поєднанні з дефіцитом незамінних жирних кислот є однією з причин виникнення хронічних захворювань: хвороб серця, гіпертонії, діабету, деформаційних артрозів, а також призводить до порушення роботи мозку, гормональних порушень, прискорення старіння організму.

Джерело: Мартинчик А. Н., Маев І. В., Янушевич О. О. Общая нутрициология. — М.: 2005.



# Гербалайфлайн Макс

У боротьбі із зайвою вагою ми часто прагнемо повністю виключити зі свого раціону продукти з високим вмістом жиру. Однак корисні поліненасичені жирні кислоти, такі як Омега-3, необхідні для здорового функціонування серцево-судинної системи. Заповнити їх дефіцит допоможе Гербалайфлайн Макс у зручному форматі капсул, які не залишають присмаку риб'ячого жиру.

## Переваги продукту:

- джерело незамінних поліненасичених жирних кислот Омега-3 (ЕПК та ДГК), які сприяють підтримці:
- серцево-судинної системи (1 капсула)
- зору (1 капсула)
- мозку (1 капсула)
- оптимального рівня тригліцеридів у крові (4 капсули)
- нормального артеріального тиску<sup>8</sup> (5 капсул)

## Властивості основних інгредієнтів

- Жирні кислоти Омега-3 (ейкозапентаєнова (ЕПК) – 378 мг на капсулу, докозагексаєнова (ДГК)– 216 мг на капсулу)** регулюють процеси ліпідного обміну, активність клітинних мембран, сприяють зміцненню імунної і серцево-судинної систем, беруть участь у виробленні речовин, які є необхідними для роботи головного мозку і впливу на зір, координацію, настрій і засвоєння інформації<sup>1, 2</sup>.
- Вітамін Е (альфа-токоферол)** – сильний антиоксидант, сприяє природній регуляції температури тіла, відіграє важливу роль у підтримці здоров'я серцево-судинної, нервової систем, м'язових тканин, захищає від руйнування мікроелементи й амінокислоти<sup>3</sup>.
- Масло перцевой м'яти** має освіжувальні властивості<sup>4</sup>.

## Herbalife Nutrition рекомендує:

- Харчуйтеся здоровою їжею: зменшіть надходження холестерину, обмеживши кількість жирної їжі.
- Збільшіть споживання клітковини завдяки свіжим овочам і фруктам.

- Дотримуйтеся питного режиму: випивайте щонайменше 6–8 склянок води на день<sup>\*\*</sup>.
- Тренуйте м'язи: це допоможе кровообігу, підтриманню форми і настрою.
- Щоб зменшити споживання солі: не додавайте сіль під час приготування їжі та завжди пробуйте їжу, перш ніж посолити готову страву.
- Киньте палити: якщо ви поки не можете цього зробити, то принаймні постарайтеся скоротити кількість викурених сигарет.
- Включіть до раціону «корисні» жири – такі як жирні кислоти Омега-3, що містяться в морській рибі та добавці Гербалайфлайн Макс.

**Вегетаріанська гелева капсула<sup>9</sup>** допоможе доставити все корисні компоненти саме в тій частині організму, де вони найкраще засвоюються.

<sup>\*</sup>Порівняно із попередньою формулою Гербалайфлайн: в 1 капсулі у середньому в 3 рази більше ЕПК і ДГК.  
<sup>\*\*</sup> У разі зміни питного режиму слід проконсультуватися з лікарем.  
<sup>1</sup>Leaf, A. et al. (2003). Clinical prevention of sudden cardiac death by n-3 polyunsaturated fatty acids and mechanism of prevention of arrhythmias by n-3 fish oils. Circulation, 107, 2646–2652.  
<sup>2</sup>Balk, E. M., Lichtenstein, A. H., Chung, M., Kupelnick, B., Chew, P., & Lau, J. (2006). Effects of omega-3 fatty acids on serum markers of cardiovascular disease risk: a systematic review. Atherosclerosis, 189 (1): 19–30.  
<sup>3</sup>Artaza J. N., Mehrotra R., Norris K. C. Vitamin D and the cardiovascular system. Clin J Am Soc Nephrol. 2009 Sep; 4 (9): 1515–22.  
<sup>4</sup>El-Fakhri N., McDavitt A. H., Shaikh M. G., Halsey C., Ahmed S. F. Vitamin D and Its Effects on Glucose Homeostasis, Cardiovascular Function and Immune Function. Horm Res Paediatr 2014; 81: 363–378.  
<sup>5</sup>European Commission. (2012). Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012 establishing a list of permitted health claims made on foods, other than those referring to the reduction of disease risk and to children's development and health. Official Journal of the European Union, L136, 1–40.  
<sup>6</sup>The review of natural products by facts and comparisons 2004 By Ara DerMarderosian, John A. Beutler: p. 189  
<sup>7</sup>Kligler B, Chaudhary S. Peppermint oil. Am Fam Physician. 2007 Apr 1; 75 (7): 1027–30. Не слід перевищувати дозову дозу дитячої добавки 5 г ЕПК і ДГК. Європейське агентство з безпеки продуктів харчування (ЕАБП), 2009, 2010, 2011. Рекомендований курс прийому — 1 місяць.  
<sup>8</sup>Оболонка капсули не містить інгредієнтів тваринного походження.  
<sup>9</sup>Бейз Х. Е. (2007). Вимоги забезпечення безпеки при застосуванні омега-3 жирних кислот Американський кардіологічний журнал, 99(6A), 35C-43C  
Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.

## Властивості ОМЕГА-3



підтримання нормальної роботи серця

підтримання нормального зору

підтримання нормального функціонування мозку

підтримання нормального рівня тригліцеридів в крові

підтримання нормального кров'яного тиску



## БЕТА ХАРТ

Представляє собою функціональний харчовий продукт, який містить природні вівсяні висівки. Вівсяні висівки Oatwell® є джерелом бета-глюканів з розчинних волокон.

### Бета глюкани OatWell TM –

це розчинні харчові волокна з науково доведеним дією. Було науково доведено, що бета-глюкан вівса знижують або сприяють підтримці нормального рівня холестерину в крові. Високий рівень холестерину є фактором ризику розвитку ішемічної хвороби серця.

#### Переваги продукту:

- Не містить цукру
- Має високий вміст харчових волокон (6 г на порцію)
- 3 г бета-глюканів на порцію
- Є додатковим джерелом білка
- 51 калорія в порції
- Природний ванільний смак

#### Бета Харт відмінно поєднується:



**3 водою** – для освіжаючого напою з ароматом ванілі розмішайте дві ложки Бета Харт



Якщо хочеться чогось фруктовішого, спробуйте Бета Харт з **апельсиновим соком**



Бета Харт чудово підходить **для збагачення вашого протеїнового коктейлю Формула 1** порцією бета-глюканів

#### Рекомендації щодо застосування:

розчиніть 1 ложку (15,25 г) Бета Харт один раз на добу з улюбленим напоєм (Формула 1, сік, вода). Сприятливий вплив досягається при щоденному споживанні 3 г бета-глюканів із вівса.



## Найтворкс

Для нормального функціонування серцево-судинної системи важливо підтримувати рівень оксиду азоту в організмі. З віком здатність організму виробляти оксид азоту знижується. Найтворкс сприяє виробленню оксиду азоту організмом, тим самим підтримуючи роботу серцево-судинної системи. Розроблений у співпраці з Нобелівським лауреатом Луї Ігнарро \*.

#### Переваги продукту:

- Інноваційний комплекс амінокислот для підтримки серця і судин
- L-аргінін сприяє:
  - 1) виробленню оксиду азоту, який грає роль у циркуляції крові;
  - 2) підтриманню еластичності стінок кровоносних судин;
  - 3) оптимальному кровопостачанню серця, таурин благотворно впливає на роботу серцево-судинної системи
- L-цитрулін підвищує концентрацію L-аргініну в організмі

Herbalife

#### Чи знаєте ви, що ...

**Оксид, або оксид азоту** в поєднанні зі збалансованою дієтою і вправами сприяють підтримці нормального кровопостачання серця, всіх органів і тканин, а також оптимального кров'яного тиску.

#### Думка експерта



Луї Ігнарро, професор, експерт Інституту харчування Herbalife Nutrition

З віком здатність людини витримувати фізичні навантаження знижується, що призводить до зниження щоденної активності, і в результаті негативно позначається на якості життя. Аргінін бере участь у виробленні оксиду азоту в організмі. Водночас оксид азоту впливає на поліпшення показників у процесі виконання фізичних вправ, оскільки сприятливо впливає на судинну систему. Результати дослідження свідчать про потенційну роль аргініну в підвищенні працездатності у людей похилого віку. А це може означати можливість вести активніше, насиченіше життя.



## МИ РОЗШИФРУВАЛИ ФОРМУЛУ КРАСИ

ПІДТРИМАННЯ КРАСИ ТА МОЛОДОСТІ ЗСЕРЕДИНИ

# Collagen Beauty Complex

### Нутрикосметика: краса зсередини

Herbalife Nutrition відкриває в російськомовному регіоні нову категорію продуктів для підтримання краси та молодості зсередини. Нутрикосметика – це харчові добавки, які діють у глибших шарах шкіри, живлячи, відновлюючи та захищаючи її зсередини<sup>1</sup>. Вони допомагають вирішувати багато косметичних завдань, з якими не здатні впоратися засоби для догляду за шкірою.

### Наша шкіра

Це живий орган. Щоб вона виглядала здоровою, необхідно підтримувати її еластичність і зволоженість. Стан шкіри безпосередньо залежить не тільки від дбайливого та грамотного догляду, а й від різних внутрішніх і зовнішніх факторів впливу.

### Вікові зміни

З віком, а також під впливом тривалого УФ-випромінювання в шкірі відбувається ряд змін<sup>2</sup>:

- Витончення епідермісу
- Зниження вироблення колагену I та III типів, а також еластину
- Зменшення вмісту фібробластів (клітин, відповідальних за синтез колагену)
- Зниження вмісту гіалуронової кислоти.

### Як змінюється шкіра

Шкіра з часом може ставати тоншою, сухою й менш еластичною, вона втрачає здатність захищатися від пошкоджень<sup>3</sup>. З віком шкіра стає все уразливішою<sup>4</sup>: епідерміс стоншується, стінки капілярів стають крихкими і ламкими. Як наслідок, легко можуть з'являтися синці та зміни у кольорі. Зменшення вмісту колагену може призводити до зміни рельєфу – появі зморшок. Тому шкірі необхідно забезпечувати комплексну та глибоку підтримку.

### Що таке колаген?

Колаген – один із найпоширеніших білків у нашому організмі<sup>5</sup>. На його частку припадає до 30% від загальної протеїнової маси в тілі<sup>6</sup>. Він підтримує структуру та пружність нашої шкіри, в якій 75% протеїнової маси складається з колагену. Разом із еластином колаген допомагає забезпечувати пружність та еластичність шкіри<sup>7</sup>. Коли ми молоді, наша шкіра підтягнута й гладка, тому що колаген постійно регенерується<sup>8</sup>.

### Типи колагену

- Існує 3 основних типи колагену: I, II та III<sup>9</sup>
- Колагени I та III – основні типи колагену в шкірі<sup>9</sup>.
- Колаген II – переважно складає основу хрящів<sup>10</sup>, які допомагають забезпечити рух суглобів.
- Verisol P – форма колагену, яка складається з пептидів, отриманих із колагенів I та III типу<sup>11,12,13</sup>.

### Collagen Beauty Complex

- Це комплекс активних компонентів для підтримання краси, що містить біоактивні пептиди колагену Verisol P, а також вітаміни та мінерали, які **зволожують шкіру зсередини та борються з видимими ознаками старіння**<sup>1,4</sup>.
- Ефективність науково доведена: підвищення еластичності шкіри та зменшення видимих зморшок навколо очей за 4–8 тижнів<sup>2</sup>.
- Результати використання Verisol P протягом 3 місяців регулярного застосування показали, що він **зменшує видимі ознаки целюліту**<sup>3</sup>.
- Додаткове джерело вітамінів (A, PP, B7, C, E) та мінералів (цинку, міді, йоду, селену).
- Біоактивні пептиди колагену Verisol P (2,5 г у порції).
- Вітаміни C та E сприяють захисту шкіри від шкідливого окислювального впливу середовища<sup>1</sup>.
- Селен, цинк, біотин (B7) та мідь підтримують здоров'я нігтів і волосся<sup>4</sup>.



