

2025年7月



WE BRING
NUTRITION
TO YOU

Herbalife

NOURISH YOUR LIFE

すべての人が健康的な生活を送ること、それが私たちの願いです

“もっと元になりたい…”、“健康的な食事を摂って、より健康になれば…”

こんなふうに思ったことはありませんか？ そのような思いはあなただけではなく、多くの方が何気なく感じていることです。

外見をより健康で美しく見せたい、元気でアクティブな質の高い生活を送るためのエネルギーを手に入れたいと多くの人が願っています。

だからこそ私たちは、日々の生活に必要な栄養を届けるため、

高品質で、科学に裏付けられた製品を提供しているのです。

すぐれた栄養は、皆さんがより元気でアクティブに生活するためのパワーを与えてくれます。

もちろん、私たちの製品だけではなく、**健康的な食事**と定期的な運動を組み合わせることも大切です。

ハーバライフディストリビューターである私たちはあなたが栄養面でよりよい選択ができるよう、

そしてあなたの理想をかなえられるようお手伝いをしています。

人々の人生を向上させることを目標に、

一人ひとりに合った**手軽な栄養補助食品**

(サプリメント) を 日々の生活に取り入れることを通じて、

私たちは 世界中の何百万という人々のお手伝いをしてきました。

さあ次は、あなたの番です。

このカタログに目を通し、あなたの理想のライフスタイルを思い描きましょう。

これまでの人生で、最高の自分になる旅はもう始まっています！

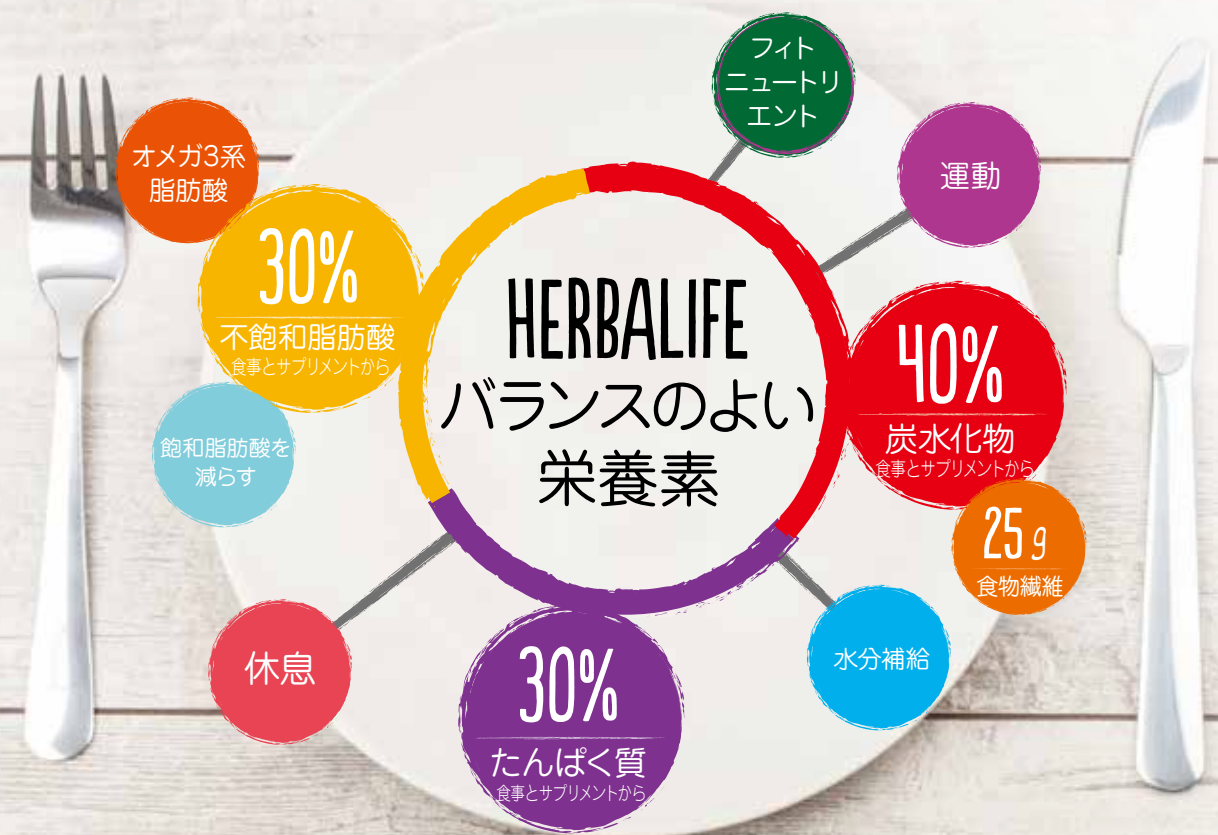
成功までのロードマップ

すべてはバランスが大切です。

ハーバライフの栄養哲学は非常にシンプルです：ディストリビューターによるサポート、バランスのよい食事と健康的な運動、個人に合った製品プログラムの組み合わせです。

ここで一度よく考えてみましょう。

正しく食べることが大切なのは皆さんご存じだと思います。しかし、「正しく」とは実際には何を意味しているのでしょうか？素晴らしい健康を手に入れるためには、以下の図を参考にして、栄養素をしっかり摂取する必要があります。



長きにわたる健康を維持するために、体には適切な栄養が必要であるのと同じ様に、肌や髪を美しく保つためには、ケアが欠かせません。

ハーバライフでは、スキンケア製品だけでなく、ボディケア・ヘアケア製品も取り揃えています。

知っていますか？

たんぱく質

What: 筋肉などの体内のたんぱく質を構成する要素
Why: 空腹感の調節、筋肉量の維持、エネルギーの供給を行います。
Where: 赤身の肉、魚、乳製品、卵、豆類など

炭水化物

What: 体の主な燃料源
Why: 炭水化物は主に脳のエネルギー源であり、全身にエネルギーを供給します。
Where: 野菜、フルーツ、種子、豆類、全粒粉のパン、シリアル、パスタなど

食物繊維

What: 消化をサポートする植物由来の成分
Why: 食物繊維は消化のプロセスをサポートし、満腹感を与えます。また、消化管内で善玉菌の成長を促進します。
Where: 野菜、フルーツ、豆類、えんどう豆、レンズ豆、ナッツ、種子、全粒粉など

脂質

What: エネルギー源
Why: 細胞膜、ホルモン、脳組織を構成する要素です。
Where: オリーブオイル、アボカド、卵黄、海水魚、ナッツ、種子、オメガ3系脂肪酸を含む栄養補助食品など

ビタミン&ミネラル

What: 体の健やかな成長に欠かせない有機物、無機物
Why: 細胞機能の重要な役割を果たし、主要栄養素をエネルギーに変換し（ビタミンB群）、免疫機能をサポートします（ビタミンC、E）。
Where: 野菜、フルーツ、乳製品、卵、肉、穀類、栄養補助食品など

フィットニュートリエント

What: 健康をサポートする植物由来の成分
Why: 酸化のストレスから体を守る働き
Where: カラフルな野菜やフルーツ、穀類、豆類、ナッツなどの植物性食物、ルテインやリコピン、アントシアニン、ヘスペリジンなどを含む栄養補助食品など

水分

What: 個人差はありますが、健康維持のために、1日に約240mlのグラス8杯分の補給をおすすめしています。
Why: 水分不足は、疲労、便秘、乾燥肌、偏頭痛、筋けいれんを起こすことがあります。
Where: 水やお茶、カロリーや糖分を抑えた健康的な飲料など

運動

What: 体が温まり、心拍数が高まる運動を行いましょう。
Why: 1日30分の運動は、あなたの健康と幸福感に大きな違いをもたらします。
Where: 屋内または屋外。運動をするのに特別な施設や道具は必要ありません！

休息

What: 体が必要とする休息を取りましょう。
Why: 寝ることだけが休息ではありません。健康で美しくあるためには、休息こそ重要な要素です。
Where: 快適で心地よい睡眠環境を整えましょう。

