СПРАВОЧНИК ПО ПРОДУКЦИИ

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

ВАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО СБАЛАНСИРОВАННОМУ ПИТАНИЮ

Большинство из нас стремится вести здоровый образ жизни. И в наших силах начать уже сегодня кардинально менять свой образ жизни и свое питание.

Более 30 лет продукты Herbalife® помогают миллионам людей во всем мире улучшить свое питание и, как следствие, сделать свою жизнь более здоровой и активной. Наша цель – создать эталон сбалансированного питания, предлагая эффективные продукты, разработанные на основе высококачественных ингредиентов.

- Прекрасные продукты.
- Профессиональные знания.
- Сбалансированное питание.

Этот список можно дополнить еще одним пунктом – великолепная возможность менять к лучшему жизнь людей во всем мире.

С наилучшими пожеланиями,

Майкл О. Джонсон
Председатель Совета Директоров
и Главный Исполнительный Директор Herbalife

Многочисленные исследования и статистика из разных стран мира демонстрируют, что население планеты не получает оптимального набора питательных веществ из своего привычного рациона.

Сегодня мы наблюдаем глобальный сдвиг в рационе питания в сторону калорийных продуктов, богатых жирами и сахаром, с низким содержанием витаминов, минералов и других микронутриентов. Кроме того, в связи с развитием технологий, транспорта, урбанизации физическая активность на работе и во время отдыха продолжает снижаться.

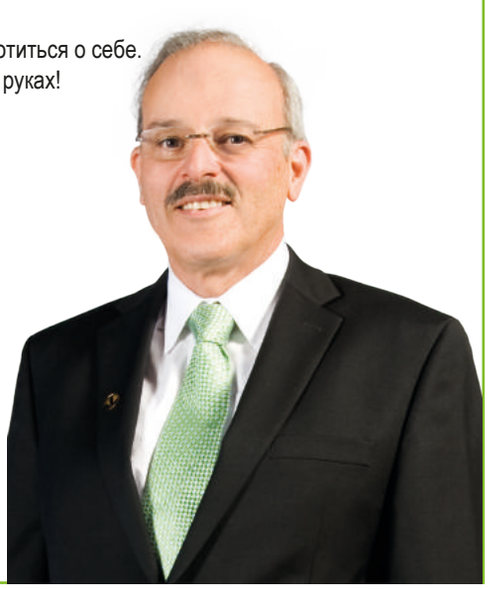
Специализированные продукты питания, дополняющие бедный микронутриентами современный рацион, – это способ помочь человеку оставаться энергичным, здоровым и активным в любом возрасте.

Основой хорошего самочувствия и контроля веса Всемирная Организация Здравоохранения считает сбалансированное питание, здоровый образ жизни и регулярную физическую активность – именно это уже более 30 лет пропагандирует Herbalife.

Инновационные продукты Herbalife® разработаны ведущими учеными, прошли клинические исследования в ряде стран мира и являются любимыми продуктами миллионов людей.

С Herbalife® Вы оптимизируете Ваш рацион и тем самым измените качество своей жизни. К Вашим услугам – наши знания в области науки о питании, первоклассные продукты и персональный Консультант по питанию.

Начните заботиться о себе.
Все в Ваших руках!



Дэвид Хибер,
Председатель
Научно-
консультационного
совета Herbalife

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ПРОСТО

Что такое сбалансированное питание

Наши повседневные привычки питания и образ жизни влияют на самочувствие, уровень энергии, внешний вид. Вот почему Herbalife ставит своей целью помочь Вам изменить к лучшему привычки питания, чтобы вести здоровый и активный образ жизни.

Получив необходимую информацию об основных питательных веществах, Вы легко сделаете сбалансированное питание частью своей жизни, учитывая при этом Ваши индивидуальные потребности. Ведь люди разного пола, возраста, образа жизни имеют разные потребности в питательных веществах.

РАЗЛИЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ = РАЗЛИЧНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ

Для контроля веса требуется рацион питания, который:

- Учитывает калорийность пищи и обеспечивает баланс питательных веществ, насыщен белком и клетчаткой, которые позволяют надолго сохранить чувство сытости;
- Помогает регулировать уровень энергии и избежать ее резких перепадов, которые могут подтолкнуть нас к выбору нездоровой пищи. Начинайте свой день с полезного завтрака и питайтесь пять раз в день маленькими порциями.

Для насыщенного и активного образа жизни потребуется рацион питания, который:

- Поможет весь день сохранять высокий уровень активности путем получения нужного количества энергии из сложных углеводов;
- Состоит из продуктов, в которых содержатся все необходимые питательные элементы;
- Позволит с самого утра снабдить организм белком, витаминами, минералами, ценной клетчаткой.

Для людей старшего возраста необходим рацион питания, который:

- При снижении аппетита и сокращении физических нагрузок обеспечивает организм нужными питательными веществами без лишних калорий;
- Содержит особые питательные вещества, отвечающие меняющимся потребностям Вашего организма. Например, рацион, богатый антиоксидантами, клетчаткой для поддержки пищеварения, кальцием для укрепления костной ткани, полезными жирными кислотами для поддержания работы сердца.

Любителям и профессионалам спорта потребуется рацион питания, который:

- Обеспечит организм дополнительными калориями и питательными веществами взамен израсходованных во время физических нагрузок;
- Обеспечит продолжительный заряд энергии и эффективное увлажнение организма во время тренировок;
- Предоставит качественный белок для восстановления и формирования мышечной ткани;
- Обеспечит сложными углеводами для постепенного высвобождения энергии.

ПРОДУКТЫ HERBALIFE РАЗРАБОТАНЫ С УЧЕТОМ ВАШИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ПОМОГУТ ВАМ ПРИВНЕСТИ ОСНОВЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ В ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

НАУКА В ОСНОВЕ HERBALIFE®

Уже более 30 лет наша цель – менять жизнь людей, предлагая им лучшее питание и продукты по снижению веса. Мы сотрудничаем с признанными учеными и крупнейшими специалистами в области питания, чтобы обеспечить наших Клиентов продуктами высшего качества. Продукция Herbalife® сертифицирована в соответствии с требованиями законодательства во всех странах, где она распространяется.

МЫ ДВИГАЕМ ВПЕРЕД НАУКУ О ПИТАНИИ

Стив Хениг
Доктор наук
Директор по научным разработкам Herbalife

Луиджи Граттон
Вице-президент по продуктовому маркетингу Herbalife

Дэвид Хибер
Профессор
Председатель Научно-консультационного совета Herbalife

Луи Игнарро
Лауреат Нобелевской премии* в области медицины
Член Научно-консультационного совета Herbalife

Александр Мартынчук
диетолог, гастроэнтеролог, терапевт, эксперт Научно-консультационного совета Herbalife

Алла Шилина
Врач-диетолог, Эндокринолог высшей категории, Эксперт Herbalife

Herbalife считает качество своим приоритетом. Эксперты Научно-консультационного совета, института питания Herbalife, Научный центр Herbalife, Лос-Анжелес (США) и независимые научные институты, сотрудничающие с Herbalife в разных странах мира, разрабатывают и совершенствуют формулы продуктов, консультируют Клиентов и Независимых Партнеров Herbalife, проводят тренинги и исследования, содействуя развитию науки о питании.

Для внедрения передового мирового опыта в состав Совета независимых экспертов Herbalife сегодня входят более 20 авторитетных ученых из 18 стран мира, включая эксперта из России – специалиста по спортивной медицине. Деятельность Научно-консультационного совета координируют профессор Дэвид Хибер и Вице-президент по продуктовому маркетингу Herbalife Луиджи Граттон. Среди экспертов Совета – лауреат Нобелевской премии* профессор Луи Игнарро.

Строгий контроль качества на каждом этапе

Herbalife постоянно контролирует качество своих продуктов, начиная с этапа отбора сырья до этапа доставки готовой продукции. Мы гарантируем, что используем только качественное сырье. На производстве Herbalife осуществляет собственный контроль качества. Herbalife разработал полный комплекс процедур и методов оценки качества и безопасности продукции.

Продукция Herbalife® полностью соответствует Принципам Добросовестного Производства (стандарт GMP), которые представляют собой международную систему норм и правил в отношении производства лекарственных средств, медицинских устройств, изделий диагностического назначения, пищевых добавок и активных ингредиентов, а также высоким стандартам качества и безопасности в соответствии с международными правилами организации производства и контроля качества.

* Фонд Нобеля не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife®.

НАУКА В ОСНОВЕ HERBALIFE®

Мы производим лучшие продукты

Научный центр Herbalife, Лос-Анджелес (США)

В Лос-Анджелесе работает новый современный Научный центр Herbalife под руководством директора по научным разработкам Стива Хенига. Это один из многих научных институтов, где, используя передовые технологии, в том числе высокотехнологичное оборудование, мы совершенствуем уже существующие продукты и создаем новые продукты мирового класса.

НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ДИЕТОЛОГОВ И НУТРИЦИОЛОГОВ (НАДН, РОССИЯ)

Национальная ассоциация диетологов и нутрициологов объединяет ведущих специалистов индустрии питания. С 2006 года эта некоммерческая организация проводит образовательную деятельность, распространяя передовые знания и продвигая использование современных технологий в диетологии и нутрициологии.

Учредители Ассоциации – НИИ питания РАМН, Санкт-Петербургская государственная медицинская академия имени И. И. Мечникова, Новосибирская государственная медицинская академия. Членами Ассоциации являются государственные ведомства и научные учреждения, медицинские, оздоровительные и реабилитационные центры, производители пищевой продукции, специалисты, работающие в области оздоровительного, лечебного и спортивного питания.

Herbalife является членом НАДН с 2010 года. Членство в Ассоциации – это признание профессиональным сообществом значимости Herbalife и высокого качества ее продукции.

Став членом Ассоциации, Herbalife продолжает следовать своим задачам продвигать идею сбалансированного питания и здорового образа жизни, в том числе и в профессиональном сообществе.

КАК ПИТАЕТСЯ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ

Избыток

- Сахар
- Соль
- Алкоголь
- Табак
- Жиры
- Химикаты
- Пестициды
- Искусственные красители
- Консерванты
- Гормоны

Питание

- Белок
- Растительный белок
- Витамины
- Минералы
- Микроэлементы
- Клетчатка
- Аминокислоты
- Комплексные углеводы
- Растительные экстракты
- Вода

Недостаток

Мы знаем, как проходит Ваш обычный день: Вы питаетесь 5 раз в день несбалансированной пищей, привыкли перекусывать «на бегу».

Потому что:

- У Вас нет времени на сбалансированный завтрак.
- В 11:00–12:00 Вы чувствуете голод, но не можете оторваться от работы и перекусываете «на ходу» бутербродами, хот-догами и булочками.
- Часто Ваш обед – популярный фаст-фуд.
- После обеда Вы испытываете тягу к сладкому, поэтому перекусываете чем-нибудь сладким и жирным.
- Вы поздно возвращаетесь домой, где Вас ждет обильный ужин.

А знаете ли Вы, что:

- 5–6 небольших приемов пищи в день помогают предотвратить возникновение чувства голода, поддерживать уровень глюкозы в крови и ускорить обмен веществ.
- 3 больших приема пищи в день замедляют метаболизм, увеличивается окислительный стресс, и в результате сжигается меньше калорий по сравнению с более частыми приемами пищи.
- При несбалансированном питании до 70% калорийности рациона может приходиться на ужин, что является одной из причин набора веса и затруднения пищеварения. Соблюдая дробный режим питания в течение дня, Вы избежите переедания на ночь. Ужин должен составлять примерно 20% от дневной калорийности.

БОЛЕЕ 30 ЛЕТ HERBALIFE ЗАНИМАЕТСЯ ИЗУЧЕНИЕМ ПРОБЛЕМЫ ЛИШНЕГО ВЕСА.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ГРАМОТНОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ – КОНЦЕПЦИЮ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ ПРОДУКТОВ HERBALIFE® ДЛЯ СНИЖЕНИЯ И КОНТРОЛЯ ВЕСА.

Простая и эффективная концепция питания от Herbalife идет в ногу со временем и помогает человеку усовершенствовать его рацион, снизить и поддерживать оптимальный вес, приобрести здоровые привычки и изменить свой образ жизни. Благодаря этому много лет Herbalife занимает одну из лидирующих позиций в индустрии сбалансированного питания.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Лишний вес – вызов 21 века

Новый век бросает человечеству серьезный вызов в виде эпидемии лишнего веса. По прогнозам ВОЗ, к 2015 году около 2,3 млрд человек будут иметь лишний вес, 700 млн человек будут страдать ожирением.

Специалисты по питанию утверждают: в настоящее время проблема избыточного веса и ожирения распространилась даже в тех странах, где раньше ее не знали. В начале двухтысячных число людей с лишним весом сравнялось с числом голодающих. Развивающиеся страны становятся более благополучными, наследуя проблемы развитых стран, в том числе и рост ожирения среди взрослых и детей.

Список болезней, так или иначе связанных с ожирением, постоянно растет. По прогнозам Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН, с 1998 по 2025 год число людей, страдающих от диабета второго типа, удвоится и составит 300 млн человек.

Причем большая часть этих людей будет жителями развивающихся стран. Более того, 80% всех болезней сердца в мире в следующие 10 лет станут последствиями диабета второго типа, вызванного излишним весом и ожирением.

ЛИШНИЙ ВЕС В РОССИИ, УКРАИНЕ И СНГ

- В России сегодня каждый третий житель имеет лишний вес – это более 30% населения. По самым скромным оценкам, 60% женщин и 50% мужчин старше 30 лет имеют повышенный индекс массы тела. В некоторых возрастных группах эти показатели существенно выше. У женщин в возрасте 35–55 лет избыток веса регистрируется у 75%, а показатель ожирения приближается к 50%.
- Каждый пятый россиянин сегодня питается фаст-фудом, и лишь 10% посетителей ресторанов фаст-фуд заказывают салаты; большинство приобретает сэндвичи, картофельные гарниры, калорийные десерты.
- И мужчины, и женщины едят слишком много сахара, жира, изделий из белой муки. Доля жира в рационе россиян почти вдвое больше нормы, сахара и кондитерских изделий – в полтора раза больше нормы.
- Овощей и фруктов россияне съедают в два раза меньше нормы, рыбы – в полтора-два раза меньше нормы, молочных продуктов – незначительно меньше нормы, но зато это продукты повышенной жирности. Потребление в России витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ далеко от нормы. Так, витамина С недополучают до 70% россиян, кальция – до 60%, фолиевой кислоты – до 80%.
- У 55–57% российского населения повышен уровень холестерина.
- 75% болезней связаны с лишним весом и несбалансированным питанием. Проблема лишнего веса поражает все возрастные и социально-экономические группы.

Данные ВОЗ, ВЦИОМ, Росстат, Министерства здравоохранения и социального развития (2007–2010).

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

Эксперты в области питания утверждают: невозможно снизить и контролировать вес без качественного завтрака. Это ключ к успешному контролю веса.

3 варианта завтрака

Углеводный завтрак

Простые углеводы вызывают немедленное повышение уровня сахара в крови и значительный выброс инсулина, который превращает избыток сахара в жир. При этом вскоре опять возникает чувство голода.

Отсутствие завтрака

Отсутствие завтрака приводит к падению уровня сахара в крови ниже нормы, возникновению «углеводного» голода и желанию перекусить простыми углеводами, чтобы преодолеть упадок энергии.

Сбалансированный белковый завтрак

Такой завтрак поддерживает уровень сахара и инсулина в крови в пределах нормы, предотвращает «углеводный» голод и углеводную зависимость в течение дня, обеспечивая при этом организм всеми необходимыми питательными элементами.

А как сегодня завтракали Вы?

Что такое сбалансированный завтрак

Калорийность завтрака не должна превышать 400–500 ккал. Состав завтрака должен быть сбалансирован, чтобы восполнить не менее 25% суточной потребности организма в энергии, макро– и микронутриентах.

Диетологи рекомендуют на завтрак:

- Около 20 г белка;
- Не более 5 г жира;
- Как можно больше полезной клетчатки;
- Основной комплекс витаминов и минералов.

…И все это без «быстрых» углеводов и лишних калорий!

КАК ЗАВТРАКАЮТ В РОССИИ*

- 15% жителей России пропускают завтрак.
- Отказ от завтрака – одна из причин набора веса. Те, кто регулярно пропускает завтрак, за год могут набрать 4–7 кг лишнего веса.
- Более 70% россиян завтракают высококалорийной пищей с большим содержанием жиров и сахара.
- Углеводные, жирные, сладкие завтраки провоцируют частые перекусы, переедание и, как следствие, – лишний вес.

Если Вам не хватает времени на приготовление пищи, если не знаете, как «добрать» белков и витаминов, «уложившись» в калории, – выручит сбалансированный завтрак от Herbalife. Всего 2 минуты – и Ваш сбалансированный завтрак готов!

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Алла Васильевна Шилина, эксперт Herbalife

«Завтрак – основной прием пищи. Он помогает восстановить запас питательных веществ, израсходованных за ночь, дает заряд энергии, обеспечивает питательными веществами в первую половину дня. На завтрак приходится 25% суточного калоража, он должен быть сбалансирован по белкам, жирам и углеводам. Особое внимание необходимо уделить содержанию белка в завтраке (не менее 20–22 граммов). Белок необходим для поддержания чувства сытости, является необходимым источником строительного материала в организме».

* По данным ВЦИОМ, 2009 г.

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

Миллионы людей по всему миру начинают свой день со Сбалансированного завтрака от Herbalife.

СРАВНИТЕ:

- Протеиновый коктейль Формула 1
  Травяной Напиток
  Растительный напиток на основе Алоэ
  = около 200 ккал*

- Яичница из двух яиц, бутерброд с маслом и сыром, кофе с сахаром = 728 ккал
- Мюсли с молоком, фрукты, чай без сахара = 562 ккал
- Выпечка и капучино = 450 ккал

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК ОТ HERBALIFE = Протеиновый коктейль Формула 1 + Травяной Напиток + Растительный напиток на основе Алоэ

Снабжают организм ценным белком, полезными «медленными» углеводами, витаминами, минералами, клетчаткой, помогают восполнить водный баланс и сформировать сбалансированный режим питания на весь день.

Сделайте свой завтрак еще более полезным, добавив в него:

- Овсяно-Яблочный напиток – комплекс натуральных пищевых волокон, необходимых для ежедневной поддержки пищеварительной системы;
- Протеиновую смесь Формула 3 – дополнительный источник белка для более комфортного снижения веса.

КАКОЙ ЗАВТРАК ВЫБИРАЕТЕ ВЫ?

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

Основным принципом успешного снижения и контроля веса является сокращение количества калорий, поступающих с пищей. Но переход на низкокалорийную диету не всегда дается легко и обычно сопровождается постоянным чувством голода. Кроме того, сокращение потребляемой пищи приводит к тому, что организм не получает в достаточном количестве нутриенты, необходимые для его нормального функционирования.

Протеиновый коктейль Формула 1 – специализированный продукт питания для контроля массы тела с клинически доказанной эффективностью.

Преимущества продукта:

- Полноценный прием пищи за 2 минуты;
- Основа программы снижения веса;
- Эффективность подтверждена Клиническими исследованиями;
- Сбалансированный состав;
- Обеспечивает чувство сытости на несколько часов.

В составе:

- Натуральный белок;
- Клетчатка;
- Минимальное количество жиров;
- Более 20-ти витаминов и минералов. До 50% рекомендованного суточного потребления витаминов в 1 порции;
- Всего 200 ккал*.

7 аппетитных вкусов:

- Ваниль;
- Шоколад;
- Клубника;
- Капучино;
- Шоколадное печенье;
- Маракуйя;
- Пина Колада.

МЫ ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

Любимый коктейль доступен в индивидуальных порционных упаковках. Возьмите его с собой на работу, в поездку, на отдых.

Свойства основных ингредиентов:

- Клетчатка оптимизирует процесс пищеварения, способствует очищению организма от токсинов.
- Калий способствует поддержанию водно-солевого баланса в клетках и тканях; особенно необходим при следовании программе снижения веса.
- Кальций необходим для крепости костной ткани и зубов, для нормального функционирования сердца и мышц.
- Магний – очень важный минерал для мышц, нервной системы, выработки энергии, для поддержания здоровья репродуктивной и иммунной систем, для восстановления и обновления тканей.
- Витамин С – антиоксидант; способствует укреплению иммунитета и поддержанию здоровья кожи.
- Железо играет ключевую роль в кровообращении, так как оно необходимо для транспортировки кислорода красными кровяными тельцами.
- Витамин Е – антиоксидант; необходим для нормального функционирования сердца, мышц, нервной системы, системы кровообращения.
- Витамин В6 (пиридоксин) играет важную роль в метаболизме белков, необходим для здоровья кожи и нервной системы.
- Витамин В2 (рибофлавин) улучшает зрение, участвует в процессе превращения белков, жиров и углеводов в энергию.
- Витамин В1 (тиамин) улучшает зрение, участвует в процессе превращения белков, жиров и углеводов в энергию.
- Витамин А улучшает зрение; необходим для здоровья костей.
- Фолиевая кислота способствует росту и воспроизводству клеток; особенно важна для женщин в детородном возрасте.
- Биотин играет важную роль в метаболизме белков и жиров.
- Витамин D3 улучшает усвоение калия и фосфора, необходимых для укрепления тканей костей и зубов.
- Витамин В12 содержит основные минеральные элементы; необходим для образования красных кровяных телец.
- Витамин В3 (ниацин) — мощное средство для снижения уровня холестерина, участвует в углеводном обмене (распад гликогена).
- Витамин В5 (пантотеновая кислота) играет ключевую роль в формировании антител, способствует усвоению других витаминов, нормализует липидный обмен, активирует окислительно-восстановительные процессы в организме. Сверх того, инициирует процесс липолиза – выделения жиров из жировых клеток – и способствует разрушению жировых отложений.
- Фосфор играет ключевую роль в обмене веществ: нормализует белковый и углеводный обмен.
- Натрий активизирует деятельность пищеварительных ферментов и стимулирует пищеварение.
- Цинк участвует в жировом, белковом и витаминном обмене.
- Медь необходима для эффективного функционирования ферментных систем и белкового обмена, содержится в переносящем кислород белке гемоцианине.
- Марганец оказывает влияние на рост, образование крови и функции половых желез.
- Йод необходим для процесса обмена липидов, обмена веществ в подкожном жировом слое: он способствует распаду жиров и устранению целлюлита.
- Селен оказывает антиоксидантное действие, замедляя старение, укрепляет иммунную систему.

Вес нетто: 550 мг.
Порция: 26 г (приблизительно 2 столовых ложки).
Количество порций в упаковке: 21.