- **Verisol P** — це джерело пептидів колагену з науково доведеною ефективністю. Його вплив на стан шкіри вивчався одночасно у кількох дослідженнях у різних країнах<sup>5</sup>.
- Науково підтверджено, що пептиди колагену **Verisol P** дають результати з підвищення еластичності шкіри та зменшення зморшок навколо очей через 4–8 тижнів використання<sup>6</sup>.
- У **Verisol P** використовується свинячий колаген, оскільки є **наукові дані про його кращу біологічну доступність** порівняно з іншими джерелами<sup>7</sup>.
- **Свинячий колаген** також містить менше алергенів, ніж інші джерела колагену<sup>8</sup>.



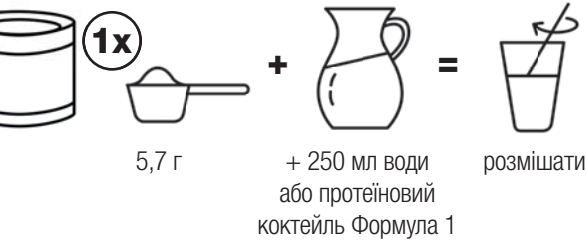
Herbalife

### Переваги продукту:

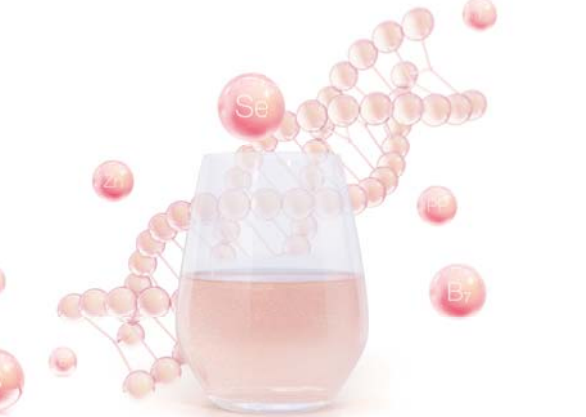
- Зволоження шкіри зсередини
- Допомога в боротьбі з видимими ознаками старіння
- Підвищення еластичності шкіри
- Зменшення зморшок навколо очей<sup>2</sup>
- Підтримання краси шкіри, волосся та нігтів<sup>4</sup>
- Науково доведена ефективність<sup>6</sup>
- Зменшення видимих ознак целюліту<sup>9</sup>

### Як приготувати Collagen Beauty Complex?

Приймати щодня 1 раз на день, розмішавши 1 мірну ложку продукту в 250 мл води або готовому коктейлі Формула 1.



Використання Collagen Beauty Complex Booster не скасовує раніше розрахованої і грамотно підібраної добової дози білка рослинного та тваринного походження, а також рідини, що щоденно випивається.



<sup>1</sup> Nutribloom Consulting Nutricosmetics Report, 2019 (Звіт щодо ринку нутрикосметики за 2019 р.).

<sup>2</sup> Changwei Cao, Zhichao Xiao, Yinglong Wu, and Changrong Ge. 24/03/2020.

<sup>3</sup> Veshi NA et al. Aging Differences in Ethnic Skin (Різниця в старінні шкіри різних етнічних типів). J Clin Aesthet Dermatol. Січень 2016 р.; 9(1):31–38.

<sup>4</sup> Rittie L. and Fisher G. J. Natural and Sun-Induced Aging of Human Skin (Природне та спричинене ультрафіолетовим випромінюванням старіння шкіри людини). Cold Spring Harb Perspect Med. Січень 2015 р.; 5(1):a015370.

<sup>5</sup> Gelse K, Poschl E, Aigner T. Collagens—structure, function, and biosynthesis (Колаген – структура, функції і біосинтез). Adv Drug Deliv Rev. 2003 р.; 55(12):1531–46.

<sup>6</sup> Krieg T, Aumailley M., Smith K., Rennie M.J. New approaches and recent results concerning human-tissue collagen synthesis (Нові підходи та останні результати досліджень синтезу колагену в тканинах людини). Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care. 2007 р.; 10:582–590. doi:10.1097/MCO.0b013e328285d858.

<sup>7</sup> The extracellular matrix of the dermis: flexible structures with dynamic functions. Exp Dermatol. 2011 р.; 20(8):689–95.

<sup>8</sup> Cole MA et al. Extracellular matrix regulation of fibroblast function: redefining our perspective on skin aging (Регулювання функції фібробластів позаклітинним матриксом: переосмислення перспектив старіння шкіри). J Cell Commun Signal. Березень 2018 р.; 12(1):35–43.

<sup>9</sup> Дешмук С. Н. и др. Загадочная природа коллагена. J Oral Maxillofac Pathol. Травень–серпень 2016 р.; 20(2).

<sup>10</sup> Ricard-Blum S. The collagen family (Сімейство колагенів). Cold Spring Harb Perspect Biol. 2011 р.; 3(1):a004978.

<sup>11</sup> Proksch E. Oral intake of specific bioactive collagen peptides reduces skin wrinkles and increases dermal matrix synthesis (Прийом спеціальних біоактивних пептидів колагену зменшує видимість зморшок і сприяє виробленню дермального матриксу). Skin Pharmacol Physiol. 2014 р.; 27(3):113–9.

<sup>12</sup> Proksch E. Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin physiology: a double-blind, placebo-controlled study (Пероральний прийом спеціальних пептидів колагену справляє позитивний вплив на фізіологію людської шкіри: подвійне сліпе плацебо-контрольоване дослідження). Skin Pharmacol Physiol. 2014 р.; 27(1):47–55.

<sup>13</sup> Schunck M, Zague V, Oesser S, Proksch E. Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides Has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology (Харчові добавки зі спеціальними пептидами колагену мають позитивний ефект на будову клітин, що залежить від індексу маси тіла). J Med Food.

<sup>1</sup> Відповідно до інформації на етикетці продукту.

<sup>2</sup> У разі використання від 4 до 8 тижнів.

<sup>3</sup> JOURNAL OF MEDICINAL FOOD, J Med Food 00 (0) 2015, 1–9, DOI:10.1089 / jmf.2015.0022, Харчова добавка зі специфічними колагеновими пептидами справляє позитивний вплив на морфологію целюліту, що залежить від індексу маси тіла. Майкл Шунк, 1 Vivian Zague, 2 Steff en Oesser, 1 Ehrhardt Proksch, 3.

<sup>4</sup> Біотин, йод, вітамін А та цинк для підтримання шкіри в нормальному стані. Біотин, селен і цинк допомагають підтримувати волосся в нормальному стані. Селен і цинк здатні підтримувати нігті в нормальному стані.

<sup>5</sup> Proksch E. (Кафедра дерматології Кільського університету), Segger D. (Інститут вивчення шкіри та технологій, Гамбург, Німеччина), Degwert J. (Інститут вивчення шкіри та технологій, Гамбург, Німеччина), Schunck M. (Науково-дослідний інститут з вивчення колагену Кільського університету), Zague V. (Кафедра клітинної біології та біології розвитку, Інститут біомедичних наук, Університет Сан-Паулу, Сан-Паулу, Бразилія), Oesser S. (Науково-дослідний інститут з вивчення колагену Кільського університету).

<sup>6</sup> Proksch E. Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin physiology: a double-blind, placebo-controlled study (Пероральний прийом спеціальних пептидів колагену має позитивний вплив на фізіологію людської шкіри: подвійне сліпе плацебо-контрольоване дослідження). Skin pharmacology and physiology. 2014 г.; 27(1):47–55.

<sup>7</sup> Ohara H, Matsumoto H, Ito K, Iwai K, Sato K. Comparison of quantity and structures of hydroxyproline-containing peptides in human blood after oral ingestion of gelatin hydrolysates from different sources (Порівняння кількості та структур гідроксипролінвмісних пептидів у крові людини після перорального прийому гідролізатів желатину з різних джерел). J Agric Food Chem. 2007 г.; 55(4):1532–5.

<sup>8</sup> Abraham GA, Murray J, Billiar K, Sullivan SJ. Evaluation of the porcine intestinal collagen layer as a biomaterial (Оцінка колагенового шару кишківника свиней як біоматеріалу). J Biomed Mater Res. 2000 г.; 51(3):442–52.

<sup>9</sup> Результати отримані після 3 місяців прийому. Verisol P (не менше ніж 2,5 г на день). JOURNAL OF MEDICINAL FOOD, J Med Food 00 (0) 2015, 1–9, DOI:10.1089 / jmf.2015.0022, Харчова добавка зі специфічними колагеновими пептидами позитивно впливає на морфологію целюліту, що залежить від індексу маси тіла. Майкл Шунк, 1 Vivian Zague, 2 Steff en Oesser, 1 Ehrhardt Proksch, 3.



# Мікробіотик Макс

## Турбота про мікробіоту

Підтримання належного стану кишківника — ключ до здорового способу життя та запобігання багатьом проблемам організму. Наша травна система — це складний набір органів, які злагоджено працюють і роблять більше, ніж просто переробляють їжу<sup>1</sup>.

## Наш кишківник складається з трильйонів живих бактерій, відомих як кишкова мікробіота

Кишкова мікробіота сприяє перетравленню і витягненню поживних речовин з їжі<sup>2</sup>, підтриманню оптимальної роботи стінок кишківника<sup>3-5</sup>, нормальному функціонуванню імунної системи<sup>6-8</sup>, підтриманню гарного самопочуття<sup>9</sup>, кращої концентрації і позитивно впливає на пам'ять<sup>10</sup>.

## Що впливає на мікробіоту кишківника?<sup>11</sup>

- Харчування
- Стрес
- Інфекції
- Куріння та алкоголь
- Нестача фізичної активності

## Ознаки порушеної роботи кишківника

- Порушення травлення<sup>12</sup>
- Тяжіння до цукру<sup>13,14</sup>
- Ненавмисні зміни ваги<sup>15-17</sup>
- Порушення сну чи стомлюваність<sup>18-20</sup>
- Стрес<sup>21</sup>
- Подразнення шкіри<sup>22</sup>
- Харчова непереносимість і харчова чутливість<sup>23-24</sup>.

## Пробіотики

Пробіотики — це живі «дружні бактерії», які у разі вживання у достатній кількості підтримують наш стан, зокрема стан кишківника<sup>25-26</sup>. Такі штами пробіотиків, **як Lactobacillus та Bifidobacterium, допомагають збалансувати багатство та різноманітність мікробіоти кишківника**<sup>27-28</sup>. Штами Lactobacillus та Bifidobacterium добре вивчені та є найчастіше використовуваними пробіотиками.

## Інгредієнт Lactobacillus helveticus R52

Лактобактерії — це строго ферментативні бактерії<sup>29</sup>. Штами, що належать до видів L. helveticus, можуть позитивно впливати на склад мікробіоти кишківника<sup>30-31</sup>.

## Інгредієнт Bifidobacterium lactis HN019

B. lactis HN019 — це багатоцільові пробіотичні бактерії, спочатку виявлені в йогурті, виготовленому в Новій Зеландії. Клінічні дослідження показали, що B. Lactis HN019 має такі переваги, як:

- Збільшення кількості корисних бактерій у кишківнику (мін. 1 млрд КУО)<sup>1</sup>
- Зниження потенційно шкідливих кишкових бактерій (мін. 1 млрд КУО)<sup>1</sup>
- Полегшення шлунково-кишкових проблем і підтримання моторики кишківника (мін. 1 млрд КУО)<sup>2-3</sup>
- Допомога у покращенні роботи імунної системи\* (мін. 2 млрд КОЕ)<sup>4</sup>

## Препіотики

Препіотики — це речовини, які живлять корисні бактерії у нашому кишківнику і зменшують кількість шкідливих бактерій<sup>5</sup>. Препіотики в основному надходять із клітковини, яку наш організм не може перетравлювати. Мікробіота кишківника харчується препіотиками і перетворює їх на дрібніші та дуже корисні сполуки. Цей процес називається ферментацією<sup>5</sup>.

