A man and a woman are smiling together at a table. The man is on the left, wearing a dark denim shirt, and the woman is on the right, wearing a white shirt with the Herbalife logo. They are both looking down at something on the table. There are several glasses of drinks on the table, including a glass of brown liquid and a glass of pinkish liquid. The background is a simple indoor setting with a wooden wall.

THE POWER OF
**GOOD
NUTRITION**

Herbalife

Herbalife

Herbalife 

DAFTAR ISI

LET'S START.....	
Selamat Pagi dan Selamat Datang.....	4
Tetapkan Target Anda.....	5
Contoh Penggunaan SMART.....	6
Kontrol Porsi.....	7
Evaluasi Kebugaran.....	8
Hasil Mingguan.....	9
Result Tracker.....	10
Nutrisi Yang Disesuaikan Dengan Kebutuhan Anda.....	14
Meal Builder.....	16
NUTRISI SEIMBANG.....	
Mengapa Butuh Karbohidrat?.....	19
Berapa Banyak Karbohidrat Yang Dibutuhkan.....	20
Berapa Banyak Protein Yang Dibutuhkan.....	21
Mengapa Butuh Lemak?.....	22
Vitamin dan Mineral.....	23
Peran Cairan di dalam Tubuh.....	24
THE POWER OF HEALTHY BREAKFAST.....	
Herbalife F1 Shake Mix.....	26
Herbalife Formula 3 Personalized Protein Powder.....	27
Herbal Concentrate.....	28
Herbal Aloe Concentrate.....	29
THE POWER OF HEALTHY HEARTH.....	
Herbalifeline 1000.....	31
Niteworks.....	32
THE POWER OF HEALTHY DIGESTIVE.....	
Herbalife Mixed Fiber.....	34
THE POWER OF TEA.....	
Herbalife Green Tea Pomegranate Flavour.....	36
NRG-Nature's RAW Guarana Instant Tea.....	37
TARGETED NUTRITION.....	
Cell U Loss.....	39
Nutrition Active.....	40
Multivitamin, Mineral, & Herbal Tablet.....	41
Immunoturmeric.....	42
ImmuLift.....	43

DAFTAR ISI

THE POWER OF HEALTHY SKIN.....	
Collagen Plus Powder	44
Soothing Aloe Cleanser	45
Polishing Citrus Cleanser	46
Energizing Herbal Toner	47
Line Minimazing Serum	48
Daily Glow Moisturizer	49
Protective Moisturizer SPF 30/PA+++	50
Replenishing Night Cream	51
Firming Eye Gel	52
Instant Reveal Berry Scrub	53
Purifying Mint Clay Mask	54
Herbal Aloe Soothing Gel	55
Herbal Aloe Hand & Body Cream	56
Herbal Aloe Hand & Body Wash	57
TETAP AKTIF KAPAN PUN, DI MANA PUN.....	
Tetap Berolahraga di mana pun	59
Herbalife 24 RS PRO	61
Maksimalkan Performan Olahraga Anda	62
Mengapa Memilih Herbalife F1 Shake Mix	63
Temuka Inspirasi Healthy Recipe Herbalife	64
Langkah Mudah Menemukan Materi Nutrisi dan Kesehatan di MyHerbalife.com	65





LET'S START

*Pastikan Anda telah berkonsultasi dengan dokter pribadi Anda atau tidak dalam kondisi sakit apapun sebelum berolahraga

Herbalife
Live your best life

SEMANGAT PAGI DAN **SELAMAT DATANG**

Herbalife adalah perusahaan nutrisi global dan protein shake #1 di dunia*.

Sejak tahun 1980, Herbalife telah menjalankan misi untuk meningkatkan kehidupan melalui nutrisi yang baik.

Herbalife menawarkan berbagai produk nutrisi yang didukung oleh ilmu pengetahuan yang dapat membantu banyak orang mencapai tujuan kesehatan dan pengelolaan berat badan mereka.



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

*Sumber: Euromonitor; CH2024ed, protein shake as sports protein powder, sports protein RTDs, meal replacement, supplement nutrition drinks & protein supplements; combined % RSP share GBO for 2023

TETAPKAN TARGET ANDA

Tidak ada salahnya untuk menggunakan metode **SMART** atau Spesific (spesifik), Measurable (terukur), Attainable (dapat dicapai), Relevant (relevan), dan Timely (tepat waktu) agar lebih fokus pada tujuan Anda. Ketika Anda memiliki cara mencapai target yang dapat Anda visualisasikan maka akan lebih mudah mencapai keberhasilan. Gunakan baris di bawah ini untuk menuliskan SMART Anda.

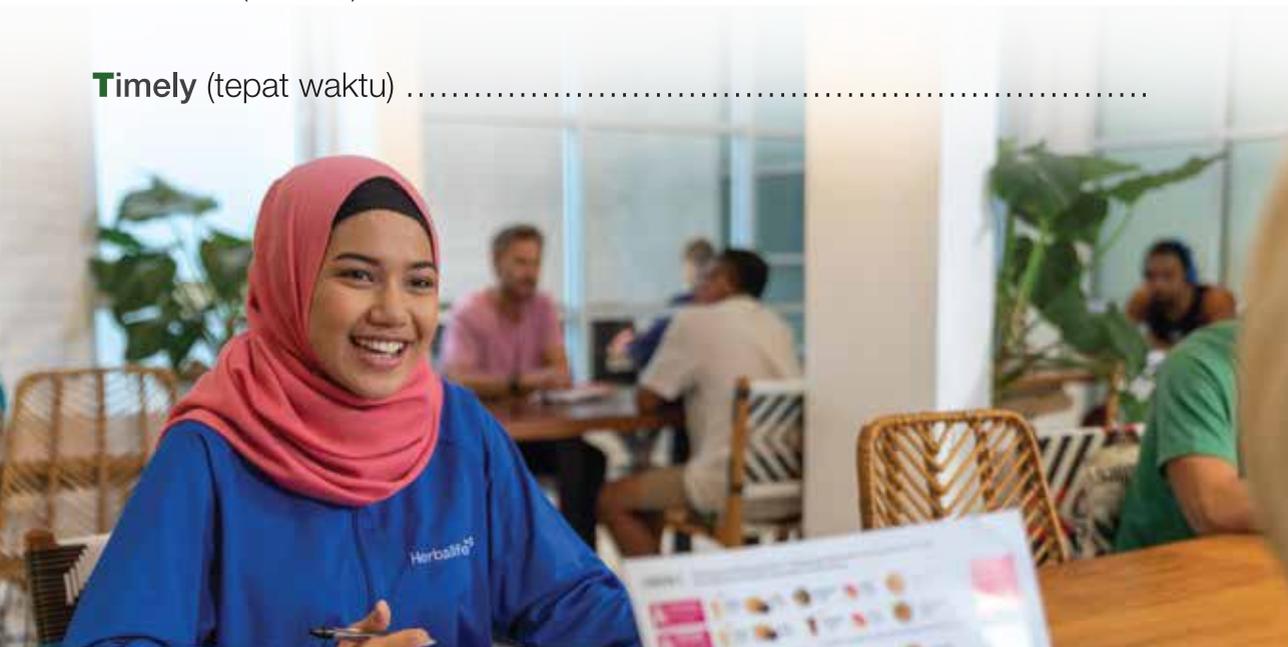
Spesific (spesifik)

Measurable (terukur)

Attainable (dapat dicapai)

Relevant (relevan)

Timely (tepat waktu)



CONTOH PENGUNAAN SMART

“ Saya akan mulai membiasakan olahraga minimal 3 kali seminggu. serta mengonsumsi sarapan sehat yang mengandung protein, karbohidrat kompleks, vitamin, dan mineral ”

Spesific (spesifik)

Mengganti sarapan gorengan dengan sarapan sehat yang mengandung protein, karbohidrat kompleks, vitamin, dan mineral

Measurable (terukur)

Olahraga minimal 3 kali seminggu

Attainable (dapat dicapai)

Target konsumsi sarapan sehat setiap hari dan olahraga minimal 3 kali seminggu

Relevant (relevan)

Mengganti sarapan yang minim protein, karbohidrat kompleks, vitamin, mineral, dan mulai berolahraga

Timely (tepat waktu)

Akan dilakukan selama 3 bulan terus menerus hingga menjadi kebiasaan

KONTROL PORSI

Menghitung berapa banyak makanan yang perlu Anda konsumsi adalah bagian penting dari mencapai target Anda. Dibutuhkan \pm 20 menit agar otak dapat memberi tahu tubuh bahwa Anda sudah kenyang. Gunakan trik sederhana ini untuk mendapatkan ide seberapa besar atau kecil porsi yang Anda butuhkan.