* С учетом 250 мл молока 1,5%-ной жирности.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

Протеиновый коктейль Формула 1 – это полноценная еда в стакане

В 1 порции Протеинового коктейля Формула 1 содержится*:

КАЛЬЦИЙ
Столько же, сколько в двух стаканчиках натурального йогурта

ВИТАМИН С
Столько же, сколько в 100 г свежего ананаса

ВИТАМИН Е
Столько же, сколько в одной столовой ложке подсолнечного рафинированного масла

ВИТАМИН А
Столько же, сколько в 100 г сыра

КАЛИЙ
Столько же, сколько в одном банане

БЕЛОК
Столько же, сколько в кусочке запеченной трески

МАГНИЙ
Столько же, сколько в 100 г свежего шпината

НИАЦИН
Столько же, сколько в 100 г тушеной баранины

ЦИНК
Столько же, сколько в 100 г кедровых орешков

ФОСФОР
Столько же, сколько в 100 г нежирного творога

ВИТАМИН В5
Столько же, сколько в 100 г соевых бобов

УГЛЕВОДЫ
Столько же, сколько в 50 г овсяных хлопьев

ФАКТЫ

Дэвид Хибер, профессор, Председатель Научно-консультационного совета Herbalife

«Даже если Вы выглядите худым, у Вас может быть лишний жир.
Исследования показали: 45% женщин и 60% мужчин с нормальным индексом массы тела (ИМТ 20–25) в действительности имеют избыточные уровни внутреннего жира. Внутренний жир – это жир, образующийся на внутренних органах. Его накопление в организме – результат недостаточной физической активности и низкого содержания белка в пище».

Протеиновый коктейль Формула 1 от Herbalife 1–2 раза в день вместо основного приема пищи дает длительное чувство сытости и обеспечивает организм ценным белком без лишних калорий.

РЕЦЕПТ

ШОКОЛАДНОЕ ПАРФЕ**

Шоколад бывает вкусным, полезным и низкокалорийным! Откройте для себя полезное шоколадное лакомство на основе Протеинового коктейля Формула 1 Шоколад. Зарядитесь его энергией и насладитесь незабываемым вкусом!

- 2 ст. ложки Протеинового коктейля Формула 1 (Шоколад);
- 250 мл ряженки 2,5%;
- 1 ст. ложка Протеиновой смеси Формула 3;
- Немного молотой корицы.

243 ккал
Белки: 21,03 г
Углеводы: 19,43 г
Жиры: 8,63 г

* «Лечебное питание: современные подходы к стандартизации диетотерапии». Под ред. В. А.Тутельяна, М. Г. Гаппарова.
** Для приготовления коктейлей рекомендуем использовать блендер.

БЕЛОК В ОРГАНИЗМЕ И ПИТАНИЕ

Запасы белка в организме человека практически отсутствуют, а новые белки могут синтезироваться только из аминокислот, поступающих с пищей, и из распадающихся белков тканей организма. Из веществ, входящих в состав углеводов и жиров, белки не образуются. Дефицит полноценного белка в организме может иметь негативные последствия практически для всего организма.

Недостаток белков в питании может привести к следующим негативным последствиям для организма:

- Глубокие изменения в печени;
- Нарушение деятельности желез внутренней секреции;
- Гормональные нарушения;
- Ухудшение усвоения питательных веществ, некоторых витаминов, полезных жиров, многих микроэлементов;
- Проблемы с сердечной мышцей;
- Гипотония и дистрофия мышц;
- Снижение тургора кожи, преждевременное старение;
- Ослабление и выпадение волос;
- Ухудшение памяти и работоспособности;
- Организм, испытывая недостаток белка, начинает «питаться» собственными тканями.

Дефицит белка уменьшает устойчивость организма к инфекциям, так как снижается уровень образования антител.Также нарушается синтез и других защитных факторов – лизоцима и интерферона, из-за чего обостряется течение воспалительных процессов.
Белковая недостаточность часто сопровождается недостатком в организме витаминов B12, A, D, K, что также влияет на состояние здоровья.

Белок должен присутствовать в каждом приеме пищи. Максимальное усвоение белка в организме происходит при равномерном поступлении белка по 25 г с каждым основным приемом пищи, и наиболее важным является завтрак.
Все это связано с тем, что белок участвует практически во всех процессах организма.

Использование функциональных продуктов питания, протеиновых коктейлей на основе изолята соевого белка позволяет получить полноценный белок без увеличения калорийности питания.

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

Клинические исследования продуктов Herbalife проводятся в независимых научных центрах разных стран мира. Это дает нам возможность продемонстрировать объективные доказательства эффективности наших продуктов, а также разработать рекомендации по их использованию.

Herbalife активно сотрудничает с Научным Центром Натуральных Продуктов при Университете Миссисипи, чтобы сохранять свое лидерство в производстве лучших продуктов для сбалансированного питания и контроля веса.

Клинические исследования подтвердили, что использование Протеиновых коктейлей Herbalife приводит к более эффективному снижению веса.

РЕЗУЛЬТАТЫ РОССИЙСКОГО КЛИНИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ*

Подтверждают, что программа снижения веса Herbalife с использованием специализированных продуктов питания Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3 по сравнению со стандартной низкокалорийной диетой:

- Более эффективна для снижения жировой массы тела;
- Более эффективна для сокращения обхвата талии;
- Обеспечивает более комфортный процесс снижения массы тела: лучшее насыщение и отсутствие чувства голода.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОДТВЕРДИЛИ**:

- Использование 2 порций Протеинового коктейля Формула 1 в качестве частичной замены пищи является более эффективным способом снижения и контроля веса, чем просто низкокалорийная диета;
- Снижение веса, достигнутое в результате большего потребления белка, привело к улучшению ряда показателей общего самочувствия и снижению риска возникновения заболеваний, связанных с избыточным весом;
- Использование Протеинового коктейля Формула 1 в сочетании с Протеиновой смесью Формула 3 является безопасным и эффективным средством поддержания достигнутого результата в снижении веса.

* Долгосрочные клинические испытания продолжительностью 6 месяцев с участием 90 человек «Оценка клинической эффективности и переносимости диет, содержащих высокобелковые заменители пищи, применяемых для редукции массы тела у лиц с ожирением и избытком массы тела. Рандомизированное контролируемое клиническое исследование программы коррекции массы тела Herbalife®». Июнь 2011 г., НИИ Питания РАМН, Москва.
** Проведенные в Центре Питания Человека при Калифорнийском Университете, в Университете Ульма (Германия), в Национальном Университете Сеула. Данные результаты были представлены в октябре 2008 года на европейском Конгрессе по вопросам ожирения в Женеве (Швейцария) и на ежегодной встрече Научного Общества по вопросам ожирения в Аризоне (США), а также опубликованы в ряде изданий, в частности в журнале Nutrition Journal (www.nutritionj.com) и Международном Журнале Клинической Практики (International Journal of Clinical Practice) в феврале 2009 года.

ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ ФОРМУЛА 3

Необходимое условие контроля веса – получение достаточного количества белка. Он обеспечивает более длительное чувство сытости и незаменим для формирования мышечной ткани, ведь для устойчивого результата снижение веса должно происходить за счет жировой массы при сохранении мышечной.

Но большинство продуктов, богатых белком (сыр, мясо и пр.), высококалорийны и содержат много жиров.

Протеиновая смесь Формула 3 помогает получить необходимое количество белка и при этом избежать лишних калорий и жиров.

Преимущества продукта:

- Обеспечивает более длительное чувство сытости;
- Неотъемлемая составляющая программы снижения веса;
- Помогает сделать программу снижения веса более эффективной.

В составе:

- 5 г белка в 1 порции;
- Соевый белок – полноценный белок растительного происхождения с одним из самых высоких коэффициентов усвояемости – более 90%;
- Сывороточный белок – превосходный источник длинноцепочечных аминокислот, необходимых для формирования и сохранения мышечной ткани;
- 23 ккал в 1 порции.

Рекомендации по применению:

- Протеиновая смесь Формула 3 предназначена для обогащения рациона белком при добавлении его в Ваш ежедневный коктейль и другие холодные или горячие жидкие продукты (супы, соусы, йогурты). При этом пищевая и энергетическая ценность конечного блюда повышается.
- Смесь не содержит сахара, не имеет вкуса и запаха. Используйте 1–2 столовые ложки смеси 1–3 раза в день.

Знаете ли Вы...

На 25% организм состоит из белка и нуждается в качественном пополнении строительного материала для хорошего самочувствия. При продолжительном дефиците белка в пище организм начинает использовать белок мышц, печени, почек, кожи, крови, что ведет к ухудшению самочувствия. Снижая калорийность питания, следите за достаточным потреблением белка.

Свойства основных ингредиентов:

- Соевый белок считается самым высококачественным, единственным полноценным растительным белком из всех существующих в природе, поскольку содержит все десять необходимых аминокислот. Изолят соевого белка (т. е. очищенный соевый белок) обладает высочайшим коэффициентом усвояемости – более 90%.
- Сывороточный белок содержит незаменимые длинноцепочные аминокислоты, необходимые для формирования и сохранения мышечной ткани, легко смешивается с молоком, создавая легкий сметанообразный коктейль. Обеспечивает запасом энергии и быстро усваивается организмом.
- Комбинация двух источников белка – соевого и сывороточного, которые дополняют друг друга, – обеспечивает весь набор аминокислот в идеальном соотношении для быстрого усвоения организмом.

Белки

Потребление белка имеет особое значение для физически активных людей, а также для людей, которые следят за весом, поскольку белок надолго обеспечивает чувство сытости и помогает в формировании и поддержании мышечной массы.

Белки состоят из аминокислот и обладают множеством полезных свойств:

- Способствуют формированию и укреплению мышечной массы;
- Играют важную роль в восстановлении тканей;
- Являются источником энергии;
- Обеспечивают чувство сытости надолго, поскольку организму требуется больше времени, чтобы переварить их.

По сравнению с углеводами и жирами белок подает более мощный сигнал в мозг об утолении голода.

Рекомендуется включать в рацион и животные, и растительные белки в соотношении 50:50. Но не забывайте, что животный белок содержит больше жиров, чем растительный.

Полезные белки содержатся в рыбе, яйцах, молоке без сливок, сое, в мясе птицы, молочных продуктах со сниженным содержанием жиров, в красном мясе без жировых прослоек.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК НА ОСНОВЕ АЛОЭ

Наша пищеварительная система каждый день подвергается непростым испытаниям: ежедневные стрессы и несбалансированное питание могут приводить к неприятным последствиям. Чувство тяжести во время или после приема пищи, дискомфорт, изжога и даже боль могут быть проявлениями проблем с пищеварением. Растительный напиток на основе Алоэ – это естественное решение для поддержки пищеварительной системы.

Преимущества продукта:

Содержит натуральный алоэ, который помогает:

- Поддерживать естественную работу пищеварительной системы;
- Стимулировать процесс пищеварения;
- Оказывать смягчающее и успокаивающее действие.

В составе:

- Более чем на 96% состоит из натурального экстракта алоэ вера;
- Богат энзимами, микроэлементами и аминокислотами.

Свойства основных ингредиентов:

- Алоэ вера содержит важные энзимы, витамины и минералы – всего около 200 полезных активных веществ. Ученые называют сок алоэ «транспортным средством» за его способность проникать глубоко в различные ткани организма. Проникая вглубь клеток в 3–4 раза быстрее воды, алоэ вера помогает выводить токсины и шлаки.
- Витами В3 – это витаминное вещество крайне важно для нормального функционирования организма и сохранения здоровья, прежде всего здорового кожного покрова. Полезные свойства витамина В3 обширны, это активный участник обмена веществ, при дефиците которого начинают проявляться самые неприятные симптомы.

Знаете ли Вы...

- Свойства алоэ вера известны со 2 тысячелетия до н. э.
- Обращались к нему Христофор Колумб и Парацельс, Нефертити и Клеопатра, Карл Линней и Цельсий, Гиппократ и Авиценна.
- Участники экспедиции Христофора Колумба спасались от болезней и авитоминоза с помощью алоэ вера. Колумб назвал это уникальное растение «доктором в горшке».

Внимание!

1. Нехватка воды сначала замедляет, а затем убивает некоторые функции организма.
2. Распространенный миф: чем больше воды мы пьем, тем труднее становится почкам. Напротив, при недостатке воды в нашем рационе работа почек ухудшается и увеличивается нагрузка на печень.
3. Обезвоживание препятствует самоочищению и способствует накоплению токсичных отложений в организме.
4. Когда организм испытывает недостаток воды, мы начинаем чаще чувствовать голод и более охотно едим сладости.
5. Кофеин и алкоголь обезвоживают организм, поэтому старайтесь выпить стакан воды перед напитком, содержащим алкоголь или кофеин.
6. Курение сигарет также ускоряет вывод воды из организма.

Какие симптомы могут появиться у человека, употребляющего слишком мало воды?

- Головные боли – первые симптомы обезвоживания организма, так как мозг на 75% состоит из воды.
- Запоры. Когда организм получает слишком мало воды, то он забирает ее из всех источников, в том числе и из содержимого кишечника и, в основном, толстой кишки.
- Прыщи. Когда объем жидкости уменьшается, способность организма удалять токсины также уменьшается. Эти токсины должны быть устранены другим способом – через кожу.
- Снижение концентрации и усталость. Если организм перенасыщен конечными продуктами обмена веществ и не имеет необходимого количества воды, чтобы вывести их, Вы чувствуете себя менее энергичными.
- Отеки. Когда в кровяном русле мало белка, что часто бывает у людей, снижающих массу тела, вода устремляется в межтканевое пространство, и в результате руки и ноги отекают.
- Налет на языке. Неприятный запах изо рта.
- Сухость во рту. Слюна увлажняет ротовую полость, а обезвоживание сокращает ее количество.
- Мышечные спазмы. Это происходит, если через систему кровообращения к мышцам поступает недостаточное количество кислорода.
- Сухость кожи. Без воды кожа теряет свою упругость.

Источники:

Смолянский Б. Л., Лифлядский В. Г. Диетология. Новейший справочник для врачей. – М.: Эксмо, 2003

Яппо Т. А. Пить или не пить – вот в чем вопрос. Журнал «Здоровье» №2, 2001

F. Batmanghelige. Water: for health, for healing, for life. You’re not sick, you’re thirsty. 2004

ТРАВЯНОЙ НАПИТОК

Современный ритм жизни с днями, заполненными делами, ежедневными стрессами и несбалансированным питанием приводит к упадку сил, вызывает чувство усталости и апатию. Как же оставаться бодрым на протяжении дня?

Некоторые предпочитают кофе, который обеспечивает быстрый эффект, другие выбирают чай как более полезную альтернативу. Чему же отдать предпочтение – эффективному или полезному? Больше не нужно выбирать.

Новый Травяной Напиток на основе комплекса из 7 фитокомпонентов эффективно тонизирует и усиливает антиоксидантную защиту организма в течение дня.

Преимущества продукта:

- Эффективно тонизирует;
- Усиливает антиоксидантную защиту организма;
- 3 великолепных освежающих вкуса;
- Готовится всего за несколько секунд.

В составе:

- Лучшие сорта черного и зеленого чая;
- Натуральный кофейный порошок;
- Гибискус и мальва;
- Кардамон и лимон.

Знаете ли Вы...

- Целебные свойства зеленого чая известны с глубокой древности. В Китае чай, прежде чем стать повседневным напитком, долгое время использовался как лечебное средство. Из-за своих мощных тонизирующих свойств зеленый чай традиционно считается напитком путешественников, геологов, охотников, а также людей других профессий, связанных с большими физическими и нервными нагрузками.
- Растение мальва известно человечеству уже более 5000 лет. Впервые в лечебных целях оно было использовано в Китае, где из него готовили чай для улучшения пищеварения.
- Гибискус – национальный символ Малайзии. Другие названия гибискуса – красный щавель, мальва Венеции, суданская роза, каркадэ.
- Еще 3000 лет назад кардамон использовали в Китае как средство для лечения пищеварительной системы, а в Индии его применяли против лишнего веса и ожирения.

Свойства основных ингредиентов:

- Экстракт зеленого чая (Camellia sinensis) обладает антиоксидантными и тонизирующими свойствами, содержит кофеин. Основные целебные свойства обеспечивает витамин Р, который укрепляет кровеносные сосуды, способствует снижению артериального давления, уровня холестерина и сахара в крови. Содержащиеся в зеленом чае катехины обладают противомикробным и противовирусным действием. Антиоксидантные свойства зеленого чая, препятствуя окислению клеток, замедляют процессы старения и благоприятны для кожи. Содержащиеся в зеленом чае ферменты, витамины и минералы активизируют обмен веществ, вывод токсинов, способствуют накоплению в организме витамина С.
- Экстракт черного чая улучшает умственную деятельность, увеличивает способность перерабатывать и усваивать информацию, снимает усталость, стимулирует обмен веществ, нормализует микрофлору кишечника, деятельность сердца и кровеносных сосудов, полезен для зубов. Кроме того, экстракт черного чая содержит вещество – кверцетин, который препятствует образованию тромбов. В нем также содержатся алкалоиды, органические кислоты, дубильные вещества (представлены некоторыми полифенольными соединениями, к которым относится, например, танин), особые пигменты, витамины, эфирные масла. Железо и марганец, содержащиеся в чае благотворно влияют на общее состояние человека.
- Экстракт мальвы (Malva Silvestris) способствует усилению антиоксидантной защиты организма, так как является источником антоцианинов. Антоцианины – это природные пигменты, которые придают некоторым фруктам оттенки цвета от фиолетового до красноватого. Антоцианины являются мощными антиоксидантами.
- Кофеин усиливает тонизирующее действие и способствует улучшению обмена веществ.
- Цветы гибискуса содержат уникальный комплекс фруктовых кислот и аминокислот, органические и неорганические микроэлементы, весь спектр витаминов. Ценные биологически активные вещества в цветах гибискуса – флавоноиды, полисахариды, антоцианины – способствуют очищению организма, улучшению обмена веществ, выведению токсинов и замедлению образования жировых отложений. Комплекс витаминов и микроэлементов снабжает организм жизненной энергией, повышает иммунитет, помогает преодолеть усталость.
- Экстракт кардамона способствует улучшению пищеварения. Содержит полезные эфирные масла, кальций, фосфор, железо, магний, цинк и витамины группы В. Один из лучших стимуляторов пищеварительной системы. Выводит токсины и шлаки из организма.
- Экстракт лимонной цедры отличается высоким содержанием биофлавоноидов – веществ, помогающих витаминам реализовывать их ценные свойства.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

Клетчатка (пищевые волокна) – особое вещество природного происхождения, разновидность сложных углеводов. Она входит в состав межклеточной оболочки растений, содержится во внешних слоях зерен и семян, которые в процессе очистки удаляются. Вот почему для людей, стремящихся снизить вес, так важно не есть мучное: в белой очищенной муке нет ни клетчатки, ни витаминов, ни микроэлементов.

Пищевые волокна не перевариваются и не усваиваются организмом. За это их иногда называют «балластными веществами». Тем не менее клетчатка выполняет очень важную функцию в организме. Она проходит через кишечный тракт, помогая пищеварительной системе перерабатывать пищу и способствуя ее усвоению, абсорбирует и выводит вредные для организма вещества, благотворно влияет на находящиеся в кишечнике пищеварительные бактерии (пробиотики), способствует поддержанию чувства сытости.

Существует два вида клетчатки – растворимая и нерастворимая, – которые обладают разными свойствами.

Статистика* показывает:

- От дефицита клетчатки страдает каждый житель планеты.
- Сегодня 90% нашего рациона составляют продукты, не содержащие клетчатку вообще: мясо, молочные продукты, рыба, яйца и т. д.
- В обычном рационе современного человека содержится максимум 12-15 г клетчатки в день, что не покрывает и половины требуемой нормы.
- Увеличение потребления клетчатки хотя бы до 16 г в день снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 67%!

Растворимая клетчатка впитывает воду, увеличиваясь в объеме. Она оказывает благотворное воздействие на уровень сахара в крови и помогает регулировать уровень холестерина.

Нерастворимая клетчатка проходит пищеварительный тракт, почти не изменяясь; стимулирует работу кишечника, тем самым помогая выводить из организма непереваренные остатки пищи и токсины.

Оба вида клетчатки являются неотъемлемой частью рациона питания человека.

* Данные ВОЗ.

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК

Диетологи неслучайно настоятельно рекомендуют включать в ежедневный рацион питания не менее 30 г пищевых волокон (клетчатки).*

Пищевые волокна необходимы для поддержания здорового функционирования пищеварительной системы. Но современный рацион содержит много рафинированных, обработанных продуктов, в которых количество пищевых волокон минимально.

Их ежедневный дефицит со временем может негативно повлиять на функционирование пищеварительной системы, вызывать дискомфортные ощущения и замедлять насыщение, как следствие – переедание и избыточный вес.

Овсяно-Яблочный напиток состоит из комплекса натуральных пищевых волокон (клетчатки), необходимых для ежедневной поддержки оптимального функционирования пищеварительной системы.

Преимущества продукта:

Одна порция обеспечивает:

- 5 г пищевых волокон;
- Оптимальное сочетание растворимых и нерастворимых пищевых волокон;
- Менее 15 ккал;
- Нежный яблочный вкус.
- Удобный формат: напиток в виде порошка с мерной ложкой внутри упаковки

В составе:

100% натуральный комплекс высококачественных пищевых волокон:

- овса;
- кукурузы;
- сои;
- яблока;
- цитрусовых;
- цикория.

Свойства основных ингредиентов:

- 60% нерастворимых пищевых волокон способствуют поддержанию функции естественного очищения организма.
- 40% растворимых пищевых волокон способствуют росту и жизнедеятельности полезной микрофлоры кишечника.

Идеально подходит для сбалансированного завтрака: можно использовать как самостоятельный напиток или добавлять в Коктейль Формула 1 или напиток на основе Алоэ.

Сделайте Овсяно-Яблочный напиток частью Вашего сбалансированного завтрака – и Вы с самого утра можете быть уверены, что поддерживаете оптимальное функционирование пищеварительной системы, а значит, более эффективно контролируете свой вес в течение дня!

* Источник: Приложение 2 к техническому регламенту Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки» (ТР ТС 022/2011); «Химический состав российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. РАМН проф. И. М. Скурихина и академика РАМН проф. В. А. Тутельяна.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

КОМПЛЕКС ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Преимущества продукта:

Одна порция обеспечивает:

- 3 г пребиотиков (растворимых пищевых волокон;
- Суточная потребность в растворимых пищевых волокнах*;
- 15 ккал;
- Натуральный вкус.

В составе пребиотики из:

- кукурузы;
- цикория;
- гуара;

Включите Комплекс Пищевых Волокон в ваш ежедневный рацион!

Натуральный вкус продукта не меняет вкус блюд и идеально подходит для использования с самыми разными продуктами. Используйте самостоятельно или добавляйте в Коктейль Формула 1, Напиток на основе Алоэ, Томатный Суп, Ваше любимое блюдо!

Диетологи рекомендуют включать в ежедневный рацион питания хотя бы 3 г растворимых пищевых волокон (пребиотиков).