あなたのためのハーバライフ

私たちは人々の**人生を向上させる**ことを目標にしています。

すべてのハーバライフ製品の成分は、科学に裏付けられ、

栄養哲学に基づく目的を持って選択されています。

健康的な食事、定期的な運動、不足しがちな栄養素を補う栄養補助食品は、

健康的な生活の基本となるものです。

良質な素材を使って素晴らしい製品を製造するためには、

「科学的根拠」「信頼できる原材料」

「高品質な製造を支える技術力」が必要です。

私たちは、製品開発において、日々その3つの分野に全力を注いでいます。

最適な原材料を調達するため、

グローバル規模の原材料メーカーや生産者と手を組み、

常によりよい製品の開発・製造を心がけています。

ハーバライフはフォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックスを軸とする基本製品群と

一人ひとりのニーズに合わせた、多くの製品を提供しています。

私たちは今のあなたに必要とするものを一緒に考え、

栄養を通してあなたが**「最高の自分」**になるために

お手伝いをしていきます。

ハーバライフの研究開発チームとアドバイザリーボードメンバーには、栄養、科学、健康の分野における専門家が世界中から集められ、300名以上の研究者やPh.D. (博士号) 取得者が在籍しています。彼らの持つ専門知識は、新製品開発とハーバライフディストリビューターの教育に不可欠なものとなっています。

知って
いますか？

ハーバライフの製品開発は、世界中の栄養、科学、健康の分野の専門家で構成されているハーバライフの科学者たちによって導かれ、信頼のおける農家などから供給される原料のみを使い、製品の開発段階では300名を超える研究者と50名以上の栄養学や医学の博士たちがその有用性を検証しています。

ニュートリションアドバイザーボード



ハーバライフのニュートリションアドバイザーボード(NAB)は、世界中の栄養、科学、健康分野のエキスパートで構成されています。NABはハーバライフ製品の品質基準の後ろ盾となり、問題などが生じた際の橋渡し役を担っています。

また、NABはハーバライフが開催するイベントなどを通じて、栄養バランスとヘルシーアクティブライフスタイルの重要性を社会に広めることや、肥満や高齢化が原因で高騰する医療費問題の課題解決に、重要な役割を果たしています。

ハーバライフディストリビューターはNABからハーバライフの栄養哲学や製品についてのトレーニングを受けることで、お客様へのサポートをより確かなものにしています。

ハーバライフインスティテュート

ハーバライフの研究チーム「ハーバライフインスティテュート」は、健康、バランスのよい栄養、健康的でアクティブなライフスタイルの関連性を研究・教育し、栄養と健康の分野をサポートすることを使命としています。

栄養科学と最新のヒューマンニュートリションの研究をベースに、栄養、エクササイズ、公衆衛生分野などにおいて、客観的で信頼性の高い情報を提供し、主要大学で行われている臨床研究を支援しています。

科学出版・研究発表

研究チームは業界の研究会に積極的に参加し、お茶の抽出物やアロエをはじめ、植物のDNA分析の自主基準の開発に貢献しました。特許出願から科学出版、また業界のニュース記事など、ハーバライフインスティテュートの品質研究・開発チームは、化学分析でさらにレベルを上げ素晴らしい研究発表と品質基準をもって、業界をリードしています。



ルイジ・グラットン
M.D., MPH
トレーニング担当副社長、
ハーバライフ ニュートリション
アドバイザー ボード議長



デビッド・ヒーバー
M.D., Ph.D., FACP, FASN
ハーバライフ・ニュートリション
インスティテュート会長



スーザン・パワーマン
M.S., R.D., CSSD, CSOWM, FAND
ワールドワイド ニュートリション エデュケーション&
トレーニング シニア・ディレクター
ダイエティック・アドバイザー・ボード 委員長



ロシオ・メディナ・バディアノ
M.D.
ハーバライフ ニュートリション
アドバイザー ボード 副委員長兼メンバー



ジョン・ハイス
Ph.D.
製品イノベーション担当副社長
ハーバライフ ニュートリション
アドバイザー ボード メンバー



ゲイリー・スワンソン
MSc
クオリティーアシュアランス&
コントロール 上級副社長



ゲイリー・スモール
M.D.
ニュートリション アドバイザリー
ボード メンバー



チン・クン・ワン
Ph.D.
ニュートリション アドバイザリー
ボード メンバー



宮下 政司
Ph.D.
ハーバライフ ニュートリション
アドバイザー ボード メンバー
早稲田大学 スポーツ科学学院
運動代謝学研究室 教授

NOTABLE EXPERTS

ハーバライフを支える 科学分野のエキスパート

SEED TO FEEDのプロセス

全製品が全製造工程を通して厳しい品質基準に適合できるように、スタッフ、最高水準の設備、品質管理システムを整備しています。このSEED TO FEEDのプロセスにおいて、原材料や製品の品質検査を5回行い、製品ラベルに記載されている通りの品質を保証しています。

原材料から製品化まで

アロエやお茶のような農作物は、世界から生産地域を厳選しています。また、ハーバライフは農作物の供給者と協力し、アメリカで最大の分離大豆たんぱく質の購入企業となっています。

世界に広がるハーバライフ所有または協力会社の工場では、これらの原材料からたんぱく質、食物繊維、必須栄養素を適切に配合した製品を生み出しています。

1. 種まき



最適な気候、土壌、生育環境の地域で種まきを行います。

2. 栽培



作物の品質確保のため、農場を厳しく管理します。

3. 収穫



農作物や自然栽培作物、漁獲物を原料とします。

4. 試験 第1回



化学的同定試験や成分の分析により、GMP（製造管理および品質管理基準）とハーバライフの自主基準を満たしている、またはそれ以上であることを確認します。

5. 原材料



原料は、乾燥、粉碎、抽出され、ハーバライフ製品を製造する原材料となります。

6. 試験 第2回



原材料は、同一性確認と品質保証のため、ハーバライフの科学者が検査、標本抽出、化学的試験を行い、その純度を確認するまでしっかりと保管します。



トレーサビリティ

お茶、アロエ、大豆、微量栄養素は、信頼できる供給者より仕入れた質の高い原料を使用しています。



試験と品質保証

ハーバライフでは、最新の専門知識、技術、設備に投資し、製品ラベルの内容を保証しています。研究所はISO17025を取得し、アメリカで販売される製品は、名誉あるNSF®インターナショナルの認証を受けています。また、販売後調査プログラムにより、製品の賞味期限が切れるまでの期間も品質を追跡しています。



科学と安全性

製品の品質、安全性、卓越性を保証するために300名以上の科学者が配備されています。

8. 混合／打錠



原材料を加工製造、ハーバライフ製品にします。

9. 試験 第3回



パウダーの配合やタブレットの厚み、固さが均一であるかなど、全製品の均一性を確認します。

10. 包装



包装し、ラベルを貼り付け、製品が完成したら、発送の準備を行います。

11. 試験 第4回



完成した製品の化学的同一性試験を行うと同時に、製品が微生物基準、ラベル表示基準を満たしていることを確認します。

12. 配送



完成した製品は、トラックや列車、飛行機、船で配送センターまで輸送されます。

13. 試験 第5回



配送センターでは、到着した製品をサンプリングし、ラベルが正しいこと、輸送中のダメージがないことを確認します。

14. 販売



製品は、ハーバライフディストリビューターのお手元に届けられるまで、配送センターで安全に保管されます。



CHANGE YOUR EATING HABITS, CHANGE YOUR LIFE.

私たちはみな健康で美しくありたいと思うものです。

ハーバライフのフォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックスは

時間のないときでも、ヘルシーで栄養バランスに優れた食事を提供します。

11 種類*の不可欠なビタミンとミネラル、良質なたんぱく質、

その他の重要な栄養素を含んでおり、

あなたをいつもサポートします。

さまざまなフレーバー が揃っていて、1 食分であなたに必要な

栄養とエネルギーを取り入れることができます。

手軽に カスタマイズできるので、ヘルシーな食生活を始めるのに最適な製品です。

*カリウム、カルシウム、β-カロテン、ビタミンB₁、ビタミンB₂、パントテン酸、ビタミンB₆、ビタミンC、ビタミンD、ナトリウム、リン



低GI食品とは、グリセミック・インデックスと呼ばれる数値が55以下の食品です。



スーザン・ボーマン

ハーバライフ
栄養トレーニング・ディレクター
管理栄養士でありスポーツ栄養学
を専門とした有資格者

ハーバライフ栄養トレーニング・ディレクターで、管理栄養士でもあるスーザン・ボーマンによると、フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックスにはバランスのとれた栄養を供給する以上に下記のことが期待できるとしています。

フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックスの習慣がもたらすもの：

1. カロリー摂取量を計算できます。
2. 食事に、より多くのフルーツや野菜を取り入れられます。
3. 食事の時間を規則正しく決めることができます。
4. 分量を調節できます。
5. 忙しいときでも手軽にヘルシーな食事を摂ることができます。
6. レストランやファストフード店で、高カロリーな食事を摂るのを避けることができます。