Telapak



Sama dengan
 \pm 120-170 g daging
tanpa lemak

$\frac{1}{2}$ Piring



2-3 gelas
sayuran

Kuku Jempol



Sama dengan
 \pm 1 sdt

Jempol



Sama dengan
 \pm 1 sdm

Telapak Tangan



Sama dengan
 \pm $\frac{1}{2}$ gelas

Kepalan



Sama dengan
 \pm 1 cangkir

*Keterangan bahan makanan hanya untuk kebutuhan ilustrasi

EVALUASI KEBUGARAN

Asupan nutrisi dan gaya hidup yang kita jalani dapat sangat banyak bercerita mengenai diri kita sendiri. Pelajari tentang perilaku utama yang memengaruhi kesehatan dan lakukan penyesuaian agar mendapat perubahan besar. Saya mengundang Anda untuk mengisi evaluasi diri ini yang akan membantu Anda memahami bagaimana memulai dan menjadi orang yang bahagia dengan kesehatan dan gaya hidup.

DAFTAR PERTANYAAN:

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah Anda sarapan setiap pagi? 2. Apakah Anda mengonsumsi sarapan yang sehat? 3. Apakah Anda sering mengonsumsi makanan lengkap di siang hari? 4. Apakah Anda sering mengonsumsi makanan seimbang daripada makanan cepat saji atau makanan beku? 5. Apakah Anda mengonsumsi daging seperti daging sapi atau ayam atau ikan, yang tidak digoreng? 6. Apakah Anda cenderung mengonsumsi kacang-kacangan, gandum utuh, atau nasi merah dibandingkan dengan roti putih atau nasi putih? 7. Apakah Anda makan ikan minimal 3 kali seminggu? 8. Apakah Anda mengonsumsi cemilan rendah kalori, gula, dan lemak? 9. Apakah Anda minum setidaknya 8 gelas air? 10. Apakah Anda mengonsumsi lebih banyak air atau minuman dengan rendah gula dari pada minuman botol lainya? 11. Apakah Anda merasa selalu bugar dan berenergi setiap hari? 12. Apakah Anda merasa lebih rileks daripada stres? 13. Apakah Anda mengonsumsi buah atau sayuran diantara menu makan utama dan snack Anda? 14. Apakah Anda tahu pentingnya protein? 15. Apakah Anda melakukan aktivitas fisik seperti stretching minimal 30 menit, 3-5 hari seminggu? 16. Apakah Anda melakukan aktivitas fisik tambahan selama bekerja atau berada di rumah? 17. Apakah Anda memiliki berat badan yang sehat? 18. Apakah Anda tidak merokok? 19. Apakah Anda secara rata-rata, mengonsumsi 2 atau 3 kali snack sehat (seperti buah atau kacang-kacangan) setiap hari? 20. Apakah Anda mendapatkan sekurangnya 7 jam waktu tidur di malam hari? | <p>Pilih yang sesuai:</p> <p><input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak</p> |
|---|---|

Silakan hitung jumlah (Ya) dan identifikasikan level Anda.

Saatnya Memulai	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> </table> <p style="font-size: small;">Anda mungkin tidak merasa puas dengan gaya hidup Anda, dan itu mungkin mempengaruhi kesehatan Anda</p>	1	2	3	4	5	6	7	Anda Dapat meningkatkan gaya hidup Anda	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> </table> <p style="font-size: small;">Hasilnya menunjukkan bahwa Anda bersedia melakukan perubahan. Mulailah menerapkan gaya hidup sehat dan aktif sekarang.</p>	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7											
8	9	10	11	12	13	14											
Selamat	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td> </tr> </table> <p style="font-size: small;">Sepertinya Anda telah memiliki gaya hidup sehat. Teruskan!</p>	15	16	17	18	19	20										
15	16	17	18	19	20												

Nama:

Wanita Pria Usia: Tanggal:

% Lemak Tubuh.....%

Rating Fisik
1 2 3 4 5 6 7 8 9

Umur Metabolik:

% Air.....%

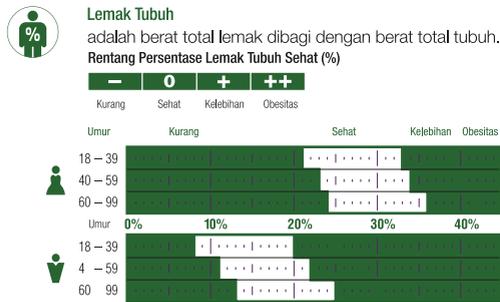
Lean Body Mass kg

Rating Lemak Visceral

ANALISIS KOMPOSISI TUBUH

Berat:..... kg Tinggi:..... cm Resting Metabolic Rate kalori/hari

Catatan: Tingkat air tubuh secara alami berfluktuasi dari hari ke hari, dan tingkat hidrasi dapat memengaruhi keakuratan analisis komposisi tubuh. Dianjurkan agar Anda membandingkan pengukuran yang dilakukan beberapa minggu terpisah untuk menentukan kemajuan.



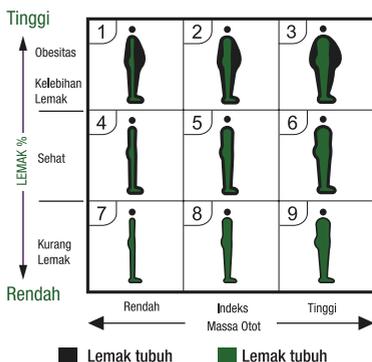
adalah jumlah kalori yang membakar tubuh Anda setiap hari, saat istirahat, untuk mempertahankan fungsi dasar. Semakin banyak LBM yang dimiliki seseorang, semakin tinggi RMR.

Massa Otot
mewakili komponen-komponen tubuh yang bebas lemak, termasuk cairan dan otot. Setiap kg Massa Otot terbakar sekitar 30 kalori / hari; Total kalori yang dibakar per hari oleh Massa Otot Anda mewakili Rate Metabolic Restening Anda (RMR)

Resting Metabolic Rate (RMR)
adalah jumlah kalori yang membakar tubuh Anda setiap hari, saat istirahat, untuk mempertahankan fungsi dasar. Semakin banyak LBM yang dimiliki seseorang, semakin tinggi RMR.

Rating Fisik
menilai tingkat lemak otot dan tubuh, memberi indikasi jenis tubuh yang Anda miliki.

Umur Metabolis
membandingkan RMR Anda dengan rata-rata RMR orang-orang dalam kelompok usia Anda. Jika usia metabolik lebih tinggi dari usia Anda sebenarnya, itu bisa ditingkatkan melalui pola makan dan olahraga untuk meningkatkan massa tubuh tanpa lemak.



Lemak Visceral
adalah lemak pada batang tubuh yang mengellingi organ vital.

Rating Lemak Visceral

1 - 4	5 - 8	9 - 12	> 12
Sangat baik	Sehat	Buruk	Harus Waspada



RESULTS TRACKER

Atur tujuan pengeloaan berat badan Anda dengan Result Tracker atau Rekaman Hasil Mingguan ini. Cukup tulis kenaikan dan pembakaran kalori dari jenis makanan yang Anda konsumsi dan bentuk olahraga dengan mengacu pada informasi di halaman berikutnya.

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)	Olahraga:/..... menit Kalori terbakar:kalori			

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)	Olahraga:/..... menit Kalori terbakar:kalori			

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)	Olahraga:/..... menit Kalori terbakar:kalori			

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)	Olahraga:/..... menit Kalori terbakar:kalori			

TANGGAL: _____

BERAT BADAN SAAT INI	Kg	BMI SAAT INI	Kg/m2	LEMAK TUBUH SAAT INI	%	MASSA OTOT SAAT INI
----------------------	----	--------------	-------	----------------------	---	---------------------



RESULTS TRACKER

Atur tujuan pengelolaan berat badan Anda dengan Result Tracker atau Rekaman Hasil Mingguan ini. Cukup tulis kenaikan dan pembakaran kalori dari jenis makanan yang Anda konsumsi dan bentuk olahraga dengan mengacu pada informasi di halaman berikutnya.

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)		Olahraga:/.....menit Kalori terbakar:kalori		

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)		Olahraga:/.....menit Kalori terbakar:kalori		

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)		Olahraga:/.....menit Kalori terbakar:kalori		

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)		Olahraga:/.....menit Kalori terbakar:kalori		

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)		Olahraga:/.....menit Kalori terbakar:kalori		

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)		Olahraga:/.....menit Kalori terbakar:kalori		

TANGGAL: _____

BERAT BADAN SAAT INI	Kg	BMI SAAT INI	Kg/m ²	LEMAK TUBUH SAAT INI	%	MASSA OTOT SAAT INI
----------------------	----	--------------	-------------------	----------------------	---	---------------------



RESULTS TRACKER

Atur tujuan pengelolaan berat badan Anda dengan Result Tracker atau Rekaman Hasil Mingguan ini. Cukup tulis kenaikan dan pembakaran kalori dari jenis makanan yang Anda konsumsi dan bentuk olahraga dengan mengacu pada informasi di halaman berikutnya.