Пребиотики – сложные углеводы, не перевариваются и не усваиваются в желудочно-кишечном тракте.

Они влияют на рост полезной микрофлоры кишечника, так как являются источником энергии для лакто- и бифидобактерий кишечника, которые выполняют защитную роль, вырабатывая в организме иммуноглобулины, а также витамины группы В и никотиновую кислоту.

Всего 1 порция Комплекса пищевых волокон обеспечивает суточную потребность* в растворимых пищевых волокнах (пребиотиках) для формирования и поддержания полезной микрофлоры кишечника.

* 1 порция содержит 3г растворимых пищевых волокон. 150% рекомендуемой суточной потребности. Не превышает верхний допустимый предел (6г). Приложение 5 «Единых санитарно-эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)».

ВОДА И ПРАВИЛЬНЫЙ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ВОДЕ ЗАНИМАЕТ ВТОРОЕ МЕСТО ПОСЛЕ ПОТРЕБНОСТИ В КИСЛОРОДЕ!

Вода регулирует температуру и массу тела, доносит питательные вещества к клеткам, выводит продукты распада из организма и выполняет множество разных функций. Практически все жизненные процессы в организме происходят при участии воды.

Потребность организма в воде

- Не менее 1,5–2 литров в день для нормального функционирования*;
- Активное снижение веса требует увеличения нормы потребления воды в сутки (30 мл воды на каждый килограмм)*;
- Дополнительно для каждого часа физической нагрузки Вам нужно 1–3 стакана воды;
- В жаркую и холодную погоду требуется больше воды, чтобы регулировать водный баланс и температуру тела;
- При включении в рацион витаминов, минералов и других добавок к пище потребление воды нужно увеличить, чтобы получаемые питательные вещества полностью усваивались организмом;
- С увеличением белка в Вашем рационе потребность в воде также возрастает.

Роль воды в снижении веса

- Не содержит калорий, жира и холестерина, в ней мало натрия;
- Снижает аппетит;
- Помогает в самоочищении организма;
- Помогает организму перерабатывать запасы жира.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Дэвид Хибер, профессор, Председатель Научно-консультационного совета Herbalife

«Научно доказано: потребление не менее 2 литров воды в день способствует снижению веса. Когда Вы снижаете вес, организм активно сжигает жиры, выделяя при этом большое количество токсинов, которые нужно выводить из организма. Для этого необходимо достаточное количество воды. Чем меньше воды Вы пьете, тем большее ее количество Ваш организм задержит. Клетки переполняются водой, что придает Вам вид человека с избыточным весом. Когда Вы пьете много жидкости, организму нет нужды заниматься «накопительством», и он расходует влагу там, где необходимо – для улучшения пищеварения и борьбы с лишним весом, для предотвращения целлюлита и старения кожи».

Приобретите хорошую привычку – пейте воду!

Первый симптом обезвоженности – постоянная усталость. Если организм хронически недополучает свою дозу влаги, в нем накапливаются токсины, снижается иммунитет, нарушается обмен веществ и пищеварение. Не пейте много воды за один прием, так как она транзитом пройдет через Ваш организм, не принеся ожидаемой пользы. Пейте воду равномерно в течение всего дня.

Ваше «водное меню»

- Стакан воды сразу после утреннего подъема способствует очищению организма;
- За час и через час после каждого приема пищи;
- Равномерно по 1–2 глотка в течение всего дня.

Чтобы легче контролировать потребление жидкости, пользуйтесь полутора- или двухлитровой бутылкой – так Вы наглядно представите свой водный режим.

Пейте воду слегка охлажденной – так она лучше усваивается организмом.

Не любите пить простую воду?

Фруктовые и овощные соки, газировка, черный чай, кофе и алкоголь не заменяют воду. Наоборот, для их усвоения требуется вода. Если Вам не нравится пить простую воду – пейте специализированные зеленые чаи и напитки, которые способствуют поддержанию водного баланса организма.

Добавив в воду Растительный напиток на основе Алоэ, Вы получаете освежающий напиток, который снабжает организм полезной влагой и помогает улучшить работу пищеварительной системы.

* При изменении питьевого режима необходимо проконсультироваться со специалистом.

ФИЛЬТР ДЛЯ ОЧИСТКИ ВОДЫ HERBALIFE®

Мы состоим из воды: тело – на 70%, кровь – на 90%, мозг – на 85%, кожа – на 80%; поэтому мы не только то, что мы едим, но и то, что мы пьем.

Качество потребляемой воды определяет то, как мы себя чувствуем, и то, как мы выглядим.

Вода участвует во всех процессах обмена, поэтому особенно важно следить за чистотой и качеством той воды, которую мы ежедневно пьем.

Сегодня крайне сложно обеспечить себя гарантированно чистой и полезной водой. Водопроводная вода содержит вредные примеси как следствие несовершенных процессов фильтрации и устаревшего водопроводного оборудования.

Herbalife – эксперт в области сбалансированного питания – представляет высококачественный фильтр для очистки воды, который не только превосходно очищает воду, но и сохраняет полезные микроэлементы, которые в ней содержатся.

Преимущества:

- **Превосходно очищает:**
  – Удаляет до 100% вредных примесей*;
  – Очищает лучше, чем фильтры ведущей европейской марки**.
- **Сохраняет полезные микроэлементы*****.

ПРЕВОСХОДНО ОЧИЩАЕТ

Популярные европейские фильтры разработаны для европейских стран, где существует более строгий контроль за состоянием воды и используется современное водопроводное оборудование.

Фильтр для очистки воды Herbalife® разработан с учетом особенностей воды и состояния водопроводного оборудования в России.

Это подтверждено результатами независимого тестирования в аналитическом центре контроля качества воды.

СОХРАНЯЕТ ПОЛЕЗНЫЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

В питьевой воде содержится большое количество полезных микроэлементов, таких как марганец, кальций, магний, фтор, играющих важную роль в обменных процессах организма.

Некоторые фильтры, очищая воду от вредных примесей, удаляют из нее также и полезные элементы, делая воду «пустой».

Фильтр для очистки воды Herbalife® не только превосходно очищает воду, но и сохраняет полезные микроэлементы, содержащиеся в ней.

фильтр для очистки воды Herbalife®

фильтр для очистки воды ведущей европейской марки

● – вредные примеси.

фильтр для очистки воды Herbalife®

фильтр для очистки воды ведущей европейской марки

● – вредные примеси.
● – полезные микроэлементы.

* По результатам независимого тестирования в аналитическом центре контроля качества воды: хлор – до 100% , свинец – более 98%, нефтепродукты – до 100%, пестициды – более 99%.
** По результатам независимого тестирования в аналитическом центре контроля качества воды.
*** По результатам лабораторного тестирования ЗАО «Меттэм-Технологии».

БАТОНЧИК ФОРМУЛА 1 ЭКСПРЕСС

Специалисты утверждают, что сбалансированное питание крайне важно для поддержания здоровья и предотвращения набора лишнего веса. Но при современном ритме жизни бывает сложно найти время, чтобы питаться сбалансированно в течение дня. Зачастую на работе просто нет времени на обед, время приема пищи застает нас врасплох – в дороге, в пробке, на встрече. В результате мы либо пропускаем прием пищи, либо перекусываем в ресторане быстрого обслуживания. А это приводит к недостатку питательных веществ в рационе и набору лишнего веса.

Но есть способ получить идеально сбалансированную еду, когда это нужно, – Батончик Формула 1 Экспресс!

Не забудьте выпить с батончиком стакан воды.

Преимущества продукта:

- Сбалансированный состав;
- Помогает контролировать вес;
- Потрясающий вкус;
- Удобная упаковка – всегда под рукой.

В составе:

- Белок;
- Клетчатка;
- Более 20 витаминов и минералов;
- 207 ккал в 1 батончике;
- Не содержит искусственных подсластителей, консервантов и ГМО.

Столько же БЕЛКА, сколько в 1 порции рыбы:
13 г белка в батончике = 85 г семги/форели.

Столько же КЛЕТЧАТКИ, сколько в 1 порции овощей:
8 г клетчатки в батончике = 250 г тушеных моркови, брокколи, цветной капусты.

Столько же ВИТАМИНОВ и МИНЕРАЛОВ, сколько в 1 порции фруктового салата:
комплекс из 23 витаминов и минералов в батончике = около 20 витаминов и минералов в 150 г фруктового салата.

Свойства основных ингредиентов:

- Калий способствует поддержанию водно-солевого баланса в клетках и тканях; особенно необходим при следовании программе снижения веса.
- Клетчатка оптимизирует процесс пищеварения, способствует очищению организма от токсинов.
- Витамин А улучшает зрение; необходим для здоровья костей.
- Витамин С – антиоксидант; способствует укреплению иммунитета и поддержанию здоровья кожи.
- Тиамин участвует в синтезе энергии; необходим для поддержания нервной системы.
- Рибофлавин улучшает зрение, участвует в процессе превращения белков, жиров и углеводов в энергию.
- Кальций необходим для крепости костной ткани и зубов, для нормального функционирования сердца и мышц.
- Железо играет ключевую роль в кровообращении, так как оно необходимо для транспортировки кислорода красными кровяными тельцами.
- Витамин D3 улучшает усвоение калия и фосфора, необходимых для укрепления тканей костей и зубов.
- Витамин Е – антиоксидант; необходим для нормального функционирования сердца, мышц, нервной системы, системы кровообращения.
- Витамин В6 играет важную роль в метаболизме белков, необходим для здоровья кожи и нервной системы.
- Фолиевая кислота способствует росту и воспроизводству клеток; особенно важна для женщин в детородном возрасте.
- Витамин В12 содержит основные минеральные элементы; необходим для образования красных кровяных телец.
- Магний – очень важный минерал для мышц, нервной системы, выработки энергии, для поддержания здоровья репродуктивной и иммунной систем, для восстановления и обновления тканей.
- Биотин играет важную роль в метаболизме белков и жиров.

ПРОТЕИНОВЫЙ БАТОНЧИК

Стройная фигура часто дается ценой больших усилий: приходится тщательно контролировать то, что мы едим, и отказывать себе в сладостях – ведь от них и появляются лишние килограммы.

Но теперь Вы можете побаловать себя сладким без вреда для фигуры! Протеиновые батончики – настоящее лакомство, которое не только не навредит Вашей фигуре, но и поможет контролировать вес!

Преимущества продукта:

- Помогает контролировать вес;
- Обеспечивает длительное чувство сытости;
- Сладкое без лишних калорий.

В составе:

- В 1 батончике 10 г натурального белка;
- Всего 140 ккал;
- Оптимальное сочетание белков и углеводов.

Выбирайте из трех великолепных вкусов:

- Лимон;
- Ваниль-миндаль;
- Шоколад-арахис.

1 батончик содержит:
Белки – 10 г
Углеводы – 15 г
Жиры – 4 г

Свойства основных ингредиентов:

- Концентрат молочного белка содержит в своем составе 20 аминокислот, в том числе незаменимые аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме человека и должны поступать с пищей. Молочный белок более ценен для организма, чем белок мяса или рыбы. По своей структуре он ближе к белкам человеческого организма и поэтому быстро усваивается.

Важно знать о белке

- Принятая ежедневная норма белка для среднестатистического человека 1,0–1,2 г на 1 кг массы тела (то есть для человека весом 70 кг необходимо 70–80 г белка).
- В 1 яйце содержится 7 г белка, в 1 порции мяса (100 г) – 18–20 г белка.
- Если Вы съедаете яйцо на завтрак и порцию мяса на обед, Вам может показаться, что в Вашем рационе достаточно белка. Но, учитывая то, что в мясе лишь 20% белка, а в яйце еще меньше – 10% белка, это означает, что Вы получаете не более 25 г белка за завтрак и обед при необходимой норме 70–80 г в день.
- Так как белок является не только основным строительным материалом в организме, но и важнейшей составляющей клеток крови, иммунной системы, ферментов, то его дефицит приводит к негативным последствиям: от хронической усталости, пониженного жизненного тонуса до снижения сопротивляемости различным инфекциям.
- Белок крайне важен для процесса снижения веса. В процессе снижения веса он способствует сохранению мышечной массы, которая эффективнее сжигает калории даже в состоянии покоя, а также обеспечивает длительное чувство сытости, помогая избегать вредных перекусов.
- Если Вы занимаетесь спортом или переносите большие физические нагрузки, Вам нужно больше белка, который поможет восстановить поврежденные в результате физических нагрузок мышечные волокна и даст энергию.

Источник:

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. Под ред. член-корр. МАИ, проф. Скурихина И. М. и академика РАМН, проф. Тутельяна В. А. – М.: 2008.

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ

Суп – это любимое блюдо диетологов. Ведь это объемная пища, которая быстро утоляет чувство голода и помогает избежать переедания. Особенно полезны овощные супы, богатые антиоксидантами и пищевыми волокнами; неслучайно диетологи рекомендуют включать их в рацион питания тем, кто следит за своим весом. Но на приготовление «правильного» супа нет времени, поэтому мы либо совсем исключаем его из своего рациона, либо покупаем в кафе или ресторане и часто получаем лишние жиры и калории.

Отличное решение для людей, которые следят за своим весом, – Томатный суп с базиликом от Herbalife!

Преимущества продукта:

- Сбалансированный состав;
- Помогает контролировать вес;
- Потрясающий вкус.

Готовится всего за одну минуту!

- 3 простых шага:
  - 2,5 ложки Томатного супа с базиликом насыпать в чашку;
  - Залить 200 мл горячей воды;
  - Тщательно перемешать.

В 1 порции:

- 2 сочных томата и пряный базилик;
- Сочетание белка (7 г) и клетчатки (более 3,5 г);
- Ликопин (6 мг) и инулин (1,5 г);
- Минимальное количество жиров (0,6 г) и калорий (104 ккал).

Свойства основных ингредиентов:

- Сочетание белка и клетчатки способствует лучшему насыщению и более длительному чувству сытости, помогая избежать лишних перекусов. А это делает процесс снижения и контроля веса более комфортным и эффективным.
- Ликопин – природный антиоксидант, содержащийся в томатах, арбузе и других овощах и фруктах. Ликопин обладает выраженными защитными свойствами. Он способствует уменьшению оксидативного стресса и защищает клетки от вредного воздействия свободных радикалов, поддерживая иммунную систему.
- Инулин – пребиотическая клетчатка, которая способствует поддержанию здоровой микрофлоры кишечника. Он улучшает усвояемость многих нутриентов, например, кальция, магния, железа. А также способствует снижению уровня липопротеинов низкой плотности (ЛПН), что благоприятно сказывается на уровне холестерина в крови.
- Минимальное количество жиров и калорий помогает Вам контролировать вес.

Овощные супы особо полезны

– Низкокалорийны;
– Низкое содержание жира;
– Богаты клетчаткой;
– Богаты антиоксидантами.

РЕЦЕПТ

Рекомендации по приготовлению:

- При приготовлении Томатного супа добавьте в порцию 1 ложку Протеиновой смеси Формула 3.
- Вы увеличите количество белка в порции до 12 г, при этом практически не изменив калорийность.
- Будьте аккуратны: приготовление Томатного супа предполагает использование горячей воды.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Потребности организма в питательных веществах зависят от возраста, рациона питания, вида деятельности, стиля жизни, времени года и еще ряда факторов. Мы знаем, что, например, витамины полезны всем, но универсального рациона питания не существует!

Специальные продукты от Herbalife помогают индивидуализировать рацион питания в соответствии с физиологическими потребностями Вашего организма.

Как обеспечить поступление в организм всех жизненно важных веществ и при этом не превысить калорийность питания?

Довольно долго благодаря ученым появлялись и исчезали химически синтезированные витамины, полусинтетические витаминные комплексы, концентрированные отдельные минералы, обогащенные продукты питания и так далее. Менялись и совершенствовались формы и названия, пока, наконец, в последние годы мир не заговорил о натуральных многокомпонентных биологически активных добавках к пище (БАДах), родившихся на стыке двух наук – диетологии и фармакологии.

Их отличие и преимущество в том, что в них витамины, минералы, а также другие макро- и микроэлементы находятся в виде единого сбалансированного комплекса, поэтому способны хорошо усваиваться и имеют наибольшую ценность для здоровья.

Биологически активные добавки к пище (БАД) – композиции натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема с пищей или введения в состав пищевых продуктов.

Их использование помогает решить проблему недостаточности жизненно важных веществ в ежедневном рационе питания современного человека, таким образом способствуя улучшению самочувствия и повышению сопротивляемости организма стрессам и болезням. Замечена связь между продолжительностью жизни и потреблением БАД в разных странах. Так, в Японии, где около 90% населения регулярно используют БАД, продолжительность жизни максимальная. В России БАД используют около 20% населения.*

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ – НЕ ЛЕКАРСТВО.

Это жизненно важная часть ежедневного рациона питания современного человека.

* По данным исследований Национального Института Наук Долголетия (National Institute for Longevity Sciences), Япония, 2006 г.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

КЛЕТОЧНЫЙ АКТИВАТОР

В процессе снижения веса количество пищи, а вместе с ней и количество поступающих в организм нутриентов, сокращается.

В этот период особенно важно, чтобы питательные вещества усваивались максимально полно и эффективно преобразовывались в энергию, необходимую для оптимального обмена веществ.

Преимущества продукта:

- помогает наилучшим образом усваивать поступающие нутриенты
- способствует преобразованию жирных кислот в энергию
- поддерживает энергетический метаболизм

В составе:

- L-карнитин

- комплекс витаминов группы В (В1, В2, В6)

- Алоэ

Свойства основных ингредиентов:

- L-карнитин способствует выработке энергии в клетках и переходу жирных кислот в энергию. L-карнитин – витаминоподобное соединение, выполняет функцию доставки жирных кислот в митохондрии (энергетические фабрики клетки). Когда жирная кислота доставлена на внутренний слой мембраны митохондрии, она преобразуется в энергию, таким образом, жир «сжигается». L-карнитин не всегда может быть синтезирован в организме в необходимом объеме. Поэтому многим людям рекомендуется включать в рацион дополнительное количество L- карнитина для поддержания нормального энергетического обмена.
- Комплекс витаминов группы В способствует энергетическому метаболизму. Специфическая функция Витаминов группы В в организме состоит в том, что из них образуются коферменты, осуществляющие многие важнейшие реакции энергетического обмена веществ. Основной функцией этих природных катализаторов является превращение жиров, белков и углеводов в энергию.
- Алоэ способствует поддержанию оптимального пищеварения.

Знаете ли Вы...

Название карнитин (carnitine) происходит от латинского слова carnes, что в переводе означает мясо. Это связано с тем, что L-карнитин был выделен из мышечной ткани. Он был открыт в 1905 году российским биохимиком Владимиром Сергеевичем Гулевичем и профессором Харьковского университета Робертом Петровичем Кримбергом, первоначально ученые обозначили его, как витамин группы В. Только через 55 лет после открытия L-карнитин смогли синтезировать, а в 1962 году была определена его функция в организме человека, выяснилось, что именно L – карнитин отвечает за транспортировку жирных кислот к митохондриям.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ТЕРМО КОМПЛИТ

Процесс снижения веса неизменно связан с изменением рациона питания, и организму требуется некоторое время, чтобы привыкнуть к этому. В этот переходный период может замедляться метаболизм и снижаться уровень энергии. В результате Вы можете чувствовать упадок сил, что часто приводит к срывам и возвращению к прежнему режиму питания.

Термо Комплит – это уникальный фитокомплекс для поддержки метаболизма и обеспечения энергией во время снижения веса!

Преимущества продукта:

- Способствует более эффективному процессу снижения веса;
- Поддерживает метаболизм;
- Способствует снижению интенсивности процессов образования жиров;
- Способствует быстрому поднятию тонуса.

В составе:

- Сельдерей;
- Петрушка;
- Люцерна;
- Фенхель;
- Солодка;
- Кора коричного дерева;
- Кофеин;
- Зеленый чай;
- Матэ;
- Какао.

Сжигание жиров

Сжигание жиров и контроль аппетита – две составляющие успешного снижения веса.

Жиры – наиболее важный резерв энергии в организме. Жирные кислоты поступают из плазмы крови в клетки печени (гепатоциты), здесь из них синтезируются жиры, и за счет окисления выделяется энергия.

Свойства основных ингредиентов:

- Зеленый чай оказывает тонизирующее действие, является богатым источником кверцетина. Кверцетин помогает организму бороться со свободными радикалами и поддерживает обмен веществ.
- Матэ способствует улучшению обмена веществ и содержит полифенолы, помогающие жировому обмену.
- Экстракт люцерны – богатый источник кальция, магния, калия и бета-каротина. Обладает тонизирующими свойствами.
- Семена фенхеля использовались еще древними греками для снижения веса, поскольку они способствуют улучшению пищеварения.
- Экстракт какао – благодаря наличию в нем теобромина и кофеина помогает быстро восстанавливать силы организма даже при деятельности, требующей большого напряжения.
- Кофеин быстро тонизирует и способствует улучшению обмена веществ.
- Кора коричного дерева (корица) ускоряет усвоение сахара, понижая его уровень в крови, и способствует снижению чувства голода.
- Семена сельдерея пахучего нормализуют обмен веществ: способствуют процессам усвоения белка и выработки желудочного сока.
- Листья петрушки кудрявой усиливают секрецию пищеварительных желез и обладают мочегонным действием.
- Корень солодки гладкой регулирует водно-солевой обмен.

Трансжиры представляют собой химически видоизмененные растительные жиры. Они производятся искусственно путем гидрогенизации, в процессе которой жидкое масло превращается в твердый жир. Трансжиры не обладают пищевой ценностью, но присутствуют во многих продуктах.

Продукты, содержащие трансжиры:

- Маргарин;
- Мягкие масла, смеси сливочных и растительных масел;
- Майонез;
- Жареные изделия индустрии быстрого питания – самый большой источник трансжиров;
- Кондитерские изделия, для изготовления которых использовался кулинарный жир;
- Чипсы, попкорн и т. д.;
- Замороженные полуфабрикаты;
- Жареная пища.

На этикетках продуктов трансжиры «прячутся» под названиями «гидрогенизированные жиры» и «частично гидрогенизированные жиры».

Внимание!

- Если Вы потребляете «неправильные» жиры, то понадобится год, чтобы вывести накопленный «плохой» жир из Вашего организма.
- Избыток жира накапливается в жировых клетках, которые растут в размерах до тех пор, пока жир не будет использован в качестве топлива.
- Энергетическая ценность жира приблизительно равна 9 ккал на грамм (для белков и углеводов это 4 ккал на грамм). В связи с высокой калорийностью и энергоемкостью норма потребления жира для взрослого человека не должна превышать 80-100 г/сутки.

Источники:

Мартинчик А. Н., Маев И. В., Янушевич О. О.
Общая нутрициология. – М.: 2005.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

Питательные макроэлементы обеспечивают наш организм энергией, необходимой для роста, обмена веществ, а также для других важных функций.