栄養に関する情報をさらに知りたい方は、

<https://www.herbalife.com/en-us> (英語) をご覧ください。

170kcal
エネルギー量

18.5g
たんぱく質

3.5g
食物繊維

22種
ビタミン & ミネラル

フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックス (バニラ) を 240mlの無脂肪牛乳で作った場合

必要な栄養素をお気に入りのフレーバーで

栄養価の高いヘルシーな食事はダイエットをサポート

何が含まれていますか？

- フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックス 1食分、10gの大豆たんぱく質と栄養を補う11種類*1のビタミン、ミネラルを含みます*2
- 1杯に良質な食物繊維3.5〜3.7g*3を含みます
- 無脂肪牛乳240mlで作った場合170kcal、たんぱく質を18.5g含みます*4

製品の特徴は？

- たんぱく質、炭水化物、食物繊維、ビタミン、ミネラルがバランスよく配合され、栄養バランスを整えます
- 8種類のフレーバーをご用意していますので、いろいろな組み合わせを楽しめます
- 低GI食品です*5
- お好みや必要に応じて、簡単にカスタマイズできます

*1カリウム、カルシウム、β-カロテン、ビタミンB₁、ビタミンB₂、パントテン酸、ビタミンB₆、ビタミンC、ビタミンD、ナトリウム、リン

*2フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックスを水240mlで作った場合

*3フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックスのフレーバーにより異なります。

*4フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックス(バニラ) の場合

*5低GI食品とは、グリセミック・インデックスと呼ばれる数値が55以下の食品です。

フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックス (バニラ) を240mlの無脂肪牛乳で作った場合

たんぱく質 (18.5g)

卵 大約3つ

カルシウム(352mg)

プレーンヨーグルト
約200g

食物繊維 (3.5g)

りんご 約1個

β-カロテン(0.75mg)

ブロッコリー 約50g

ビタミンB₂ (0.88mg)

モロヘイヤ 約2束

ビタミンC (20.4mg)

いちご小 約5粒

フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックス 選べる8種のフレーバー

プレーン (550g)	# 215K	¥6,875
バニラ (550g)	# 085K	
チョコレート (550g)	# 088K	
ストロベリー (550g)	# 090K	
クッキー&クリーム (550g)	# 086K	
トロピカル フルーツ (550g)	# 091K	
オレンジクリーム (550g)	# 087K	
バナナキャラメル (550g)	# 174K	

1日あたりの目安量：1回あたり付属のスプーン2杯 (約25g) を、240mlの無脂肪牛乳、豆乳等と混ぜて1日1〜2食 (ダイエットの場合) お召し上がりください。

主な成分：分離大豆たんぱく、果糖、オート麦繊維など
お召し上がりの回数は目標や食事内容に合わせて調節してください。

栄養価を
高めるには…

たんぱく質？
21ページへ

食物繊維？
25ページへ

ビタミンと
ミネラル？
19ページへ

大豆たんぱく質



あなたに健康を

フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックスは大豆をベースに作られています。大豆は、体がベストの状態であるために必要な、9種類の必須アミノ酸を含む植物由来の安全で良質なたんぱく質です。さらに、植物由来のため、動物性たんぱく質に含まれるコレステロールはありません。

世界No.1ブランド

ハーバライフは

世界No.1プロテインシェイク

ユーロモニター調べ：コンシューマーヘルス

2025年版：プロテインシェイクとはスポーツプロテインパウダー、RTDスポーツプロテイン、ミールリプレイメント、サプリメント栄養ドリンクおよびプロテインサプリメント；合算小売販売額%シェア；グローバルブランドオーナー；2024年



ヘルシーな毎日に、 植物由来の贅沢な栄養を。

ハーバライフのフォーミュラ1 セレクトは、
えんどう豆、米、キヌア由来のたんぱく質を配合。
ミルクフリー・ソイフリーながらも、1食あたり10gものたんぱく質と8種類のビタミンや
ミネラル*を贅沢に含み、満足感のあるバニラ香一杯へと仕上げました。
アクティブなライフスタイルのためのエネルギー補給はもちろんのこと、
健康的な食事としてもおいしくお楽しみいただけます。

*ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンC、ビタミンD、パントテン酸、β-カロテン、カリウム



ヘルシーな毎日に



フォーミュラ1 セレクト

えんどう豆、米、キヌア由来のヘルシープロテインドリンク

フォーミュラ1
セレクト

3つの特徴



グルテンフリー

小麦に含まれるたんぱく質
“グルテン”を含むことなく、
1食分あたり10gものたん
ぱく質を配合。



低GI食品

GI値が低く、運動の合間の
エネルギー補給や食事とし
ても手軽に摂り入れやすい
食品です。



乳成分・大豆を不使用

ミルクフリー・ソイフリーな
ながらも、豊富にたんぱく質を
含み、ヘルシーな食生活を
叶えます。

バニラ (550g)

#083K

¥8,456

1日あたりの目安量: 1回あたり付属スプーン2杯(約25g)を約240mlの
たんぱく質を含むお好みのドリンクや氷4〜5個などと混ぜてお楽しみく
ださい。ウェイトマネジメントのために1日2食をフォーミュラ1 セレクト
に置き換えて、残りの1食は栄養バランスの良い食事をお取りください。

主な成分: えんどう豆たんぱく、イヌリン、玄米たんぱく濃縮
物、果糖、キヌア粉末、米由来繊維、食用なたね油、ショウガ粉
末、ザクロ液汁末、はちみつ粉末、増粘剤(グァーガム)、香料、
甘味料(ステビア抽出物)、ビタミンC、パントテン酸Ca、β-カ
ロテン、ビタミンB₆、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンD₃

あなたの楽しみ方は？

毎日同じものを食べたいと思う人はいません。だからこそ、フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックスには多くのフレーバーが揃っています。ヘルシーなフルーツや野菜、その他の製品とともに2種類以上のフレーバーを楽しんでみてください。下記にシェイクを作る際のポイントが記載されていますので、参考にしてください。ぜひハーバライフディストリビューターにもシェイク作りのコツを聞いてみてください。

フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックス

+

牛乳、牛乳に代わるもの、
水、氷など

フレーバーツイスト (味をカスタマイズ)

フォーミュラ1 プロテイン
ドリンク ミックス

+

フレーバー

おすすめのフレーバー：
ハーバルティー コンセントレート、
ハーバルアロエ ドリンク、
スパイスなど

いろいろな組み合わせ



*水とフォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックスで作った場合は、栄養の含有量が異なります。製品の栄養成分については、製品ラベルをご確認ください。

ブースター (栄養素の追加)

フォーミュラ1 プロテイン
ドリンク ミックス

+

オプション：



たんぱく質のご提案：
パフォーマンス プロテイン
パウダー (PPP)



ヘルシーな炭水化物のご提案：
アクティブファイバー コンプレックス、シンプル
プロバイオティクス、フルーツ、野菜



ヘルシーな脂質のご提案：
アボカド、ナッツ類

目標を決めましょう

フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックスがさまざまなウェイトマネジメントの目標達成をサポートできることをご存じですか？ 間食としても摂ることができますので、ご自身のライフスタイルに合わせてご活用ください。

ダイエット



朝食



昼食



夕食

維持



朝食



昼食



夕食

増量



朝食



昼食



夕食

基本の推奨製品

フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックスに加えて、フォーミュラ2、フォーミュラ3、ハーバライフラインなどを合わせて摂ることで、より理想的な栄養バランスの食生活を送ることができます。



フォーミュラ2 ハーバルブレンド アドバンス

自然の力を高めるハーブ類を
独自の製法でブレンド

内容量：180粒 #3114 ￥3,307

1日あたりの目安量：6粒

主な成分：ウイキョウ、ペパーミント、カミツレ、リンゴ酢粉末、
貝カルシウム (牡蠣殻) など



フォーミュラ3 ビタミン & ミネラル アドバンス

栄養機能食品

ビタミン、ミネラルとハーブの恵み

- 大切なビタミン、ミネラルを24種類含みます
- 葉酸、カルシウム、鉄分などを含みます
- 栄養機能食品 (ビタミンB₁、ビタミンC、ビタミンE)