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)		Olahraga:/..... menit Kalori terbakar:kalori		

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)		Olahraga:/..... menit Kalori terbakar:kalori		

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)		Olahraga:/..... menit Kalori terbakar:kalori		

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)		Olahraga:/..... menit Kalori terbakar:kalori		

TANGGAL: _____

BERAT BADAN SAAT INI	Kg	BMI SAAT INI	Kg/m ²	LEMAK TUBUH SAAT INI	%	MASSA OTOT SAAT INI
----------------------	----	--------------	-------------------	----------------------	---	---------------------



RESULTS TRACKER

Atur tujuan pengeloaan berat badan Anda dengan Result Tracker atau Rekaman Hasil Mingguan ini. Cukup tulis kenaikan dan pembakaran kalori dari jenis makanan yang Anda konsumsi dan bentuk olahraga dengan mengacu pada informasi di halaman berikutnya.

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)		Olahraga:/..... menit Kalori terbakar:kalori		

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)		Olahraga:/..... menit Kalori terbakar:kalori		

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)		Olahraga:/..... menit Kalori terbakar:kalori		

TANGGAL	SARAPAN	SNACK PAGI	MAKAN SIANG	SNACK SORE	MAKAN MALAM
Makanan					
Kalori					
Total Kalori					
Segelas Air	1 2 3 4 5 6 7 8 (Lingkari salah satu)		Olahraga:/..... menit Kalori terbakar:kalori		

TANGGAL: _____

BERAT BADAN SAAT INI	Kg	BMI SAAT INI	Kg/m ²	LEMAK TUBUH SAAT INI	%	MASSA OTOT SAAT INI
----------------------	----	--------------	-------------------	----------------------	---	---------------------

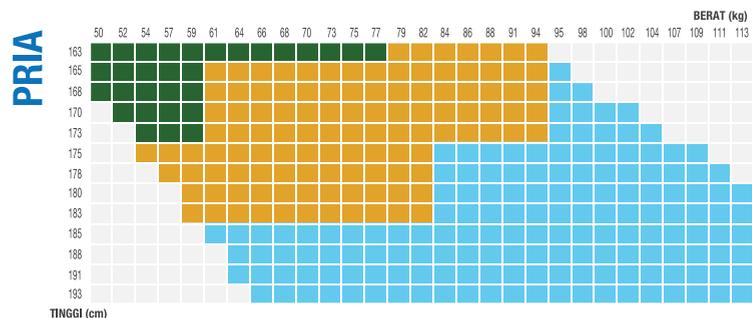
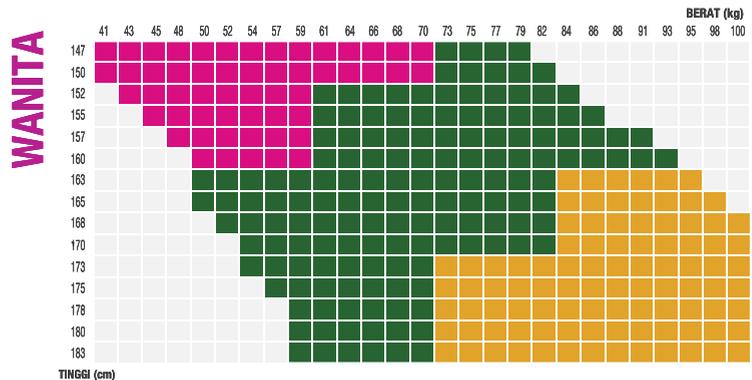
Nutrisi yang disesuaikan dengan Kebutuhan Anda



Anda ingin **mempertahankan berat badan yang sehat**, namun dari mana yang memulainya? Karena jumlah protein dan kalori setiap orang bervariasi, sehingga penting untuk mencari **pendekatan yang disesuaikan**. Tabel pilihan makanan bagi wanita dan pria yang ditampilkan di sebelah kanan memberikan fondasi yang baik. Tabel ini akan membantu Anda dengan cepat menentukan pola program makan yang disarankan untuk Anda, dan akan disesuaikan dengan kebutuhan Anda terhadap protein dan kalori.

Langkah 1

Dengan mengacu pada tinggi dan berat badan Anda saat ini, tentukan program yang harus Anda ikuti, apakah Program A, B, C atau D



- Program A
- Program B
- Program C
- Program D

Langkah 2

Ikuti program pola makan yang disarankan ini. Tergantung pada tingkat aktivitas, tingkat rasa lapar, dan berat badan. Anda mungkin perlu menyesuaikan dengan program yang ingin dilakukan.

A NUTRISI HARIAN sekitar 90 g protein dan 1350 kalori		SARAPAN 20 g Protein 250 kalori		SNACK 10 g Protein 150 kalori		MAKAN SIANG 25 g Protein 400 kalori		SNACK 10 g Protein 150 kalori		MAKAN MALAM 25 g Protein 400 kalori	MENAIKKAN BERAT BADAN Lengkapi Program Nutrisi Harian Anda dengan Herbalife Formula 1 shake, Personalized Protein Powder hingga 3 porsi per hari.
A MENURUNKAN BERAT BADAN sekitar 85 g protein dan 1200 kalori		SARAPAN 20 g Protein 250 kalori		SNACK 10 g Protein 150 kalori		MAKAN SIANG 20 g Protein 250 kalori		SNACK 10 g Protein 150 kalori		MAKAN MALAM 25 g Protein 400 kalori	

+ Tambahkan 1 sdm Personalized Protein Powder + 250 ml susu tanpa lemak atau gunakan resep shake di booklet sarapan sehat dan nutrisi seimbang Herbalife

B NUTRISI HARIAN sekitar 105 g protein dan 1550 kalori		SARAPAN 20 g Protein 250 kalori		SNACK 10 g Protein 150 kalori		MAKAN SIANG 25 g Protein 400 kalori		SNACK 10 g Protein 150 kalori		MAKAN MALAM 40 g Protein 600 kalori	BERAT BADAN Lengkapi Program Nutrisi Harian Anda dengan Herbalife Formula 1 shake, Personalized Protein Powder hingga 3 porsi per hari.
B MENURUNKAN BERAT BADAN sekitar 100 g protein dan 1400 kalori		SARAPAN 20 g Protein 250 kalori		SNACK 10 g Protein 150 kalori		MAKAN SIANG 20 g Protein 250 kalori		SNACK 10 g Protein 150 kalori		MAKAN MALAM 40 g Protein 600 kalori	

+ Tambahkan 1 sdm Personalized Protein Powder + 250 ml susu tanpa lemak atau gunakan resep shake di booklet sarapan sehat dan nutrisi seimbang Herbalife

C NUTRISI HARIAN sekitar 130 g protein dan 1800 kalori		SARAPAN 30 g Protein 300 kalori		SNACK 10 g Protein 150 kalori		MAKAN SIANG 40 g Protein 600 kalori		SNACK 10 g Protein 150 kalori		MAKAN MALAM 40 g Protein 600 kalori	BERAT BADAN Lengkapi Program Nutrisi Harian Anda dengan Herbalife Formula 1 shake, Personalized Protein Powder hingga 3 porsi per hari.
C MENURUNKAN BERAT BADAN sekitar 120 g protein dan 1500 kalori		SARAPAN 30 g Protein 300 kalori		SNACK 10 g Protein 150 kalori		MAKAN SIANG 30 g Protein 300 kalori		SNACK 10 g Protein 150 kalori		MAKAN MALAM 40 g Protein 600 kalori	

++ Tambahkan 2 sdm Personalized Protein Powder + 250 ml susu tanpa lemak + 1 buah pisang atau gunakan resep shake di booklet sarapan sehat dan nutrisi seimbang Herbalife

D NUTRISI HARIAN sekitar 170 g protein dan 2250 kalori		SARAPAN 30 g Protein 300 kalori		SNACK 20 g Protein 300 kalori		MAKAN SIANG 40 g Protein 600 kalori		SNACK 30 g Protein 300 kalori		MAKAN MALAM 40 g Protein 600 kalori		SNACK 10 g Protein 150 kalori	BERAT BADAN Lengkapi Program Nutrisi Harian Anda dengan Herbalife Formula 1 shake, Personalized Protein Powder hingga 3 porsi per hari.
D MENURUNKAN BERAT BADAN sekitar 160 g protein dan 1950 kalori		SARAPAN 30 g Protein 300 kalori		SNACK 20 g Protein 300 kalori		MAKAN SIANG 30 g Protein 300 kalori		SNACK 10 g Protein 150 kalori		MAKAN MALAM 40 g Protein 600 kalori		SNACK 30 g Protein 300 kalori	

+++ Tambahkan 3 sdm Personalized Protein Powder + 250 ml susu tanpa lemak + 1 buah pisang atau gunakan resep shake di booklet sarapan sehat dan nutrisi seimbang Herbalife
 +++ Tambahkan 2 sdm Personalized Protein Powder + 1 buah pisang + oat atau gunakan resep shake di booklet sarapan sehat dan nutrisi seimbang Herbalife

Jumlah protein dan kalori ini adalah yang disarankan untuk asupan makanan dan snack, dan tidak mengacu pada produk atau makanan tertentu yang ditampilkan pada program. Gambar makanan hanya ilustrasi, silakan sesuaikan jenis makanan dengan nilai kebutuhan kalori dan protein Anda.