«Макро» означает «большой», а значит питательные макроэлементы – это элементы, которые нужны нам в больших количествах.

Существует три вида макроэлементов:

• Углеводы (в том числе клетчатка);

• Белки;

• Жиры.

Каждая группа питательных макроэлементов снабжает наш организм энергией в разном количестве и различными способами.

Углеводы

Углеводы – это обобщенное название для группы питательных веществ, основу которых составляют различные сахара (сахароза, фруктоза), крахмал и пищевая клетчатка. Сахароза и крахмал усваиваются организмом, в то время как клетчатка выводится из организма непереваренной, способствуя очищению организма и поддержанию чувства сытости.

Углеводы:

- Являются основным источником энергии для нашего организма.
- Необходимы для обеспечения нормальной работы центральной нервной системы, мозга и почек путем снабжения этих органов глюкозой.
- Способствуют нормальной работе мышечной системы, включая сердечную мышцу.

Простые углеводы

Простые углеводы представляют собой очищенное вещество. Они быстро усваиваются и также быстро обеспечивают организм энергией, поскольку состоят из простой сахарозы, фруктозы и легко всасываются в кровь. Это может вызвать резкие перепады уровня сахара в крови, – и, как следствие, перепады энергии и приступы голода. Если простые углеводы не сжигаются в процессе физической активности непосредственно после приема пищи, они откладываются в жир.

Основные источники простых углеводов – это продукты из муки, картофеля, риса, кукурузы, сладкие напитки, фруктовые соки, сладости.

Если Вы стремитесь снизить вес, старайтесь исключить простые углеводы из своего рациона, заменив их полезными сложными углеводами. Избегайте или ограничьте употребление сладостей и продуктов с высоким содержанием сахара, хлебобулочных изделий, жареной высококалорийной пищи с повышенным содержанием жиров.

Сложные углеводы

Сложные углеводы, такие как крахмал, перевариваются медленнее, так как состоят из сложных сахаров. В состав сложных углеводов входит ряд простых углеводов, объединенных вместе. В процессе пищеварения они распадаются на простые сахара. На то, чтобы расщепить и переварить их, организму требуется больше времени и энергии, а это значит, что эти вещества усваиваются медленнее, что ведет к постепенному высвобождению энергии без приступов голода.

К сложным углеводам относятся пищевые волокна (клетчатка).

Продукты, которые служат источником сложных углеводов: овощи, изделия из муки грубого помола, крупы, бобовые и макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

ЖЕЛТЫЕ ТАБЛЕТКИ

Для эффективного снижения веса важно контролировать количество высокоуглеводной пищи. Ведь перекусы сладкими высокоуглеводными продуктами являются одной из основных причин неудачных попыток снижения веса. Избыточное потребление высокоуглеводных продуктов приводит к отложению неиспользованных углеводов в жировую массу.

Желтые таблетки помогают ограничить потребление высокоуглеводных продуктов!

Преимущества продукта:

- Помогают снизить тягу к сладким высокоуглеводным продуктам;
- Препятствуют превращению углеводов в жир;
- Помогают эффективно контролировать процесс снижения веса.

В составе:

- Хром;
- Гарциния камбоджийская;
- Гидроксилимонная кислота.

Знаете ли Вы...

- При достаточном запасе хрома в организме мозг не подает сигнал о необходимости дополнительного «топлива», поэтому у человека не возникает чувство голода. При недостатке хрома организм вынужден работать с удвоенной силой, чтобы поддерживать «сахарный баланс», в результате чего возникает острая потребность в сладком.
- С годами способность организма удерживать хром слабеет, поэтому рекомендуется постоянно пополнять запасы этого микроэлемента.

Свойства основных ингредиентов:

- Гарциния камбоджийская – богатый источник гидроксилимонной кислоты (HCA), которая помогает контролировать чувство голода. Гидроксилимонная кислота снижает активность фермента, способствующего превращению углеводов в жировые отложения.
- Хром – основной микроэлемент; участвует в естественной регуляции уровня сахара в крови. Хром является частью Комплекса ГТФ (Glucose Tolerance Factor – фактор усвоения глюкозы). Он нормализует проницаемость клеток для глюкозы, процессы ее использования и хранения клетками. За счет этого действия хром уменьшает потребность организма в инсулине. Злоупотребление сахаром увеличивает потребность в хроме и, – в то же время, – его выведение из организма.

Контроль аппетита

Аппетит тесно связан с деятельностью пищевого центра в головном мозге, поэтому можно сказать, что аппетит «живет» в гипоталамусе и коре больших полушарий. Аппетит определяется приходящей в пищевой центр информацией об условиях питания. Он возникает не тогда, когда запасы организма исчерпаны, а гораздо раньше.

Наиболее частой причиной, вызывающей аппетит, является резкое повышение уровня сахара в крови, которое может провоцироваться простыми углеводами, например, сладостями, газированными напитками. За короткое время после такого «перекуса» уровень сахара в крови увеличивается в 2-3 раза. Организм расценивает это как крайне опасную ситуацию и начинает быстро переводить сахар в жир. В результате уровень сахара резко снижается, что воспринимается мозгом как мощный сигнал голода.

Для контроля чувства голода важно питаться сбалансированно, ограничивать потребление простых углеводов и соблюдать сбалансированный режим питания.

Внимание!

Дефицит хрома имеет самоподдерживающий характер. Когда в Вашем организме мало этого микроэлемента, Вас сильнее тянет на сладкое. Но чем больше сахара Вы едите, тем в большей степени истощаются запасы хрома.

Дефицит хрома в организме, помимо повышения уровня глюкозы в крови, приводит к повышению триглицеридов и холестерина в плазме крови и в, – к атеросклерозу.

Недостаток хрома в организме человека может привести к диабету, нарушению функций щитовидной железы, а также к ослаблению иммунной системы.

Источник:

Тутельян В. А., Спиричев В. Б., Суханов Б. П. Кудашева В. А. Микронутриенты в питании здорового и больного человека (справочное руководство по витаминам и минеральным веществам). – М.: 2002.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

Витаминно-минеральный алфавит

Витамин	Функции	Дефицит	Суточная норма
Витамин А (ретинол)	Обеспечивает восприятие света глазом, необходим для роста и развития клеток слизистых оболочек, кожи, поддерживает иммунную систему.	Потеря блеска и выпадение волос, снижение секреции желудка, раннее старение кожи, образование морщин.	800–1000 мкг
Витамин Е (токоферол)	Защищает клетки и ткани от повреждающего действия активных форм кислорода (антиоксидант), необходим для нормального функционирования сердца, мышц, нервной системы, системы кровообращения.	Мышечная дистрофия, нарушение сердечной деятельности и репродуктивной функции.	15 мг
Витамин D (кальциферол)	Улучшает усвоение калия и фосфора, необходимых для укрепления тканей костей и зубов.	Развитие рахита у детей, размягчение костной ткани у взрослых, повышенная нервная возбудимость.	5–15 мкг
Витамин С	Укрепляет стенки кровеносных сосудов, улучшает всасывание железа, снижает холестерин в крови, предупреждает развитие атеросклероза, укрепляет иммунитет.	Кровоточивость десен, расшатывание и выпадение зубов, кровоизлияния в кожу, плохое заживление ран.	70–100 мг
Витамин В1 (тиамин)	Участвует в обмене углеводов и получении из них энергии; необходим для поддержания нервной системы.	Периферические невриты и судороги, сердечная недостаточность, потеря аппетита.	1,1–1,6 мг
Витамин В2 (рибофлавин)	Участвует в обмене жиров и обеспечивает организм энергией из основных пищевых веществ, необходим для восприятия цвета.	Нарушение зрения, светобоязнь, трещины в углах рта и на слизистой оболочке языка.	1,5–2,2 мг
Витамин В3 (PP; ниацин)	Необходим для получения энергии из пищи, способствует нормальному росту, снижает уровень холестерина в крови.	Нарушение функций мозга, раздражительность.	15–20 мг
Витамин В4 (холин)	Необходим для синтеза клеточных мембран. Играет важную роль в метаболизме жиров (устранении и предупреждении накопления жира в печени).	Поражение печени и почек, нарушение жирового обмена в печени.	0,5–1,0 г
Витамин В6 (пиридоксин)	Играет важную роль в метаболизме белков и углеводов, необходим для здоровья кожи и нервной системы.	Угнетенное настроение, потеря аппетита, зуд кожи, склеротические изменения сосудов.	1,5–2 мг
Витамин В9 (фолиевая кислота)	Участвует в биосинтезе нуклеиновых кислот, необходим для кроветворения, роста, развития всех органов и тканей.	Нарушение образования эритроцитов и развитие анемии, расстройства кишечника.	200 мкг
Витамин В12	Необходим для образования эритроцитов и нервных волокон, участвует в жировом и углеводном обмене.	Утомляемость, анемия, поражение нервной системы, озноб.	3 мкг
Витамин Р	Обладает кровоостанавливающим действием, снижает проницаемость сосудов.	Ломкость капилляров, нарушение их проницаемости, боли в икроножных мышцах, повышенная физическая утомляемость.	50 мг
Витамин N (липоевая кислота)	Способствует быстрой утилизации углеводов, участвует в образовании энергии, обладает антиоксидантными свойствами больше, чем витамин С.	Снижение мышечной массы, интенсивности роста.	1–2 мг

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ПРОСТО

Микроэлемент	Функции	Дефицит	Суточная норма
Магний	Отвечает за 350 биохимических реакций в организме: производство гормонов и пищеварительных ферментов, работу сердца, работу мышц, работу печени, работу почек и др.	Хроническая усталость, ослабление волос и ногтей, головные боли, снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, сердечно-сосудистые нарушения, перепады давления, повышение уровня холестерина.	400 мг/сутки = 2–3 л молока + 1,5–2 кг мяса + 3 кг белого хлеба
Кальций	Кальций участвует в деятельности всех систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, костной и пр.	Кариес, остеопороз, повышенная утомляемость, мышечные судороги, нарушение процессов роста, иммунитета.	18–59 лет – 1000 мг От 60 лет – 1200 мг
Цинк	Участвует в жировом, белковом и витаминном обмене.	Задержка роста, перевозбуждение нервной системы и быстрое утомление. Дефицит цинка может приводить к усиленному накоплению железа, меди, кадмия, свинца.	12 мг
Железо	Является составной частью гемоглобина, сложных железобелковых комплексов и ряда ферментов, усиливающих процессы дыхания в клетках.	Ухудшается клеточное дыхание, развивается анемия. Развитию железодефицитных состояний способствует недостаток в питании животных белков, витаминов, кроветворных микроэлементов.	Женщины: 18 мг Мужчины: 10 мг
Медь	Участвует в кроветворении, синтезе коллагена, ферментов кожи, в процессах пигментации. Способствует правильному усвоению железа.	Анемия, депигментация волос, частичное облысение, потеря аппетита, понижение уровня гемоглобина, атрофия сердечной мышцы.	1,0 мг
Марганец	Важен для репродуктивных функций и нормальной работы центральной нервной системы.	Нарушается репродуктивная функция, происходит деформация суставов.	2,0 мг
Хром	Хром оказывает действие на процессы кроветворения, участвует в обмене белков, жиров и углеводов. Обладает свойством регулировать содержание глюкозы в крови.	Утомляемость, повышение уровня холестерина и триглицеридов в крови, изменение уровня глюкозы в крови, увеличение риска развития сахарного диабета.	50 мкг
Йод	Участвует в образовании гормона щитовидной железы – тироксина, в регуляции белкового, жирового, водно-электролитного обмена.	Увеличение выработки гормонов щитовидной железы, формирование зоба, сонливость, отечность, повышенное содержание холестерина.	150 мкг
Молибден	Способствует метаболизму углеводов и жиров, является важной частью фермента, отвечающего за утилизацию железа.	Повышенная возбудимость, раздражительность, нарушение зрительной («темновой») адаптации, нарушение ритма сердечных сокращений.	70 мкг
Селен	Оказывает антиоксидантное действие, замедляя старение, укрепляет иммунную систему.	Ослабление и выпадение волос, дистрофические изменения ногтей, снижение иммунной защиты организма, нарушения функции печени. Недостаточность репродуктивной системы.	Женщины – 55 мкг Мужчины – 70 мкг

Источники:

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Приняты Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), 18.12.2008 г.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации (МР 2.3.1.2432–08, утверждены Главным государственным врачом Российской Федерации, академиком РАМН Онищенко Г. Г., 18.12.2008 г.).

Тутельян В. А., Спиричев В. Б., Суханов Б. П., Кудашева В. А. Микронутриенты в питании здорового и больного человека (справочное руководство по витаминам и минеральным веществам). – М.: 2002.

МУЛЬТИВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС ФОРМУЛА 2

Необходимым условием снижения веса является сокращение потребления калорий, то есть сокращение количества потребляемой пищи. В то же время с сокращением количества пищи сокращается и количество витаминов и минералов, поступающих из продуктов питания, и организм может испытывать их нехватку. Это может проявляться в виде упадка сил, ослабления иммунитета, плохого состояния кожи, волос и ногтей.

Мультивитаминный комплекс Формула 2 поможет избежать проблем, вызванных сокращением поступления витаминов и минералов из пищи.

Преимущества продукта:

- 22 жизненно важных витамина и минерала;
- До 100% суточной нормы потребления витаминов за 1 прием*;
- Незаменим во время снижения веса и контроля веса.

В составе:

- Витамин А;
- Витамин С;
- Витамин D;
- Марганец;
- Витамин Е;
- Витамины группы В;
- Медь;
- Йод;
- Фолиевая кислота;
- Кальций;
- Цинк;
- Железо;
- Магний;
- Хром;
- Молибден;
- Селен.

Свойства основных ингредиентов:

- Витамин С участвует в синтезе коллагена, из которого состоят соединительные ткани, кожа, кости и зубы, стенки сосудов и сердца. При дефиците витамина С прекращаются процессы роста, обновления тканей, заживление ран. Способствует выведению холестерина и бактериальных токсинов, стимулирует иммунную систему.
- Витамин Е (токоферол) – витамин размножения, влияет на работу половых и других желез, природный антиоксидант. Способствует усвоению белков и жиров, участвует в тканевом дыхании, влияет на мозг, кровь, нервы, мышцы, улучшает заживление ран.
- Витамин А необходим для роста, развития и обновления тканей, процессов репродукции, поддержания иммунной защиты, для кожи и зрения. Его называют «первой линией обороны против болезней».
- Витамин В1 (тиамин) участвует в обмене углеводов. Необходим для синтеза проводника нервных импульсов ацетилхолина, без которого невозможна регуляция работы органов и систем.
- Витамин В2 (рибофлавин) обеспечивает эффективность восстановления тканей. Его считают основным для увеличения продолжительности жизни и называют «кожным» витамином за поддержание гладкости, эластичности и антимикробной защиты кожи.
- Витамин В3 (РР, ниацин) входит в состав ферментов, участвующих в клеточном дыхании и обмене белков, регулирующих высшую нервную деятельность и функции органов пищеварения.
- Витамин В5 (пантотеновая кислота) влияет на обмен веществ и переваривание пищи, от нее зависят почти 80 ферментов, важных в обмене жиров и аминокислот.
- Витамин В6 (пиридоксин) участвует в белковом и жировом обмене, необходим мышцам, так как вместе с кальцием способствует нормальному функционированию и эффективному расслаблению.
- Витамин В12 (цианокобаламин) участвует в кроветворении, регулирует углеводный и жировой обмен.
- Витамин D обеспечивает всасывание кальция и фосфора и транспорт кальция из крови в костную ткань. Способствует повышению сопротивляемости организма, участвует в минерализации костей.
- Фолиевая кислота участвует в различных ферментных реакциях, важна в обмене аминокислот, для процессов роста и развития тканей, кроветворения. Положительно воздействует на работу пищеварительного тракта.
- Кальций составляет основу костной ткани, активизирует деятельность ряда важнейших ферментов, влияет на нервно-мышечную и сердечно-сосудистую системы, свертываемость крови. Наиболее усвояемая форма кальция – глюконат кальция.
- Магний участвует в формировании костей, регуляции работы нервной ткани, обмене углеводов и энергетическом обмене. Улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, поэтому необходим пожилым людям.
- Цинк в составе инсулина участвует в углеводном обмене, кроветворении, фотохимических реакциях зрения, деятельности желез внутренней секреции.
- Железо участвует в образовании гемоглобина и некоторых ферментов, участвующих в окислительно-восстановительных процессах. Важно для дыхания, иммунных реакций.
- Медь участвует в синтезе пигментов кожи, волос и глаз, гемоглобина, влияет на функции желез внутренней секреции.
- Марганец влияет на развитие скелета, важен для иммунитета, кроветворения, тканевого дыхания.
- Хром через инсулин влияет на метаболизм углеводов, жиров и белка. Хром ГТФ влияет на контроль аппетита и чувство сытости.
- Йод необходим для щитовидной железы, участвует в образовании гормона тироксина, важен для процессов роста и развития.
- Молибден влияет на рост, метаболизм жиров и углеводов; жизненно важен для усвоения железа.
- Селен более известен как антиоксидант. Также защищает от токсичности ртути, кадмия.

Знаете ли Вы...

С 70-х годов содержание железа в шпинате упало с 27 до 2 мг. Витамины в свежих продуктах разрушаются при хранении, тепловой обработке, контакте с воздухом и с металлом.

* Витамин А – 56%; витамин Е – 100%; витамин В5, биотин – 100%; витамин В1, В3, В6 – 50%; В2 – 48%; В12 – 33%; йод, медь и марганец – 33%.
Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Антиоксиданты

Природа сама позаботилась о том, чтобы защитить человека от вредных микробов и вирусов, создав иммунную систему. Именно она не дает болезням победить организм. Атаки на организм постоянны. Перекусы «на ходу», некачественная пища, отсутствие в ней многих необходимых питательных элементов, недостаток движения, стрессы, курение, алкоголь, плохая экология и многое другое приводит к ослаблению защитных сил организма.

Как поддержать и укрепить иммунную систему?

Обогащайте рацион антиоксидантами. Именно они помогают организму противостоять вредным воздействиям внешней среды.

Из множества антиоксидантов особенно важны витамины А, С, Е и микроэлемент селен.

Отличным источником антиоксидантов являются фрукты и овощи. Они также обеспечивают нас необходимыми витаминами и минералами.

Антиоксиданты, содержащиеся в растениях, называют фитонутриентами. Именно они придают фруктам и овощам различную окраску. Например, овощи оранжевого цвета, такие как морковь и тыква, богаты витамином А (бета-каротином). Важно употреблять 3-5 порций фруктов и овощей из разных цветовых групп каждый день, чтобы обогащать свой организм основным набором антиоксидантов.

Оранжево-желтые – апельсины, мандарины, персики, папайя, нектарины.

Оранжевые – морковь, манго, абрикосы, тыква, сладкий картофель.

Красно-пурпурные – красный виноград, сливы, малина, ежевика, черника, голубика, клубника.

Красные – помидоры и продукты из томатов, розовый виноград, арбуз.

Желто-зеленые – шпинат, авокадо, медовая дыня, желтая кукуруза, зеленый горошек.

Зеленые – брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, китайская капуста.

Бело-зеленые – чеснок, лук, лук-резанец, сельдерей, лук-порей, спаржа.

Ешьте чаще

	Размер порции	Калории
Большинство овощей	1 чашка вареных овощей	40-60
Яблоко	1 среднего размера	80-100
Банан	1 средний	90
Вишня	15 штук	85
Грейпфрут	1/2 среднего фрукта	40
Киви	1 большой	50-60
Манго	1/2 среднего фрукта	80
Апельсин	1 большой	85
Персик	1 большой	60-70
Сливы	2 маленькие	60
Клубника	1/2 чашки	40-50
Томатный сок	1 чашка	40-50
Абрикосы	2 целых	50-60
Апельсиновый сок	1/2 чашки	50-60
Папайя	1/2 большого фрукта	75
Ананас	1/2 чашки	75
Тыква	1 чашка	70-80
Арбуз	1 чашка	50

Ешьте иногда

	Размер порции	Калории
Яблочный сок	1 чашка	150
Грейпфрутовый сок	1/2 чашки	50
Груша	1 средняя	100
Горох	1 чашка	140-150
Ананасовый сок	1 чашка	140-150
Хлеб из цельного зерна	1 ломтик	80-100
Ячмень	1 чашка отварного	207
Черные бобы	1/2 чашки	150
Виноград	1 чашка	100-120
Фасоль	1 чашка отварной	200-230
Чечевица	1/2 чашки	120
Соя	1/2 чашки отварной	150-160
Клюквенный сок	1/2 чашки	60-80
Овсяная каша	1 чашка	130

Осторожно: ешьте изредка

	Размер порции	Калории
Орехи кешью	1/2 чашки	400-500
Мороженое	1 чашка	300-400
Арахис	1/2 чашки	400-500
Кукурузные хлопья	2 чашки	120-150
Хрустящий картофель	60 г	300-350
Цельное молоко	1 чашка	150-160
Ванильный пудинг	1 чашка	200-270
Фруктовый йогурт	1 чашка	200-250
Соевый йогурт	1 чашка	200-220
Печеный картофель	1 картофелина	220
Коричневый рис	1/2 чашки	120
Кукуруза	1 початок	75
Кукурузные чипсы	60 г	300-350
Кукурузные хлопья	1 чашка	100
Картофель-фри	1 большая порция	515
Изюм	1/2 чашки	270-300
Вафли	1 средняя	150
Белый рис	1/2 чашки	150

ШИЗАНДРА

Как часто Вы чувствуете себя ослабленным, вялым, совсем без сил? А вспомните, как легко в такие моменты Вы простужаетесь или даже заболеваете более серьезно? Это «сдает позиции» Ваша естественная защита организма – иммунитет. И не мудрено, ведь для поддержания иммунитета тоже нужно сбалансированное питание. А Вы уверены, что Ваш иммунитет каждый день получает питание, необходимое для поддержания его защитных функций?

Шизандра поможет поддержать естественный иммунитет.

Преимущества продукта:

- Обладает мощным антиоксидантным действием;
- Способствует усилению защитных свойств организма против действия свободных радикалов.

В составе:

- Китайский лимонник;
- Витамин С;
- Витамин Е;
- Бета-каротин;
- Селен.

Знаете ли Вы...

Своему влиянию на физическую и умственную работоспособность лимонник обязан схизандрину и подобным ему адаптогенным веществам, которые содержатся не только в плодах, но и во всех других частях растения. Кроме того, ягоды содержат много органических кислот – лимонную, яблочную, винную, аскорбиновую, а еще витамин Е, пектины, флавоноиды, катехины и антоцианы. Все эти вещества способствуют укреплению защитных сил организма, придают дополнительные силы при высоких эмоциональных, умственных, физических нагрузках, поддерживают нервную систему, предупреждают раздражительность и вялость, а также помогают справиться с утомляемостью глаз при длительной работе за компьютером.