内容量：90粒 #3122 ￥3,461

1日あたりの目安量：3粒

主な成分：ホウレンソウ、ショウガ、にんじん、レモン果皮、ザクロ、
ブドウ果皮など

栄養機能食品とは？

1日あたりの摂取目安量に含まれる栄養成分量が、国が定める上・下限値の規格基準に適合している場合、栄養機能食品と表示することができます。

組み合わせ推奨製品



ハーバライフライン

近年、積極的に摂取することが推奨されている、オメガ3系脂肪酸、
EPA・DHAを手軽に補給

内容量：150粒 #0065 ￥9,881

1日あたりの目安量：5～15粒

主な成分：魚油、食用なたね油、ゼラチンなど

※抗凝血薬などの医薬品を服用している方は、医師にご相談のうえ、お召し上がりください。

Herbalife

Herbalife.com

基本のフォーミュラ1、2、3、ハーバライフラインに、豊富な製品群からあなたのライフスタイルや目的に合った製品を組み合わせることで、より効率的なウエイトマネジメントをしっかりとサポート。シンプルだから、毎日楽しみながら続けられます。



ファイバーボンド

高脂肪に偏りがちな食生活を食物繊維で軽快に

- 脂っこい食事や肉料理の多い方に
- 手軽に食物繊維を補給（6粒で食物繊維1.8g）

内容量：180粒 | #0103 | ￥7,087

1日あたりの目安量：3～6粒

主な成分：オート麦繊維、ビート麦繊維、微結晶セルロースなど



セルロス

コーンシルクエキスのハーブのブレンドで毎日を軽やかに

- 健康的な水分バランスで軽やかな1日を応援
- 健康的できれいにダイエットしたい方をサポート
- すっきり習慣が気になる方に

内容量：90粒 | #0111 | ￥6,456

1日あたりの目安量：3粒

主な成分：コーンシルクエキス、パセリエキス、セイヨウタンポポ葉エキスなど



トータル スリム

茶カテキンとショウガエキスをダイエットを強力サポート

- 古来から親しまれている健康の知恵でダイエットをサポート
- スマート生活を実践したい方に
- 軽やかな毎日が気になる方に

内容量：90粒 | #0077 | ￥11,281

1日あたりの目安量：3粒

主な成分：ショウガエキス、緑茶エキス、紅茶エキス、ウーロン茶エキス、ザクロエキス、カフェインなど

この製品にはカフェインが含まれています。お子様、妊娠中や授乳中の方は、この製品の摂取をお控えください。血圧の高い方および心臓血管系疾患の方は、医師にご相談のうえ、お召し上がりください。



パフォーマンス プロテイン パウダー (PPP)

余分な脂肪を抑えてたんぱく質を補給

- すっきり健やかな体づくりをサポートします
- 低脂肪高たんぱく質が栄養面からコントロールします
- 大さじ1杯（6g）あたり5gの大豆たんぱく質、乳清たんぱく質と必須アミノ酸を含みます

内容量：240g | #171K | ￥4,699

1日あたりの目安量：大さじ1～6杯（大さじ1杯は6g）を目安に、飲み物（ホット/アイス）や料理に混ぜてお召し上がりください。

主な成分：分離大豆たんぱく、たんぱく質濃縮ホエイパウダー（乳製品）など

プロテイン バー

いつものティータイムをよりヘルシーに

- たんぱく質が約10g補給できるヘルシーなおやつです
- ハーバライフのプロテイン バーは低GI食品です
- ダイエット中の方、アクティブな生活を送っている方、栄養バランスを整えたい方に
- リッチなチョコレート風味のバニラアーモンド味とさわやかなレモン風味のシトラスレモン味の2つのフレーバーを楽しめます

バニラアーモンド（35g×14本/箱） | #0258 | ￥3,018
シトラスレモン（35g×14本/箱） | #0260

1日あたりの目安量：1日1本または2本を目安にお召し上がりください。

主な成分：グルコースシロップ（小麦含む）、果糖、ホエイたんぱく濃縮物（乳成分含む）、カゼインカルシウム（乳成分を含む）など



低GI食品とは、グリセミック・インデックスと呼ばれる数値が55以下の食品です。

プロテインアイスコーヒー

おいしさを備える2つのフレーバー

- 1杯あたりわずか80kcalで15gものホエイプロテインを配合
- おいしさを備える2つのフレーバー（モカ、カフェラテ）を楽しめます

モカ（322g） | #011K | ￥6,873
カフェラテ（308g） | #012K

1日あたりの目安量：1日1～2杯を目安にお召し上がりください。

主な成分：ホエイたんぱく濃縮物（乳成分を含む）、インスタントコーヒー、食塩、クリーミングパウダー（ココナツ油、マルトデキストリン）、香料、甘味料（ステビア抽出物）、増粘剤（カゼインナトリウム（乳由来）など



THERE'S ALWAYS TIME FOR TEA

ハーバル ティー コンセントレート

カフェインでダイエットをサポート

- 1杯に約85mgのカフェインを含み、ダイエットをサポート。リフレッシュすることで気分を高めてくれます
- 毎日の水分補給を楽しく健康的に
- アイスやホット、どちらでもおいしく召し上がっていただけます
- パウダー状で外出先でも便利です
- 緑茶、オレンジペコー、カルダモン種子エキス、ハイビスカス、ウスベニアオイエキスを配合

選べる3種のフレーバー

オリジナル(102g)	#0106	¥7,760
レモン(102g)	#0188	
アップルカモミール(102g)	#0759	

1日あたりの目安量: 1回あたり小さじ1/2杯 (約1.7g) を200~250mlのお湯または水に溶かしてお召し上がりください。量や回数はお好みに合わせて調節してください。

主な成分: マルトデキストリン、果糖、紅茶エキス、緑茶エキス、ウスベニアオイエキスなど
この製品にはカフェインが含まれています。

水に続いて、お茶は世界中でもっとも愛されている飲み物です。

お茶は糖分の多いジュースや炭酸飲料に代わる **健康的な** 飲み物
というだけでなく、エイジングケア^(※)に嬉しい物質も多く含んでいます。

1日に必要な水分を摂る時は、お茶を選んで、

味を楽しみながら水分を補給する のもよいでしょう。

リフレッシュ することで気分を高めてくれます。

季節に合わせ、氷を入れてクールダウンしたり、

ホットで楽しみましょう。 ※年齢に応じて足りなくなる栄養素を補うケア

知って
いますか？

“私たちは1日に平均で2~3リットルの水分を失っています。水やお茶がそれを補ってくれます。”

スーザン・パワーマン

ハーバライフ栄養トレーニング・ディレクター
管理栄養士でありスポーツ栄養学を専門とした有資格者

Herbalife

Herbalife.com

TARGET NUTRITION

自然の恵みで 内側からきれいに



ハーバル アロエ ドリンク (希釈用)

すっきり快調に

- アロエ成分の入った健康飲料
- 自然の恵みで内側からきれいに
- 毎日のお食事前におすすめ
- 炭酸飲料や糖分の多いジュースに代わる飲料として
- 1杯あたり5kcal以下、低糖質
- マンゴー、グレープ、マンダリンの3つのフレーバーを楽しめます

マンゴー味 (473ml)	#1065	¥5,199
グレープ味 (473ml)	#1610	
マンダリン味 (473ml)	#2631	

1日あたりの目安量: ボトルキャップ3杯 (約15ml) を118ml (約1/2カップ) の水で割ってお召し上がりください。
主な成分: アロエベラ (葉肉)、カミツレ花エキスなど

アクティブファイバー コンプレックス

不足しがちな食物繊維を手軽に補給

- 水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよく配合
- 野菜不足をサポート
- 1回分で1日に必要な食物繊維摂取量25gのうち6gを摂取できます
- 水またはお気に入りのフォーミュラ1 シェイクやジュース、お茶に混ぜて楽しめます

ふじりんご味 (240g)	#2864	¥8,516
---------------	-------	--------

1日あたりの目安量: 8g (付属スプーンすりきり1杯)

主な成分: サトウキビ繊維、デキストリン、大豆繊維、シトラス繊維、イヌリン、マルトデキストリンなど

シンプル プロバイオティクス

乳酸菌で健康バランスを整える

- 10億個の生きた乳酸菌が腸まで届く
- 生き抜く力が強いからどんな食べ物や飲み物にも
- 1回あたり5kcal以下、ノンフレーバー
- お好みの飲み物や食べ物に手軽に溶かしてお召し上がりいただけます

内容量: 30g	#1829	¥6,891
----------	-------	--------

1日あたりの目安量: 1g (付属スプーンすりきり1杯)

主な成分: マルトデキストリン、イヌリン、有孢子性乳酸菌末など



健康力の維持に



トリプル ヘルス ドリンク

体に本来備わる「健康力」をサポート

- 自然のパワー3つをハーバライフオリジナルフォーミュラで配合
- ミツバチのパワー、プロポリスエキス3,000mg、ローヤルゼリーエキス1,000mg
- きこのパワー、アガリクスエキス300mg