MEAL BUILDER MADE EASY

Pola makan sehat dapat diterapkan setiap hari. Kreasikan makanan sehat Anda dengan mengikuti langkah 1, 2, 3, 4, 5 berikut!

25g PROTEIN 40g PROTEIN
400 KALORI 600 KALORI

Langkah 1 - Mulai dengan protein							
							
AYAM	IKAN	DAGING TANPA LEMAK	UDANG	120 GRAM, MATANG	170 GRAM, MATANG		
Langkah 2 - Tambahkan sayuran							
							
SAYURAN TUMIS ATAU REBUS, SUP SAYURAN, ACAR SAYURAN (1 MANGKUK KECIL)						PILIH 1	PILIH 2
							
SAYURAN TUMIS ATAU REBUS, SUP SAYURAN, ACAR SAYURAN (1 MANGKUK KECIL)						SECUKUPNYA	SECUKUPNYA
Langkah 3 - Tambahkan serat, kacang-kacangan, dan umbi							
							
BERAS (MERAH, HITAM) ½ MANGKUK KECIL, MATANG	ROTI ATAU BISKUIT GANDUM UTUH 100% 1 POTONG, 4 BUAH BISKUIT	KACANG-KACANGAN, BIJI-BIJIAN, DAN JAGUNG ½ MANGKUK KECIL, MATANG	UMBI ½ BUAH UKURAN SEDANG	KENTANG 1 BUAH UKURAN SEDANG	PILIH 1	PILIH 2	
Langkah 4 - Tambahkan beberapa lemak sehat untuk menabuh rasa							
							
MINYAK 1 SDM	KACANG-KACANGAN 30 GRAM	SAUS SALAD RENDAH LEMAK, MAYONES, SOUR CREAM, CUKA 2 SDM	AVOKAD ½ BUAH UKURAN KECIL	KEJU 2 SDM	BUMBU PECEL 1 SDM	SECUKUPNYA	
							
REMPAH	LEMON	BAWANG PUTIH	BAWANG MERAH	SAMBAL CABAI	SECUKUPNYA	SECUKUPNYA	

MEAL BUILDER MADE EASY

Tanpa Protein Hewani

Pola makan sehat dapat diterapkan setiap hari untuk mereka yang tidak mengonsumsi protein hewani namun masih mengonsumsi telur, susu, dan olahan susu. Kreasikan makanan sehat Anda dengan mengikuti langkah 1, 2, 3 berikut!

25g PROTEIN 40g PROTEIN
400 KALORI 600 KALORI

Langkah 1 - Mulai dengan protein							
						PILIH 1	PILIH 2
ONCOM 1 MANGKUK KECIL	TELUR 1 BUTIR	KEJU ½ MANGKUK KECIL	KACANG-KACANGAN, BJI-BIJIAN ½ MANGKUK KECIL, MATANG	TAHU 100 GRAM	TEMPE 100 GRAM		
Langkah 2 - Tambahkan sayuran							
						PILIH 1	PILIH 2
SAYURAN TUMIS ATAU REBUS, SUP SAYURAN, ACAR SAYURAN (1 MANGKUK KECIL)							
						SECUKUPNYA	SECUKUPNYA
SAYURAN TUMIS ATAU REBUS, SUP SAYURAN, ACAR SAYURAN (1 MANGKUK KECIL)							
Langkah 3 - Tambahkan serat, kacang-kacangan, dan umbi							
					PILIH 1	PILIH 2	
BERAS (MERAH, HITAM) ½ MANGKUK KECIL, MATANG	ROTI ATAU BISKUIT GANDUM UTUH 100% 1 POTONG, 4 BUAH BISKUIT	KACANG-KACANGAN, BJI-BIJIAN, DAN JAGUNG ½ MANGKUK KECIL, MATANG	UMBI ½ BUAH UKURAN SEDANG	KENTANG 1 BUAH UKURAN SEDANG			



NUTRISI SEIMBANG

MENGAPA BUTUH KARBOHIDRAT?



Sumber energi utama bagi tubuh dan otak



Membantu memberi rasa kenyang



Karbohidrat kompleks membantu mencukupi asupan serat



Sayuran dan buah mengandung vitamin dan mineral yang juga berfungsi sebagai antioksidan

BERAPA BANYAK KARBOHIDRAT YANG DIBUTUHKAN

Tubuh membutuhkan 40% karbohidrat dari total kebutuhan kalori harian. Anda tidak perlu khawatir mengalami kegagalan mencapai target Anda bila mengonsumsi karbohidrat, yang perlu diingat adalah ada karbohidrat yang baik untuk dikonsumsi dan ada karbohidrat yang perlu dibatasi konsumsinya.

Karbohidrat Kompleks

berasal dari makanan yang paling sedikit diproses



Buah utuh



Sayuran



Kacang polong



Biji-bijian utuh

Karbohidrat Sederhana

berasal dari makanan olahan



Selai



Kue kering, cake



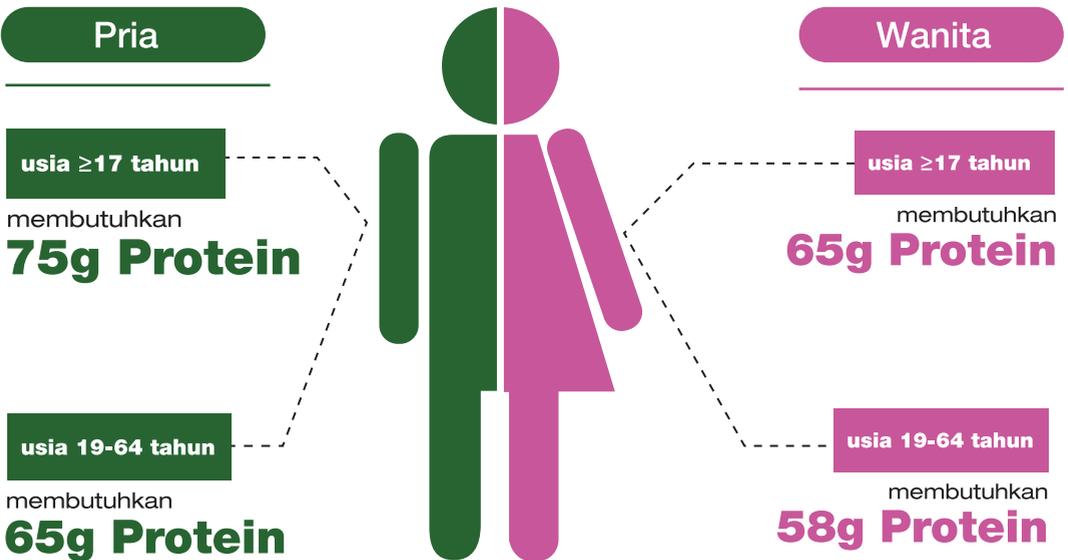
Roti putih



Sereal yang sangat halus

Kebutuhan protein harian Setiap orang berbeda-beda

karena dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, dan jenis aktivitas



Jika rutin berolahraga dan memiliki target meningkatkan massa otot, maka dianjurkan konsumsi 1,2-1,7 gram protein per kg berat badan per hari

Sumber: Protein intake for optimal muscle maintenance, American College of Sports Medicine.
<https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/protein-intake-for-optimal-muscle-maintenance.pdf>; Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 29 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia



MENGAPA BUTUH LEMAK?



Membantu penyerapan vitamin larut lemak antara lain vitamin A, D, E, dan K



Melindungi organ tubuh



Memelihara suhu tubuh



Salah satu bahan penyusun hormon dalam tubuh

VITAMIN & MINERAL

Merupakan nutrisi mikro esensial yang artinya agar dapat terpenuhi maka tubuh perlu mendapatkannya dari makanan

MENGAPA BUTUH VITAMIN DAN MINERAL

1



Mengubah nutrisi makro menjadi energi

2



Menjaga fungsi kesehatan dan kekebalan tubuh

3



Mendukung healthy aging

Sumber artikel: Gropper, S. S., Smith, J. L., Groff, J. L. (2013), Advanced Nutrition and Human Metabolism, Sixth Edition, Wadsworth, Amerika.