Адаптогены – это вещества растительного и животного происхождения, обладающие антистрессорным действием. Они повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, отдаляют наступление утомления и укорачивают восстановительный период после умственных и физических нагрузок. К этой группе восстановителей относят препараты на основе женьшеня, элеутерококка, левзеи, аралии, китайского лимонника, мумие и некоторые другие. В сочетании с антиоксидантами действуют особенно эффективно.

Свойства основных ингредиентов:

- Ягоды шизандры (лимонник китайский) содержат адаптогены, в том числе схизандрин, помогающие организму приспособиться к условиям окружающей среды, повысить способность организма к поглощению кислорода, стимулировать работу мозга, защитить печень, преодолеть усталость. В ягодах лимонника содержится большое количество активных веществ, в том числе, лигнанов, обладающих мощным антиоксидантным действием.

- Витамин В6 – водорастворимый витамин, не производится организмом. Играет важную роль в метаболизме белков, улучшает использование ненасыщенных жирных кислот, способствует снижению уровня липидов в крови. Важен для центральной и периферической нервной системы.

- Витамин Е и селен – два сильных антиоксиданта, укрепляют иммунитет, предотвращают распад липидов и основных жиров. Действуют синергетически, т. е. вместе оказывают более сильный эффект, чем каждый в отдельности.

- Витамин С и бета-каротин также составляют единую «команду» антиоксидантов, которая борется со свободными радикалами и поддерживает иммунную систему. Бета-каротин перерабатывается в организме в витамин А.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

РОУЗГАРД

Одной из причин преждевременного старения организма является повреждение клеток свободными радикалами. Чтобы продлить молодость Ваших клеток, важно защитить организм от окислительного стресса с помощью антиоксидантов, которые эффективно нейтрализуют действие свободных радикалов.

Включив биодобавку РоузГард в рацион, Вы можете быть уверены, что обеспечиваете организм мощными антиоксидантами и способствуете продлению молодости клеток.

Преимущества продукта:

- Уникальная формула многоуровневого действия;
- Способствует предотвращению преждевременного старения клеток;
- Способствует активации и усилению действия других антиоксидантов;
- Обеспечивает мощный долговременный эффект.

В составе:

- Розмарин;
- Экстракт куркумы;
- Крестоцветные овощи (капуста, брокколи);
- Морковь;
- Витамины А, Е и С.

Свойства основных ингредиентов:

- Розмарин содержит эфирные масла, которые оказывают наибольший лечебный эффект, среди них эвкалиптовое, борнеол, камфара, вербенон и альфа-Пинен, которые и создают присущий розмарину освежающий запах. Также в розмарине содержится большое количество флавоноидов – апигенина и лутеолина, которые помогают поддерживать концентрацию внимания и укреплять память, положительно влияют на нервную систему, замедляют процессы старения и активизируют защитные силы организма.
- Куркума – прекрасный антиоксидант, одновременно улучшающий пищеварение и способствующий нормализации кишечной микрофлоры. Куркума является источником антиоксидантов, которые важны для сохранения молодости и здоровья. Содержит железо, йод, фосфор, кальций и витамины группы В, С, К.
- Капуста содержит легкоусвояемый белок, сахар и много клетчатки. Употребление капусты регулирует уровень сахара и холестерина в крови, стимулирует работу кишечника и даже сохраняет молодость кожи. Капуста богата витаминами С, РР и несколькими витаминами группы В. Во многих сортах капусты содержится редкий витамин U, предотвращающий заболевания желудка и кишечника. Из минералов в капусте содержатся кальций, калий, магний, марганец, фосфор.
- Брокколи содержит антиканцерогенные вещества, включая сульфоран, индолы, витамины U и С, витамины группы В и клетчатку, обладает антибактериальными свойствами. Индол-3-Карбинол (Indole-3-Carbinol), содержащийся в брокколи, повышает эффективность работы систем детоксикации, что позволяет использовать его в качестве средства, замедляющего процессы старения.
- Морковь богата бета-каротином, калием, также содержит витамины С, В6, фолиевую кислоту, железо. Благодаря этим составляющим морковь является эффективным средством для снижения вероятности развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Она сохраняет хорошее зрение до пожилого возраста, укрепляет иммунную систему, устраняет запоры.

Внимание!

2 таблетки РоузГард в день обеспечивают суточную потребность в витаминах-антиоксидантах:
А – 100%, Е – 88% и С – 134%.

Витамин А – улучшает зрение, обеспечивает нормальный рост и развитие костей.
Витамин Е – антиоксидант, предотвращает окисление витамина А и повышает его эффективность, улучшает работу сердца.
Витамин С – антиоксидант, помогает бороться с инфекциями, необходим для поддержания здоровья кожи, способствует усвоению организмом железа из немясных продуктов.

Источник: Ван Вэй III Ч. В., Айвертон-Джонс К. Секреты питания. – М.–Спб.: «Бином» – «Диалект», 2006.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

ЦЕЛЛ-У-ЛОСС

Неправильное питание, лишний вес и недостаточная физическая активность часто являются причиной нарушения естественного процесса выведения жидкости из организма.

Удержание ее излишков может приводить к появлению отечности и эффекта «апельсиновой корки».

Преимущества продукта:

• Предотвращает накопление излишней жидкости в организме;

• Поддерживает в организме естественный баланс микроэлементов (калия и магния).

В составе:

• Петрушка;
• Калий;
• Магний.

Знаете ли Вы...

Калий вместе с натрием регулирует водный баланс в организме и нормализует ритм сердца. Если в организме Калий содержится в недостаточном количестве, то на его место в клетку устремляется Натрий, таща за собой молекулы воды, в результате клетка отекает.

Свойства основных ингредиентов:

• Петрушка известна своими противоотечными свойствами и традиционно используется для выведения избытков жидкости из организма, для этого Вам каждый день нужно съедать целую чашку петрушки (30 г). При этом сложно быть уверенным в том, что петрушка, которую Вы используете, богата активными веществами и не содержит вредных примесей или пестицидов.

• Калий регулирует содержание в организме солей, щелочей и кислот, чем способствует уменьшению отёков. Участвует в процессе проведения нервных импульсов. Способствует лучшей деятельности головного мозга, улучшая снабжение его кислородом. Калий необходим для осуществления сокращений скелетных мышц, содержится во всех внутриклеточных жидкостях и необходим для нормальной жизнедеятельности мягких тканей: мышц, сосудов и капилляров, желез внутренней секреции и т.д. Калий работает в тесном контакте с натрием и магнием, при росте концентрации калия из организма стремительно выводится натрий, а уменьшение количества магния может нарушить усвоение калия.

• Магний нормализует деятельность сердечно-сосудистой и эндокринной систем организма, функции головного мозга, оказывает помощь при выведении из организма токсинов и тяжёлых металлов. Магний жизненно необходим для поддержания нормальной сокращаемости мышц, способствует снижению усталости и утомляемости, поддержанию электролитного баланса, а также нормальному психологическому функционированию. Магний поддерживает здоровое состояние зубов, помогает предупредить отложения кальция, камни в почках и желчном пузыре, приносит облегчение при несварении.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Жиры

Считается, что жиры вредны. Отчасти это так. Но существуют разные жиры, некоторые из них полезны и даже необходимы для здорового рациона и хорошего самочувствия. Жиры являются не только энергетическим ресурсом – они отвечают за строение каждой клетки и важны для всех процессов, протекающих в организме.

Крайне важны для нашего организма такие жирные кислоты, как Омега–3 (например, рыбий жир) и Омега–6 (например, растительные масла), в меньшей степени остальные. Полезные жиры, особенно жирные кислоты Омега–3, помогают регулировать такие процессы, как сердечный ритм, состояние сосудов, кровяное давление, свертывание крови и деятельность нервной системы. Жиры помогают поддерживать здоровье волос и кожи. За счет низкой теплопроводности подкожный жир помогает регулировать температуру тела при низкой температуре воздуха.

Жиры способствуют усвоению некоторых витаминов, таких как A, D, E и K, способствуют укреплению клеточной мембраны, защищающей клетки от проникновения бактерий и вирусов. Наш организм откладывает жир, чтобы обеспечить себя энергией при отсутствии углеводов, однако излишки накопленного жира могут негативно отразиться на нашем самочувствии.

Факты о жирах

Насыщенные жирные кислоты

Это твердые жиры, присутствующие, в основном, в животной пище, такой как мясо, масло и жирные виды сыров. Чрезмерное потребление насыщенных жиров является основной причиной проблем с сосудами.

Ненасыщенные жирные кислоты

Также известны как «полезные жиры». Содержатся в большинстве растительных масел, в орехах и семенах, в авокадо, в семенах подсолнуха и рапса, в оливковом масле различного отжима, в маслянистой рыбе, такой как лосось, семга, макрель, скумбрия.

Омега–3 и Омега–6 являются крайне важными для человека ненасыщенными жирными кислотами и должны поступать вместе с пищей, так как наш организм их не вырабатывает. Они участвуют в формировании структуры каждой клетки организма и необходимы для поддержания здоровья сердца, мозга, глаз, кожи, суставов, волос и иммунной системы.

Очень важно поддерживать баланс жирных кислот Омега–3 и Омега–6. Их совместное действие обеспечивает правильную работу нашего организма и помогает бороться с воспалительными процессами разного рода. Жирные кислоты Омега–6 в достаточном количестве присутствуют в рационе питания (содержатся в овощах) в отличие от Омега–3, которые содержатся, в основном, в маслянистой рыбе, грецких орехах и некоторых маслах. Чтобы получать необходимое количество Омега–3, нужно съедать до 1,5–2 кг жирной рыбы каждую неделю.

Поэтому в современном рационе наблюдается недостаток кислот Омега–3. Эти кислоты полезны за счет альфа-линоленовой, эйкосапентаеновой и докозагексаеновой кислот, которые не вырабатываются в организме.

Есть также данные о положительном влиянии жиров Омега–3 на настроение, концентрацию внимания, здоровье кожи, волос, ногтей.

Калории, получаемые нами из жиров, должны составлять 25–30% от дневной нормы, а доля насыщенных жиров должна составлять менее 10% от дневной нормы потребления калорий.

Заменив в своем рационе насыщенные жирные кислоты и трансжиры на полезные ненасыщенные жирные кислоты Омега–3 и Омега–6, Вы сможете снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и лишнего веса.

Внимание!

«Плохие» жиры – это гидрогенизированные, рафинированные и особенно трансизомерные жиры (трансжиры). Потребление рафинированных жиров препятствует усвоению основных полезных жирных кислот, которые мы получаем с пищей.

Избыток «плохих» жиров в организме приводит к нарушению жирового обмена, увеличению в крови холестерина, повышению артериального давления, способствует образованию тромбов, развитию атеросклероза и других заболеваний.

Дефицит полиненасыщенных жирных кислот может повышать риск возникновения отдельных форм онкологических заболеваний.

Избыточное потребление жиров в сочетании с дефицитом незаменимых жирных кислот является одной из причин возникновения хронических заболеваний: болезней сердца, гипертонии, диабета, деформирующих артрозов, а также приводит к нарушению работы мозга, гормональным нарушениям, ускорению старения организма.

Источник:

Мартинчик А. Н., Маев И. В., Янушевич О. О. Общая нутрициология. – М.: 2005.

ГЕРБАЛАЙФЛАЙН

В борьбе с лишним весом мы стремимся полностью исключить из своего рациона продукты с высоким содержанием жира. Однако полезные полиненасыщенные жирные кислоты, такие как Омега–3, необходимы для здорового функционирования сердечно-сосудистой системы.

Восполнить дефицит полиненасыщенных жирных кислот поможет Гербалайфлайн.

Преимущества продукта:

- Обеспечивает организм необходимым полезным жиром;
- Помогает поддерживать сердечно-сосудистую систему;
- Не оставляет послевкусия рыбьего жира;
- Удобный формат капсул.

В составе:

- Незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3;
- Комплекс натуральных эфирных масел (тимьяновое, гвоздичное, мяты перечной);
- Витамин Е.

- Повышенный уровень холестерина стоит на втором месте среди факторов риска для сердца и сосудов.
- У 55–57% жителей России повышен уровень холестерина.
- Курение – один из основных факторов риска. В России 75% мужчин и 21% женщин курят постоянно.
- В 2010 г. Россия стала самой курящей страной мира.
- Сегодня в России курят 43,9 млн взрослых. В возрасте 19–44 лет курят 7 из 10 мужчин и 4 из 10 женщин.*

* Данные ВОЗ, 2010.

** При изменении питьевого режима необходимо проконсультироваться с врачом.

Свойства основных ингредиентов:

- Жирные кислоты Омега–3 (эйкозопентаеновая – 114 мг, докозогексаеновая – 75 мг на 1 капсулу) регулируют процессы липидного обмена, активность клеточных мембран, способствуют укреплению иммунной и сердечно-сосудистой систем, обладают противовоспалительными свойствами, участвуют в выработке веществ, необходимых для работы головного мозга и влияющих на зрение, координацию, настроение и усвоение информации.
- Витамин Е (альфа-токоферол) – сильный антиоксидант; способствует естественной регуляции температуры тела; играет важную роль в поддержании здоровья сердечно-сосудистой, нервной системы, мышечных тканей; защищает от разрушения микроэлементы и аминокислоты.
- Тимьян известен повсеместно как приправа к пище, хотя обладает и многими другими свойствами. Является антисептиком, оказывает успокаивающее действие, повышает сопротивляемость инфекциям.
- Гвоздичное масло добывают из цветков гвоздичного дерева. Оно обладает антисептическими свойствами, способствует улучшению пищеварения, обладает противокашлевым действием.
- Масло перечной мяты обладает освежающими, антисептическими и обезболивающими свойствами, а также противовирусной и антибактериальной активностью, помогает при воспалениях кожи.

Благодаря комплексу натуральных эфирных масел тимьяна, гвоздики и мяты в составе Гербалайфлайн, при его приеме не остается послевкусия рыбьего жира.

Если Вы думаете о будущем, Вы понимаете, что поддерживать здоровье сердца – жизненно важно.

Возьмите дело в свои руки!

Herbalife рекомендует:

- Питайтесь здоровой пищей: уменьшите поступление холестерина, ограничив жирную пищу.
- Увеличьте потребление клетчатки с помощью свежих овощей и фруктов.
- Соблюдайте питьевой режим: выпивайте по меньшей мере 6–8 стаканов воды в день**.
- Упражняйте мышцы: это поможет кровообращению, поддержанию формы и настроения.
- Уменьшите потребление соли: не добавляйте соль во время приготовления пищи и всегда пробуйте пищу, прежде чем посолить готовое блюдо.
- Бросьте курить: если Вы пока не можете этого сделать, по крайней мере, постарайтесь сократить количество выкуренных сигарет.
- Включите в рацион «полезные» жиры – такие, как жирные кислоты Омега–3, содержащиеся в морской рыбе и добавке Гербалайфлайн.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НАЙТВОРКС

Для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы важно поддерживать уровень оксида азота в организме. С возрастом способность организма вырабатывать оксид азота снижается.

Найтворкс способствует выработке оксида азота организмом, тем самым поддерживая работу сердечно-сосудистой системы.

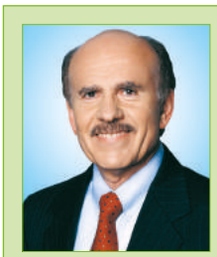
Преимущества продукта:

- Способствует поддержанию нормального кровоснабжения сердца;
- Способствует обогащению крови кислородом;
- Способствует укреплению стенок кровеносных сосудов.

В составе:

- Фолиевая кислота (витамин В9);
- Аргинин;
- Цитруллин;
- Альфа-липоевая кислота;
- Таурин;
- Витамин С;
- Витамин Е;
- Мелисса.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Луи Игнарро, профессор, эксперт Института питания Herbalife, лауреат Нобелевской премии (1998), о результатах исследования продукта Найтворкс:

«С возрастом способность человека выдерживать физические нагрузки снижается, что приводит к снижению каждодневной активности и в итоге негативно сказывается на качестве жизни. Аргинин участвует в производстве оксида азота в организме.

В то же время оксид азота влияет на улучшение показателей в ходе выполнения физических упражнений, поскольку оказывает благотворное воздействие на сосудистую систему. Результаты исследования свидетельствуют о потенциальной роли аргинина в повышении работоспособности у людей пожилого возраста. А это может означать возможность вести более активную, насыщенную жизнь».

Свойства основных ингредиентов:

- L–аргинин – аминокислота, встречающаяся в белковой пище. Вырабатывается организмом из цитруллина, однако с возрастом выработка снижается. Является частым компонентом продукции для спортивного питания, так как за счет своего участия в производстве оксида азота способствует росту мышечной ткани, активности и выносливости.
- L–цитруллин – аминокислота, содержащаяся в дынях. Способствует выработке дополнительного L–аргинина.
- L–таурин – аминокислота, присутствующая в яйцах, молочных продуктах, мясе и рыбе. Участвует в производстве окиси азота.
- D–альфа токоферол (витамин Е) – витамин-антиоксидант. Способствует обогащению крови кислородом, улучшает питание клеток, укрепляет стенки кровеносных сосудов. В косметологии используется для сохранения молодости кожи, способствует заживлению.
- Аскорбиновая кислота (витамин С) – водорастворимый витамин с сильным антиоксидантным действием. В сочетании с другими ингредиентами способствует выработке окиси азота.
- Фолиевая кислота (витамин В9) способствует сохранности сосудов, необходима для роста и развития кровеносной и иммунной систем, принимает активное участие в процессах регуляции функций органов кроветворения.
- Мелисса известна уже более двух тысяч лет благодаря своему успокаивающему действию. Мелисса используется в различных успокаивающих средствах, способствует хорошему сну.

Окись, или оксид азота, в сочетании со сбалансированной диетой и упражнениями способствуют поддержанию нормального кровоснабжения сердца, всех органов и тканей, а также поддержанию оптимального кровяного давления.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Кальций

Кальций – элемент, от которого зависит состояние всей костной системы человека. Чем ниже уровень кальция, тем большему разрушению подвержены кости.
На состояние костной ткани влияют многие факторы, и главные из них – образ жизни и питание.

Кальций в организме

- 99% всего содержащегося в организме кальция находится в костях и 1% – в крови.
- Кровеносная система не может обходиться без кальция: он влияет на ритмичность работы сердца, сокращение мускулов, передачу информации по нервной системе, регулирует свертываемость крови.
- Как только организм начинает испытывать недостаток кальция, он заимствует его из костей.

Наша костная система

- Объем костной массы у взрослых людей достигает своего пика к 30 годам.
- С каждым годом после 30 лет плотность костной ткани снижается, структура постепенно ослабевает, кости становятся более легкими и хрупкими.
- Как показывают исследования, к 50 годам появляется риск «потерять» до 25% костной массы вследствие остеопороза.

Внимание!

Потеря кальция в течение длительного периода времени происходит незаметно, без внешних проявлений.
При постоянном недостатке кальция может возникнуть остеопороз. Это заболевание, в результате которого кости теряют кальций, скелет утончается, возрастает вероятность переломов. Признаками недостатка кальция в организме могут быть повышенная утомляемость, мышечные судороги, ослабление и выпадение волос, кровоточивость десен, снижение иммунитета.

Кто входит в группу риска?

- Риск остеопороза выше у женщин, так как костная масса у них развита меньше, и организм теряет часть кальция с кровью.
- Сегодня каждая третья пожилая женщина страдает от хрупкости костей. Как свидетельствуют исследования, каждая пятая девушка употребляет с пищей намного меньше кальция, чем нужно для здоровья костной ткани.
- В целом в последнее время остеопороз «помолодел» – он все чаще встречается у людей молодого трудоспособного возраста, возможно, вследствие распространения нездорового образа жизни, некачественного питания.

Источник:

Мартинчик А. Н., Маев И. В., Янушевич О. О. Общая нутрициология. – М.: 2005.

Норма кальция в день – не менее 800 мг (это приблизительно соответствует его содержанию в 1,2 л молока). Женщинам – так считают специалисты-диетологи – необходимо в полтора раза больше этого минерала, чтобы их кости всегда были крепкими.

Как укрепить костную систему и увеличить запасы кальция в организме?

Главные виновники хрупкости костей – диета, бедная молочными белками, злоупотребление кофе и газированными напитками, недостаток кальция.

Следует сократить потребление этих напитков и включить в свой рацион кальций.

Источники микроэлементов, важных для здоровья костной ткани:

Кальций – сыр, сардины, лосось, брокколи, тофу, бобовые и кунжутные семечки, зеленые овощи.

Магний – финики, лимон, грейпфрут, проросшие зерна пшеницы, орехи, семечки.

Витамин D – сельдь, макрель, лосось, сардины, тунец.

Цинк – крабы, постное мясо, кунжутные и тыквенные семечки, орехи, пивные дрожжи, сардины, ячмень, овсяная крупа.

Витамин С – гуава, брюссельская капуста, перец, киви, папайя, манго, брокколи, клубника.

Бор – зеленые листовые овощи, фрукты.

Витамин К – цветная капуста (в сыром виде), листовая капуста, горох, томат, брокколи, брюссельская капуста, фасоль, йогурт.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЭКСТРАКАЛЬ

Наш организм держится на каркасе из 206 костей! 99% запасов кальция в нашем организме хранится в костной ткани, поэтому при недостаточном поступлении его из пищи организм использует кальций из костей, тем самым ослабляя костную ткань, делая ее хрупкой.

ЭкстраКаль поможет Вашей костной ткани оставаться крепкой.

Преимущества продукта:

- 3 таблетки ЭкстраКаль обеспечивают 100% суточной нормы потребления кальция;
- Способствует поддержанию костной ткани крепкой и сильной.

В составе:

- Кальций;
- Витамин D3;
- Комплекс микроэлементов, которые помогают организму усваивать кальций.

Свойства основных ингредиентов:

- Кальций – самый распространенный минерал в организме человека, который не производится организмом и может поступать только с пищей. Особенно высока потребность в кальции у пожилых людей и женщин. Кальций укрепляет структуру скелета, обеспечивает здоровье зубов и ногтей, необходим для нормальной работы нервной системы и мышц.
- Витамин D3 помогает усваивать кальций, способствуя укреплению костной ткани.
- Цинк способствует усвоению кальция; важен для репродуктивных органов и иммунной системы, для восстановления и обновления тканей, в том числе для роста клеток кожи, волос, ногтей, а также для заживления ран.
- Медь – компонент антиоксидантной энзимной системы; необходим для образования меланина и метаболизма железа. Принимает участие в формировании структуры белков соединительной ткани – коллагена и эластина, – которые являются структурными компонентами костной и хрящевой ткани, кожи, легких, стенок кровеносных сосудов.
- Марганец – компонент антиоксидантной энзимной системы; необходим для роста и самовосстановления костных хрящей и нервной системы, для эффективной работы мозга и правильного метаболизма сахаров, инсулина и холестерина. Недостаток минерала в почве и процессы переработки и рафинирования ведут к его низкому содержанию в пище.
- Магний совместно с кальцием стимулирует выработку щитовидной железой гормона кальцитонина и паращитовидной железой – паратиреоидного гормона. Эти гормоны играют важную роль в обеспечении здоровья и сохранении прочности костей. При нехватке магния в организме снижается прочность и твердость костей и зубов.