内容量：50ml×10本 #0080 ¥6,731

1日あたりの目安量：1～2本

主な成分：果糖ぶどう糖液糖、プロポリスエキス、ローヤルゼリーエキス末、アガリクスエキスなど

いつまでも若々しく



ハーバフレックス アドバンス

いつまでも若々しく、よりアクティブな生活のために

- 年齢とともに失われる成分グルコサミンを配合
- ヘルシーエイジングをサポートするセレンの供給源です
- マンガンと銅を供給します
- スムーズな毎日を応援

内容量：180粒 #0555 ¥8,243

1日あたりの目安量：6粒

主な成分：グルコサミン塩酸塩、クルクミン、ショウガエキス、マンガン、銅、セレンなど



ハーバル ガーデン 栄養機能食品

植物栄養素の補給でヘルシーエイジングをサポート

- 第7の栄養素、フィトニュートリエントは健康と若々しさを保ちたいすべての方にすすめの栄養素
- ルテイン、ヘスペリジン、リコピン、アントシアニンなどのフィトニュートリエントを手軽に補給
- 厳選したフィトニュートリエントをタブレットに凝縮
- ビタミンC、ビタミンE を豊富に含有した栄養機能食品

内容量：90粒 #1394 ¥9,377

1日あたりの目安量：3粒

主な成分：ビタミンC、ヘスペリジン（オレンジ由来）、マリーゴールド色素、トマトリコピンなど



エクストラ カル 栄養機能食品

ビタミンDとともにカルシウムを補給します

- カルシウムは骨と歯の形成に必要な栄養素です
- どの年代にとってもカルシウムとビタミンDを摂取することが重要です
- カルシウムとビタミンDを適切に摂取することで、アクティブなライフスタイルを過ごせます
- 栄養機能食品（カルシウム、ビタミンD）

内容量：90粒 #0174 ¥2,894

1日あたりの目安量：3粒

主な成分：貝カルシウム、微結晶セルロース、コーンスターチ、ビタミンD₃など



コラーゲン リニュー〈美容飲料〉

パフィアなどのハーブ、コラーゲン、コエンザイムQ10など美容成分をたっぷり配合

- フィッシュコラーゲンペプチド、ヒアルロン酸を配合
- パフィア、ツボクサエキスなどハーブの力を配合

ローズヒップ・ハイビスカス風味（50ml×10本） #3170 ¥6,731

1日あたりの目安量：1本

主な成分：パフィアエキス、ツボクサエキス、コエンザイムQ10、フィッシュコラーゲンペプチド、ヒアルロン酸、コンドロイチン硫酸など

妊娠中の方、授乳中の方、薬を服用中の方および通院中の方は、医師にご相談のうえ、お召し上がりください。

栄養機能食品とは？

1日あたりの摂取目安量に含まれる栄養成分量が、国が定める上・下限値の規格基準に適合している場合、栄養機能食品と表示することができます。

みずみずしい素肌を、 内側から。

ビューティーセラミドは、

肌が乾燥しがちな人の肌の水分を逃がしにくくする

パイナップル由来グルコシルセラミドを

豊富に含んだサプリメント。

肌本来のうるおいを内側からしっかりと

サポートし、みずみずしい素肌を守る、

ハーバライフ初の機能性表示食品です。



ビューティーセラミド

機能性表示食品

● ハーバライフ初の機能性表示食品*

● 肌が乾燥しがちな人の肌の水分を逃がしにくくするパイナップル由来グルコシルセラミドを配合

● 毎日1粒飲むだけで、手軽に内側からスキンケア

● 肌が乾燥しがちで、カサカサが気になる方、外側からのスキンケアだけでは足りない方におすすめ

内容量：30粒 #266K ¥7,532

1日あたりの目安量：1粒

主な成分：オリーブ油（スペイン製造）、パイナップル果実エキスイ末（セラミド含有）など

機能性表示食品【届出番号 1347】届出表示

ビューティーセラミド

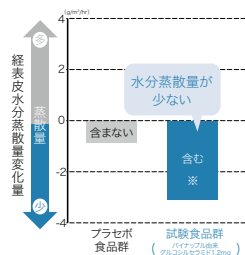
本品にはパイナップル由来グルコシルセラミドが含まれます。パイナップル由来グルコシルセラミドは、肌が乾燥しがちな人の肌のうるおい（水分）を逃がしにくくする機能が報告されています。

肌が乾燥しがちな人の肌の水分を逃がしにくくする
パイナップル由来グルコシルセラミドを配合

論文評価で水分を逃がしにくくする効果が報告されている「パイナップル由来グルコシルセラミド」を、贅沢に1.2mgも配合。乾燥しがちな肌のうるおいを逃がしにくくしてくれます。

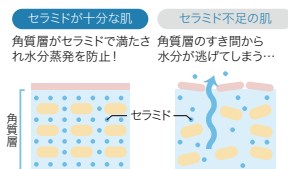
※プラセボ食品群と比較して有意に差がある(p<0.05)
被験者：20歳以上60歳未満の肌のくすみや乾燥を自覚する健康な日本人男女61名
試験方法：パイナップル由来グルコシルセラミド1.2mg含む錠剤（試験食品群）、または含まない錠剤（プラセボ食品群）を1日1回12週間摂取し、肌の経表皮水分蒸散量を12週間後に測定
出典：Jpn Pharmacol Ther（薬理と治療）2015;43:1593-600号
*研究レビュー採用論文のうち、代表的な試験結果を事例として提示しており、本製品を用いた臨床試験ではありません。

パイナップル由来グルコシルセラミドの効果



Column なぜセラミドは水分を逃がさない？

角質層の主成分である「セラミド」が十分だと、水分の逃げ道となるすき間ができにくくなります。そのため、皮膚から水分が蒸発しにくくなるのです。



●摂取上の注意:本品は多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日摂取目安量を守ってください。食物アレルギーのある方は、原材料名をご確認の上ご使用をお決めください。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。●本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

* 機能性表示食品:事業者の責任で、科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示するものとして、消費者庁に届け出られた食品です。

女性のすこやかな毎日に 寄り添うひと粒。

女性の健康や穏やかな毎日をサポートする大豆イソフラボンとチェストベリーを、ぎゅっと1粒に詰め込んだサプリメント。

年齢とともにゆらぎがちな女性の心とカラダに優しく寄り添い、アクティブなライフスタイルをサポートします。

ウーマンズ チョイス

● 女性にうれしい3つの成分（大豆イソフラボン、チェストベリー、カルシウム）を配合

● 毎日1粒（目安）で健やかな毎日をサポート

● 充実した中高年期を送りたい方、年齢による変化が気になり始めた方、毎月のリズムが乱れてきた方などにおすすめ

内容量：30粒 #127K ¥4,892

1日あたりの目安量：1粒

主な成分：大豆抽出物（イソフラボン含有）、コーンスターチ（分別生産流通管理済み）、チェストベリーエキスイ末、マルトデキストリンなど



TARGET NUTRITION

ライフサポート



ナイトワークス®

健康の源のケアのための
おいしい栄養補助食品*

- L-アルギニン、L-シトルリンのアミノ酸を配合
- 葉酸、αリポ酸をブレンド
- ビタミンC、ビタミンEを含みます
- レモンフレーバー

内容量：300g #1158 ￥12,874

1日あたりの目安量：10g（付属スプーンすりきり1杯）を約240mlの水に溶かしてお召し上がりください。

主な成分：ショ糖（国内製造）、L-シトルリン、レモンバームエキス、チオクト酸（α-リポ酸）など

*お子様、妊娠中や授乳中の方の栄養補給のために開発された製品ではありません。



ハーバライフライン

健康維持に必要な
オメガ3系脂肪酸を配合

- 1粒にEPA 76.8mg、DHA 48mg含有。積極的に摂りたいオメガ3系脂肪酸を手軽に補給
- 魚のニオイが気になる方にうれしい爽やかフレーバー
- 仕事や勉強でアクティブな毎日を送る方に
- 魚料理が苦手な方に

内容量：150粒 #0065 ￥9,881

1日あたりの目安量：5～15粒

主な成分：魚油、食用なたね油、ゼラチンなど

抗凝血薬などの医薬品を服用している方は、医師にご相談のうえ、お召し上がりください。



トリシールド プラス

オメガ3系脂肪酸の供給源、
オキアミ油を配合

- クリルオイル由来のオメガ3系脂肪酸を独自に配合。年齢に負けない毎日をサポートします。

内容量：30粒 #0100 ￥12,387

1日あたりの目安量：1～2粒

主な成分：オキアミ油（アメリカ製造）、オリーブ油など

甲殻類にアレルギーをお持ちの方は、この製品の摂取をお控えください。

軽快サポート (アクティブセット)