PERAN CAIRAN DI DALAM TUBUH

1  Mendukung proses pencernaan

2  Mengangkut nutrisi

3  Membuang kotoran dari tubuh

4  Membantu mengatur suhu tubuh

5  Melembapkan dan menjaga kesehatan kulit



Sumber Cairan dalam tubuh:

Cairan untuk tubuh bisa didapat dari makanan dan minuman, dengan pembagian

 ±20% cairan didapatkan dari makanan

 ±80% cairan didapatkan dari minuman



THE POWER OF HEALTHY BREAKFAST

HERBALIFE F1 SHAKE MIX

Tinggi protein, membantu dan memperbaiki jaringan tubuh

- Protein membangun dan memperbaiki jaringan tubuh
- Vitamin B1, B2, B3, B6 yang membantu perubahan karbohidrat menjadi energi
- Vitamin B12 yang membantu pembentukan sel darah merah dan mempertahankan fungsi normal sistem syaraf
- Asam folat yang berperan untuk pertumbuhan, pembelahan sel, dan pembentukan sel darah merah
- Vitamin A, C, E, Seng, dan Tembaga yang dengan konsumsi cukup dapat berkontribusi terhadap fungsi normal daya tahan tubuh, jika disertai pola makan bernutrisi seimbang
- Vitamin C yang meningkatkan penyerapan zat besi dan membantu pembentukan dan pemeliharaan kolagen

Saran penyajian:

- Campur atau kocok 2 sendok takar (25 gram) F1 Shake Mix dengan 240 ml susu tanpa lemak atau susu kedelai
- Kocok dengan blender atau shaker
- Tambahkan buah dan sayuran segar (opsional)

Setiap saji mengandung:

- Energi: 100 kalori
- Protein: 7 gram
- Karbohidrat: 12-14 gram
- Serat: 2-4 gram

Tersedia dalam varian rasa yang nikmat:



SKU Produk 0118, 0119, 0120, 1029, 1486, 0278

*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

HERBALIFE FORMULA 3 PERSONALIZED PROTEIN POWDER

Tinggi protein

- Protein dari soy protein isolate dan whey protein concentrate powder
- Mengandung 4 gram protein per saji
- Tidak mengandung gula dan lemak
- Gunakan 1-4 saji sehari

Saran penyajian:

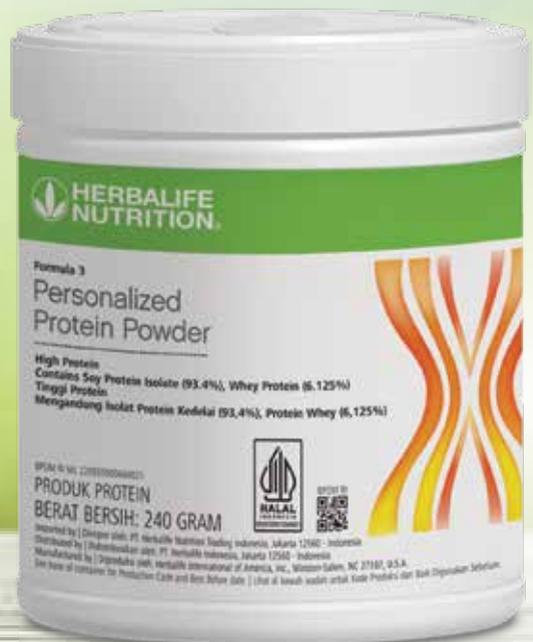
- Dapat ditambahkan ke dalam F1 Shake Mix atau dicampur dengan makanan atau minuman lainnya, termasuk sereal, yoghurt, kuah saus dan sup.
- Bagi wanita sebaiknya menggunakan 1-2 sdm (5-10 g protein)
- Bagi pria sebaiknya menggunakan 1- 3 Sdm (5-15 gram protein)

Setiap saji mengandung:

- Energi: 20 kalori
- Protein: 4 gram
- Karbohidrat: 0 gram
- Lemak: 0 gram
- Gula: 0 gram

SKU Produk:

0242



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

HERBAL CONCENTRATE

Membantu
Memelihara Kesehatan

Setiap sajian mengandung:

- Campuran teh dari teh hijau, orange pekoe tea dengan biji cardamom, malva, dan hibiscus untuk membantu memelihara kesehatan
- Tersedia dalam dua pilihan rasa original dan honey ginger

Saran penyajian:

- Campurkan ½ sendok teh dengan 200-250 ml air panas atau dingin
- Dapat diminum terpisah, pada saat makan atau setelah berolahraga
- Dapat diminum 3 kali sehari

SKU Produk:

0233, 2121



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

HERBAL ALOE CONCENTRATE

Membantu Kesehatan
Fungsi Pencernaan

- Memiliki 3 pilihan rasa, yaitu Herbal Aloe Concentrate original, Mango Flavour, Mandarin Orange Flavour
- Membantu melancarkan buang air besar

Saran penyajian:

- Campurkan 3 takar tutup botol (15 ml) Herbal Aloe Concentrate dengan 120 ml air
- Atau tuangkan ½ cangkir (120 ml) Herbal Aloe Concentrate ke dalam botol ukuran 1 liter dan penuhkan dengan air matang

Hadir dengan pilihan rasa yang nikmat:



Original



Mangga



Jeruk
Mandarin

SKU Produk: _____

0238

1065

2631



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

THE POWER OF HEALTHY HEART



HERBALIFELINE® 1000

Mengandung
Asam Lemak Omega-3

- Setiap kapsul mengandung fish oil (minyak ikan) 1000 mg dengan komposisi kandungan asam lemak Omega-3 800 mg, [Eicosapentaenoic Acid (EPA) 400 mg, Docosahexaenoic Acid (DHA) 300 mg]
- Membantu memelihara kesehatan tubuh

1000 mg
minyak ikan

800 mg
asam lemak
omega-3

SKU Produk:

104K



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

NITENWORKS®

Mengandung Asam Amino
L-arginine dan L-citrulline

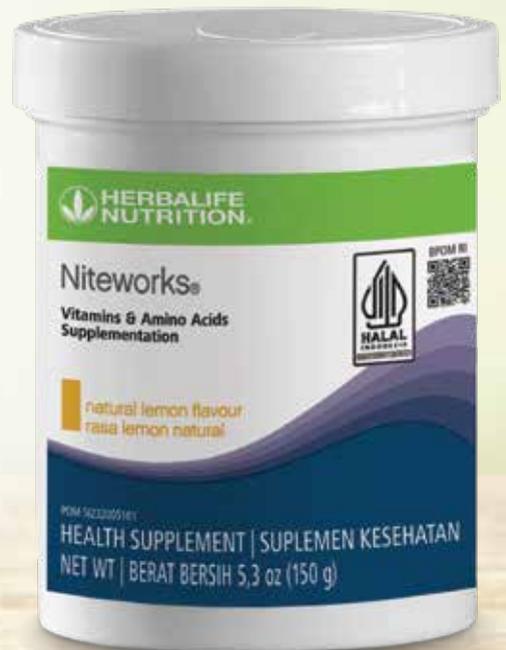
- Mengandung antioksidan, vitamin C dan E
- Mengandung asam folat untuk mendukung kesehatan
- Minuman campuran rasa lemon menyegarkan yang membantu menjaga kesehatan

Saran Penyajian:

- Satu kali sehari, dua sendok takar (sekitar 10 gram) dilarutkan dengan 240 ml air dingin
- Dapat pula dicampur dengan air bersoda atau jus

SKU Produk:

2630



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

THE POWER OF HEALTHY DIGESTIVE



HERBALIFE MIXED FIBER

- Tinggi serat, dengan 5 g serat per saji
- Mengandung serat dari sugarcane fiber, soy fiber, inulin (dari Chicory), citrus fiber

Saran penyajian:

- Campurkan 1 sendok takar (7 g) Herbalife Mixed Fiber dalam 240 ml air atau minuman kesukaan Anda
- Konsumsi 1-2 sajian per hari

Setiap saji mengandung:

- Energi: 10 kalori
- Serat: 5 gram
- Protein: 0 gram
- Karbohidrat: 6 gram
- Lemak: 0 gram
- Gula: 0 gram

SKU Produk:

2864



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

THE POWER OF TEA



HERBALIFE GREEN TEA POMEGRANATE FLAVOUR

Ekstrak teh hijau
yang menyegarkan

Teh Hijau Rasa Delima

Setiap sajian mengandung:

Green tea extract (leaf), natural pomegranate flavour, steviol glycosides natural sweetener

Saran penyajian:

- Campurkan ½ sendok teh (1 gram) Green Tea dengan ±240 ml air panas atau dingin
- Nikmati 2-3 sajian per hari

SKU Produk:

0084



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

NRG NATURE'S RAW GUARANA INSTANT TEA

Menyegarkan Badan

- Campuran orange pekoe tea extract, guarana seed extract, caffeine powder
- Mengandung $\pm 4\%$ kafein alami

Saran penyajian:

- Campurkan $\frac{1}{2}$ sdt (1 gram) dengan 180 ml air panas atau dingin
- Dapat dikonsumsi 3 porsi sehari atau maksimum 50 mg/saji