Витамин D3

Его основная функция – регуляция обмена кальция в организме. При содействии витамина D3 кальций всасывается в кишечнике, усваивается и формирует скелет. Этот же витамин способствует высвобождению кальция из костей при нехватке его в крови. Выработка витамина D3 происходит в организме под воздействием солнечных лучей. Тем, кто редко бывает на улице, а также проживающим в регионах с неблагоприятными природными условиями, следует помнить о необходимости пополнения в организме запаса витамина D3.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

ТАН КУАЙ

Всем женщинам знакомы дискомфортные ощущения, связанные с ежемесячными изменениями, протекающими в женском организме. В такие моменты нам сложно продолжать вести активный образ жизни.

Тан Куай поможет снизить дискомфорт и поддержать активный образ жизни.

Преимущества продукта:

- Разработан специально для женщин, чтобы помочь Вам оставаться активными каждый день;
- Способствует расслаблению мышц, снимая дискомфорт и болезненные ощущения;
- Поддерживает женский организм, балансируя процессы в нем.

В составе:

- Корень дягиля;
- Кальций;
- Ромашка;
- Магний;
- Лецитин.

Свойства основных ингредиентов:

- Корень дягиля китайского богат кальцием, витамином В, железом, магнием и эфирными маслами. Веками это растение применялось в Китае как общий питательный тоник, нормализирующий гормональный фон, и потому считалось особенно полезным для женщин.
- Ромашка лекарственная обладает расслабляющим и успокаивающим действием, способствует хорошему сну, снимает напряжение в мышцах. Это растение считалось священным у англосаксов. Кроме того, ромашка обладает противовоспалительными, антисептическими, дезинфицирующими свойствами.
- Кальций поддерживает костную ткань, уменьшает задержку воды в организме, активно участвует в процессах свертывания крови, играет важную роль в работе ферментных систем, влияет на деятельность сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем. Часть кальция, растворенная в крови, теряется у женщин с ежемесячным циклом, поэтому очень важно восполнять запасы кальция. А при повышенных физических нагрузках также необходимо увеличить поступление кальция с пищей.
- Магний участвует во многих процессах, происходящих в организме: в выработке энергии, усвоении глюкозы, передаче нервного сигнала, синтезе белков, построении костной ткани, но в этом продукте используется свойство магния регулировать расслабление и напряжение сосудов и мышц, благодаря которым магний помогает справиться с мышечными болями, снять усталость. Кроме того, он оказывает успокаивающее действие на нервную систему.
- Лецитин необходим организму как строительный материал для обновления поврежденных клеток.

Знаете ли Вы...

По своей ценности дягиль уступает только женьшеню. В Китае дягиль (Angelica sinensis) называют «императрицей трав», «травой-повелителем женщин» или «женским женьшенем» и используют целебные свойства его корней на протяжении почти 2000 лет. Корни дягиля содержат эфирное масло (ангелиновое), кумарины, биофлавоноиды, дубильные вещества, полезные горечи, смолы, органические кислоты (яблочную, ангеликовую), воск, каротин, крахмал, сахара, фитонциды, фитостерин.

Женским это растение называют за свойство нормализовать гормональный баланс в женском организме. Кроме того, дягиль обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием, рекомендуется при расстройствах нервной системы, бессоннице. Его применяют в китайской медицине при воспалительных заболеваниях, для стимуляции работы сердца, легких, селезенки, печени и почек, а также для улучшения состава крови, так как он способствует расширению сосудов и снижению риска варикозного расширения вен, улучшению пищеварения.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПИТАНИЕ И СПОРТ

НАСТРОЙСЯ НА ПОБЕДУ С HERBALIFE®

В большом спорте даже десятые доли секунды могут составить разницу, отделяющую победителя от побежденного. Поэтому имеет значение все: повышение эффективности тренировок, уровня энергии, скорости восстановительных процессов, улучшение адаптации – и ко всему этому имеет непосредственное отношение питание.

Сбалансированное питание для призовых результатов

Сегодня продукты Herbalife® – важная часть рациона спортсменов-профессионалов и любителей.

Herbalife является официальным партнером по питанию спортивных звезд, команд с мировым именем и соревнований высочайшего уровня. Наши продукты используют чемпионы и рекордсмены в разных видах спорта по всему миру.

Чтобы быть в лучшей спортивной форме, каждый спортсмен стремится достичь оптимальной для своего вида спорта массы тела, оптимального соотношения мышечной и жировой массы, а также поддерживать максимальный уровень энергии.

Белок

Научные исследования подтверждают: в рационе спортсмена всегда должно присутствовать не менее 25% белка (до 2 г/кг массы тела).

Белок участвует в росте, восстановлении и обновлении тканей, участвует в формировании энзимов, антител, гормонов, в процессе регуляции жидкости. Белок – неотъемлемая часть большинства систем организма, включая кожу, мышцы и кости.

Белок в рационе спортсмена

- Животный и соевый белок содержат набор аминокислот, способствующий росту и восстановлению тканей.
- Вклад белка как источника энергии во время тренировки составляет до 10% от общего расхода энергии. Он варьируется в зависимости от типа упражнений, их длительности, интенсивности и системы питания спортсмена.
- Активные упражнения, требующие выносливости, приводят к окислению ряда аминокислот, поэтому при малокалорийном и низкоуглеводном рационе питания необходимо увеличить потребление белка.
- У спортсменов силовых видов спорта потребность в белке гораздо выше в связи с большим расходом аминокислот во время тренировок. Для наращивания мышц атлет должен в день потреблять 1–1,5 г белка на килограмм мышечной массы, а в некоторых случаях и больше.

Исследования подтвердили: эффективность силовых тренировок повышается при использовании большего количества белка в рационе.

Это способствует наращиванию мышечной массы и восстановлению после тренировки.

Оптимальный период времени для усвоения белка – до 45 минут после тренировки.

Углеводы

В спортивном питании важно придерживаться рекомендуемой нормы углеводов, чтобы получать требуемое количество «топлива» для каждой тренировки и ускорить процесс восстановления гликогена в мышцах между тренировками. Не каждый день тренировки могут быть интенсивными и длительными и требовать потребления большого количества углеводов.

Главная задача распределения нормы углеводов – обеспечить высокий уровень гликогена на старте интенсивных тренировок и выступлений.

Углеводы в рационе спортсмена

- В среднем, спортсмен тренируется 2–4 раза в неделю. В это время он должен потреблять 7–12 г углеводов на 1 кг общего веса в период восстановления после тренировочной сессии.
- Восстановительный период длится не менее 24 часов. В течение 24 часов до умеренной или легкой тренировки спортсмену достаточно 5–7 г углеводов на 1 кг общего веса.
- Рекомендуемый рацион спортсмена = 60% углеводов + 25% белка + 15% жиров. В зависимости от вида спорта допускаются вариации в рационе. Для атлетов, у которых чрезвычайно высокие энергетические затраты в их виде спорта, количество углеводов в рационе может достигать 70%.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНА

- Вице-президент по продуктовому маркетингу Herbalife.
- Врач-клиницист, участвует в научной деятельности Центра питания человека при Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе (UCLA).
- Профессиональный спортсмен. Выступал в составе сборных команд UCLA по легкой атлетике.
- Специалист в области изучения физиологии человека и спортивных нагрузок. Имеет ученую степень по здравоохранению. Проводит научные исследования в Центре спортивной медицины и реабилитации UCLA.
- Автор многочисленных статей о питании и ожирении, эксперт ряда телевизионных программ по вопросам спортивного питания и продления активной жизни. Автор книги «Не надо сложностей. Диета и упражнения».
- Удостоен диплома Американского совета практикующих семейных врачей и диплома Американского совета специалистов по питанию.

Перед тренировкой/ соревнованием

Питание перед тренировкой/соревнованием должно обеспечить оптимальный уровень глюкозы в крови, необходимый для работы мышц при повышенной нагрузке.

Углеводно-белковый прием пищи перед тренировкой помогает восстановить запасы гликогена в мышцах. Пища перед тренировкой должна быть с низким содержанием жиров и насыщена легко усваиваемым белком, полезными углеводами, клетчаткой.

Рекомендации:

- За 3 дня до соревнования рекомендуется активно пополнять запасы гликогена, увеличив долю углеводов в ежедневном рационе до 65–70%.
- Количество потребляемых углеводов должно сокращаться по мере приближения тренировки: 4 г/кг – за 4 часа до нагрузки, 1 г/кг менее чем за час до тренировки. Предпочтение должно отдаваться легко и быстро усваиваемым продуктам, а не тяжелой пище.

	Кол-во часов до тренировки/ соревнования	Кол-во углеводов
Для спортсмена весом 64 кг	1	64 г
	2	128 г
	3	192 г
	4	256 г

- 1 порция Протеинового коктейля Формула 1 с добавлением фруктов (например, 1 чашка ягод или 1 банан) обеспечит организм 300 калориями и 75 г углеводов. Это свыше 1 г на 1 кг веса для большинства спортсменов. Коктейль можно выпить за 2 часа до тренировки для максимального питания мышц. Такой прием пищи помогает мышцам пополнить запасы гликогена и аминокислот и избежать усталости мышц и чрезмерного нарушения структуры мышечных тканей.
- Включите в тренировочный рацион дополнительные источники аминокислот для поддержания уровня оксида азота в организме.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Луи Игнарро, профессор, лауреат Нобелевской премии*

«Множество исследований подтверждают важную роль оксида азота для мышечной ткани. Оксид азота активизирует процесс восстановления травмированных нагрузками мышц, связок и сухожилий. Он способствует лучшему кровоснабжению и таким образом повышает потенциал роста мышечной ткани и ускоряет пополнение запасов гликогена. Поддержать уровень оксида азота в организме можно за счет сбалансированного питания и обогащения рациона дополнительными источниками аминокислот, таких как L-аргинин».

* Фонд Нобеля не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife®.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНА

Во время тренировки/соревнования

Во время напряженной тренировки или соревнования спортсмен весом 59–73 кг может потерять:

- Вода – от 1 до 3,5 литров в зависимости от нагрузки;
- Соль – 5 г;
- Мышечный гликоген – от 150 до 250 г;
- Гликоген печени – 50 г;
- Внутримышечные триглицериды (жиры) – от 50 до 100 г;
- Триглицериды жировой ткани – 50 г.

Рекомендации:

- Каждый час во время тренировки атлету необходимо потреблять от 30 до 60 г быстроусваиваемых углеводов в сочетании с белком. Особенно важно сочетание! Если у Вас продолжительная тренировка, то в перерывах между интенсивными нагрузками хороший вариант продукта, который сочетает в себе и то, и другое, – Протеиновый батончик Herbalife®. Он содержит 15 г углеводов и 10 г белка в 139 ккал. В сочетании белок и углеводы быстро усваиваются и дают дополнительную поддержку мышцам.
- Для поддержания водно-солевого баланса используются специальные изотонические напитки, такие как H30Pro.

После тренировки/соревнования

Сбалансированная программа питания в этот момент особенно важна для быстрого и эффективного восстановления мышц и существенно влияет на уровень последующих спортивных выступлений и тренировок.

Самое быстрое истощение запасов гликогена в мышцах происходит сразу после тренировки: через 2–3 часа после тренировки без питательной поддержки уровень гликогена сильно падает.

Сравните:

Мышцы до тренировки

Мышцы после тренировки

Если под микроскопом посмотреть на мышечную ткань сразу после тренировки, то вместо четкой структуры будет виден клубок из потерявших эластичность мышечных волокон, скрученных, сжавшихся и перепутанных между собой. Мышечные волокна в нормальном состоянии – гладкие, прямые и длинные.

Синтез гликогена в мышцах происходит в 2 раза быстрее, если организм получает углеводы сразу после тренировки. Высокая скорость синтеза гликогена сохранится, если в течение дня организм получает сбалансированное питание на основе необходимого количества белков и углеводов. Комбинация в пище углеводов и белков оптимизирует синтез гликогена и белка, улучшает поступление в мышцы аминокислот и ускоряет восстановление мышечных волокон.

Рекомендации:

- В течение 30–45 минут после тренировки мышцам особенно необходимо питание, чтобы быстро восстановиться. Одно из удачных решений – Протеиновый коктейль Формула 1 с йогуртом или молоком с добавлением фруктов и Протеиновой смеси Формула 3.
- До основного приема пищи продолжайте потреблять 50–100 г углеводов + 10–20 г белка каждые 2 часа. В качестве здоровой альтернативы воспользуйтесь Протеиновым коктейлем Формула 1.
- В день съедайте 400–800 г углеводов и 1,5–2,0 г белка на килограмм веса в зависимости от вида спорта и программы тренировок.

Исследования показали: за восстановление мышц после тренировки отвечает питание, в частности, – белок и углеводы. Это основной строительный материал для восстановления мышц. Во время тренировки возникают микротравмы мышечных волокон, мышцы ослабевают, их здоровая структура нарушается. Белок, точнее, – аминокислоты, и гликоген из углеводов помогают мышцам вернуть нормальную структуру и таким образом адаптироваться к тренировочному процессу и нагрузкам.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНА

Белок и калории

Главная особенность спортивного питания состоит в том, что энергозатраты спортсменов на любом этапе их деятельности (во время тренировок, соревнований, в период восстановления) в 2–3 раза выше, чем у обычного человека, и составляют 4000–8000 ккал.

Потребность в белке у спортсменов может достигать 2 г на 1 кг веса. Это вызвано увеличенным катаболизмом (расходом) белка во время упражнений. Чтобы питание спортсмена соответствовало этой потребности, оно должно содержать не менее 25 г белка на порцию.

Виды спорта	Энергозатраты (ккал/сутки)			Потребность в белке, г/кг веса в день
	Тренировки	Соревнование	Восстановление	
Выносливость: Бег на средние и длинные дистанции, плавание, лыжные гонки, велогонки, коньки, водное поло, биатлон, лыжное двоеборье и др.	6000 – 7000	5000 – 5500	4000 – 5000	1,5 – 1,7
Выносливость с силовым компонентом: Все виды гребли, велотрэк и др.	6000 – 6500	5000 – 6000	5000	1,5 – 1,8
Скоростно-силовые виды: Лыжный спорт (спринт, прыжки, многоборья), коньки (спринт), пятиборье, фигурное катание, гимнастика и др.	4000 – 5000	4500 – 6000	3000 – 4000	1,7 – 2,0
Игровые виды: Футбол, хоккей, гандбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.	5000 – 5500	5000 – 6000 (мужчины) 4500 – 5500 (женщины)	5000	1,7 – 2,0
Единоборства: Вольная борьба, бокс, дзюдо, классическая борьба, карате и др.	4000 – 5000 5000 – 6000 6000 – 7500	Легкие веса 5000 Средние веса 5500 Тяжелые веса 6000 – 6500	4000 5000 6000	1,6 – 2,0
Силовые виды: Тяжелая атлетика, легкоатлетические метания, силовое троеборье и др.	4500 – 5500 5500 – 6500 7000 – 8000	Легкие веса 5500 Средние веса 5500 – 6000 Тяжелые веса 6500 – 7000	4000 5000 6000 – 6500	1,8– 2,0
Любительский спорт и фитнес (в зависимости от вида спорта)	2000 – 4000			1,5 – 2,0

Таблица составлена на основании данных исследований Американского колледжа спортивной медицины (American College of Sports Medicine. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Edition 8. February, 2009).

Витамины и минералы

По аналогии с калорийностью питания суточная потребность организма спортсменов в витаминах и минералах выше обычной в 1,5–2 раза. Витамины не являются источником энергии, но выполняют множество задач для поддержания жизнедеятельности организма. Обмен веществ (в том числе и витаминов) у спортсменов протекает с большей скоростью: витамины в организме спортсменов распадаются значительно быстрее, ускорено также их выведение из организма с повышенным потоотделением во время тренировки.

Исследования Института питания РАМН показывают, что получить необходимое количество витаминов и минералов с продуктами питания не может даже человек, который вообще не занимается спортом.

Полноценное спортивное питание можно обеспечить только за счет комбинированного рациона питания, в состав которого входят как обычная пища, так и специализированные продукты питания.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНА

Основы спортивного питания

1. Сбалансированное питание и гидратация (питьевой режим).

2. Специализированные продукты питания.

3. Специализированные добавки (биологически активные вещества).

Помимо белка и углеводов в рационе спортсмена всегда должны присутствовать полезные полиненасыщенные жиры Омега-3, антиоксиданты, витамины, минералы и клетчатка. Они поддерживают организм во время стрессовых физических нагрузок и помогают ему активно восстанавливаться после тренировок.

Специализированные продукты питания (СПП) –

важный компонент спортивного питания, который представляет собой какое-либо одно или несколько пищевых веществ в концентрированной форме. В зависимости от своего состава СПП бывают: белковые, углеводные, смешанные.

Протеиновый коктейль Формула 1 и Протеиновая смесь Формула 3 – это пища, которая быстро усваивается и обогащает рацион белком, углеводами, витаминами, минералами и другими ценными веществами.

Протеиновый коктейль Формула 1

1 порция содержит: 17 г белка*, 22 г углеводов*, более 20 витаминов и минералов.

Протеиновая смесь Формула 3

1 порция содержит: 5 г белка, 0,22 г углеводов, 0,26 г жиров.

Протеиновый батончик

1 порция содержит: 10 г белка, 15 г углеводов.

Питьевой режим в спортивном питании

Нормальное потребление воды для организма в комфортных условиях составляет не менее 2 л в день для человека с весом тела 70–75 кг. Баланс жидкости очень серьезно влияет на физическую работоспособность организма.

С медицинской точки зрения дефицит воды в 1% считается признаком обезвоженности, а дефицит в 10% уже является опасным для жизни.

Установлено, что во время интенсивных тренировок продолжительностью более двух часов дефицит жидкости в организме спортсменов может достигать 3–4%, поэтому поддержание баланса жидкости во время и после нагрузки является важным элементом восстановления.

Рекомендуемый питьевой режим

До начала тренировки/соревнования

- Пейте необходимое количество жидкости в течение 24 часов до тренировки/соревнования, особенно во время последнего приема пищи перед стартом.
- За 3 часа до начала тренировки выпивайте 500 мл воды или изотонического напитка. Отлично подойдет H30Pro.
- За 10–20 минут до начала выпивайте еще 250–300 мл воды или изотонического напитка.

Во время тренировки/соревнования

Обычно спортсмен «теряет» 2,4 литра воды в день при средней физической нагрузке.

- Наиболее эффективным способом возмещения потери жидкости является дробное потребление напитков небольшими порциями по 25–50 мл во время тренировок. Общее количество жидкости, выпитой за тренировку, может достигать 200–250 мл.
- Вода или напиток должны иметь более низкую температуру, чем температура окружающей среды.

После тренировки

- После тренировки следует возместить потерю жидкости организмом в объеме не менее 350–400 мл.
- Из рациона питания следует исключить любые газированные напитки, заменив их естественной минеральной водой. При повышении температуры воздуха до 27–30°С лучше использовать изотонические напитки, которые возмещают потерю жидкости и солей в организме при повышенном потоотделении.
- Изотонический напиток H3O Pro во время тренировки и Протеиновый коктейль Формула 1 после неё могут стать частью рекомендуемого потребления жидкости.

Сбалансированное питание → Ваши спортивные достижения

* С учетом молока 1,5% жирности.

СПОРТИВНОЕ СПОНСОРСТВО

Криштиану Роналду, звезда мирового футбола (Португалия)

ФК «Лос-Анджелес Гэлакси» (США)

ФК «Шахтер» (Украина)

LIFTOFF

Каждый день огромный поток информации подвергает наш организм колоссальным умственным нагрузкам. Время от времени мы чувствуем упадок сил и снижение концентрации, что неизбежно сказывается на работоспособности.

Но бывают моменты: важная встреча, подготовка отчета, экзамен, – когда мы должны продемонстрировать максимальную эффективность.

Быть в тонусе поможет уникальный напиток Liftoff.

Преимущества продукта:

- Способствует поддержанию тонуса и сохранению концентрации;
- Помогает улучшению умственной и физической работоспособности;
- Обогащен витаминами С* и В**;
- В 10 раз меньше калорий, чем в других энергетических напитках****;
- Удобный формат шипучей таблетки.

В составе:

- Таурин;
- Гуарана;
- Женьшень;
- Витамин С;
- Витамины группы В;
- Кофеин.

Знаете ли Вы...

Кофеин заставляет жировые клетки высвобождать больше жирных кислот, которые затем поступают в кровь, стимулируя мощный выброс энергии в состоянии покоя. Помимо метаболического эффекта, кофеин увеличивает мыслительную концентрацию.

Свойства основных ингредиентов:

- L–таурин – его много в сердечной мышце, центральной нервной системе, белых клетках крови, скелетной мускулатуре. Обладает антиоксидантным действием, участвует в синтезе других аминокислот, входит в состав основного компонента желчи, необходимой для переваривания жиров.
- Гуарана, в отличие от других разновидностей кофеина, оказывает щадящее действие на желудочно-кишечный тракт при более заметном и длительном тонизирующем эффекте. Это достигается за счет присутствия танина, который обеспечивает постепенное усвоение активного вещества гуаранина. Является полезной альтернативой кофе.
- Экстракт корня женьшеня – знаменитое тонизирующее, общеукрепляющее и стимулирующее средство, которое влияет на центральную нервную и сердечно-сосудистую систему, повышает работоспособность, снижает физическую и умственную усталость. Доказано положительное влияние женьшеня на психологическое состояние.
- Кофеин оказывает стимулирующее действие на психическое состояние и жизненно важные функции – дыхание и кровообращение. Психостимулирующее действие выражается в повышении умственной и физической работоспособности, уменьшении чувства усталости и сонливости. Также влияет на распад жировой ткани в результате ускорения основного обмена веществ.
- Витамин С – мощный антиоксидант, помогает выработке стрессовых гормонов и защищает организм от токсинов, образующихся в процессе их метаболизма. Участвует в функциях норадреналина (возбуждающее действие, концентрация внимания), серотонина, ацетилхолина, который улучшает память и концентрацию. Укрепляет соединительные ткани, разглаживает стенки сосудов и поверхность кожи.
- Витамины В1, В2, В6, биотин – каждый из витаминов группы В имеет свои уникальные свойства. Совместно витамины группы В участвуют в тканевом дыхании, усвоении питательных веществ и выработке энергии, поддержании психического и эмоционального здоровья. Не накапливаются в организме и разрушаются алкоголем, рафинированными сахарами, никотином.