- エクストラ カル
- ハーバフレックス アドバンス

内容量：各1個 #OT00 ￥11,137

健康力サポート (ヘルシーセット)

- トリプル ヘルス ドリンク
- ハーバル ガーデン

内容量：各1個 #OT01 ￥16,107

美容サポート (ビューティーセット)

- リフトオフ
- ビューティーセラミド
- コラーゲン リニュー

内容量：各1個 #OT02 ￥17,675

女性サポート (ウーマンセット)

- トリシールド プラス
- ウーマンズ チョイス

内容量：各1個 #OT03 ￥17,279

快調サポート (バランスセット)

- アクティブファイバー コンプレックス
- シンプル プロバイオティクス
- ハーバル アロエ ドリンク グレープ味

内容量：各1個 #OT04 ￥20,606

ライフサポートセット

- ナイトワークス
- ハーバライフライン
- トリシールド プラス

内容量：各1個 #4290 ￥35,141

エネルギー & フィットネス



リフトオフ

栄養機能食品

攻めと守りの栄養補給に、
シュワツと爽やかエネルギーチャージ

- ここの一番の頑張りをサポート
- 緑茶エキス末（カフェイン含有）、高麗人参エキス、ビタミンB群（7種）配合
- 栄養機能食品（ビタミンB₆、ピオチン）
- 手軽に楽しめるパウダータイプ
- 爽やかなレモンブラッシュ味

内容量：4.5g x 10包 #105K ￥3,413

1日あたりの目安量：1包

主な成分：緑茶エキス末、マルトデキストリン、高麗人参エキス末、クエン酸など
この製品にはカフェインが含まれています。

※栄養機能食品についての詳細はP27をご覧ください。



エヌ・アール・ジー

ハードな毎日を戦いぬくエネルギーをチャージ

- アマゾンを原産とするガラナはカフェインを含みます
- エネルギーをサポート
- 集中したい時、大切な時におすすめ

内容量：120粒 #0124 ￥6,005

1日あたりの目安量：4～8粒

主な成分：ガラナ粉末、オート麦繊維など

この製品にはカフェインが含まれています。



Herbalife.com

運動を楽しみたい すべての方に



リビルト ストレングス

栄養機能食品

運動後の理想的なカラダづくりに

- カゼインを含む乳たんぱく質とホエイたんぱく質が迅速かつ持続的にたんぱく質を補給
- 糖質のブレンドが、アミノ酸の働きと理想的なカラダづくりを栄養面からサポート
- 栄養機能食品（ビタミンE）
- 運動後30分以内の摂取がおすすめ
- リッチなチョコレート味、フレッシュなストロベリーの甘みと香り、クリーミーなストロベリーショートケーキ味
- ドーピング物質検査済み

チョコレート (1,000g)	#1459	¥13,473
ストロベリーショートケーキ (1,000g)	#305K	¥14,181

1日当たりの目安量: 付属のスプーン2杯（約50g）を240mlの水などとよく混ぜて1日1杯を目安にお召し上がりください。運動後30分以内にお召し上がりいただくことをおすすめします。

主な成分: 乳たんぱく（乳成分を含む）、ホエイたんぱく濃縮物（乳成分を含む）、果糖、ショ糖、マルトデキストリン、ホエイたんぱく分離物（乳成分を含む）など

栄養機能食品についての詳細はP27をご覧ください。

フォーミュラ1 スポーツ

日々変化する体の
コンディションのために

- 炭水化物、乳たんぱく質、*7種類のビタミンをバランスよく含み、運動時に必要とする栄養を手軽に補給
- 運動時に不可欠なL-グルタミン1,000mgを配合
- 競技やトレーニング前の食事や間食の代わりに
- 口あたりのよいクリーミーバナナ味
- ドーピング物質検査済み

クリーミーバナナ (780g)	#1412	¥12,908
-----------------	-------	---------

1日当たりの目安量: 付属のスプーン2杯（約26g）を240mlの水、無脂肪牛乳などと混ぜてお召し上がりください。新鮮な果物や氷などを加え、ご自身で工夫を凝らしたレシピを作りましょう。
主な成分: 乳タンパク分離物（乳成分を含む）、果糖、ショ糖、マルトデキストリン、イヌリンなど

*ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、パントテン酸、ビタミンB₆、ビタミンC、ビタミンD

CR7 ドライブ

熱中症対策

運動中のすばやいエネルギーと
水分補給に

- 3種類の糖質をブレンドし、すばやく、かつ継続的にエネルギーを補給
- 競技中の正確ですばやい判断力をサポート
- 運動中に失われた、電解質と水分を効率よく補給
- トレーニングやエクササイズをされる方に
- ゲーム中や日々のトレーニング中の栄養と水分補給に
- 運動中に飲みやすいすっきりとした軽やかなアサイベリー味
- 熱中症対策におすすめの飲料
- アサイベリー味
- ドーピング物質検査済み

CR7 ドライブはサッカー界のスーパーstar、クリスティアーノ・ロナウド選手と共同開発したスポーツドリンクです。

アサイベリー味 (810g)	#1463	¥6,694
----------------	-------	--------

1日当たりの目安量: 付属のスプーン1杯（約13.5g）を250mlの水に溶かしてお召し上がりください。濃い場合はお好みで粉末の量を調整してください。（水500mlで作る場合、付属スプーン2～2.5杯を混ぜてお召し上がりください。）

主な成分: ブドウ糖、砂糖、マルトデキストリン、食塩添加物：クエン酸、クエン酸ナトリウム、クエン酸カリウム、香料など



BCAA

カラダをつくり上げる中で重要な役割を
担うBCAA（分岐鎖アミノ酸）を補給

- パウダーサプリメント
- ロイシン・バリン・イソロイシンの理想的なバランスとされる「4:1:1」の割合で配合
- 1杯あたり約25Kcal
- グルテンフリー
- グリーンアップル味
- ドーピング物質検査済み

グリーンアップル (203g)	#024K	¥10,204
-----------------	-------	---------

1日当たりの目安量: 1日1～2杯を目安に、付属スプーン1杯（約7g）を約400mlのお水などに溶かしてお召し上がりください。お好みでお水の量を調節してください。運動前、運動中、運動後、いつでもお楽しみいただけます。

主な成分: ロイシン、クエン酸、バリン、イソロイシン、甘味料（ステビア抽出物）など

スポーツ協賛活動

ハーバライフは、質の高い栄養を提供し、健康でアクティブなライフスタイルの重要性を伝えるため、世界各国で170以上のスポーツイベント、チーム、アスリートを協賛しています。ハーバライフはサッカー界のスーパースター クリスティアーノ・ロナウドのオフィシャル・ニュートリション・スポンサーであり、またロサンゼルス・ギャラクシーのジャージスポンサー

ハーバライフは、バドミントン男子シングルの世界的トッププレーヤーである桃田賢斗選手をサポートしています

ハーバライフ・オブ・ジャパンは、日本国内外で高い人気を誇るバドミントン男子シングルのプレーヤーである桃田賢斗選手をハーバライフ・オフィシャルパートナーとして、サポートしています。

人気・知名度ともにトップクラスの桃田選手とアクティブ・ライフスタイル・ニュートリションの世界No.1ブランド*1であるハーバライフがタッグを組んだ、夢のコラボレーションの実現です。トップレベルで活躍を続けている桃田選手に対して高品質なスポーツ製品を提供するとともに、管理栄養士やドクターのアドバイスを提供し、栄養面でサポートしています。



- ・所属：NTT東日本
- ・生年月日：1994年9月1日
- ・身長：175cm
- ・体重：72kg
- ・出身地：香川県

2018年、日本男子史上初の世界ランキング1位を獲得。2019年には、全英オープン、アジアバドミントン選手権、BWFワールドツアーファイナルズなど史上最多のツアー11勝を記録し、今後も国内トップレベルでの活躍が期待されています。

*1 出典：Euromonitor; Consumer Health (2025年版) 同社が定義するウェイトマネジメントとウェルビーイングカテゴリー：グローバルブランドオーナー合計総小売金額の%シェア (2024年データ)

一、オフィシャル・ニュートリション・パートナーを務めています。バドミントン男子シングルス世界的プレーヤーの桃田賢斗選手、日本においてはBMXレースの選手、Bリーグ所属のプロバスケットボールクラブ、大阪エヴェッサをサポートしています。



ハードなトレーニングを行い、自分のためになるものをいつも探しています。質の高い栄養はその一つです。だからこそ私は、栄養補助食品業界を牽引するハーバライフとパートナーシップ契約を結びました