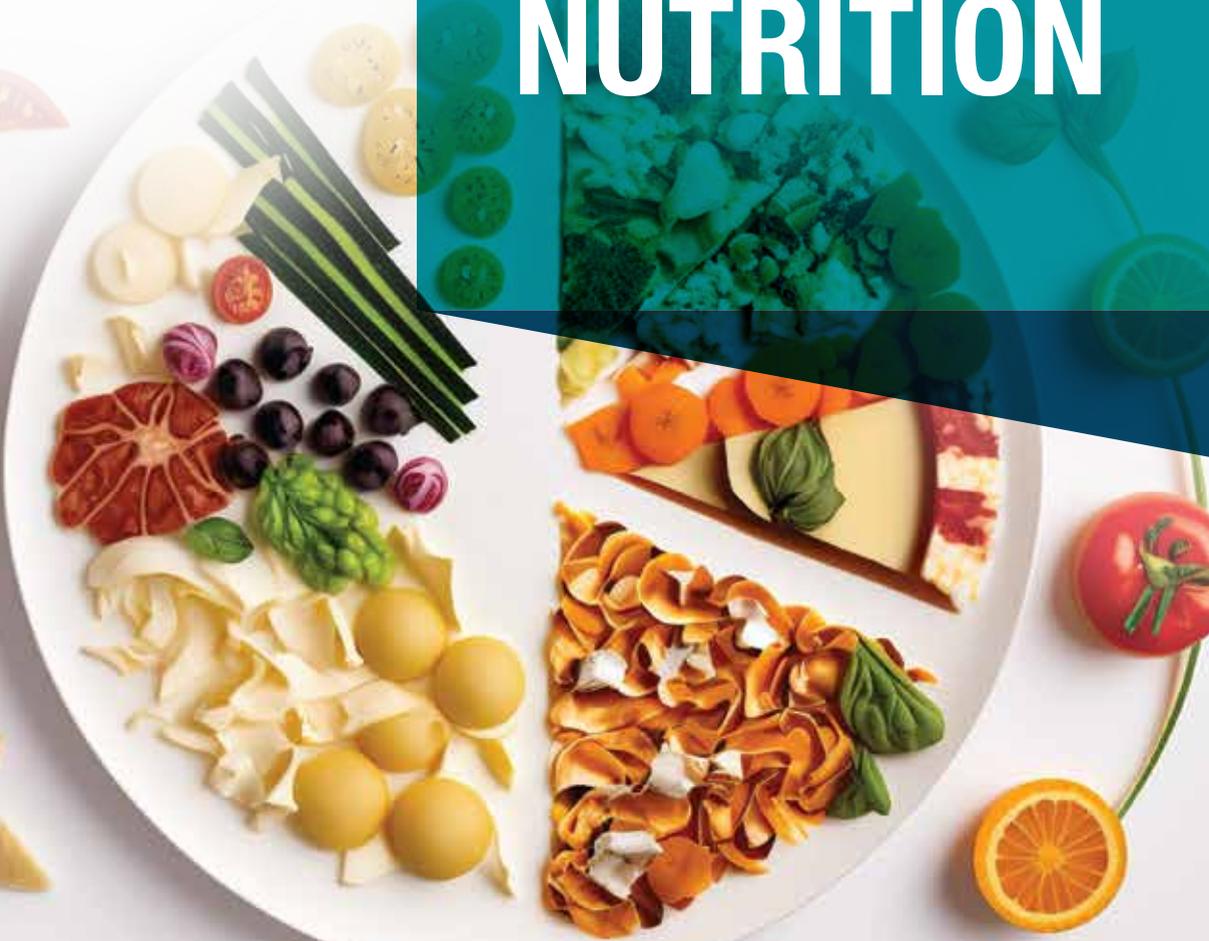
SKU Produk:

0237



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

THE POWER OF TARGETED NUTRITION



CELL-U-LOSS

Suplemen kesehatan mengandung kalsium dan herbal

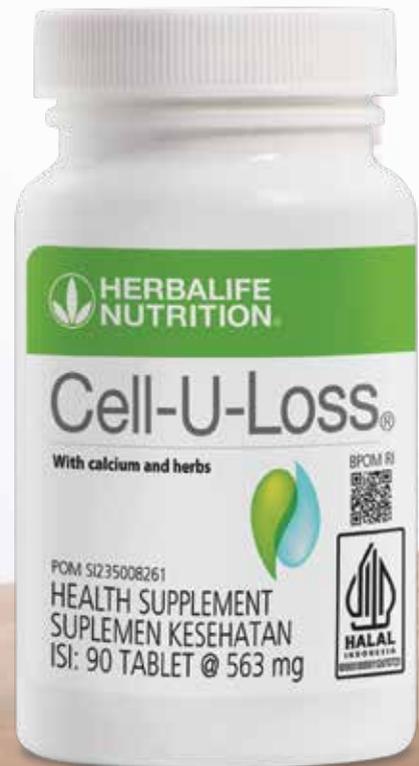
- Suplemen untuk memelihara kesehatan tubuh
- Mengandung kalsium, ekstrak corn silk, ekstrak parsley herb, dan ekstrak daun dandelion
- Penggunaan produk ini harus disertai dengan olahraga teratur, diet rendah kalori dan lemak

Saran penyajian:

- Satu tablet sebelum makan, diminum dengan air, tiga kali sehari

SKU Produk:

0111



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

NUTRITION ACTIVE

Membantu Memelihara Kesehatan Tubuh

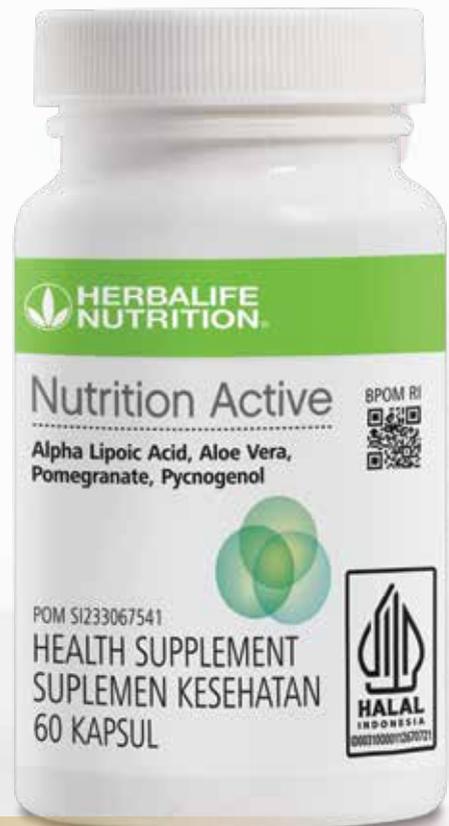
- Mengandung alpha lipoic acid, purified aloe vera concentrate, ekstrak buah delima, dan ekstrak pycnogenol
- Membantu memelihara kesehatan tubuh

Saran penggunaan

- Satu kapsul dua kali sehari bersama makanan

SKU Produk:

3123



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

MULTIVITAMIN, MINERAL & HERBAL TABLET

Suplementasi Vitamin & Mineral

- Mengandung 23 jenis vitamin dan mineral yang penting bagi tubuh
- Dilengkapi vitamin A, C, dan E sebagai antioksidan, serta vitamin B dan herbal
- Mendukung suplementasi vitamin dan mineral

Saran penyajian:

Minum satu tablet saat makan, dua kali sehari

23 vitamin
dan mineral

Selenium,
yodium, mangan

SKU Produk:

3115



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

IMMUNOTURMERIC

Membantu memelihara daya tahan tubuh

- Setiap kapsul mengandung ekstrak rimpang Curcuma Domestica (Curcuma Longa) 336 mg
- Ekstrak kunyit dengan partikel ukuran nano
- Disolusi yang baik atau pelarutan yang baik

336 mg
ekstrak kunyit
per kapsul

Ekstrak
kunyit ukuran
nano

SKU Produk:

218K



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

IMMULIFT

Membantu menjaga daya tahan tubuh

- Mengandung zinc, vitamin C, vitamin D3, and yeast fermentate EpiCor® untuk membantu daya tahan tubuh.
- Membantu menjaga daya tahan tubuh dan bermanfaat bagi rutinitas kesehatan harian

Saran penyajian:

- Konsumsi 1 kali sehari
- Campurkan 1 sendok takar (3,75 g) ke dalam 240 ml air, kocok selama 30 detik, dan nikmati
- Juga bisa mencampurnya dengan minuman favorit Anda

Yeast Fermentate
EpiCor® 500 mg

Vitamin C
300 mg

Vitamin D3
400 IU

Zinc 5 mg

SKU Produk:

2347



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun
**EpiCor® terdaftar sebagai trademark dari Embria Health Sciences, L.L.C

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes, nose, and lips. Her eyes are partially obscured by large, vibrant green leaves that have water droplets on them. The background is a soft, out-of-focus white. A dark brown, semi-transparent rectangular overlay covers the right side of the image, serving as a background for the text.

THE POWER OF HEALTHY SKIN

COLLAGEN PLUS POWDER

Membantu Memelihara Kesehatan Kulit

- Mengandung kolagen ikan terhidrolisis, vitamin C, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, biotin, seng tembaga, koenzim Q10
- Vitamin C dibutuhkan untuk pembentukan kolagen
- Setiap sajian (10 gram) mengandung 5 gram kolagen ikan terhidrolisis

Petunjuk penggunaan

- Gunakan sekali dalam sehari
- Campur 2 sendok takar (10 gram) dengan 120-240 ml air atau jus

SKU Produk:

0056



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.