* В 1 порции 60 мг витамина С (67% рекомендованной суточной потребности (РСП)).
** В 1 порции: витамин В1 – 2,5 мг (167%***), В2 – 3 мг (167% РСП***), В3 – 20 мг (100% РСП), В5 – 7,5мг (150% РСП***), В6 – 3 мг (150% РСП***), биотин – 0,077 мг (154% РСП***).
*** Не превышает верхний уровень потребления.
**** 1 порция Liftoff = около 15 ккал.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

ЧАЙ И ТАБЛЕТКИ N-R-G

В течение дня нам приходится справляться с множеством дел и решать разные задачи. И чтобы делать это эффективно, важно оставаться в тонусе. Но бывает, что в течение дня Вы испытываете упадок сил, что неизбежно сказывается на работоспособности.

Чай и таблетки N-R-G помогут Вам оставаться в тонусе в течение всего дня.

Преимущества продукта:

- Обеспечивает длительный тонизирующий эффект;
- Поднимает уровень энергии;
- 2 удобных формата на выбор – чай и таблетки.

В составе:

- Натуральная гуарана;
- Экстракт черного чая;
- Лимонная цедра;
- Кофеин.

Знаете ли Вы...

Гуарана была названа по имени американского туземного племени Guaranis. Когда европейские первооткрыватели впервые высадились на берегах Южной Америки, они были поражены физической активностью и быстротой реакции туземцев. Вскоре они обнаружили, что источник неиссякаемой энергии индейцев скрывается в маленьких плодах гуараны, которая повышает уровень энергетического обмена.

Свойства основных ингредиентов:

- Гуарана, в отличие от других разновидностей кофеина, оказывает щадящее действие на желудочно-кишечный тракт при более заметном и длительном тонизирующем эффекте. Это достигается за счет присутствия танина, который обеспечивает постепенное усвоение активного вещества гуаранина. Является полезной альтернативой кофе. Уникальное тонизирующее действие гуараны уже давно известно коренному населению Южной Америки. Индейцы Амазонки используют гуарану для поддержания жизненных сил, тонуса и концентрации уже на протяжении нескольких столетий.
- Экстракт черного чая – улучшает умственную деятельность, увеличивает способность перерабатывать и усваивать информацию, снимает усталость, стимулирует обмен веществ, нормализует микрофлору кишечника, деятельность сердца и кровеносных сосудов, полезен для зубов. Кроме того, экстракт черного чая содержит вещество – кверцетин, который препятствует образованию тромбов. В нем также содержатся алкалоиды, органические кислоты, дубильные вещества (представлены некоторыми полифенольными соединениями, к которым относится, например, танин), особые пигменты, витамины, эфирные масла. Железо и марганец, содержащиеся в чае благотворно влияют на общее состояние человека.
- Экстракт лимонной цедры – источник биофлавоноидов, например, рутина, который обладает антиоксидантным действием, укрепляет стенки сосудов. Также в ней есть лимонная и яблочная кислоты, эфирные масла, витамины, которые укрепляют сердце, сосуды и повышают тонус.
- Кофеин оказывает стимулирующее действие, повышает умственную и физическую работоспособность, уменьшает чувства усталости и сонливости.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличие товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

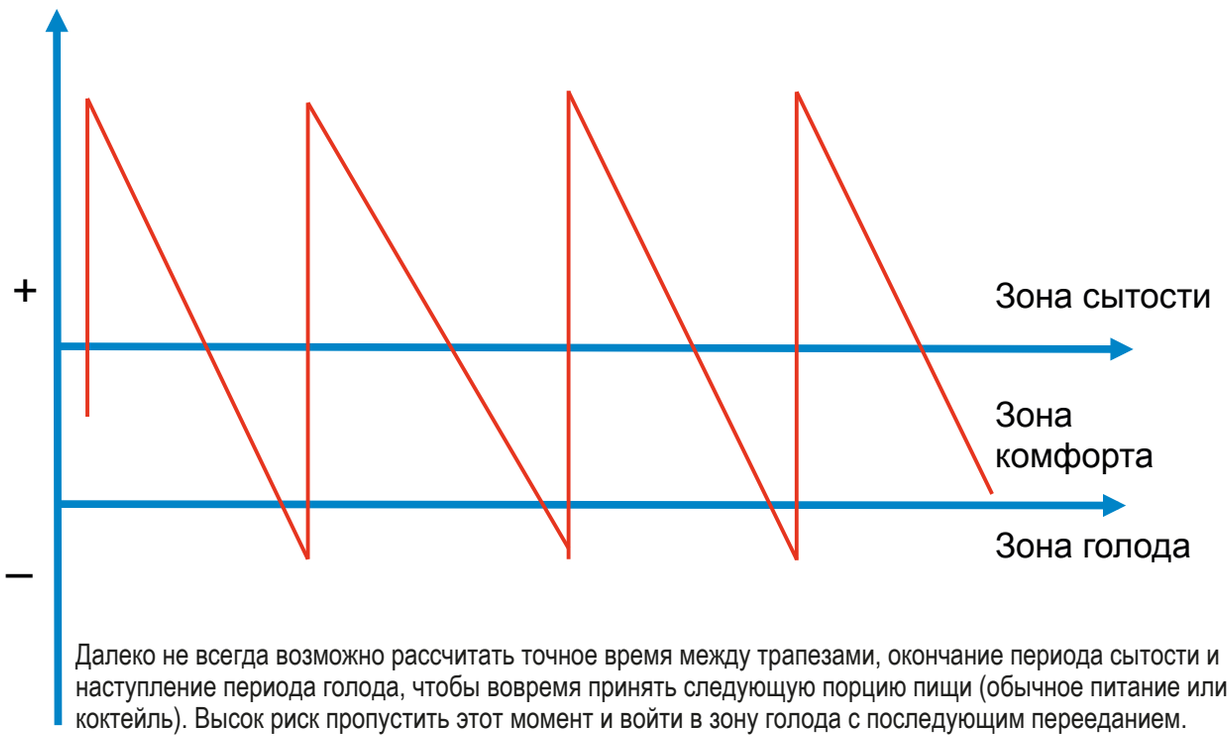
ТУРБО НАПИТОК

Преимущества «ТУРБО НАПИТКА»

- Способствует потреблению дневной нормы воды
- Минимум калорий – примерно145 ккал
- Содержит кофеин – около 200мг в 2л бутылке
- Не содержит жира
- Высокобелковый перекус - 20 г высококачественного белка
- Белок способствует поддержанию сухой (тощей) мышечной массы
- Высокое содержание растворимых и нерастворимых пищевых волокон (8г), которые способствуют поддержанию оптимального пищеварения*
- Полезный перекус, который помогает контролировать количество потребляемых калорий в течение дня.

* Овсяная клетчатка способствует оптимальному функционированию пищеварительной системы

ТУРБО НАПИТОК



Далеко не всегда возможно рассчитать точное время между трапезами, окончание периода сытости и наступление периода голода, чтобы вовремя принять следующую порцию пищи (обычное питание или коктейль). Высок риск пропустить этот момент и войти в зону голода с последующим перееданием.

Как работает Турбо напиток:

Это похоже на реактивный двигатель, в который постоянно подается топливо.

Белок, вода и клетчатка способствуют поддержанию чувства сытости, поэтому аппетит лучше контролируется.

Поступление большего количества белка в течение дня помогает поддержанию мышечной массы.

В составе:

- Протеиновая смесь Формула 3 – 4 мерные ложки
- Напиток на основе Алоэ – 2-3 колпачка
- Травяной напиток – 1 чайная ложка
- Овсяно-яблочный напиток – 1 мерная ложка
- Комплекс пищевых волокон – 1 мерная ложка
- 2 литра воды

Используйте в течение всего дня. Получайте лучшие результы!*

* Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.

ВНЕШНЕЕ ПИТАНИЕ

Кожа – самый большой орган человеческого тела, который непрерывно трудится в течение всей нашей жизни. Кожа героически защищает нас от любых воздействий окружающей среды. Опасности подстерегают ее не только снаружи, но и изнутри: стрессы, несбалансированное питание, вредные привычки. Поэтому наша кожа заслуживает внимания, заботы и нежности.

Наша кожа – это:

- Около 5 миллионов волосков;
- Общая площадь 1,5 м^2;
- 60% влаги;
- 100 пор на каждый см^2;
- 200 рецепторов на каждый см^2;
- Толщина кожи варьируется от 0,1 до 5 мм;
- Кожа грубее и толще на подошвах, тоньше и прозрачнее на веках;
- В среднем 18 кг клеток кожи отмирают и обновляются в течение жизни человека;
- Выводит из организма шлаки и токсины;
- Помогает регулировать температуру тела (летом, зимой);
- Защищает организм от воздействия окружающей среды;
- Поглощает до 1,0% кислорода и выделяет до 1,5% углекислого газа, помогая легким в процессе дыхания;
- Через кожу организм впитывает полезные вещества.

Кожа состоит из трех слоев, два из которых непосредственно отвечают за ее внешний вид, – это дерма и эпидермис.

Дерма

Внутренний слой кожи, состоящий из особых клеток – фибропластов, вырабатывающих коллаген и эластин. Коллаген придает коже необходимую плотность, а эластин – упругость, способность к растяжению и сокращению. Дерма изобилует кровеносными сосудами, питающими кожу, в ней находятся сальные железы, выделяющие кожное сало для естественного увлажнения и защиты кожи.

Эпидермис

Верхний слой эпидермиса – роговой слой, вместе с которым эпидермис образует видимый внешний слой кожи. В пограничной зоне между дермой и эпидермисом происходит образование новых клеток, которые в процессе развития продвигаются в наружный роговой слой, участвуя в естественном процессе обновления кожи.

Что влияет на состояние кожи?

- Температура, влажность воздуха и солнце: в теплое время время года активизируется работа сальных желез, кожа больше подвержена влиянию прямых солнечных лучей. В холодное время года кожа более сухая и требует особого питания. Вредное воздействие солнца приводит к появлению морщин, веснушек, пигментных пятен, сухости кожи. Избегайте нахождения на солнце с 10 до 16 часов и пользуйтесь косметикой с SPF в любое время года.
- Стрессы: во время стресса выделяется гормон адреналин, который сужает сосуды, в результате чего кожа перестает получать достаточное питание и кислород. Другой стрессовый гормон – кортизон – останавливает процесс деления клеток и образование коллагена: кожа теряет упругость и эластичность, появляются морщины. При эмоциональном напряжении во много раз увеличивается потребность в витаминах.
- Экология: загрязнение окружающей среды ведет к более агрессивному воздействию свободных радикалов на кожу.
- Сон: регенерация кожи во сне происходит в 2 раза быстрее, чем во время бодрствования. Недостаток сна приводит к стрессу, а значит, и к недостаточному питанию кожи.
- Курение: это один из главных факторов появления морщин. В состав сигаретного дыма входят свободные радикалы, которые разрушают витамин С, содержащийся в коже. Никотин также вызывает сокращение мелких кровяных сосудов и капилляров, что нарушает циркуляцию крови и лишает кожу питательных веществ.
- Вес: частые колебания веса влияют на эластичность кожи. При наборе веса кожа растягивается, при резком снижении веса кожа не успевает адаптироваться и провисает. Это приводит к появлению преждевременных морщин. Постепенное снижение веса безопасно для кожи.
- Неправильный уход: неправильно подобранные средства ухода за кожей могут оказать противоположное действие.
- Несбалансированное питание: на состояние кожи влияет качество и сбалансированность питания. Несбалансированное питание приводит к снижению тонуса и упругости кожи. Люди, у которых наблюдается дефицит витаминов в организме, выглядят старше. Избыточное потребление сладкого, острого и соленого ведет к образованию угрей. Хроническая недостаточность белка в рационе приводит к ранним признакам увядания: кожа теряет свою упругость, становится сухой и дряблой, образуются преждевременные морщины, волосы истончаются и плохо растут.

Источник:

Скрипкин Ю. К., Бутов Ю. С. Клиническая дерматовенерология. – М.: 2009.

ВНЕШНЕЕ ПИТАНИЕ

Зачем нужен уход за кожей

Кожа – показатель состояния здоровья и образа жизни. Даже самый искусный макияж не создаст иллюзию красивой и ухоженной кожи, если это не подкреплено ежедневной заботой о ней изнутри и снаружи.

Раньше считалось, что нормальный тонус кожи лица сохраняется до 30 лет, а первые признаки старения появляются к 50 годам. Но оглянитесь, так ли это? Сегодня названные негативные факторы «дарят» морщинки, отечность, круги под глазами, нездоровый цвет лица в любом возрасте, не считаясь со статистикой. С комплексом негативных факторов и бороться нужно комплексно: изнутри и снаружи. Изнутри – восстанавливая баланс необходимых питательных веществ в организме. Снаружи – правильно ухаживая за кожей.

Меню здоровой кожи:

- **Белок:** кожа на 25% состоит из белка. Если в Вашем рационе недостаточно белка, кожа быстро «теряет» упругость и эластичность. Рекомендуемая суточная норма потребления белка – 0,75–0,80 г на 1 кг веса для взрослого человека, т. е. около 50–60 г в сутки для среднего мужчины и 40–50 г для женщины.

  Белок входит в состав продуктов Herbalife:
  – Протеиновый коктейль Формула 1;
  – Протеиновая смесь Формула 3.

- **Вода:** потребление нормы воды в течение дня обеспечивает хорошее увлажнение и помогает уменьшить сухость кожи и образование морщин. С возрастом способность организма удерживать воду уменьшается, поэтому роль увлажнения извне возрастает во много раз. Эксперты рекомендуют 6–8 стаканов воды в день. Полезные жидкости – столовая и минеральная вода, зеленый чай, разведенный свежевыжатый сок. Важно не пить много жидкости за 2–3 часа до сна, это может вызвать отечность и растяжки кожи. Целл-у-лосс поможет избежать застоя излишней жидкости в организме и уменьшить эффект «апельсиновой корки».

- **Цельнозерновые продукты** содержат полезную клетчатку, которая помогает очищать организм от шлаков и токсинов, что немедленно сказывается на внешнем виде кожи. Клетчатка входит в состав продуктов Herbalife: Протеиновый коктейль Формула 1, Активированная Клетчатка.

- **Фрукты и овощи** – настоящая кладовая антиоксидантов, важных для предотвращения преждевременного старения кожи. Наиболее богаты антиоксидантами свежая клубника, черника, голубика и сливы. Среди овощей «лидируют» бобы и артишоки. Главное условие – их нужно есть свежими, «с грядки», что в современных условиях жизни практически невозможно. Воспользуйтесь здоровой и сбалансированной альтернативой – Мультивитаминным комплексом Формула 2 от Herbalife.

- **Основные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6** помогают «доставлять» вглубь кожи питательные вещества и участвуют в образовании защитного жирового барьера кожи, предохраняя ее от проникновения вредных веществ. Жирные кислоты Омега-3 содержатся в продукте Гербалайфлайн.

- **Микроэлементы селен, медь и цинк.** Селен защищает кожу от вредного воздействия солнца. Медь и цинк вместе с витамином С помогают коже вырабатывать эластин, который поддерживает упругость. Селен содержится в продукте Шизандра, медь и цинк входят
  в состав продуктов Мультивитаминный комплекс Формула 2
  и ЭкстраКаль.

- **Зеленый чай** – богатейший источник антиоксидантов, который борется с негативными факторами внешней среды. Экстракт зеленого чая входит в состав продуктов Herbalife: Травяной Напиток, Термо Комплит, таблетки и чай N-R-G.

- **Витамины А, В, С и Е** – любимые витамины дерматологов. Противостоят факторам преждевременного старения, появлению морщин, сухости и тусклости кожи. Эти витамины входят в состав продуктов Herbalife: Протеиновый коктейль Формула 1, Мультивитаминный комплекс Формула 2, Шизандра, Целл-у-лосс, Тан Куай.

ВНЕШНЕЕ ПИТАНИЕ

Вы знаете, какая у Вас кожа?

Правило № 1 в уходе за кожей: косметическое средство должно соответствовать типу Вашей кожи.

Определите тип Вашей кожи

Ответьте на вопросы теста, чтобы определить Ваш тип кожи.

1. Часто ли у Вас появляются прыщи?

a. Очень часто. У меня также бывают прыщи на груди и на спине.
в. Время от времени, но не могу сказать, что часто.
c. Нет, почти никогда.

2. Можете ли Вы сказать, что поры на Вашем лице увеличены?

a. Да, я вижу их очень четко.
в. Немного, лишь на носу и на лбу.
c. Практически нет.

3. Приложите бумажную салфетку к своему лицу. Остались ли на салфетке жирные пятна?

a. Да, почти вся салфетка стала жирной.
в. Немного.
c. Следов совсем нет.

4. Случается ли так, что через несколько часов после нанесения макияжа он превращается в сплошную жировую маску?

a. Это моя постоянная проблема.
в. Очень редко и только на некоторых областях лица.
c. Нет, никогда.

5. Есть ли у Вас на лице угри (черные или белые точки)?

a. Да, есть.
в. Немного есть.
c. Нет.

6. Бывает, что сразу после умывания Вашу кожу «стягивает»?

a. Нет, такого не бывает никогда.
в. Случается время от времени.
c. Почти всегда.

Проверяйте тип Вашей кожи каждые полгода, чтобы подобранные средства ухода за кожей соответствовали Вашим потребностям.

При подборе косметических средств также учитывайте время года и климатические изменения.

Вы чаще выбирали ответ A:

У Вас жирная кожа, особенно в Т-зоне (лоб, нос и подбородок). Она отличается жирным блеском, увеличенными порами и неспособностью «держать макияж». Жирная кожа чаще склонна к воспалениям и к появлению угрей (черные точки). Но при этом жирная кожа, обладая природной смазкой, дольше других остается молодой. С возрастом жирная кожа имеет тенденцию превращаться в нормальную. Сейчас от Вас требуется просто правильно ухаживать за ней.

Вы чаще выбирали ответ B:

У Вас нормальная или комбинированная кожа. Положительное свойство нормальной кожи в том, что она не требует особого ухода. Однако с возрастом она может превратиться в сухую. Если у Вас комбинированная кожа (участки нормальной кожи чередуются с участками жирной или сухой кожи), Вам необходимо подбирать средства ухода с учетом этих особенностей – сочетать средства для нормальной кожи с косметикой для ухода за жирными/сухими участками кожи.

Вы чаще выбирали ответ C:

У Вас сухая кожа. Как правило, сухая кожа очень тонкая и нежная, поры на ней почти не видны, она не склонна к воспалениям. Однако сухая кожа более других типов кожи подвержена образованию морщин (первые морщины появляются, как правило, в области глаз и губ).

При неблагоприятной погоде кожа часто испытывает дискомфорт – чувство сухости, стянутости. Данный тип кожи требует дополнительного ухода.

ВНЕШНЕЕ ПИТАНИЕ

Уход за кожей лица

Лицо – самая открытая и самая чувствительная часть кожных покровов, поэтому оно нуждается в постоянном уходе. В среднем ежедневный уход за кожей занимает 10–15 минут утром и вечером.

Правильный системный уход за кожей включает обязательный базовый уход (очищение, тонизирование, увлажнение, питание, защиту кожи) и специальный уход. Система косметического ухода должна быть абсолютно индивидуальной, подобранной для Вашего типа кожи, ее особенностей и потребностей.

Начните с основ

Ежедневный базовый уход за кожей состоит из трех этапов:

1. Очищение. Цель утреннего очищения – освобождение кожи от «внутренних» загрязнений, ведь она является одной из самых мощных выделительных систем организма и выводит токсины и шлаки из организма 24 часа в сутки. Кроме того, макияж, наложенный на тщательно очищенную кожу, намного дольше сохранит свой аккуратный вид. Вечернее очищение направлено также на удаление «внешних» загрязнений, которые скапливаются на коже в течение дня (пыли, грязи, уличной копоти). К тому же перед сном необходимо тщательно снять макияж. Очищение подготавливает кожу к нанесению основного средства (увлажняющего или питательного крема).
2. Тонизирование. Очищение кожи обязательно нужно завершить использованием тоника. Тоник сам по себе не является очищающим средством, поскольку не содержит жирорастворяющих компонентов. Он нужен, чтобы убрать с поверхности кожи остатки эмульгаторов и восков, которые входят в состав очищающих препаратов, и восстановить нормальный pH-баланс кожи. Он тонизирует поры, от состояния которых зависит способность кожи всасывать полезные вещества и выделять токсины. Поэтому тоник рекомендуется использовать всегда перед нанесением крема и после маски. Желательно пользоваться тоником без содержания спирта, поскольку спирт высушивает кожу.
3. Увлажнение и защита – утром, питание – вечером.

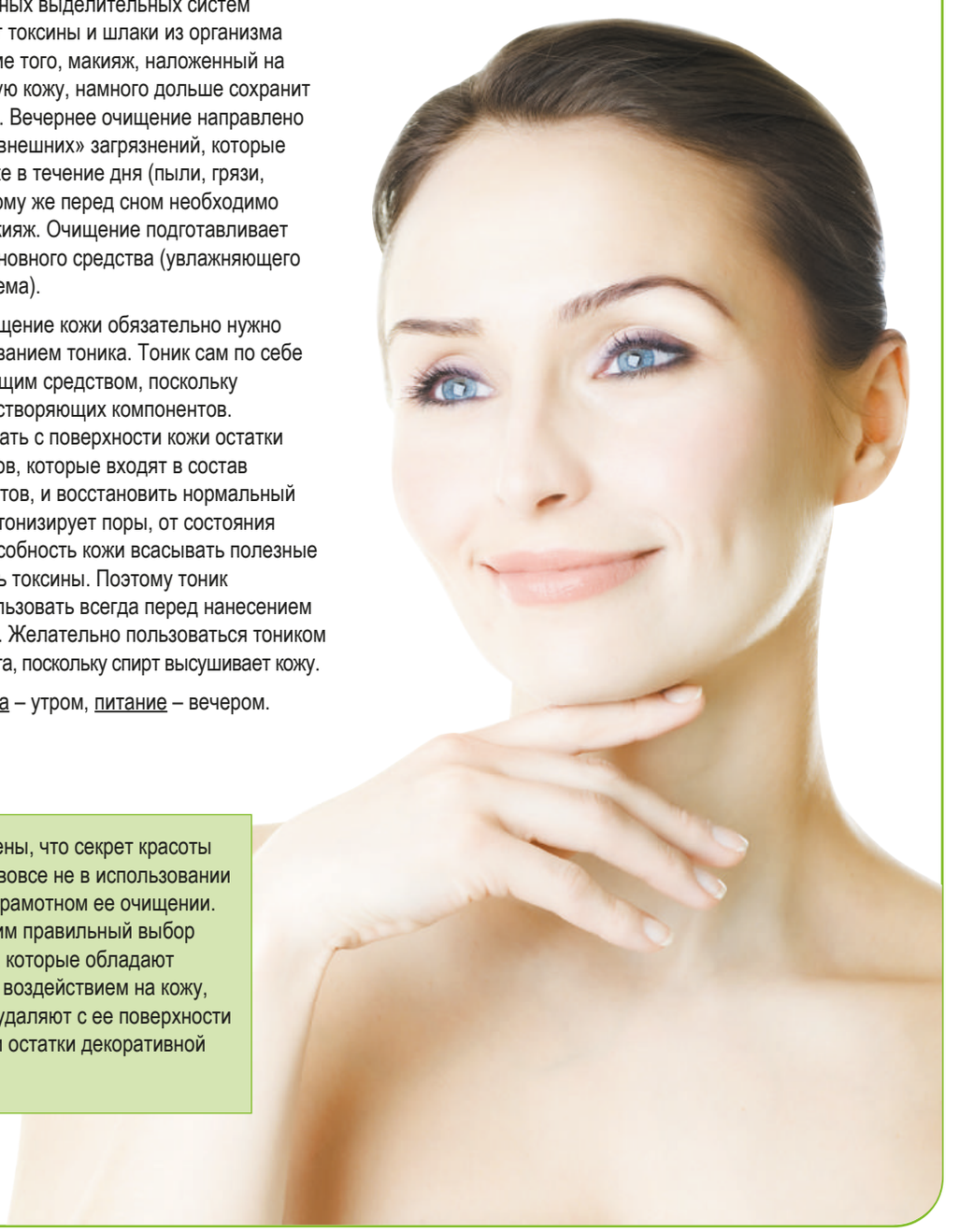
Специалисты убеждены, что секрет красоты нашей кожи кроется вовсе не в использовании дорогих кремов, а в грамотном ее очищении. А для этого необходим правильный выбор очищающих средств, которые обладают максимально мягким воздействием на кожу, но при этом хорошо удаляют с ее поверхности любые загрязнения и остатки декоративной косметики.