クリスティアーノ・ロナウド ハーバライフ・オフィシャルパートナー

これらのパートナーシップは信頼関係であり、ジャージのロゴや社名以上の意味があります。ハーバライフが協賛するアスリートたちは、トレーニング中や試合中、その前後に、ニュートリション・プログラムの一部として、ハーバライフ製品を使用しています。そして、国際的なサッカー界のスーパースターであるクリスティアーノ・ロナウド選手の協力を得て、ハーバライフ24 CR7 ドライブを開発しました。この製品はロナウドをはじめ、すべてのレベルのアスリートのトレーニング時の水分補給をサポートします。世界中のレベルの高いチームがオフィシャル・ニュートリション・カンパニーとしてハーバライフを選択しています。



ハーバライフは世界中で50名以上の女性アスリートをサポート



LA GALAXY ロサンゼルス・ギャラクシー (サッカー)



©OSAKA EVESSA 大阪エヴェッサ (バスケットボール)



Herbalife.com

一緒に運動を始めませんか？

小さな一歩で大きな変化を

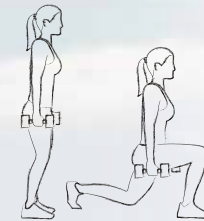
夏から秋にかけては、バーベキューをしたり、家族で集まったり、たくさんのイベントで慌ただしい季節です。しかし、だからと言って健康に気を使わなくてよいというわけではありません。ほんの少し努力すれば、エクササイズを日々の生活に取り入れることができます。以下を参考してみてください。

エクササイズを習慣付けましょう。
持久力とパワーを維持するために、
1週間に3回、軽いウエイトを使って、
以下のエクササイズを順番に行います。

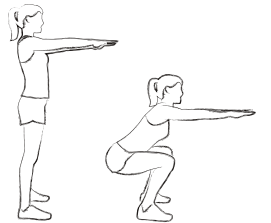
バイシクル
クランチ
(片側16回ずつ)



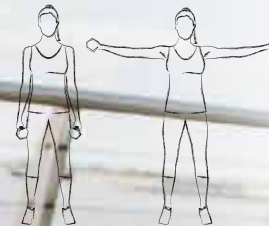
フォワード
ランジ
(片側16回ずつ)



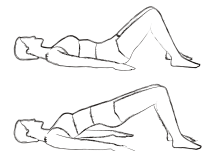
スクワット
(16回)



ラテラル
サイド
レイズ
(16回)



ブリッジ
(16回)



ヒント

運動後のエネルギー補給も忘れずに

運動後にすぐに摂ることができるように、たんばく質を補給できる間食を準備しておきましょう。運動後30分以内にリビルト ストレngthsを摂取するのがおすすめです。

またフォーミュラ1 スポーツやフォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックスは、パフォーマンス プロテイン パウダーなどを加えて摂ります。食事としてサラダを食べる場合は、鶏肉、ツナ、豆類などを合わせて、しっかりたんばく質を補給できるように工夫してください。



世界No.1ブランド

世界No.1のアクティブ・ライフスタイル・
ニュートリション・ブランド

ハーバライフは世界No.1のアクティブ・ライフスタイル・
ニュートリション・ブランド



(注) 出典: Euromonitor; Consumer Health (2025年版) 同社が定義するウェイト
マネジメントとウェルビーイングカテゴリー: グローバルブランドオーナー合計総小売金額
のシェア (2024年データ)

フィットネスについて学びたい方は
Discovergoodnutrition.com (英語) を確認してください。

Herbalife

Herbalife.com

インナー・ニュートリション製品早見表

ストック番号: プレーン215K、バニラ085K、
チョコレート088K、ストロベリー090K、
トロピカルフルーツ091K、クッキー＆クリーム086K、
オレンジクリーム087K、バナナキャラメル 174K

フォーミュラ2
ハーバルブレンド アドバンス
ストック番号:3114

フォーミュラ3 **栄養機能食品**
 ビタミン & ミネラル アドバンス
 ストック番号: 3122

記号の見方 ★:取っていただきたい製品
 ◎:★と一緒に摂ることをおすすめする製品
 ○:★◎と一緒に摂ることをよりおすすめする製品

あなたが取りたい製品の製品欄の□にもチェックを入れておきましょう。

右記の質問から当てはまると思うものにチェックを入れてみましょう。その質問の欄に記号がついている製品が、あなたにぜひ取り入れていただきたいおすすめ製品です。基本アイテム〈フォーミュラ1〜3〉と、記号のついた製品を一緒に組み合わせることで、あなたの快適な毎日をサポートします。

記号の見方

★：取っていただきたい製品
◎：★と一緒に摂ることをおすすめする製品
○：★◎と一緒に摂ることをよりおすすめする製品
あなたが取りたい製品の製品欄の□にもチェックを入れておきましょう。

	ダイエットをがんばっている	食物繊維・野菜・芋、海藻などが足りないと感じる	食事が多く脂っぽい料理が好き	食事の時間が不規則	理想的なパフォーマンスを目指したい	立ちっぱなし座りっぱなしでいることが多い	「口」にリットル以上の水分（水やノンカロリーのお茶を）飲んでいない	お菓子や間食がやめられない	朝食を摂らないことが多い	毎朝、快調でいたい	発酵食品（味噌、納豆、キムチ、ヨーグルトなど）をあまり食べない	何歳になっても健やかに好きなものを食べたい	いつまでも姿勢よく芯から元気でいたい	食事の量が減った	一日に歩く時間が1時間以内である	正座をしたり階段の上り下りが憂うつで面倒と感じる	ハリ、つや、うるおいある毎日でいくつになっても健やかでいたい年齢より若く美しく見られたい	カラフルな彩りのよい野菜や果物をあまり食べない	ムスムスを感じる季節や、季節の変わり目を快適に過ごしたい	ストレス社会を生き抜いていると思う	最近、がんばりがきかない	30代以上である	たばこを吸っている	同じ姿勢でいることが多い	エネルギーに満ちた健やかな毎日を過ごしたい	魚介類はほとんど食べない	勉強や仕事がかんばっている	聡明な毎日をおくりたい	ハツツとしたシニアライフを過ごしたい	女性としていきいきと輝いていたい	運動の習慣がある	運動後に迅速にコンディショニングをケアをしたい	運動中の水分補給をしたい		
ウェイトマネージメント よりがんばりたいあなたに	ファイバーボンド ストック番号：0103	◎	◎	★																															
	セル ロス ストック番号：0111				○	★																													
	トータル スリム ストック番号：0077 ※お子様、妊娠中や授乳中の方は、この製品の摂取をお控えください。血圧の高い方および心臓血管系疾患の方は、医師にご相談のうえ、お召し上がりください。 ※この製品にはカフェインが含まれています。	★		◎	★	◎																													
	パフォーマンス プロテインパウダー (PPP) ストック番号：171K				◎	★		★	★		◎		◎	★	★	◎													◎		◎				
	プロテインバー ストック番号：パニラアーモンド0258、 シトラスレモン0260				◎	★		★	★			◎		◎	★	★	◎													◎		◎			
	プロテインアイスコーヒー ストック番号：モカ011K、カフェラテ012K					★		★	★													★					★						○		
ハーバル ティー コンセントレート ストック番号：オリジナル0106、レモン0188、 アップルカモミール0759 ※この製品にはカフェインが含まれています。					○	◎	★	○											○															○	
ライフサポート ターゲット・リリーフ・シミュレーション すっきり快調に	ナイトワークス® ストック番号：1158			◎									◎			◎	○				◎	★	★	★	★	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			○
	トリシールド プラス ストック番号：0100 ※甲殻類にアレルギーをお持ちの方は、この製品の摂取をお控えください。																◎	◎	◎			◎		◎	◎	◎	◎	◎	★	★					
	ハーバライフレイン ストック番号：0065 ※抗凝血剤（血液凝固を阻止する薬剤）を医師より処方されている方は、医師にご相談のうえ、お召し上がりください。			◎																		◎		◎	◎	◎	★	★	★	◎	◎	◎			
	アクティブファイバー コンプレックス (ふじりんご味) ストック番号：2864		★		○			◎	◎	★	◎				◎		○																		
	ハーバルアロエドリンク ストック番号：マンゴー1065 グレープ1610 マンダリン2631							◎			◎	★																							
シンプル プロバイオティクス ストック番号：1829		◎							◎	★						○		○	○			○						○	○						

あなたにぴったりの製品はどれ？

インナー・ニュートリション製品早見表

右記の質問から当てはまると思うものにチェックを入れてみましょう。その質問の欄に記号がついている製品が、あなたにぜひ取り入れていただきたいおすすめの商品です。基本アイテム(フォーミュラ1〜3)と、記号のついた製品を一緒に組み合わせることで、あなたの快適な毎日をサポートします。