SOOTHING ALOE CLEANSER

Untuk jenis kulit normal
cenderung kering

- Diperkaya dengan kandungan aloe vera yang melembapkan
- Pembersih bentuk gel yang secara lembut mengangkat kotoran dan sisa make up
- Menjadikan kulit tampak lebih bersih dan segar
- Tanpa tambahan paraben dan sulfat
- Telah diuji oleh dokter kulit

Petunjuk penggunaan

- Usapkan dengan pijatan lembut pada kulit dengan gerakan melingkar
- Bersihkan dengan air dan keringkan
- Lanjutkan dengan penggunaan penyegar, serum, dan pelembap

SKU Produk:

0765



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.



POLISHING CITRUS CLEANSER

Untuk kulit normal
cenderung berminyak

- Kandungan biji jojoba yang tergabung dalam gel yang mengandung citrus mengangkat kotoran dan sisa make up
- Menjadikan kulit tampak lebih bersih dan segar
- Tanpa penambahan paraben dan sulfat
- Telah diuji oleh dokter kulit

Petunjuk penggunaan

- Usapkan dengan pijatan lembut pada kulit dengan gerakan melingkar, bersihkan dengan air dan keringkan
- Lanjutkan dengan penggunaan penyegar, serum, dan pelembap

SKU Produk:

0766



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.



ENERGIZING HERBAL TONER

Kulit lebih bersih dan segar

- Toner dengan sari tumbuhan untuk memelihara kelembapan
- Menjadikan kulit tampak lebih bersih dan segar
- Bebas alcohol dan tanpa penambahan paraben
- Telah diuji oleh dokter kulit

Petunjuk penggunaan

- Gunakan setelah pemakaian sabun pembersih
- Semprotkan pada wajah atau gunakan kapas untuk pembersihan yang lebih dalam
- Gunakan pada waktu pagi dan malam hari

SKU Produk:

0767



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.



LINE MINIMAZING SERUM

Menyamarkan tanda-tanda penuaan

- Serum multiguna, membantu menyamarkan tanda-tanda penuaan yang tampak nyata
- Tanpa penambahan paraben
- Telah diuji oleh dokter kulit

Petunjuk penggunaan

- Gunakan setelah pemakaian pembersih, penyegar, serta sebelum menggunakan pelembap
- Gunakan pagi dan malam hari



SKU Produk:

0768

*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.



DAILY GLOW MOISTURIZER

Melembapkan,
melembutkan, dan
mencerahkan

- Krim pelembap yang mewah, memberikan kulit yang tampak bercahaya, lebih lembut, serta berkilau
- Tidak penambahan parabean
- Telah diuji oleh dokter kulit

Petunjuk penggunaan

- Gunakan setelah pemakaian sabun pembersih, penyegar, dan serum

SKU Produk:

0769



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.



PROTECTIVE MOISTURIZER SPF 30/PA+++

Melindungi dari efek buruk UVA/UVB

- Memberikan perlindungan terhadap spektrum UVA/UVB secara meluas
- Memelihara kelembapan kulit
- Tanpa penambahan paraben
- Telah diuji oleh dokter kulit

Petunjuk penggunaan

- Gunakan setelah pemakaian sabun pembersih, penyegar, dan serum
- Gunakan pada waktu pagi atau sebelum terkena paparan matahari



SKU Produk:

0899

*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.



REPLENISHING NIGHT CREAM

Melembapkan saat tidur di malam hari

- Memberi kelembapan saat Anda tidur
- Saat bangun tidur, kulit menjadi lebih halus dan lembut
- Tidak mengandung paraben tambahan
- Telah diuji oleh dokter kulit

Petunjuk penggunaan

- Gunakan setelah pemakaian sabun pembersih, penyegar, dan serum
- Gunakan pada malam hari

SKU Produk:

0774



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.



FIRMING EYE GEL

Mengencangkan kulit area mata

- Merawat kekencangan kulit pada area mata dengan gel beraroma mentimun
- Tanpa penambahan paraben
- Telah diuji oleh dokter kulit dan dokter mata

Petunjuk penggunaan

- Bubuhkan dengan lembut pada area sekitar mata hingga meresap dengan baik

SKU Produk:

0770



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.



INSTANT REVEAL BERRY SCRUB

Mengangkat sel kulit mati

- Scrub yang kaya dengan antioksidan dan biji berry mampu dengan cepat mengangkat kotoran dan sel kulit mati
- Menjadikan kulit tampak lebih lembut, lebih cerah
- Tanpa penambahan paraben dan sulfat
- Telah diuji oleh dokter kulit

Petunjuk penggunaan

- Usapkan dan pijat dengan lembut pada kulit yang kusam dengan gerakan melingkar (hindari area mata)
- Bersihkan dengan air hangat dan keringkan
- Lanjutkan dengan penggunaan penyegar, serum, dan pelembap
- Gunakan 1-3 kali seminggu, sesuai kebutuhan



SKU Produk:

0772

*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.



PURIFYING MINT CLAY MASK

Meringkaskan pori

- Masker tanah liat dengan aroma spearmint membantu meringkaskan pori dan memperbaiki penampilan kulit
- Tanpa penambahan paraben
- Telah diuji oleh dokter kulit

Petunjuk penggunaan

- Gunakan setelah pemakaian pembersih
- Biarkan masker selama 5-10 menit
- Bersihkan dengan air hangat dan keringkan
- Lanjutkan dengan penggunaan Serum dan Pelembap
- Gunakan satu hingga tiga kali seminggu, sesuai kebutuhan.



SKU Produk:

0773

*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

HERBAL ALOE SOOTHING GEL

- Melembapkan kulit
- Menenangkan kulit
- Membuat kulit lebih halus dan lembut **
- Gunakan setiap hari sesuai kebutuhan
- Meringankan masalah kulit kering yang dapat menyebabkan pecah-pecah, gatal, dan kasar

SKU Produk:

2562

Terbukti Secara Klinis
**Membuat Kulit
Lebih Halus dan Lembut****

*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.
**Klaim didukung dengan pengujian panel individu

HERBAL ALOE HAND & BODY WASH

- Pembersih tubuh yang lembut yang berasal dari bahan nabati
- Mengandung pelembap yang lembut diantaranya Aloe Vera
- Kulit terasa bersih, lembut, dan terhidrasi
- Tanpa penambahan sulfat dan paraben
- Tidak diuji pada hewan

SKU Produk:

2561



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.
**Klaim didukung dengan pengujian panel individu

HERBAL ALOE HAND & BODY CREAM

- Krim tidak berminyak
- Menggunakan Aloe Vera dan African Shea Butter agar kulit terasa lembut dan halus
- Mengunci kelembapan dengan pelembap halus yang menyerap dengan cepat*
- Tanpa penambahan paraben
- Tidak diuji pada hewan

SKU Produk:

2563

Terbukti Secara Klinis
**Membuat Kulit
Lebih Halus dan Lembut****



*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

**Uji kelembapan kulit dilakukan dengan instrument laboratorium, data statistic menunjukkan Kelembapan Kulit meningkat dibandingkan baseline setelah 20 menit penggunaan



TETAP AKTIF KAPAN PUN, DI MANA PUN

*Pastikan Anda telah berkonsultasi dengan dokter pribadi Anda atau tidak dalam kondisi sakit apapun sebelum berolahraga

Herbalife
Live your best life

TETAP BEROLAHRAGA DI MANA PUN

Tidak ada waktu atau dana terbatas untuk menjadi Member di pusat kebugaran? Berikut **5 aktivitas fisik favorit yang bisa Anda terapkan di rumah.**

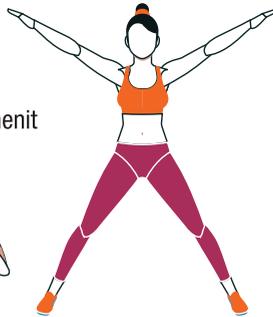
PAGI HARI

Lakukan fat burning circuit hingga 6 kali pengulangan. Walau bukan jenis olahraga berat, namun cara ini bisa membantu melancarkan aliran darah dan meningkatkan hormon endorfin

1 High Knee Running
Lakukan 1 menit



2 Star Jump
Lakukan 1 menit



3 Squat Jump
Lakukan 20 detik, istirahat 10 detik



KUATKAN PERUT

Lakukan selama **20 menit** untuk menguatkan otot perut Anda.

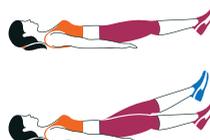
Lakukan selama **20 detik** pada tiap gerakan.

Lakukan selama **20 menit** tanpa istirahat

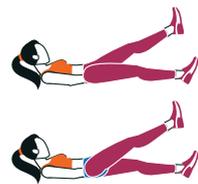
1 Knee to Elbow Crunches



2 Flutter Kicks



3 Scissors



4 Hundreds



5 Reverse Crunches



6 Sitting Twists



*Pastikan Anda telah berkonsultasi dengan dokter pribadi Anda atau tidak dalam kondisi sakit apapun sebelum berolahraga

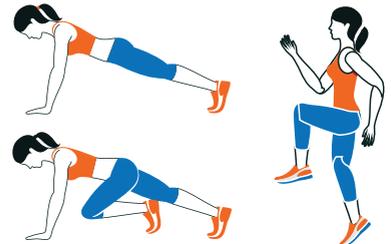
SIANG HARI

Lakukan high intensity workout hingga 6 kali pengulangan. Olahraga ini meningkatkan detak jantung, menguatkan otot, dan membakar kalori.