Косметологи рекомендуют использовать средства базового ухода из одной косметической линии, так как в этом случае они взаимно дополняют и усиливают действие друг друга.

Еще лучше использовать средства для умывания и снятия макияжа той же гаммы, что и кремы и специальные продукты: средства очищения из одной линии специально разработаны таким образом, чтобы растворять именно те эмульгаторы и иные компоненты, которые входят в состав других продуктов этой же серии.

После их использования на коже должно возникать ощущение чистоты и свежести. Если этого не происходит, значит, продукт подобран неправильно.

Для полноценного ежедневного базового ухода за кожей воспользуйтесь мультивитаминными косметическими средствами NouriFusion™, которые можно подобрать для Вашего типа кожи.



НОВАЯ ЛИНИЯ HERBALIFE SKIN

Линия Herbalife SKIN

Питание влияет на то, как мы выглядим. Но наша кожа получает питательные вещества из пищи далеко не в первую очередь. Даже если Вы питаетесь сбалансированно, Ваша кожа может не в полной мере получать необходимое ей питание для сохранения молодости. С новой линией Herbalife SKIN необходимые питательные элементы можно доставить непосредственно к клеткам Вашей кожи.

Herbalife SKIN – сбалансированное питание для продления молодости Вашей кожи!

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОДУКТОВ ЛИНИИ:

- Бережно очищают:
  Вместо сульфатов, агрессивно действующих на кожу, мы используем деликатные очищающие ингредиенты, полученные из яблока и кокоса.
- Обеспечивают глубокое увлажнение:
  В 2 раза более увлажненная кожа в течение 8 часов.
- Способствуют сокращению видимых признаков старения:
  – Разглаживают морщинки и снижают припухлости вокруг глаз;
  – Обеспечивают значительное улучшение гладкости и сияния.
- Защищают от разрушительного действия внешних факторов:
  – Витамины С, Е и Алоэ защищают от воздействия свободных радикалов;
  – SPF30 защищает от агрессивного УФ-излучения.

НОВАЯ ЛИНИЯ HERBALIFE SKIN

Видимый результат за 7 дней* – подтверждено клинически

Значительное улучшение гладкости, мягкости и сияния кожи всего за 7 дней**

Максимальное улучшение гладкости, мягкости и сияния, отмеченное для Ночного восстанавливающего крема

80%

Сокращение внешних проявлений морщин всего за 7 дней***

Максимальное улучшение гладкости, мягкости и сияния, отмеченное для Антивозрастной сыворотки

80%

В основе продуктов линии Herbalife SKIN

комплекс витаминов и более 15 фитокомпонентов, антиоксидантов, полезных растительных масел и экстрактов – настоящее сбалансированное питание для молодости Вашей кожи!

* Применимо к Антивозрастной сыворотке, Ночному обновляющему крему, Ежедневному увлажняющему крему для естественного сияния кожи, Защищающему крему SPF30, Увлажняющему крему для кожи вокруг глаз и Гелю для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга.

** Тест с участием 30 человек: гладкость, мягкость и сияние кожи методом визуальной оценки в интервалах 2, 4 и 7 дней. AMA Laboratories, США, 2013.

*** Тест с участием 30 человек: неровности кожи клинически протестированы с использованием Visionscan в интервалах 0, 7 и 42 дня. AMA Laboratories, США, 2013.

НОВАЯ ЛИНИЯ HERBALIFE SKIN

ШАГ 1: ОЧИЩЕНИЕ

Очищающий гель на основе Алоэ для нормальной и сухой кожи

Используйте утром и вечером.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Шелковистая пена деликатно удаляет избыточную жирность, загрязнения и макияж, не раздражая кожу.
- Алоэ вера смягчает и увлажняет кожу.
- Без добавления парабенов и сульфатов.
- Протестировано дерматологами.

Эксклюзивная формула включает:

Витамин B3,
витамины-антиоксиданты C и E,
Алоэ вера, деликатные очищающие ингредиенты, полученные из кокоса.

Очищающий гель на основе цитрусовых для нормальной и жирной кожи

Используйте утром и вечером.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Клинически доказано сокращение жирности кожи уже после первого применения*.
- Микрогранулы жожоба глубоко очищают кожу и придают ей сияние.
- Без добавления парабенов и сульфатов.
- Протестировано дерматологами.

Эксклюзивная формула включает:

Витамин B3,
витамины-антиоксиданты C и E,
Алоэ вера, масло апельсина,
масло грейпфрута, цитрусовые масла,
деликатные очищающие ингредиенты,
полученные из яблока, жожоба.

* Отмечено значительное сокращение уровня жирности кожи на обработанных участках в среднем на 57% . AMA Laboratories, США, 2013.

НОВАЯ ЛИНИЯ HERBALIFE SKIN

ШАГ 2: ТОНУС

Тонизирующий лосьон на основе трав

Используйте утром и вечером.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Использование утром и вечером помогает подготовить кожу к лучшему усвоению сыворотки и увлажняющих средств для оптимального результата.
- Деликатно увлажняет, придает ощущение свежести и чистоты, не стягивая кожу.
- Подходит для всех типов кожи.
- Без добавления парабенов.
- Протестировано дерматологами.

Эксклюзивная формула включает:

Витамин B3,
витамины-антиоксиданты C и E,
Алоэ вера, экстракт гамамелиса,
экстракт розмарина.

ШАГ 3: СПЕЦИАЛЬНЫЙ УХОД

Антивозрастная сыворотка

Используйте утром и вечером.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Способствует сокращению внешних проявлений морщин всего за 7 дней*.
- Клинически доказано значительное улучшение гладкости, мягкости и сияния кожи всего за 7 дней**.
- Подходит для всех типов кожи.
- Без добавления парабенов.
- Протестировано дерматологами.

Эксклюзивная формула включает:

Витамин B3,
витамины-антиоксиданты C и E,
Алоэ вера, экстракт семян
каштана, пептиды.

* Неровности кожи клинически протестированы с использованием Visioscan и Reverse Photo Engineering в интервалах 0, 7 и 42 дня. AMA Laboratories, США, 2013.
** Клинически протестировано: гладкость, мягкость и сияние кожи методом визуальной оценки в интервалах 2, 4 и 7 дней. AM Laboratories, США, 2013.

ШАГ 4: ЦЕЛЕВОЙ УХОД

Гель для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга

Используйте утром.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Способствует снижению отечности вокруг глаз всего за 7 дней*.
- Содержит восстанавливающий экстракт огурца.
- Подходит для всех типов кожи.
- Без добавления парабенов.
- Протестировано дерматологами.

Эксклюзивная формула включает:

Витамин B3,
витамины-антиоксиданты C и E,
Алоэ вера, экстракт огурца.

* Снижение отечности было зафиксировано у 45% участников исследования через 7 дней по результатам визуальной оценки. IRSI, США, 2013.

Увлажняющий крем для кожи вокруг глаз

Используйте вечером.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Способствует сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин вокруг глаз*.
- Обеспечивает значительное улучшение уровня увлажненности кожи в течение 8 часов**.
- Подходит для всех типов кожи.
- Без добавления парабенов.
- Протестировано дерматологами.

Эксклюзивная формула включает:

Витамин B3,
витамины-антиоксиданты C и E,
Алоэ вера, масло макадамии,
экстракт огурца, пептиды.

* Неровности кожи клинически протестированы с использованием Visioscan в интервалах 0, 7 и 42 дня. AMA Laboratories, США, 2013.
** Клинически протестировано: измерение уровня увлажненности кожи с 8-часовым интервалом. У 100% участников через 8 часов было зафиксировано значительное увеличение уровня увлажненности. Cantor Research Laboratories, США, 2013.

ШАГ 5: УВЛАЖНЕНИЕ

Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи

Используйте утром.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Способствует сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин всего за 7 дней*.
- Кожа выглядит более сияющей и гладкой всего через 7 дней**.
- Кожа в 2 раза более увлажненная в течение 8 часов***.
- Подходит для всех типов кожи.
- Без добавления парабенов.
- Протестировано дерматологами.

Эксклюзивная формула включает:

Витамин B3, витамины-антиоксиданты C и E, Алоэ вера, масло семян подсолнечника, экстракт акмеллы, масло макадамии, оливковое масло, масло семян кунжута.

* Клинически протестировано методом визуальной оценки в интервалах 2, 4 и 7 дней. AMA Laboratories, США, 2013. ** Неровности кожи клинически протестированы с использованием Visioscan и Reverse Photo Engineering в интервалах 0, 7 и 42 дня. AMA Laboratories, США, 2013. *** Клинически протестировано: измерение уровня увлажненности кожи с 8-часовым интервалом. У 100% участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажненности в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013.

Защищающий крем SPF30

Используйте утром.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Способствует сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин всего за 7 дней*.
- Кожа в 2 раза более увлажненная в течение 8 часов**.
- Кожа выглядит более сияющей и гладкой всего через 7 дней***.
- Защищает кожу от излучения UVA/UVB.
- Без добавления парабенов.
- Протестировано дерматологами.

Эксклюзивная формула включает:

Витамин B3, витамины-антиоксиданты C и E, Алоэ вера.

* Неровности кожи клинически протестированы с использованием Visioscan и Reverse Photo Engineering в интервалах 0, 7 и 42 дня. AMA Laboratories, США, 2013.
** Клинически протестировано: измерение уровня увлажненности кожи с 8-часовым интервалом. У 100% участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажненности в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013. *** Клинически протестировано методом визуальной оценки в интервалах 4 и 7 дней. В среднем изменение на 46% было зафиксировано у участников по различным измеренным параметрам. AMA Laboratories, США, 2013.

ШАГ 5: УВЛАЖНЕНИЕ

Ночной обновляющий крем

Используйте вечером.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Способствует сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин всего за 7 дней*.
- Обеспечивает заметное улучшение внешнего вида кожи всего через 7 дней**.
- Кожа в 2 раза более увлажненная в течение 8 часов***.
- Подходит для всех типов кожи.
- Без добавления парабенов.
- Протестировано дерматологами.

Эксклюзивная формула включает:

Витамин B3, витамины-антиоксиданты C и E, Алоэ вера, масло семян подсолнечника, масло макадамии, оливковое масло, масло семян кунжута, экстракт акмеллы.

* Клинически протестировано методом визуальной оценки в интервалах 2, 4 и 7 дней. AMA Laboratories, США, 2013.
** Клинически протестировано: измерение уровня увлажненности кожи с 8-часовым интервалом. У 100% участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажненности в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013.
*** Клинически протестировано: измерение уровня увлажненности кожи с 8-часовым интервалом. У 100% участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажненности в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013.

ШАГ 1: ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи

Используйте 1-3 раза в неделю.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Кожа выглядит более здоровой.
- Подходит для любого типа кожи.
- Без добавления парабенов и сульфатов.
- Протестировано дерматологами.

Эксклюзивная формула включает:

Витамин B3, витамины-антиоксиданты C и E, Алоэ вера, деликатные очищающие ингредиенты, полученные из кокоса, отшелушивающие гранулы, семена черники.

НОВАЯ ЛИНИЯ HERBALIFE SKIN

ШАГ 1: ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Очищающая маска на основе глины и мяты

Используйте 1-3 раза в неделю.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Клинически доказано улучшение внешнего вида пор уже после первого применения*.
- Насыщенная кремовая текстура.
- Подготавливает кожу к лучшему усвоению питательных веществ из сыворотки и увлажняющих средств.
- Подходит для любого типа кожи.
- Без добавления парабенов и сульфатов.
- Протестировано дерматологами.

Эксклюзивная формула включает:

Витамин B3, витамины-антиоксиданты C и E, Алоэ вера, минеральную глину, масло розмарина, масло мяты.

* Протестировано на субъектах: оценка внешнего вида пор методом визуальной оценки. Среднее улучшение сразу после применения составило 35%. AMA Laboratories, США, 2013.

7-ДНЕВНАЯ ТЕСТОВАЯ ПРОГРАММА

ПОЛУЧИТЕ РЕЗУЛЬТАТ ЗА 7 ДНЕЙ!*

В СОСТАВ ТЕСТОВОЙ ПРОГРАММЫ ВХОДЯТ:

1. Очищающий гель на основе Алоэ, 50 мл
2. Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи, 15 мл
3. Ночной обновляющий крем, 15 мл
4. Гель для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга (саше) – 2/2 мл
5. Увлажняющий крем для кожи вокруг глаз (саше) – 2/2 мл.

* Применимо к Антивозрастной сыворотке, Ночному обновляющему крему, Ежедневному увлажняющему крему для естественного сияния кожи, Защищающему крему SPF30, Увлажняющему крему для кожи вокруг глаз и Гелю для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга.

ВНЕШНЕЕ ПИТАНИЕ

Косметическая линия SKIN ACTIVATOR

Инновационная формула, которая поворачивает время вспять

- Уникальный запантентованный глюкозаминовый комплекс для активации выработки коллагена и элестина
- Природные антиоксиданты, витамины и натуральные масла для защиты, питания и глубокого увлажнения кожи
- Концентрированное целенаправленное воздействие на зоны, особенно подверженные старению

Крем для губ SPF15

Антицеллюлитная программа HERBALIFE

Эффективное избавление от проблемы “апельсиновой корки”

- Помогает уменьшить проявление эффекта “апельсиновой корки”
- Делает кожу нежной, упругой и эластичной

Контурный крем для тела

Отшелушивающий скраб для тела

Косметическая линия “БЕЛЫЙ ЧАЙ”

Комплексный уход за кожей рук и ног “Белый чай”

- Эффективно увлажняет, смягчает и питает кожу
- Легко впитывается, не оставляет жирной пленки
- Обладает легким ароматом белого чая

Крем для рук

- Способствует обновлению кожи и помогает предотвратить ее преждевременное старение
- Образует тонкий защитный слой

Крем для ног

- Освежает и способствует обновлению кожи ног

НОВАЯ ЛИНИЯ HERBAL ALOE

Волосы в 10 раз сильнее после первого применения*

Свойства основных ингредиентов:

- Алоэ Вера обладает уникальными восстанавливающими свойствами, укрепляет и смягчает.
- Протеины пшеницы укрепляют, восстанавливают структуру волос.
- Экстракт юкки защищает волосы от негативного влияния окружающей среды.
- Расторопша — источник комплекса сильнейших природных антиоксидантов–флаволигнанов.
- Полынь стимулирует рост волос, укрепляет их, устраняет излишнюю жирность волос.
- Шалфей тонизирует кожу головы, питает волосы по всей длине, улучшая структуру и внешний вид волос.
- Жожоба — богатейший источник витаминов и эфирных масел, глубоко увлажняет и питает волосы.
- Агава содержит комплекс ценных микроэлементов: йод, натрий, кальций, селен, цинк, железо.

Укрепляющие шампунь и кондиционер

Без сульфатов. Без парабенов.
Подходят для ежедневного применения.

Каждый раз, когда Вы принимаете душ, содержащиеся в водопроводной воде химические вещества, такие как хлор и нерастворимые соли кальция, повреждают структуру Ваших волос, иссушивая и ослабляя их.

Чтобы Ваши волосы всегда были сильными и здоровыми, Herbalife разработала новые Укрепляющие шампунь и кондиционер Herbal Aloe.

В их составе вся польза натурального сока алоэ, уникальные восстанавливающие свойства которого известны уже несколько тысячелетий, а также протеины пшеницы, способствующие укреплению волос, и комплекс из 6 ценных природных компонентов**.

Результаты исследования* подтверждают, что уже после первого применения Укрепляющие шампунь и кондиционер Herbal Aloe восстанавливают структуру волос и делают их в 10 раз сильнее!

* Исследование in vitro. При совместном использовании Укрепляющего шампуня и кондиционера Herbal Aloe по сравнению с необработанными волосами.
** Экстракт юкки, полыни, жожоба, расторопши, шалфея и агавы.

НОВАЯ ЛИНИЯ HERBAL ALOE

Кожа на 100% более увлажненная уже после первого применения*

Каждый раз, когда Вы принимаете душ, Ваша кожа подвергается негативному воздействию содержащихся в водопроводной воде химических веществ, таких как хлор и нерастворимые соли кальция, которые сушат и стягивают ее.

Чтобы Ваша кожа всегда была здоровой, гладкой и нежной, Herbalife разработал новую линию средств ухода за телом Herbal Aloe, включающую Гель для душа, Крем для тела и Смягчающий гель для тела.

В их составе вся польза натурального сока алоэ, уникальные восстанавливающие свойства которого известны уже несколько тысячелетий. А также натуральные масла карите, жожоба, оливы и комплекс из 10 ценных природных компонентов**.

Новая линия средств ухода за телом Herbal Aloe восстанавливает уровень увлажненности кожи на 100% уже после первого применения***, возвращая ей гладкость и нежность!

* In-vivo исследования, проведенные независимой исследовательской лабораторией, продемонстрировали 100% увеличение увлажненности кожи при использовании Крема для тела Herbal Aloe по сравнению с необработанной кожей спустя 20 минут после нанесения.
** Ромашка, подсолнечник, юкка, полынь, расторопша, шалфей, агава, леконосток, хондрус курчавый, морская соль.
*** При совместном использовании Геля для душа и Крема для тела.

НОВАЯ ЛИНИЯ HERBAL ALOE

Гель для душа

Бережно очищает кожу, не повреждая верхний слой кожи.

Помогает предотвратить проявления сухости и поддержать уровень увлажненности кожи.

Смягчающий гель для тела

Заметно смягчает и разглаживает даже сухую кожу.

Кожа выглядит заметно лучше уже после первого применения*.

Крем для тела

Эффективно удерживает влагу.

Увлажненность кожи увеличивается на 100% уже после первого применения**.

Свойства основных ингредиентов:

- Алоэ Вера смягчает, увлажняет кожу и улучшает ее текстуру.
- Масло карите увлажняет, питает, повышает эластичность.
- Масло жожоба успокаивает и снимает раздражение.
- Масло оливы глубоко увлажняет и питает.
- Ромашка смягчает, успокаивает, питает кожу.
- Шалфей снимает воспаления, выравнивает и питает кожу.
- Подсолнечник – богатейший источник витаминов и эфирных масел.
- Агава содержит комплекс микроэлементов: йод, натрий, кальций, селен, цинк, железо.
- Экстракт юкки оказывает противовоспалительное действие.
- Леконосток – источник природных антиоксидантов.
- Полынь очищает и осветляет кожу.
- Хондрус курчавый обладает антибактериальным действием.
- Расторопша – источник уникального комплекса сильнейших природных антиоксидантов.
- Морская соль стимулирует процесс регенерации кожи, смягчает.

* 100% участников исследования подтвердили, что кожа выглядит заметно лучше уже после первого применения. На основе исследования Nova Meter в сочетании с наблюдениями участников слепой сенсорной панели.

** In-vivo исследования, проведенные независимой исследовательской лабораторией, продемонстрировали 100% увеличение увлажненности кожи при использовании Крема для тела Herbal Aloe по сравнению с необработанной кожей спустя 20 минут после нанесения.

Herbalife®: полный цикл производства

Каждый продукт Herbalife® – это полный производственный цикл под постоянным контролем: от семечка, посаженного в землю, до конечного потребителя.

Высокопрофессиональный персонал, современное оборудование и собственная система контроля качества на протяжении всего производственного процесса помогают нам обеспечить соответствие качества каждого продукта стандартам GMP Herbalife®.

1 Посев

2 Выращивание

3 Сбор

4 Первое тестирование

5 Переработка

6 Второе тестирование

7 Подготовка

8 Производство

9 Третье тестирование

10 Упаковка

11 Четвертое тестирование

12 Транспортировка

13 Пятое тестирование

14 Поставка

1 Ингредиенты выращиваются на плантациях в экологически чистых районах земного шара.

2 Каждое поле строго контролируется, чтобы обеспечивать требуемое качество посевов.

3 Мы собираем урожай с помощью агротехники, ручного труда, рыболовецких судов.

4 Проверка химического состава и тестирование ингредиентов на соответствие Принципам Добросовестного Производства (GMP).

5 Высушивание, очищение ингредиентов, экстрагирование и производство сырья для будущих продуктов Herbalife®.

6 Проверка качества сырья, изготовление образцов, тестирование химического состава. Надежное сохранение сырья до получения результатов тестирования, подтверждающего его чистоту.

7 Специалисты Herbalife готовят сырье для производства партии продукта.

8 Производство конечного продукта в соответствии со строгим соблюдением Принципов Добросовестного Производства (GMP).

9 Тестирование и контроль качества во время производства.

10 Упаковка и подготовка продукции к отгрузке.

11 Проверка конечных продуктов на соответствие требованиям к этикеткам.

12 Готовые продукты поступают в Центры Продаж Herbalife по всему миру.

13 Тестирование качества продуктов и сертификация в соответствии с законодательством стран.

14 Продукт хранится в Центре Продаж с соблюдением особых условий хранения до передачи Независимому Партнеру Herbalife.

Данная брошюра представляет собой обучающий материал и предназначена исключительно для Независимых Партнеров Herbalife.

© 2015 Herbalife International, Inc. Все права защищены.

#5942–RU–18
Июль 2016

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