## Препіотичний комплекс Bimuno® GOS з клінічно доведеною ефективністю

- Bimuno® GOS — це препіотичний комплекс, що містить галактоолігосахариди (ГОС), отримані з лактози. Споживаний як частина раціону людини, препіотик проходить через травну систему неперетравленим, поки не досягне товстого кишківника, де він живить і стимулює зростання корисних бактерій<sup>6-12</sup>.
- Згідно з клінічними дослідженнями, додавання Bimuno® GOS до свого раціону може сприяти:
  - Підтриманню імунітету\* (2,74 г)<sup>6,8,9</sup>
  - Зняття стресу\* (2,74г)<sup>7</sup>
  - Підтриманню пам'яті й концентрації\* (2,74г)<sup>7</sup>
  - Підтриманню стану шлунково-кишкового тракту (1,37г)<sup>7,10,11,13</sup>

## Мікробіотик Макс

Мікробіотик Макс — це інноваційна комбінація пробіотичних бактерій і препіотичної клітковини для підтримання мікробіоти кишківника.

## Переваги продукту:

Кожна порція містить інгредієнти з клінічно доведеною ефективністю:

- **2 мільярди живих бактерій** — пробіотиків;
- **Препіотичний комплекс Bimuno® GOS (галактоолігосахариди)**, який живить живі бактерії та може сприяти підтриманню стану шлунково-кишкового тракту<sup>15-18</sup>.

20 саше-пакетів в 1 упаковці.

Легкий ванільний смак

## Додаткова інформація:

Під час створення мікробіотики Макс вчені Herbalife Nutrition:

- Підібрали інгредієнти з клінічно доведеною ефективністю<sup>19,20</sup>.
- Визначили достатню кількість пробіотиків (2 млрд), які, працюючи в гармонії з препіотичним комплексом Bimuno®GOS, забезпечують ефективне підтримання мікробіоти кишківника.
- Підібрали формат продукту (у вигляді саше-пакету з порошком), що гарантує збереження живих бактерій протягом терміну придатності продукту (12 місяців).

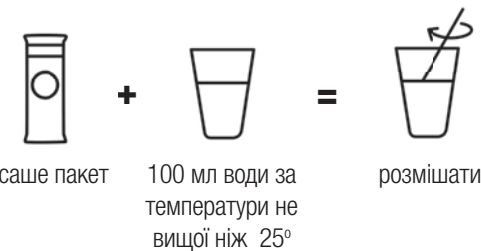
## Склад

- Препіотичний комплекс Bimuno® GOS (галактоолігосахариди),
- Лактобактерії Lactobacillus helveticus
- Біфідобактерії Bifi dobacterium lactis

## Як приготувати

Варіанти приготування:

- 1) Вміст 1 саше-пакету розмішайте в 1/2 склянки води (100 мл), температура якої не вище ніж 25°C, до повного розчинення.



- 2) Додайте вміст 1 саше-пакету в підготовлений Протеїновий коктейль Формула 1 (після додавання Мікробіотик Макс не використовуйте блендер, просто вмішайте продукт у вже готовий коктейль).

<sup>1</sup> Boland M. J Sci Food Agric. 2016 May;96(7):2275-83.

<sup>2</sup> Sender R et al. PLoS Biol. 2016 Aug; 14(8): e1002533

<sup>3</sup> Boland M.. J Sci Food Agric. 2016 May;96(7):2275-83.

<sup>4</sup> Willemsen LEM et al. Gut. 2003 Oct; 52(10): 1442–1447

<sup>5</sup> Goverse G. J Immunol 2017; 198:2172-2181

<sup>6</sup> Schroeder BO et al.. Cell Host Microbe 23, 27–40.e7.

<sup>7</sup> Yang W et al. Nat Commun. 2020 Sep 8;11(1):4457.

<sup>8</sup> Meijer K et al. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2010 Nov;13(6):715-21.

<sup>9</sup> Zou, J et al. Cell Host Microbe 23, 41–53.e4.

<sup>10</sup> Shreiner AB et al. Curr Opin Gastroenterol. 2015 Jan; 31(1): 69–75

<sup>11</sup> Factors Affecting Gut Microbiota—Diet, Pathogens, Age and More (thegutmicrobiome.com)

<sup>12</sup> Greenwood-Van Meerveld B, et al. Handb Exp Pharmacol. 2017;239:1-16.

<sup>13</sup> Alcock J, et al. Bioessays. 2014 Oct;36(10):940-9.

<sup>14</sup> Satokari R. Nutrients. 2020 May 8;12(5):1348.

<sup>15</sup> Singh RK, et al. J Transl Med. 2017 Apr 8;15(1):73.

<sup>16</sup> Davis CD. Nutr Today. 2016 Jul-Aug;51(4):167-174.

<sup>17</sup> Jumpertz R, et al. Am J Clin Nutr. 2011 Jul;94(1):58-65.

<sup>18</sup> Smith RP, et al. Gut microbiome diversity is associated with sleep physiology in humans. PLoS One. 2019 Oct 7;14(10):e0222394.

<sup>19</sup> Nagy-Szakal D. et al. Microbiome 5, 44 (2017).

<sup>20</sup> Wallis A, et al. J Transl Med. 2018 Feb 6;16(1):24.

<sup>21</sup> Madison A, Kiecolt-Glaser JK. Curr Opin Behav Sci. 2019 Aug;28:105-110.

<sup>22</sup> Salem I, et al. Front Microbiol. 2018 Jul 10;9:1459.

<sup>23</sup> Caminero A, et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2019 Jan;16(1):7-18.

<sup>24</sup> Shu SA, et al. Clin Rev Allergy Immunol. 2019 Aug;57(1):83-97.

<sup>25</sup> FAO/WHO (2002). Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food. Available At: [https://www.who.int/foodsafety/fs\\_management/en/probiotic\\_guidelines.pdf](https://www.who.int/foodsafety/fs_management/en/probiotic_guidelines.pdf)

<sup>26</sup> Hill, C., et al. Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol. 11, 506–514.

<sup>27</sup> Markowiak P, Śliżewska K.. Nutrients. 2017;9(9).

<sup>28</sup> Li C, et al.. J Dairy Sci. 2020 Jul;103(7):5816-5829

<sup>29</sup> Hammes W. P., et al. The Prokaryotes, 2nd Edn, Vol. 2, eds Balows A., Trüper H. G., Dworkin M., Harder W., Schleifer K. H. (Berlin: Springer Verlag; ), 1536–1594

<sup>30</sup> Beganovic, J. et al Antonie Van Leeuwenhoek 100, 43–53.

<sup>31</sup> Cavallini, D.C. et al. Lipids Health Dis. 10, 126.

\* Ця інформація надана для цілей інформування Незалежних Партнерів, не є рекламою продукту й не рекомендована для використання Незалежними Партнерами як реклама.

<sup>1</sup> Ahmed M, et al. J Nutr. 11: 26-31.

<sup>2</sup> Waller PA, et al. Scand J Gastroenterol. 9: 1057-1064.

<sup>3</sup> Ibarra A., et al. Gut Microbes 11:1-16

<sup>4</sup> Chiang B L, et al. Eur J Clin Nutr. 54: 849-855

<sup>5</sup> Davani-Davari D., Foods. 2019 Mar 9;8(3):92.

<sup>6</sup> Vulevic J et al. J Nutr. 2013 Mar;143(3):324-31

<sup>7</sup> Depeint F et al. Am J Clin Nutr. 2008 Mar;87(3):785-91

<sup>8</sup> Vulevic J et al. Br J Nutr. 2015 Aug 28;114(4):586-95.

<sup>9</sup> Vulevic J et al. Am J Clin Nutr. 2008 Nov;88(5):1438-46.

<sup>10</sup> Huaman JW et al. Gastroenterology. 2018 Oct;155(4):1004-1007.

<sup>11</sup> Silk DBA et al. Aliment Pharmacol Ther. 2009 Mar 1;29(5):508-18.

<sup>12</sup> Schmidt K et al. Br J Nutr. 2016 Sep;116(5):798-804.

<sup>13</sup> Vulevic J. et al. Neurogastroenterol Motil. 2018 Nov;30(11):e13440.

<sup>14</sup> Drakoularakou et al. Eur J Clin Nutr. 2010 Feb;64(2):146-52

<sup>15</sup> Depeint F et al. Am J Clin Nutr. 2008 Mar;87(3):785-91

<sup>16</sup> Huaman JW et al. Gastroenterology. 2018 Oct;155(4):1004-1007.

<sup>17</sup> Silk DBA et al. Aliment Pharmacol Ther. 2009 Mar 1;29(5):508-18.

<sup>18</sup> Vulevic J. et al. Neurogastroenterol Motil. 2018 Nov;30(11):e13440.

<sup>19</sup> Markowiak P, Śliżewska K.. Nutrients. 2017;9(9).

<sup>20</sup> Li C, et al.. J Dairy Sci. 2020 Jul;103(7):5816-5829



### Чи знаєте ви, що ...

- Молочний і соєвий білок містять набір амінокислот, що сприяє росту і відновленню тканин.
- Внесок білка як джерела енергії під час тренування становить до 10% від загальної витрати енергії. Він варіюється залежно від типу вправ, їх тривалості, інтенсивності та системи харчування спортсмена.
- Активні вправи, що вимагають витривалості, призводять до окислення ряду амінокислот, тому у разі низькокалорійного й низьковуглеводного раціону харчування необхідно збільшити споживання білка.
- У спортсменів силових видів спорту потреба в білку є набагато вищою в зв'язку з великою витратою амінокислот під час тренувань. Для нарощування м'язів атлет повинен щодня споживати 1–1,5 г білка на кілограм м'язової маси, а в деяких випадках і більше.

### Вуглеводи в раціоні спортсмена

У спортивному харчуванні важливо дотримуватися рекомендованої норми вуглеводів, щоб отримувати необхідну кількість «пального» для кожного тренування та прискорити процес відновлення глікогену в м'язах між тренуваннями. Не кожен день фізичне навантаження може бути інтенсивним і тривалим, вимагаючи великої кількості енергії. Головне завдання розподілу норми вуглеводів – забезпечити високий рівень глікогену на старті інтенсивних тренувань і виступів.

### Чи знаєте ви, що ...

- У середньому, спортсмен тренується 2–4 рази на тиждень. У цей час він повинен споживати 7–12 г вуглеводів на 1 кг загальної ваги в період відновлення після тренувальної сесії.
- Відновлювальний період триває не менше 24 годин. Протягом 24 годин до помірного або легкого тренування спортсмену досить 5–7 г вуглеводів на 1 кг загальної ваги.
- Рекомендований раціон спортсмена = 60% вуглеводів + 25% білка + 15% жирів. Залежно від виду спорту допускаються варіації у раціоні. Для атлетів, які мають надзвичайно високі енергетичні витрати, кількість вуглеводів у раціоні може досягати 70%.

## Харчування та спорт

У великому спорті навіть десяті частки секунди можуть скласти різницю, що відокремлює переможця від переможеного. Тому має значення все: підвищення ефективності тренувань, рівня енергії, швидкості відновних процесів, а також поліпшення адаптації. Щоб бути в своїй найкращій формі, кожен атлет прагне підтримувати максимальний рівень енергії і досягти оптимальних для свого виду спорту ваги і співвідношення м'язової і жирової маси. І харчування до всього цього стосується безпосередньо!

Сьогодні продукти Herbalife Nutrition – важлива складова раціону спортсменів-професіоналів і любителів. Компанія є офіційним партнером з харчування спортивних зірок, команд зі світовим ім'ям і змагань найвищого рівня.

### Білок у раціоні спортсмена

Наукові дослідження підтверджують: у раціоні спортсмена завжди повинно бути не менше 25% білка (до 2 г/кг маси тіла), оскільки ефективність силових вправ підвищується при його великій кількості. Білок бере участь у рості, відновленні й оновленні тканин, формуванні ензимів, антитіл, гормонів, у процесі регуляції рідини. Він сприяє нарощуванню м'язової маси, і оптимальний період часу для його засвоєння – до 45 хвилин після тренування.



# Правила харчування спортсмена

## Основи спортивного харчування

- 1. Збалансоване харчування та гідратація (питний режим)
- 2. Спеціалізовані продукти харчування
- 3. Спеціалізовані добавки (дієтичні добавки)

Крім білка та вуглеводів у раціоні спортсмена завжди повинні бути корисні поліненасичені жири Омега-3, антиоксиданти, вітаміни, мінерали та клітковина. Вони підтримують організм під час стресових фізичних навантажень і допомагають йому активно відновлюватися після тренувань.

## Спеціалізовані продукти харчування (СПХ)

СПХ – це важливий компонент спортивного харчування, що є якоюсь однією або кількома харчовими речовинами в концентрованій формі. Залежно від свого складу СПХ бувають: білкові, вуглеводні, змішані.