BILA WAKTU SIANG TERBATAS

Bila Anda benar-benar hanya memiliki waktu singkat untuk olahraga di siang hari, terapkan **mountain climbers** selama **1 menit**.



HILANGKAN STRES SEBELUM TIDUR

Jika Anda merasa sangat lelah di sore hari, lakukan yoga. Cara ini membantu menenangkan pikiran, tubuh, dan membantu melancarkan penapasan. Peregangan dipenghujung hari akan membantu tidur Anda lebih nyenyak.



*Pastikan Anda telah berkonsultasi dengan dokter pribadi Anda atau tidak dalam kondisi sakit apapun sebelum berolahraga

HERBALIFE 24 RS PRO

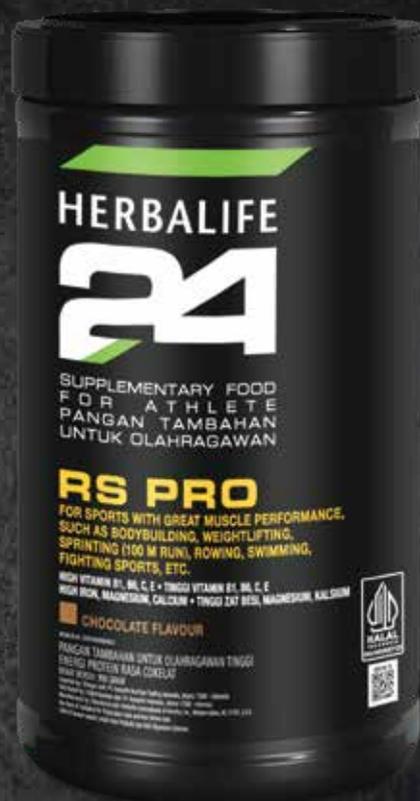
Tinggi Protein dan dilengkapi BCAA yang mendukung olahraga dengan kinerja otot besar

20 g protein
per saji

180 kalori
per saji

5024 mg BCAA
(valin, isoleusin, leusin)

1554 mg
L-glutamin



- Mengandung 1554 mg L-glutamin dan 20 g protein per saji
- Protein mendukung olahraga dengan kinerja otot yang besar
- Protein membangun dan memperbaiki jaringan tubuh
- Tinggi vitamin B1 dan B6 yang membantu proses perubahan karbohidrat menjadi energi
- Tinggi vitamin C yang meningkatkan penyerapan zat besi
- Zat besi sebagai komponen hemoglobin dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh bagian tubuh
- Tinggi magnesium yang berperan dalam fungsi otot normal dan pemeliharaan tulang

Saran penggunaan

- Campur atau kocok 2 sendok takar (\pm 49,5 g) dengan 240 ml air atau minuman favorit Anda
- Konsumsi satu sajian per hari dalam waktu 30 menit setelah aktivitas fisik

SKU Produk:

1459

*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

MAKSIMALKAN PERFORMA OLAHRAGA ANDA

**Sebelum
Berolahraga**

**Selama
Berolahraga**



Herbalife
F1 Shake Mix



Herbalife Formula 3
Personalized
Protein Powder



Niteworks



NRG Nature's
Raw Guarana
Instant Tea



NRG Nature's
Raw Guarana
Instant Tea

**Setelah
Berolahraga**



Herbalife 24
RS PRO



Collagen Plus
Powder



Herbalife
Green Tea
Pomegranate
Flavour



Multivitamin,
Mineral, &
Herbal Tablet



Immunoturmeric

*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.

MENGAPA MEMILIH FORMULA 1 SHAKE MIX?



DIDUKUNG PENELITIAN DAN ILMU PENGETAHUAN

- Menguji bahan baku yang digunakan untuk identifikasi kualitas dan mencegah kontaminasi
- Produk yang sudah jadi, diuji kembali untuk memastikan kandungan di dalamnya sama seperti informasi pada label pada setiap batch dan periode produksi
- Memiliki 6 laboratorium sensorik di seluruh dunia untuk menilai faktor rasa dan tekstur saat mengembangkan rasa baru



DIUJI SECARA KETAT

Herbalife beroperasi di lebih dari 90 negara dan 6 wilayah utama di seluruh dunia. Semua fasilitas manufaktur memenuhi atau melampaui praktik manufaktur terbaik. Laboratorium kelas dunia kami telah mencapai tingkat akreditasi tertinggi yaitu ISO/IEC 17025, mencerminkan ketatnya kepatuhan kami terhadap standar industri terkemuka untuk mengukur kualitas produk.

Herbalife F1 Shake Mix dan semua produk kami diproduksi untuk memenuhi persyaratan yang ketat pada peraturan Good Manufacturing Practice (GMP).



PENGHARGAAN YANG DIRAIH PERUSAHAAN

Herbalife telah diakui oleh berbagai negara atas keunggulannya sebagai perusahaan, merek, dan produsen. Herbalife juga telah menerima penghargaan sebagai manufaktur yang luar biasa dan pilihan konsumen teratas dalam kategori protein shake

- Herbalife Nutrition Formula 1 Wins Best in Quality Meal Replacement Award in Bosnia and Herzegovina (iamherbalifenutrition.com)
- Herbalife Nutrition Receives Several Prestigious Awards Around the Globe - Woman Around Town
- Euromonitor International Ltd. Ranks Herbalife Nutrition World's #1 Health Shake and Top Brand Across Six Health Categories :: Herbalife Ltd. (HLF)
- Awards & Recognition | Herbalife Nutrition India



MENGANDUNG SERAT

Mengandung 2-4 gram serat per saji. Herbalife F1 Shake Mix merupakan produk pangan tinggi serat.



MENUNJUKAN MANFAAT

Hasil penelitian di Amerika Serikat, menunjukkan hasil penurunan berat badan untuk pengguna Herbalife F1 Shake Mix sebanyak dua kali sehari sebagai bagian dari pola makan rendah kalori.



PROTEIN YANG LENGKAP

Sebagian besar bahan baku di dalam Herbalife F1 Shake Mix dibuat dengan kedelai, yang mengandung semua 9 asam amino esensial. kedelai juga menempati posisi 1 pada PDCAAS, yaitu skor tertinggi untuk bioavailabilitas dan kemudahan dicerna pada makanan sumber protein.

Beberapa varian Herbalife F1 Shake Mix dibuat dengan kombinasi protein nabati untuk konsumen yang tidak dapat mentolerir kedelai, dan varian yang lainnya dibuat dengan tambahan protein susu



FAKTA

Selama lebih dari 40 tahun, Herbalife F1 Shake Mix secara konsisten menawarkan produk yang bernutrisi dengan pilihan rasa yang enak untuk jutaan orang di seluruh dunia.

*Produk Herbalife tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apapun.



Temukan Inspirasi Healthy Recipe Herbalife

Nikmati akses kemudahan dalam mencari inspirasi dari kreasi resep Herbalife yang dapat Anda bagi dan unduh untuk pelanggan Anda. Mulai dari tipe aset video ataupun e-flyer yang bisa Anda akses kapanpun dan di manapun

Kunjungi halaman khusus **Healthy Recipe** di **Myherbalife.com**, di **website video.herbalife.co.id**, atau di **channel resmi YouTube Herbalife Indonesia** untuk mulai berbagi tips dan info nutrisi sekarang juga!

Silahkan scan QR Code berikut :

 Website video.herbalife.co.id



 Website MyHerbalife.com*



 YouTube [Herbalife Nutrition Indonesia](https://www.youtube.com/HerbalifeNutritionIndonesia)



*Hanya dapat di akses oleh
Member Independen Herbalife

Langkah Mudah Menemukan Materi Nutrisi dan Kesehatan di MyHerbalife.com



Dapatkan materi nutrisi dan kesehatan terbaru dengan mengakses
Pusat Download Brand Aset di MyHerbalife.com
Temukan dan bagikan informasi dalam 3 langkah mudah :

1.

Masuk ke MyHerbalife.com. login menggunakan username dan password. lalu klik Kunci Sukses, Pusat Download Brand Aset.

2.

Ketik kata kunci yang Anda ingin pada kolom pencarian.

3.

Unduh dan bagikan dengan cara:
Menggunakan aplikasi pesan (WhatsApps, Telegram, email)
Posting media sosial.

**Kunjungi halaman
Pusat Download Brand Aset di
MyHerbalife.com
atau silakan scan QR Code berikut**



Herbalife[®]

LIVE YOUR BEST LIFE

Untuk informasi lebih lanjut
silakan kunjungi:

www.herbalife.com/id-id

www.herbalife.com/en-id



Herbalife Indonesia Official



@herbalifeindonesiaofficial



Herbalife Nutrition Indonesia



@herbalife_id_official