Протеїновий коктейль Формула 1 та Протеїнова суміш Формула 3 – це їжа, що швидко засвоюється і збагачує раціон білком, вуглеводами, вітамінами, мінералами та іншими цінними речовинами.

## Прості вуглеводи



### Протеїновий коктейль Формула 1

1 порція містить: 17 г білка\*, 22 г вуглеводів\*, більше 20 вітамінів і мінералів.

### Протеїнова суміш Формула 3

1 порція містить: 5 г білка, 0,22 г вуглеводів, 0,26 г жирів.

### Протеїновий батончик

1 порція містить: 10 г білка, 15 г вуглеводів

\* З урахуванням молока 1,5% жирності.

## Питний режим у спортивному харчуванні

Нормальне споживання води для організму в комфортних умовах становить не менше 2 л на день (для людини з вагою тіла 70–75 кг). Баланс рідини дуже серйозно впливає на фізичну працездатність, тому що, з медичної точки зору, дефіцит води в 1% вже вважається ознакою зневоднення, в 10% – є небезпечним для життя. Встановлено, що під час інтенсивних тренувань тривалістю понад дві години дефіцит

рідини в організмі спортсменів може сягати 3–4%, тому підтримка балансу рідини під час і після навантаження є важливим елементом відновлення.



## Рекомендований питний режим

### До початку тренування/змагання

- Пийте необхідну кількість рідини протягом 24 годин до тренування/змагання, особливо під час останнього прийому їжі перед стартом.
- За 3 години до початку тренування випивайте 500 мл води або ізотонічного напою.
- За 10–20 хвилин до початку тренування випивайте ще 250–300 мл води або ізотонічного напою.

### Під час тренування/змагання

- Зазвичай за середнього фізичного навантаження спортсмен «втрачає» 2,4 літри води на день.
- Найефективнішим способом відшкодування втрати рідини є споживання під час тренувань води або гіпотонічного напою невеликими порціями по 25–50 мл. Загальна кількість рідини, випитої за тренування, може досягати 200–250 мл.
- Вода або гіпотонічний напій повинні мати температуру нижчу за температуру навколишнього середовища.

### Після тренування

- Після тренування слід відшкодувати втрату рідини організмом в обсязі не менше 350–400 мл.
- З раціону харчування слід виключити будь-які газовані напої, замінивши їх природною мінеральною водою. У разі підвищення температури повітря до 27–30°C краще використовувати ізотонічні напої, які поповнюють втрату рідини та солей в організмі під час підвищеного потовиділення.
- Гіпотонічний напій CR7 Драйв під час тренування і Протеїновий коктейль Формула 1 після нього можуть стати складовою рекомендованого споживання рідини.



# Правила харчування спортсмена

## Перед тренуванням/змаганнями

Харчування перед тренуванням/змаганням має забезпечити оптимальний рівень глюкози в крові, необхідний для роботи м'язів під час підвищеного навантаження. Вуглеводно-білковий прийом їжі перед фізичним навантаженням допомагає відновити запаси глікогену в м'язах. Їжа повинна бути з низьким вмістом жирів і насиченою легкозасвоюваним білком, корисними вуглеводами і клітковиною.

## Рекомендації

- За 3 дні до змагання рекомендується активно поповнювати запаси глікогену, збільшивши частку вуглеводів у щоденному раціоні до 65–70%.
- Кількість споживаних вуглеводів повинна скорочуватися в міру наближення тренування: 4 г/кг – за 4 години до навантаження, 1 г/кг – менш ніж за годину до тренування. Перевагу слід віддавати легко- та швидкозасвоюваним продуктам, а не важкій їжі.
- 1 порція Протеїнового коктейлю Формула 1 із додаванням фруктів (наприклад, 1 склянка ягід або 1 банан) забезпечить організм 300 калоріями та 75 г вуглеводів. Це понад 1 г на 1 кг ваги для більшості спортсменів. Коктейль можна випити за 2 години до тренування для максимального живлення м'язів. Такий прийом їжі допомагає м'язам поповнити запаси глікогену та амінокислот і уникнути втоми м'язів і надмірного порушення структури м'язових тканин.
- Доповніть тренувальний раціон додатковими джерелами амінокислот для підтримки рівня оксиду азоту в організмі.

## Думка експерта



Луї Ігнарро, професор, лауреат Нобелівської премії\*

Безліч досліджень підтверджують важливу роль оксиду азоту для м'язової тканини. Він активізує процес відновлення травмованих навантаженнями м'язів, зв'язок і сухожилів, а також сприяє кращому кровопостачанню, таким чином підвищуючи потенціал росту м'язової тканини й прискорюючи поповнення запасів глікогену. Підтримати рівень оксиду азоту в організмі можна за рахунок збалансованого харчування та збагачення раціону додатковими джерелами амінокислот, таких як L-аргінін.

| Для спортсмена вагою 64 кг | Кількість годин до тренування/змагання | Кількість вуглеводів |
|----------------------------|----------------------------------------|----------------------|
|                            | 1                                      | 64                   |
|                            | 2                                      | 128                  |
|                            | 3                                      | 192                  |
|                            | 4                                      | 256                  |

\* Фонд Нобеля не дає будь-яких експертних оцінок продукції Herbalife Nutrition.

# Правила харчування спортсмена

## Під час тренування/змагання

Під час напруженого тренування або змагання спортсмен вагою 59–73 кг може втратити:

- вода – від 1 до 3,5 літрів залежно від навантаження;
- сіль – 5 г;
- м'язовий глікоген – від 150 до 250 г;
- глікоген печінки – 50 г;
- внутрішньом'язові тригліцериди (жири) – від 50 до 100 г;
- тригліцериди жирової тканини – 50 г.

## Рекомендації

Щогодини під час тренування атлету необхідно вживати від 30 до 60 г швидкозасвоюваних вуглеводів у поєднанні з білком. Якщо у вас тривале тренування, то в перервах між інтенсивними навантаженнями гарний варіант продукту, який забезпечить і те, і інше – Протеїновий батончик Herbalife Nutrition. Він містить 15 г вуглеводів і 10 г білка в 140 ккал. Разом білок і вуглеводи швидко засвоюються і дають додаткову підтримку м'язам.

## Після тренування/змагання

Збалансована програма харчування в цей момент є особливо важливою для швидкого й ефективного відновлення м'язів, що істотно впливає на подальший прогрес. Найбільш стрімке виснаження запасів глікогену в м'язах відбувається відразу після тренування: через 2–3 години – без живильної підтримки – рівень глікогену сильно падає. Його синтез у м'язах відбувається в 2 рази швидше, якщо організм отримує вуглеводи відразу після фізичного навантаження. Висока швидкість синтезу також збережеться, якщо протягом дня організм отримує правильне харчування на основі необхідної кількості білків і вуглеводів. Їхня комбінація в їжі оптимізує синтез глікогену і білка, покращуючи надходження до м'язів амінокислот і прискорюючи відновлення м'язових волокон. Важливо пам'ятати, що під час тренування завжди виникають мікротравми м'язових волокон, м'язи слабшають, а їхня здорова структура порушується. Білок, а точніше, амінокислоти, і глікоген з вуглеводів допомагають м'язам повернути нормальну структуру і таким чином адаптуватися до тренувального процесу та навантажень.

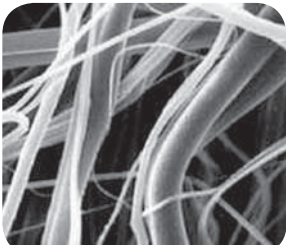


## Рекомендації

- Протягом 30–45 хвилин після тренування м'язам особливо необхідне живлення, щоб швидко відновитися. Одне з вдалив рішень – порція коктейлю H24 Відновлення сили, Протеїновий коктейль Формула 1 з йогуртом або молоком із додаванням фруктів і Протеїнової суміші Формула 3.
- До основного приймання їжі продовжуйте споживати 50–100 г вуглеводів + 10–20 г білка кожні 2 години. В якості здорової альтернативи скористайтеся протеїновим коктейлем Формула 1.
- Щодня з'їдайте 400–800 г вуглеводів, а також 1,5–2,0 г білка на кілограм ваги залежно від виду спорту і програми тренувань.



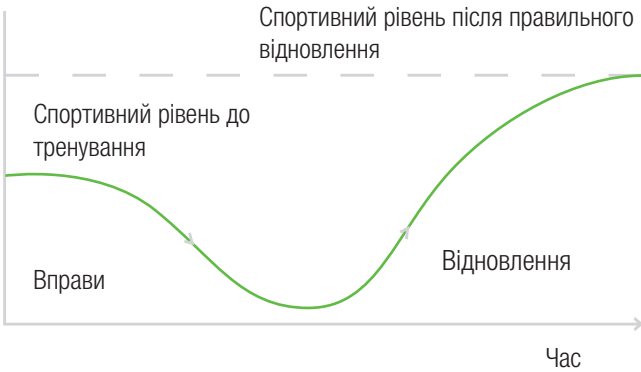
М'язи до тренування



М'язи після тренування

Якщо під мікроскопом подивитися на м'язову тканину відразу після тренування, то замість чіткої структури буде видно клубок із м'язових волокон, що втратили еластичність, скручених, стиснутих і переплутаних між собою. М'язові волокна в нормальному стані – гладкі, прямі та довгі.

## Порівняйте:



# Правила харчування спортсмена

Головна особливість харчування спортсменів полягає в тому, що їхні енерговитрати на будь-якому етапі фізичного навантаження (під час тренувань, змагань, у період відновлення) є в 2–3 рази вищими, ніж у звичайної людини, і складають 4000–8000 ккал.

Потреба в білку може досягати 2 г на 1 кг ваги. Це викликане підвищеним катаболізмом (витратою) білка під час вправ. Щоб харчування спортсмена відповідало його потребам, воно повинно містити не менше 25 г білка на порцію.

За аналогією з калорійністю харчування добова потреба організму спортсменів у вітамінах і мінералах є вищою за звичайну в 1,5–2 рази. І хоча вони не є джерелом енергії, проте виконують безліч завдань для підтримки нормальної життєдіяльності. Адаптація організму до тренування відбувається швидше: вітаміни розпадаються значно швидше, прискореним також є їхнє виведення з організму з підвищеним потовиділенням під час тренування. Повноцінне харчування можна забезпечити тільки за рахунок комбінованого раціону, до складу якого входять як звичайна їжа, так і спеціалізовані продукти.

| Види спорту                                                                                                                           | Енерговитрати (ккал/доба)           |                                                                   |                           | Потреба в білку, г/кг ваги на день |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                                       | Тренування                          | Змагання                                                          | Відновлення               |                                    |
| Витривалість: біг на середні і довгі дистанції, плавання, лижні гонки, велогонки, ковзани, водне поло, біатлон, лижне двоборство тощо | 6000–7000                           | 5000–5500                                                         | 4000–5000                 | 1,5–1,7                            |
| Витривалість із силовим компонентом: всі види греблі, велотрек тощо                                                                   | 6000–6500                           | 5000–6000                                                         | 5000                      | 1,5–1,8                            |
| Швидко-силові види: лижний спорт (спринт, стрибки, багатоборства), ковзани (спринт), п'ятиборство, фігурне катання, гімнастика тощо   | 4000–5000                           | 4500–6000                                                         | 3000–4000                 | 1,7–2,0                            |
| Ігрові види: футбол, хокей, гандбол, баскетбол, волейбол, теніс тощо                                                                  | 5000–5500                           | 5000–6000 (чол.)<br>5000–6000 (жін.)                              | 5000                      | 1,7–2,0                            |
| Єдиноборства: вільна боротьба, бокс, дзюдо, класична боротьба, карате тощо                                                            | 4000–5000<br>5000–6000<br>6000–7500 | Легка вага 5000<br>Середня вага 5500<br>Важка вага 6000–6500      | 4000<br>5000<br>6000      | 1,6–2,0                            |
| Силові види: важка атлетика, легкоатлетичні метання, силове триборство тощо                                                           | 4500–5500<br>5500–6500<br>7000–8000 | Легка вага 5500<br>Середня вага 5500–6000<br>Важка вага 6500–7000 | 4000<br>5000<br>6000–6500 | 1,8–2,0                            |
| Аматорський спорт і фітнес (залежно від виду спорту)                                                                                  | 2000–4000                           |                                                                   |                           | 1,5–2,0                            |



Крістіану Роналду, зірка світового футболу (Португалія)

## Спортивне спонсорство



ФК «Лос-Анджелес Гелаксі» (США)



ФК «Ерчим» (Монголія)



Збірна з художньої гімнастики (Ізраїль)



ФК «БАТЕ» (Білорусь)



## CR7 Драйв

Команда Herbalife Nutrition спільно з одним із найвидатніших футболістів нашого часу – Крістіану Роналду розробила унікальний продукт! Дієтична добавка CR7 Драйв – це продукт, що враховує потреби і цілі спортсменів. Гіпотонічний напій створений для відновлення водного балансу в тих ситуаціях, які супроводжуються підвищеною втратою рідини, зокрема потовиділенням.

### Переваги продукта

Дієтична добавка для підтримки витривалості до і після підвищених фізичних навантажень.

Містить:

- Вітамін B1
- Вітамін B12 підтримує метаболізм
- Мінерали: калій, натрій, магній

### CR7 містить три компоненти для активних людей

- Підтримання витривалості завдяки різним видам вуглеводів
- Поповнення водного балансу – комплекс електролітів: натрій, калій, магній
- Вітаміни групи B (B1 і B12) сприяють ефективному метаболізму

### Придатний для будь-яких цілей:

- Досягнення високих спортивних результатів\*
- Повсякденної підтримки водного балансу до і після фізичних навантажень

### Чи знаєте ви, що ...

Рекомендується використовувати 2 порції напою (приблизно 27 г) на добу, до і після тренування.

1 порція:

- 13,5 г – 250 мл води
- 47,5 ккал
- 11,5 г вуглеводів

Добова порція:

- 27 г – 500 мл води
- 95 ккал
- 23 г вуглеводів



### Чим відрізняються різні типи спортивних напоїв?

- **Гіпотонік** – напій, що містить електроліти і вуглеводи в концентрації нижчій, ніж рідини в людському організмі. Ефективне заповнення водного балансу без високого вмісту вуглеводів. Електролітів – 6%, вуглеводів – 2%.
- **Ізотонік** – напій, що містить електроліти і вуглеводи в концентрації, подібній до людського організму. Поповнення втрати рідини та енергії під час тренувань. Електролітів – 8%, вуглеводів – 4–20%.
- **Гіпертонік** – напій із щільністю вищою, ніж щільність рідини в людському організмі. Це післятренувальна порція поповнення глікогену. Використовується також під час ультрадовгих дистанцій. Електролітів – 4%, вуглеводів – 32%.

\*530 мг електролітів натрію, калію та магнію посилюють гідратацію організму під час тривалих вправ.



### Чи знаєте ви, що ...

Споживання помірної кількості вуглеводів після анаеробного навантаження є важливим для ефективнішого використання білка для відновлення та нарощування м'язової маси.

## Коктейль H24 Відновлення сили

Незалежно від рівня фізичної підготовки будь-яке тренування сприяє руйнуванню м'язової тканини. Її відновленню й зміцненню допомагає білково-вуглеводний коктейль, випитий відразу після фізичного навантаження. У складі «Відновлення сили» – 18 г вуглеводів, які забезпечують енергією і сприяють повнішому використанню білка. Комплекс вуглеводів – мальтодекстрина, фруктози та цукрози – забезпечує негайне й тривале надходження енергії.

### Переваги продукту:

- Швидке відновлення й нарощування м'язової маси
- Джерело білка, який сприяє прискореному відновленню після силових навантажень
- Залізо для кращого забезпечення тканин киснем



#### джерело білка

для прискореного відновлення і нарощування м'язової маси



#### містить залізо

для кращого забезпечення тканин киснем



#### комплексний вміст

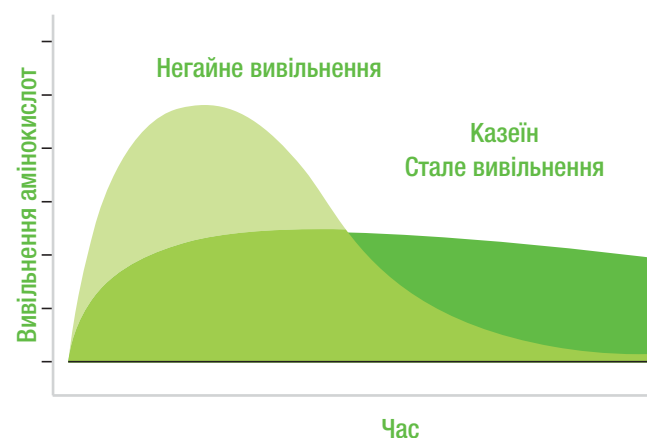
білків, вуглеводів та амінокислот із розгалуженими ланцюгами



#### не містить

штучних ароматизаторів, барвників і підсолоджувачів

### Сироватковий білок



Комплекс сироваткового білка, що швидко засвоюється, казеїну, що повільно засвоюється, амінокислот із розгалуженими ланцюгами і L-глутаміну, що стимулюють активний і тривалий процес побудови м'язів.

### 1 порція:

- 25 г білка
- 18 г вуглеводів
- Амінокислоти з розгалуженими ланцюгами
- 45% рекомендованої добової норми споживання заліза
- 190 ккал



## Протеїновий коктейль Формула 1 Спорт

### ЗБАЛАНСОВАНА ЇЖА ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ

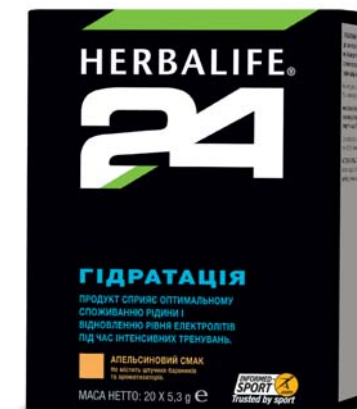
Спортсмени ведуть активний спосіб життя, і часом їм буває непросто забезпечити собі збалансований прийом їжі, який враховує їх особливі потреби в харчуванні. Протеїновий коктейль «Формула 1 Спорт» – це збалансована їжа, розроблена спеціально для людей, що активно займаються професійним і аматорським спортом. У збалансованому коктейлю продукту «Формула 1 Спорт» 18 г молочного білка \* для підтримки м'язової маси, більше 20 вітамінів і мінералів для оптимального функціонування організму і посилення антиоксидантного захисту, L-глутамін для кращого відновлення і зміцнення захисних сил організму. Все це робить «Формула 1 Спорт» ідеальним рішенням для активних людей.

### Переваги продукту

- Сприяє підтримці м'язової маси – 18 г білка в порції \*
- Сприяє посиленню антиоксидантного захисту – більше 20 вітамінів і мінералів
- Сприяє прискореному відновленню після фізичного навантаження – L-глутамін
- Контроль калорій – 219 ккал в порції \*

\* При приготуванні з 250 мл молока 1,5% жирності

Herbalife



## Гідратація

### ЕФЕКТИВНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ВОДНО-СОЛЬОВОГО БАЛАНСУ

Під час фізичних навантажень відбувається активна втрата води і мінеральних солей, що призводить до порушення водно-сольового балансу в організмі. Водно-сольовий баланс впливає практично на всі біохімічні процеси, що відбуваються в організмі, і його порушення може негативно вплинути на ефективність тренувань. «Гідратація» – це низькокалорійний гіпотонічний напій для відновлення водно-сольового балансу, розроблений спеціально для спортсменів. Завдяки солям натрію, кальцію і магнію «Гідратація» ефективно заповнює втрату рідини та електролітів. Також в складі є вітаміни групи B, які сприяють оптимальному обміну речовин, і вітамін C для зниження втоми. При цьому в одній порції менше 1 грама цукру і всього 12 ккал. А зручна порційна упаковка дозволяє використовувати його в будь-який час, коли це необхідно.

### Переваги продукту:

- Сприяє відновленню сольового балансу – біозасвоювані електроліти
- Сприяє зниженню втоми – вітамін C
- Сприяє підтримці оптимального обміну речовин – вітаміни групи B
- Контроль калорій – 12 ккал в порції
- Мобільний – порційна упаковка

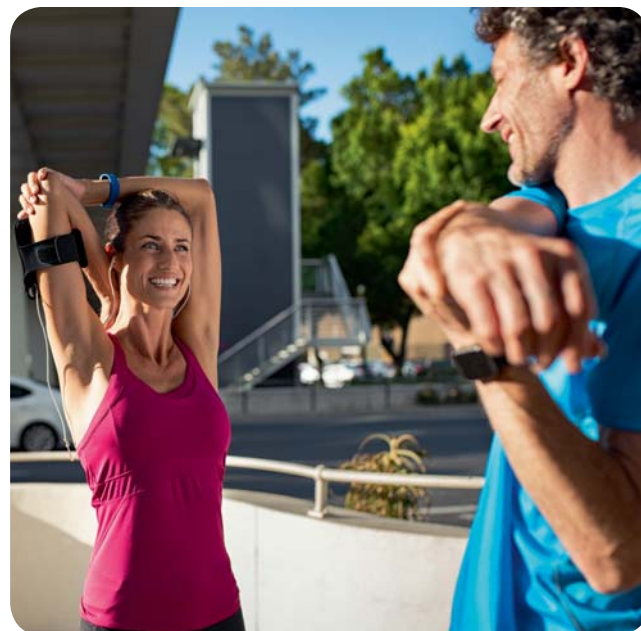


## Турбо напій

Якщо ви хочете збалансовано харчуватися протягом усього дня, але хвилюєтеся, що можете пропустити якийсь прийом їжі або в потоці щоденних справ зірватися на «шкідливий» перекус, то вам потрібен Турбо напій. Приготуйте його вранці та візьміть із собою – так ви завжди можете бути впевнені в тому, що ваш організм отримує всі необхідні нутрієнти без перевищення калоражу та зайвих зривів.

### Переваги продукту:

- Білок сприяє підтримці м'язової маси під час зниження ваги
- Алое підтримує природну роботу травної системи.
- Клітковина допомагає поповнити дефіцит харчових волокон
- Кофеїн підвищує рівень енергії



### Містить:

- Протеїнова суміш Формула 3 – 4 мірні ложки
- Рослинний напій Алое – 2–3 ковпачка
- Трав'яний Напій – 1 чайна ложка
- Вівсяно-яблучний напій – 1 мірна ложка
- 2 літри води

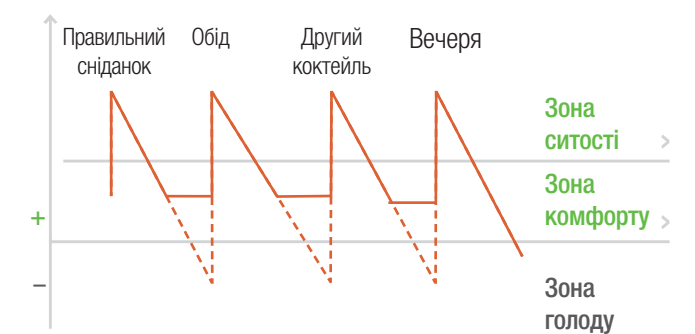
### Як працює Турбо напій?

- Це схоже на реактивний двигун, в який постійно подається паливо.
- Білок, вода та клітковина сприяють підтримці відчуття ситості, тому апетит краще контролюється.
- Надходження більшої кількості білка протягом дня допомагає підтриманню м'язової маси.

### Властивості Турбо напою:

- Споживання Турбо напою між прийомами їжі підтримує відчуття ситості й обмін речовин.
- Дає змогу запобігти переходу до зони голоду та подальшого переїдання.

Споживання і «спалення» їжі





### Чи знаєте ви, що ...

**Кофеїн** змушує жирові клітини вивільняти більше жирних кислот, які потім надходять у кров, стимулюючи потужний викид енергії у стані спокою. Крім метаболічного ефекту, кофеїн посилює розумову концентрацію.

## Liftoff

Кожен день величезний потік інформації піддає наш організм колосальним розумовим навантаженням. Час від часу ми відчуваємо занепад сил і зниження концентрації, що неминуче позначається на працездатності. Але бувають моменти – важлива зустріч, підготовка звіту, іспит, – коли ми повинні продемонструвати максимальну ефективність. Бути в тонусі допоможе унікальний напій Liftoff! У зручному форматі шипучої таблетки ви отримуєте цілий комплекс вітамінів: С і В3, В1, В2, В5, В6, В7, В12<sup>1</sup>. Він також містить у 10 разів менше калорій, ніж інші популярні енергетичні напої<sup>2</sup>.

### Переваги продукту:

- Заряд енергії та концентрація в потрібний момент
- Кофеїн сприяє збереженню концентрації, розумової і фізичної працездатності
- Збагачений вітаміном С і вітамінами В: В1, В2, В3, В5, В6, В7, В12, що підвищують рівень енергії
- Спеціально розроблений комплекс з L-таурину, гуарани і екстракту кореня женьшеню підвищує тонус
- У 10 разів менше калорій, ніж в інших популярних енергетичних напоях



<sup>1</sup>Згідно з інформацією, зазначеною на етикетці продукту.

<sup>2</sup>Порція Liftoff = близько 15 ккал.

Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продавці запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.



## Зовнішнє живлення

### Чи знаєте ви, яка у вас шкіра?

Правило № 1 в догляді за шкірою: косметичний засіб має відповідати типу вашої шкіри.

### Визначте тип вашої шкіри

Дайте відповідь на запитання тесту, щоб визначити ваш тип шкіри.

#### 1. Чи часто у вас з'являються прищі?

- а. Дуже часто. У мене також бувають прищі на грудях і на спині.
- в. Час від часу, але не можу сказати, що часто.
- с. Ні, майже ніколи.

#### 2. Чи можете ви сказати, що пори на вашому обличчі збільшені?

- а. Так, я бачу їх дуже чітко.
- в. Трохи, лише на носі та на лобі.
- с. Практично ні.

#### 3. Прикладіть паперову серветку до свого обличчя. Чи залишилися на серветці жирні плями?

- а. Так, майже вся серветка стала жирною.
- в. Трохи.
- с. Слідів зовсім немає.

#### 4. Чи трапляється так, що через кілька годин після нанесення макіяжу він перетворюється на суцільну жирову маску?

- а. Це моя постійна проблема.
- в. Дуже рідко й тільки на деяких зонах обличчя.
- с. Ні, ніколи.

#### 5. Чи є у вас на обличчі вугрі (чорні або білі крапки)?

- а. Так, є.
- в. Трохи є.
- с. Ні.

#### 6. Буває, що відразу після вмивання вашу шкіру «стягує»?

- а. Ні, такого не буває ніколи.
- в. Трапляється час від часу.
- с. Майже завжди.

### Ви частіше обирали відповідь А

У вас – жирна шкіра, особливо в Т-зоні (лоб, ніс і підборіддя). Вона відрізняється жирним блиском, збільшеними порами і нездатністю «тримати макіяж». Жирна шкіра більше схильна до запалень і появи вугрів (чорні точки). Але водночас жирна шкіра, маючи природну змазку, довше залишається молодого. З віком жирна шкіра має тенденцію перетворюватися на нормальну. Зараз від вас вимагається просто правильно доглядати за нею.

### Ви частіше обирали відповідь В

У вас – нормальна або комбінована шкіра. Позитивною властивістю нормальної шкіри є те, що вона не вимагає особливого догляду. Проте з віком вона може перетворитися на суху. Якщо у вас комбінована шкіра (ділянки нормальної шкіри чергуються з ділянками жирної або сухої шкіри), вам необхідно підбирати засоби догляду з урахуванням цих особливостей – поєднувати засоби для нормальної шкіри з косметикою для догляду за жирними/сухими ділянками шкіри.

### Ви частіше обирали відповідь С

У вас – суха шкіра. Як правило, суха шкіра є дуже тонкою та ніжною, пори на ній майже не видно, вона не схильна до запалення. Однак суха шкіра більше за інші типи шкіри схильна до утворення зморшок (перші зморшки з'являються, як правило, в області очей і губ). За несприятливої погоди шкіра часто відчуває дискомфорт – відчуття сухості, стягнутості. Цей тип шкіри вимагає додаткового догляду.

**Перевіряйте тип вашої шкіри кожні півроку**, щоб підібрані засоби догляду за шкірою відповідали вашим потребам. Під час підбору косметичних засобів також враховуйте пору року та кліматичні зміни.



## Внутрішнє живлення шкіри

Шкіра – це загальний показник стану здоров'я та вашого способу життя. Навіть найдосконаліший макіяж не створить ілюзію її краси й доглянутості, якщо це не підкріплено щоденним доглядом і правильним раціоном. Раніше вважалося, що нормальний тонус шкіри обличчя зберігається до 30 років, а перші ознаки старіння з'являються до 50 років. Але озирніться, чи так це? Сьогодні названі негативні чинники, не рахуючись зі статистикою, «дарують» зморшки, набряклість, кола під очима, нездоровий колір обличчя в будь-якому віці. І з комплексом негативних чинників і боротися потрібно теж комплексно: зсередини і зовні. Зсередини – відновлюючи баланс необхідних поживних речовин в організмі. Зовні – правильно доглядаючи за шкірою.

### Меню здорової шкіри

- **Білок:** шкіра на 25% складається з білка. Якщо у вашому раціоні недостатньо цього нутрієнта, шкіра швидко «втрачає» пружність і еластичність. Рекомендована добова норма споживання білка – 0,75–0,80 г на 1 кг ваги для дорослої людини, тобто в середньому 50–60 г на добу для чоловіка і 40–50 г для жінки. Білок входить до складу продуктів Herbalife Nutrition: **Протеїновий коктейль Формула 1, Протеїнова суміш Формула 3, Коктейль H24 Відновлення сили, Протеїнові батончики, Батончики Формула 1 Експрес.**
- **Вода:** споживання норми води протягом дня забезпечує гарне зволоження й допомагає зменшити сухість шкіри та утворення зморшок. З віком організм гірше утримує рідину, тому зволоження ззовні починає грати важливішу роль. Експерти рекомендують 6–8 склянок води щодня. Корисні рідини – столова та мінеральна вода, зелений чай, розведений свіжовичавлений сік. Але потрібно пам'ятати, що за 2–3 години до сну потрібно обмежити вживання рідин, адже це може викликати набряклість і розтяжки шкіри. **Целл-у-лосс** допоможе уникнути застою зайвої рідини в організмі та зменшити ефект «апельсинової кірки».
- **Цільнозернові продукти** містять корисну клітковину, яка допомагає очищати організм від шлаків і токсинів, що одразу позначається на зовнішньому вигляді шкіри. Клітковина входить до складу продуктів Herbalife Nutrition: **Протеїновий коктейль Формула 1, Вівсяно-яблучний напій.**
- **Фрукти й овочі** – справжнє джерело антиоксидантів, важливих для запобігання передчасного старіння шкіри. Найбільш корисними є свіжа полуниця, чорниця, лохина та сливи. Серед овочів «лідирують» боби та артишоки. Головна умова – їх потрібно їсти свіжими, щойно зірваними, що в сучасних умовах життя практично неможливо. Скористайтеся здоровою і збалансованою альтернативою – **Комплексом вітамінів і мінералів для жінок та чоловіків Формула 2 від Herbalife Nutrition.**
- **Основні жирні кислоти Омега-3 і Омега-6** допомагають «доставляти» вглиб шкіри поживні речовини та беруть участь в утворенні захисного жирового бар'єру шкіри, оберігаючи її від проникнення шкідливих речовин. Жирні кислоти Омега-3 містяться в продукті **Гербалайфлайн Макс.**
- **Мікроелементи селен, мідь і цинк.** Селен захищає шкіру від шкідливого впливу сонця. Мідь і цинк разом із вітаміном С допомагають шкірі виробляти еластин, який підтримує пружність. Селен міститься в продукті **Шизандра**, мідь і цинк входять до складу **Комплексу вітамінів і мінералів для жінок і чоловіків Формула 2 та ЕкстраКалія.**
- **Зелений чай** – найбагатше джерело антиоксидантів, що бореться з негативними факторами зовнішнього середовища. Екстракт зеленого чаю входить до складу продуктів Herbalife Nutrition: **Трав'яний Напій, Термо Компліт.**
- **Вітаміни А, В, С і Е** – улюблені вітаміни дерматологів. Протистоять факторам передчасного старіння, появі зморшок, сухості й тьмяності шкіри. Ці вітаміни входять до складу продуктів Herbalife Nutrition: **Протеїновий коктейль Формула 1, Комплекс вітамінів і мінералів для жінок і чоловіків Формула 2, Шизандра, Целл-у-лосс.**

## Зовнішнє живлення

Шкіра – найбільший орган людського тіла, який безперервно працює протягом усього нашого життя. Вона героїчно захищає нас від будь-яких впливів навколишнього середовища, оберігаючи від ушкоджень і травм внутрішні органи. Але небезпеки підстерігають її не тільки зовні, а й всередині: стреси, незбалансоване харчування, шкідливі звички. Все це також безпосередньо впливає на нашу шкіру!



### Наша шкіра – це:

- Близько 5 мільйонів волосків
- Загальна площа 1,5 м<sup>2</sup>
- 60% вологи
- 100 пор на кожен см<sup>2</sup>
- 200 рецепторів на кожен см<sup>2</sup>
- Товщина шкіри варіюється від 0,1 до 5 мм
- Шкіра грубіша й товща на підшвах, тонша й прозоріша на повіках
- В середньому 18 кг клітин шкіри відмирає та оновлюється протягом життя людини
- Виводить з організму шлаки і токсини
- Допомагає регулювати температуру тіла (влітку, взимку)
- Захищає організм від впливу навколишнього середовища
- Поглинає до 1,0% кисню й виділяє до 1,5% вуглекислого газу, допомагаючи легеням у процесі дихання
- Через шкіру організм вибирає корисні речовини

Шкіра складається з трьох шарів, два з яких безпосередньо відповідають за її зовнішній вигляд – це дерма та епідерміс.

### Дерма

Дерма – це внутрішній шар шкіри, що складається з особливих клітин – фібробластів, які виробляють колаген та еластин. Перший надає шкірі необхідної щільності, а другий – пружності, здатності до розтягування та скорочення. Дерма просякнута кровоносними судинами, що живлять шкіру, в ній знаходяться сальні залози, які виділяють шкірне сало для природного зволоження та захисту шкіри.

### Епідерміс

Верхній шар епідермісу – роговий, разом із яким епідерміс утворює видимий зовнішній шар шкіри. У зоні між дермою та

епідермісом відбувається утворення нових клітин, які в процесі розвитку просуваються до зовнішнього рогового шару, беручи участь у природному процесі відновлення шкіри.

### Що впливає на стан шкіри?

- **Температура, вологість повітря і сонце.** У теплу пору року активізується робота сальних залоз, а в холодну – шкіра сухіша і вимагає особливого живлення. Шкідливий вплив сонця призводить до появи зморшок, веснянок, пігментних плям тощо. Уникайте перебування на сонці з 10 до 16 години та користуйтеся косметикою з SPF у будь-яку пору року.
- **Стреси.** Під час стресу виділяється гормон адреналін, який звужує судини, в результаті чого шкіра перестає отримувати достатнє живлення та кисень. Інший стресовий гормон – кортизол – зупиняє процес ділення клітин і утворення колагену: шкіра втрачає пружність і еластичність, з'являються зморшки. Під час емоційної напруги в багато разів збільшується потреба у вітамінах.
- **Екологія.** Забруднення навколишнього середовища веде до агресивнішого впливу вільних радикалів на шкіру.
- **Сон.** Регенерація шкіри уві сні відбувається в 2 рази швидше, ніж під час неспання. Нестача сну призводить до стресу, а отже, й до недостатнього живлення шкіри.
- **Паління.** Це один із головних чинників появи зморшок. До складу сигаретного диму входять вільні радикали, які руйнують вітамін С, що міститься в шкірі. Нікотин також викликає скорочення дрібних кровоносних судин і капілярів, що порушує циркуляцію крові та позбавляє шкіру поживних речовин.
- **Вага.** Часті коливання ваги впливають на еластичність шкіри. У разі набирання ваги шкіра розтягується, під час різкого зниження – провисає, не встигаючи адаптуватися. Це призводить до появи передчасних зморшок. Однак варто пам'ятати, що поступовий процес зменшення обсягів тіла є безпечним для шкіри!
- **Неправильний догляд.** Неправильно підібрані засоби догляду за шкірою можуть справити протилежну дію.
- **Незбалансоване харчування.** На стан шкіри впливає якість і збалансованість харчування. Неправильний раціон призводить до зниження тонусу й пружності шкіри. Люди, у яких спостерігається дефіцит вітамінів в організмі, виглядають старшими. Надмірне споживання солодкого, гострого та солоного веде до утворення вугрів. Хронічна недостатність білка в раціоні призводить до появи ранніх ознак в'янення: шкіра втрачає свою пружність, стає сухою та в'ялою, утворюються передчасні зморшки, волосся потоншується і погано росте.



## Лінія Herbalife SKIN

Харчування впливає на те, як ми виглядаємо. Але наша шкіра отримує поживні речовини з їжі далеко не в першу чергу. Навіть якщо ви харчуєтеся збалансовано, ваша шкіра може не повною мірою отримувати живлення, необхідне їй для збереження молодості. З лінією Herbalife SKIN потрібні живильні елементи можна доправити безпосередньо до клітин вашої шкіри.

**Herbalife SKIN – збалансоване живлення для продовження молодості вашої шкіри!**

### Переваги продуктів лінії:

- **Дбайливо очищують**  
Замість сульфатів, що агресивно діють на шкіру, ми використовуємо делікатні очищувальні інгредієнти, отримані з яблука та кокоса
- **Забезпечують глибоке зволоження**  
В 2 рази більше зволожена шкіра протягом 8 годин.
- **Сприяють скороченню видимих ознак старіння:**
  - розгладжують зморшки і знижують припухлості навколо очей
  - забезпечують значне поліпшення гладкості й сяйва
- **Захищають від руйнівної дії зовнішніх чинників:**
  - вітаміни С, Е та алое захищають від впливу вільних радикалів
  - SPF30 захищає від агресивного УФ-випромінювання



## Лінія Herbalife SKIN

### Видимий результат за 7 днів\* – підтверджено клінічно

**Значне поліпшення гладкості, м'якості та сяйва шкіри всього за 7 днів\*\***

Максимальне поліпшення гладкості, м'якості й сяйва у разі застосування Нічного відновлювального крему

### Скорочення зовнішніх проявів зморшок всього за 7 днів\*\*\*

Максимальне поліпшення гладкості, м'якості й сяйва у разі застосування Антивікової сироватки

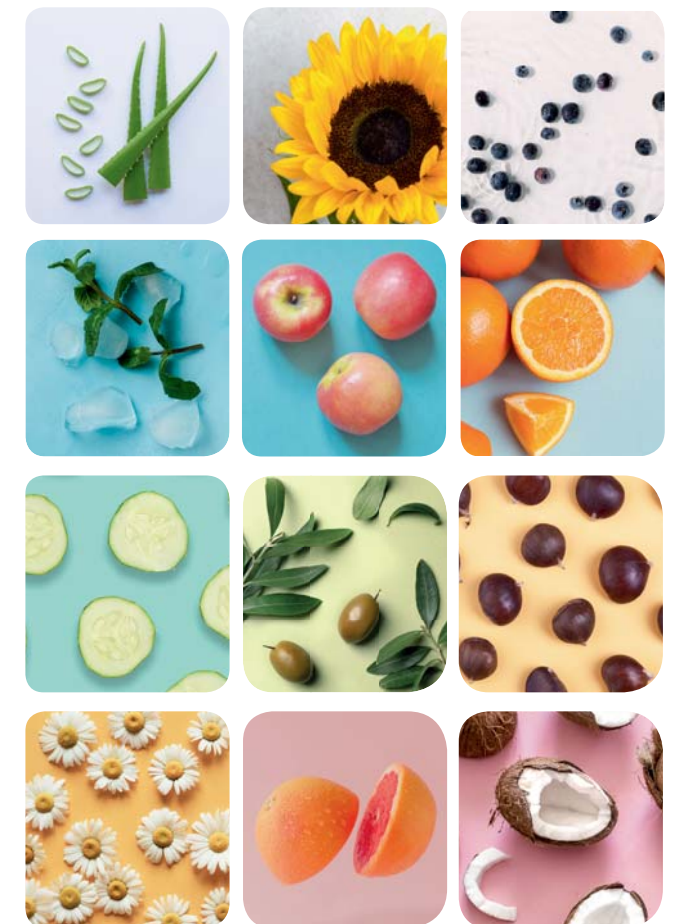
### В основі продуктів лінії Herbalife SKIN

комплекс вітамінів і більше 15 фітокомпонентів, антиоксидантів, корисних рослинних масел і екстрактів – справжнє збалансоване живлення для молодості вашої шкіри!

\*Стосується Антивікової сироватки, Нічного відновлювального крему, Щоденного зволожувального крему для природного сяйва шкіри, Захисного крему SPF30, Зволожувального крему для шкіри навколо очей і Гелю для шкіри навколо очей з ефектом ліфтингу.

\*\*Тест за участю 30 осіб: гладкість, м'якість і сяйво шкіри методом візуальної оцінки в інтервалах 2, 4 та 7 днів. AMA Laboratories, США, 2013.

\*\*\*Тест за участю 30 осіб: нерівності шкіри клінічно протестовані з використанням Visionscan в інтервалах 0,7 і 42 дні. AMA Laboratories, США, 2013.





## Лінія Herbalife SKIN

### Крок 1: очищення

Очищувальний гель на основі алое для нормальної і сухої шкіри

Використовуйте вранці та ввечері

Ексклюзивна формула містить:



#### Переваги:

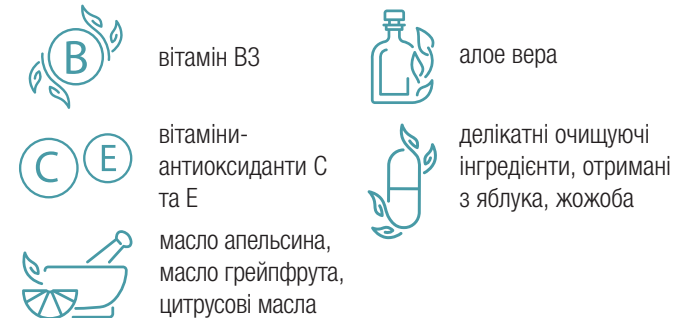
- Шовковиста піна делікатно видаляє надлишкову жирність, забруднення і макіяж, не подразнюючи шкіру
- Алое вера пом'якшує і зволожує шкіру
- Без додавання парабенів і сульфатів

### Крок 1: очищення

Очищувальний гель на основі цитрусових для нормальної і жирної шкіри

Використовуйте вранці та ввечері

Ексклюзивна формула містить:



#### Переваги:

- Клінічно доведено скорочення жирності шкіри вже після першого застосування<sup>1</sup>
- Мікрогранули жожоба глибоко очищують шкіру і надають їй сяйва
- Без додавання парабенів і сульфатів
- Протестовано дерматологами

<sup>1</sup> Помічене значне скорочення рівня жирності шкіри на оброблених ділянках в середньому на 57%. AMA Laboratories, США, 2013.



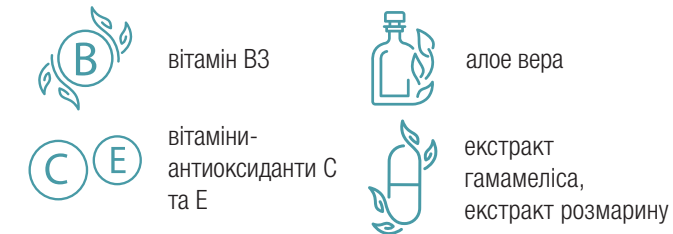
## Лінія Herbalife SKIN

### Крок 2: тонізування

Тонізувальний лосьйон на основі трав

Використовуйте вранці та ввечері

Ексклюзивна формула містить:



#### Переваги:

- Використання вранці та ввечері допомагає підготувати шкіру до кращого засвоєння сироватки і зволожувальних засобів для оптимального результату
- Делікатно зволожує, надає відчуття свіжості й чистоти, не стягуючи шкіру
- Підходить для всіх типів шкіри
- Без додавання парабенів і сульфатів
- Протестовано дерматологами

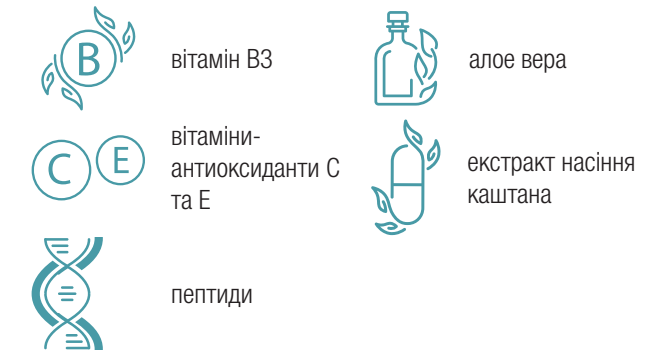


### Крок 3: спеціальний догляд

Антивікова сироватка

Використовуйте вранці та ввечері

Ексклюзивна формула містить:



#### Переваги:

- Сприяє скороченню зовнішніх проявів зморшок всього за 7 днів<sup>1</sup>
- Клінічно доведено значне поліпшення гладкості, м'якості й сяйва шкіри всього за 7 днів<sup>2</sup>
- Підходить для всіх типів шкіри
- Без додавання парабенів і сульфатів
- Протестовано дерматологами

<sup>1</sup> Нерівності шкіри клінічно протестовані з використанням Visioscan і Reverse Photo Engineering в інтервалах 0,7 і 42 дні. AMA Laboratories, США, 2013.  
<sup>2</sup> Клінічно протестовано: гладкість, м'якість і сяйво шкіри методом візуальної оцінки в інтервалах 2, 4 та 7 днів. AMA Laboratories, США, 2013.

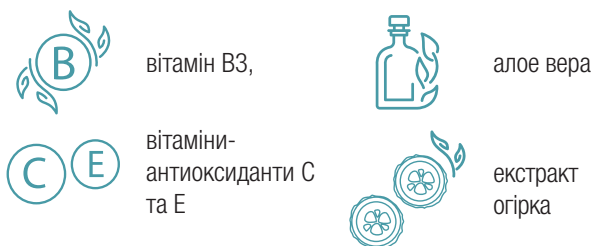


## Лінія Herbalife SKIN

### Крок 4: цільовий догляд

Гель для шкіри навколо очей з ефектом ліфтингу  
Використовуйте вранці

Ексклюзивна формула містить:



#### Переваги:

- Сприяє зниженню набряклості навколо очей всього за 7 днів<sup>1</sup>
- Містить екстракт огірка
- Підходить для всіх типів шкіри
- Без додавання парабенів і сульфатів
- Протестовано дерматологами у частини користувачів

### Крок 4: цільовий догляд

Зволожувальний крем для шкіри навколо очей  
Використовуйте ввечері

Ексклюзивна формула містить:



#### Переваги:

- Сприяє скороченню зовнішніх проявів мімічних і вікових зморшок навколо очей<sup>1</sup>
- Забезпечує значне поліпшення рівня зволоження шкіри протягом 8 годин<sup>2</sup>
- Підходить для всіх типів шкіри
- Без додавання парабенів
- Протестовано дерматологами

<sup>1</sup>Нерівності шкіри клінічно протестовані з використанням Visioscan в інтервалах 0,7 і 42 дні. AMA Laboratories, США, 2013.

<sup>2</sup>Клінічно протестовано: вимірювання рівня зволоженості шкіри з 8-годинним інтервалом. У 100% учасників через 8 годин було зафіксоване значне збільшення рівня зволоженості. Cantor Research Laboratories, США, 2013.

<sup>1</sup>Зменшення набряклості було зафіксовано у 45% учасників дослідження через 7 днів за результатами візуальної оцінки. IRSI, США, 2013.



## Лінія Herbalife SKIN

### Крок 5: зволоження

Щоденний зволожувальний крем для природного сяйва шкіри  
Використовуйте вранці

Ексклюзивна формула містить:



#### Переваги:

- Сприяє скороченню зовнішніх проявів мімічних і вікових зморшок всього за 7 днів<sup>1</sup>
- Шкіра виглядає більш сяючою і гладкою всього через 7 днів<sup>2</sup>
- Шкіра в 2 рази більше зволожена протягом 8 годин<sup>3</sup>
- Підходить для всіх типів шкіри
- Без додавання парабенів
- Протестовано дерматологами

<sup>1</sup>Клінічно протестовано методом візуальної оцінки в інтервалах 2, 4 і 7 днів. AMA Laboratories, США, 2013.

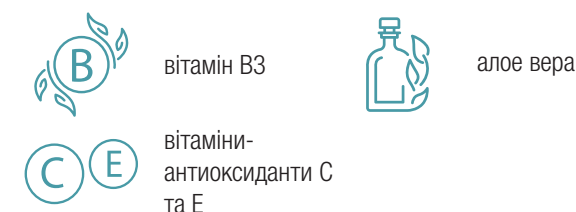
<sup>2</sup>Нерівності шкіри клінічно протестовані з використанням Visioscan і Reverse Photo Engineering в інтервалах 0,7 і 42 днів. AMA Laboratories, США, 2013.

<sup>3</sup>Клінічно протестовано: вимірювання рівня зволоженості шкіри з 8-годинним інтервалом. У 100% учасників через 8 годин було зафіксовано збільшення рівня зволоженості в 2 рази порівняно із необробленою шкірою. Cantor Research Laboratories, США, 2013.

### Крок 5: зволоження

Захисний крем SPF30  
Використовуйте вранці

Ексклюзивна формула містить:



#### Переваги:

- Сприяє скороченню зовнішніх проявів мімічних і вікових зморшок всього за 7 днів<sup>1</sup>
- Шкіра в 2 рази більше зволожена протягом 8 годин<sup>2</sup>
- Шкіра виглядає більш сяючою і гладкою всього через 7 днів<sup>3</sup>
- Захищає шкіру від випромінювання UVA/UVB
- Протестовано дерматологами

<sup>1</sup>Нерівності шкіри клінічно протестовані з використанням Visioscan і Reverse Photo Engineering в інтервалах 0,7 і 42 дні. AMA Laboratories, США, 2013.

<sup>2</sup>Клінічно протестовано: вимірювання рівня зволоженості шкіри з 8-годинним інтервалом. У 100% учасників через 8 годин було зафіксовано збільшення рівня зволоженості в 2 рази порівняно із необробленою шкірою. Cantor Research Laboratories, США, 2013.

<sup>3</sup>Клінічно протестовано методом візуальної оцінки в інтервалах 4 та 7 днів. У середньому в учасників за різними вимірними параметрами були зафіксовані зміни на рівні 46%. AMA Laboratories, США, 2013.



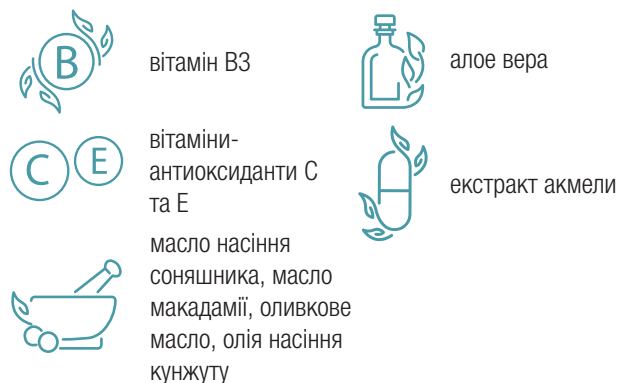
## Лінія Herbalife SKIN

### Крок 5: зволоження

#### Нічний відновлювальний крем

Використовуйте ввечері

#### Ексклюзивна формула містить:



#### Переваги:

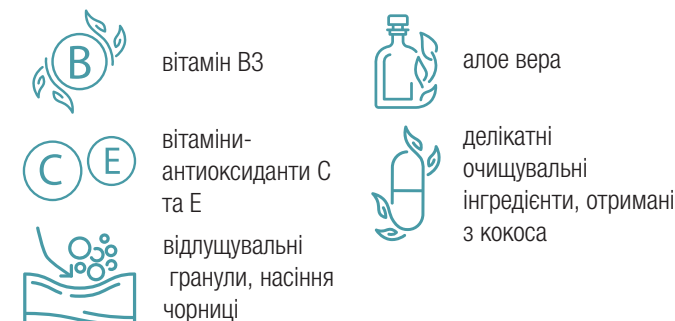
- Сприяє скороченню зовнішніх проявів мімічних і вікових зморшок всього за 7 днів<sup>1</sup>
- Забезпечує помітне поліпшення зовнішнього вигляду шкіри всього через 7 днів<sup>2</sup>
- Шкіра в 2 рази більше зволожена протягом 8 годин<sup>3</sup>
- Підходить для всіх типів шкіри
- Без додавання парабенів
- Протестовано дерматологами

### Щотижневе глибоке очищення

#### Ягідний скраб для миттєвого відновлення шкіри

Використовуйте 1–3 рази на тиждень

#### Ексклюзивна формула містить:



#### Переваги:

- Шкіра виглядає здоровою
- Підходить для будь-якого типу шкіри
- Без додавання парабенів і сульфатів
- Протестовано дерматологами

<sup>1</sup>Клінічно протестовано методом візуальної оцінки в інтервалах 2, 4 та 7 днів. AMA Laboratories, США, 2013.

<sup>2</sup>Клінічно протестовано: вимірювання рівня зволоженості шкіри з 8-годинним інтервалом. У 100% учасників через 8 годин було зафіксовано збільшення рівня зволоженості в 2 рази порівняно з необробленою шкірою. Cantor Research Laboratories, США, 2013.

<sup>3</sup>Клінічно протестовано: вимірювання рівня зволоженості шкіри з 8-годинним інтервалом. У 100% учасників через 8 годин було зафіксовано збільшення рівня зволоженості в 2 рази порівняно з необробленою шкірою. Cantor Research Laboratories, США, 2013.

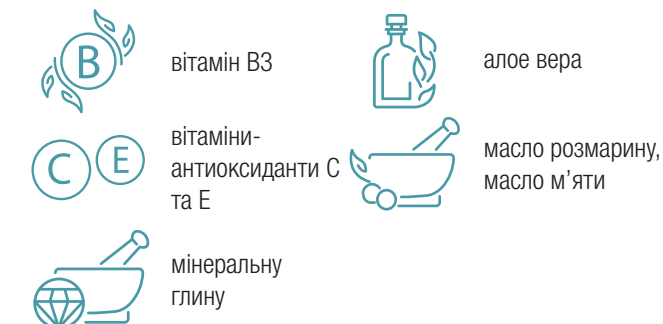
## Лінія Herbalife SKIN

### Щотижневе глибоке очищення

#### Очищувальна маска на основі глини і м'яти

Використовуйте 1–3 рази на тиждень

#### Ексклюзивна формула містить:



#### Переваги:

- Клінічно доведено поліпшення зовнішнього вигляду пор вже після першого застосування<sup>1</sup>
- Насичена кремова текстура
- Без додавання парабенів
- Готує шкіру до кращого засвоєння поживних речовин із сироватки та зволожувальних засобів
- Підходить для будь-якого типу шкіри
- Протестовано дерматологами

<sup>1</sup>Протестовано на суб'єктах: оцінка зовнішнього вигляду пор методом візуальної оцінки. AMA Laboratories, США, 2013.





## Косметика Herbal Aloe

### Волосся стає в 10 разів сильнішим після першого застосування<sup>1</sup>

#### Зміцнювальний шампунь і кондиціонер

Шампунь без додавання парабенів. Кондиціонер без додавання сульфатів. Придатні для щоденного застосування.

У їхньому складі вся користь натурального соку алое, унікальні відновлювальні властивості якого відомі вже кілька тисячоліть, а також протеїни пшениці, що сприяють зміцненню волосся, та комплекс із 6 цінних природних компонентів<sup>2</sup>. Результати дослідження<sup>3</sup> підтверджують, що вже після першого застосування Зміцнювальний шампунь і кондиціонер Herbal Aloe відновлюють структуру волосся та роблять їх у 10 разів сильнішими!



Щоразу, коли ви приймаєте душ, хімічні речовини, що містяться у водопровідній воді, такі як хлор і нерозчинні солі кальцію, пошкоджують структуру вашого волосся, висушуючи й послаблюючи їх.



Щоб ваше волосся завжди були сильним і здоровим, Herbalife Nutrition розробила новий Зміцнювальний шампунь і кондиціонер Herbal Aloe.

<sup>1</sup>Дослідження in vitro. У разі спільного використання Зміцнювального шампуню та кондиціонера Herbal Aloe порівняно з необробленими волоссям.

<sup>2</sup>Екстракт юки, полину, жожоба, розторопші, шавлії та агави.



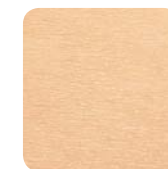
## Косметика Herbal Aloe

### Шкіра на 100% зволоженіша вже після першого застосування<sup>1</sup>

У складі – вся користь натурального соку алое, унікальні відновлювальні властивості якого відомі вже кілька тисячоліть, а також натуральні масла каріте, жожоба, оливи та комплекс із 10 цінних природних компонентів<sup>2</sup>. Лінія засобів з догляду за тілом Herbal Aloe відновлює рівень зволоженості шкіри на 100% вже після першого застосування<sup>3</sup>, повертаючи їй гладкість і ніжність!



Щоразу, коли ви приймаєте душ, ваша шкіра піддається негативній дії хімічних речовин, що містяться у водопровідній воді, таких як хлор і нерозчинні солі кальцію, які сушать і стягують її.



Щоб ваша шкіра завжди була здоровою, гладкою та ніжною, Herbalife Nutrition розробив лінію засобів догляду за тілом Herbal Aloe, що включає Гель для душу, Крем для тіла та Пом'якшувальний гель для тіла.

### Гель для душу

Дбайливо очищує шкіру, не пошкоджуючи її верхній шар.

### Пом'якшувальний гель для тіла

Шкіра виглядає помітно краще вже після першого застосування<sup>4</sup>.

### Крем для тіла

Зволоженість шкіри збільшується на 100% вже після першого застосування<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>In-vivo дослідження, проведені незалежною дослідницькою лабораторією, продемонстрували 100% збільшення зволоженості шкіри через 20 хвилин після нанесення у разі використання Крему для тіла Herbal Aloe порівняно з необробленою шкірою.

<sup>2</sup>Ромашка, соняшник, юка, полин, розторопша, шавлія, агави, леондокс, хондрус кучерявий, морська сіль.

<sup>3</sup>У разі спільного використання Гелю для душу та Крему для тіла.

<sup>4</sup>100% учасників дослідження підтвердили, що шкіра виглядає помітно краще вже після першого застосування. На основі дослідження Nova Meter в поєднанні зі спостереженнями учасників сліпої сенсорної панелі.

Blank lined area for notes on page 76.

Blank lined area for notes on page 77.

# Herbalife Nutrition: ПОВНИЙ ЦИКЛ ВИРОБНИЦТВА

Кожен продукт Herbalife Nutrition – це повний виробничий цикл під постійним контролем: від насіння, посадженого в землю, до кінцевого споживача.

Високопрофесійний персонал, сучасне обладнання та власна система контролю якості протягом усього виробничого процесу допомагають нам забезпечити відповідність якості кожного продукту Herbalife Nutrition стандартам GMP.



1. Сівба



2. Вирощування



3. Збір

1. Інгредієнти вирощуються на плантаціях в екологічно чистих районах земної кулі.
2. Кожне поле суворо контролюється, щоб забезпечувати необхідну якість посівів.
3. Ми збираємо врожай за допомогою агротехніки, ручної праці, риболовецьких суден.

4. Перевірка хімічного складу й тестування інгредієнтів на відповідність Принципам сумлінного виробництва (GMP).
5. Висушування, очищення інгредієнтів, екстрагування та виробництво сировини для майбутніх продуктів Herbalife Nutrition.
6. Перевірка якості сировини, виготовлення зразків, тестування хімічного складу. Надійне збереження сировини до отримання результатів тестування, що підтверджують його чистоту.



4. Перше  
тестування



5. Переробка



6. Друге  
тестування



7. Підготовка



8. Виробництво



9. Третє  
тестування

7. Фахівці Herbalife Nutrition готують сировину для виробництва партії продукту.
8. Виробництво кінцевого продукту із суворим дотриманням Принципів сумлінного виробництва (GMP).
9. Тестування та контроль якості під час виробництва.

10. Пакування та підготовка продукції до відвантаження.
11. Перевірка кінцевих продуктів на відповідність вимогам до етикеток.
12. Готові продукти надходять до Центрів продажів Herbalife Nutrition в усьому світі.



10. Пакування



11. Четверте  
тестування



12. Транспортування



13. П'яте  
тестування



14. Постачання

13. Тестування якості продуктів і сертифікація відповідно до законодавства країн.
14. Продукт зберігається в Центрі продажів із дотриманням особливих умов зберігання до передачі Незалежному Партнеру Herbalife Nutrition.

Цей посібник є навчальним матеріалом і призначена виключно для Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition.  
© 2023 Herbalife Nutrition International, Inc. Всі права захищені.

#5942–UA-05  
Червень 2023

**Herbalife**