記号の見方 ★：取っていただきたい製品
◎：★と一緒に摂ることをおすすめする製品
○：★◎と一緒に摂ることをよりおすすめする製品
あなたが取りたい製品の製品欄の□にもチェックを入れておきましょう。

		ダイエットをがんばっている	食事の量が減った	いつまでも姿勢よく芯から元気でない	食事を摂らないことが多い	毎朝 快調でない	発酵食品(味噌・納豆・キムチ、ヨーグルトなど)をあまり食べない	何歳になっても健やかに好きなものを食べたい	食事の量が減った	一日に歩く時間が1時間以内である	正座をしたり階段の上り下りが憂うつで面倒と感じる	年齢より若く美しく見られたい	カラフルな彩りのよい野菜や果物をあまり食べない	ストレス社会を生き抜いていると思う	ムスミスをを感じる季節や、季節の変わり目を快適に過ごしたい	最近、がんばりがきかない	30代以上である	たばこを吸っている	同じ姿勢でいることが多い	毎日を過ごしたい	魚介類はほとんど食べない	勉強や仕事で忙しくがんばっている	聡明な毎日をおくりたい	シニアライフを過ごしたい	女性としていきいきと輝いていたい	運動の習慣がある	運動後に迅速にコンディションをケアをしたい	運動中の水分補給をしたい
ターゲット・ニュートリション	いつまでも若々しく	 ハーバフレックス アドバンス ストック番号：0555	☐								★						○							○	○	○	○	
		 エクストラ カル 栄養機能食品 ストック番号：0174	☐					★		◎	○	★					○				○			○	○	○		
		 ハーバル ガーデン 栄養機能食品 ストック番号：1394	☐										★	○			○	◎						○	○	○	◎	
		 コラーゲン リニュー 〈美容飲料〉 ストック番号：3170 ※妊娠中の方、授乳中の方、薬を服用中の方および通院中の方は、医師にご相談のうえ、お召し上がりください。	☐					○		○	○	★					○							○	○	○		
		 ウーマンズチョイス ストック番号：127K	☐											◎			◎							★	★			
エナジー&フィットネス	健康力の維持に	 トリプルヘルスドリンク ストック番号：0080	☐											★	★	○	○	○			○			○	○			
		 エヌ・アール・ジー ストック番号：0124 ※この製品にはカフェインが含まれています。	☐													★					○			○	○			
		 リフトオフ(レモンブラッシュ) 栄養機能食品 ストック番号：105K ※この製品にはカフェインが含まれています。	☐											◎		★					★	○			◎			
		 フォーミュラ1 スポーツ ストック番号：1412	☐																						★			
		 リビルトストレングス 栄養機能食品 チョコレート ストック番号：1459 ストロベリーショートケーキ ストック番号：305K	☐																						◎	★		
エナジー&フィットネス	ハーバライフ24	 CR7ドライブ ストック番号：1463	☐																						◎		★	
		 BCAA ストック番号：024K	☐										○				○							◎	◎	★	★	○

※栄養機能食品：1日あたりの摂取目安量に含まれる栄養成分量が、国が定めた上・下限値の規格基準に適合している場合、栄養機能食品と表示することができます。

※ビューティーセラミド(機能性表示食品*)はP28をご覧ください。

*1 機能性表示食品：事業者の責任で、科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示するものとして、消費者庁に届け出られた食品です。

SHOW YOUR SKIN SOME LOVE

信じる、信じないに関わらず、**肌が美しい人**は、毎日欠かさず同じような健康習慣に取り組んでいるようです。肌は最大の臓器であり、**たくさんの愛情のこもったケア**を必要とし、またそれをする価値があるものなのです。

適切なスキンケアを1週間に7日、1年間に52週、**毎日の日課**にしてください。

そうすれば、太陽や風、大気汚染や加齢など、自然の摂理には逆らえないとしても、あなたの肌をしっかりと**保護できる**はずです。

毎日の紫外線対策として、日焼け止めを外出する30分前に塗っておきましょう。そして最大の効果を保持するために、必ず、90分おきに塗り直すようにしてください。

スキン・ケアのヒントを学びたい方は、
<https://www.herbalife.com/en-us>
(英語)をご覧ください。



ヒント

毎日使うことで、 その効果を実感

HERBALIFE SKIN
HERBALIFE
SKIN

ハーバライフ スキン製品を使い続けて肌の違いを感じてください。

肌はデリケートで、丁寧なケアを必要としています。しかし、同時に結果を出すことにこだわる質のよい製品も必要です。ハーバライフ スキンはどちらにおいてもおすすめすることができます。高品質な成分、植物抽出物を高い技術で結合させ、美しく健やかな素肌に導きます。これは「配合」「感じる」「結果」という3つの簡単な言葉で表すことができます。こだわりの配合、贅沢な質感、実際の結果がこの製品の特徴です。さらに、ハーバライフ スキンはパラベン・硫酸塩不使用です。



①

① モイスチャー リッチ クレンザー ☀️🌙 〈洗顔料〉普通～乾燥肌用

- 爽やかな優しい香りのクレンザーが、透明感ある、やわらかい清潔な肌へ整えます

内容量：150ml | #0765 | ￥5,312

1回の使用目安量：約500円玉大サイズ

ご使用方法：肌を湿らせたあと、適量を手に取り直接つける、もしくはよく泡立てて円を描くようにマッサージしながらご使用ください。

主な配合成分：ビタミンB₃（保湿成分）、ビタミンC（製品の抗酸化剤）、ビタミンE（製品の抗酸化剤）、アロエベラ（保湿成分）、ココナッツ由来の洗浄成分、他



②

② スキン コンディショニング トナー ☀️🌙 〈化粧水〉全肌質

- マンダリンオレンジの爽やかな香りとアロエベラ*配合のフェイシャルトナー
- 肌にうるおいを与え、くすんだ*肌をリフレッシュ
- シーンに合わせて使える2タイプ
- 携帯に便利なスプレータイプとコットンパックなどにたっぷり使える150mlタイプの2つをご用意

内容量：50ml	#0767	￥4,029
内容量：150ml	#0891	￥10,273

1回の使用目安量：約3～5プッシュ

ご使用方法：洗顔後、お顔全体にスプレーする、もしくはトナーを手に取りお肌に馴染ませてください。

主な配合成分：ビタミンB₃（保湿成分）、ビタミンC（製品の抗酸化剤）、ビタミンE（製品の抗酸化剤）、アロエベラ（整肌成分）、カリウムミョウバン（整肌成分）、他

*整肌成分

※乾燥による

※#0767 スキン コンディショニングトナー50mlは現在在庫がなくなり次第販売終了です。

Herbalife

Herbalife.com

③ エッセンシャル セラム ☀️🌙

〈美容液〉全肌質

● 浸透性*の高いセラムが、目に見える年齢のサイン*にアプローチ

内容量：30ml #0768 ￥11,954

1回の使用目安量：約2～4プッシュ

ご使用方法：トナーの後に適量をお顔全体に馴染ませてください。

主な配合成分：ビタミンB₃（保湿成分）、ビタミンC（製品の抗酸化剤）、ビタミンE（製品の抗酸化剤）、アロエベラ（保湿成分）、チェスナツシードエキス（保湿成分）、ペプチド（保湿・整肌成分）、他

*角質層まで

※ハリ不足やこわつきなど

④ ハイドレイティング アイクリーム 🌙

〈夜用 目元用クリーム〉全肌質

● 眠っている間に、年齢とともに気になる目元の悩みを集中ケア

内容量：15ml #0771 ￥8,355

1回の使用目安量：約1～2プッシュ

ご使用方法：目の周りに少量ずつ浸透浸透*するまで馴染ませてください。

主な配合成分：ビタミンB₃（保湿成分）、ビタミンC（製品の抗酸化剤）、ビタミンE（製品の抗酸化剤）、アロエベラ（保湿成分）、キュウリ果実エキス（保湿成分）、他

※角層まで

⑤ ファーミング アイジェル ☀️

〈目元用ジェル（朝昼用）〉全肌質

● 日中に刺激を受けやすいデリケートな目元を集中ケア

内容量：15ml #0770 ￥8,355

1回の使用目安量：約1～2プッシュ

ご使用方法：目の周りに少量ずつ浸透*するまで馴染ませてください。

主な配合成分：ビタミンB₃（保湿成分）、ビタミンC（製品の抗酸化剤）、ビタミンE（製品の抗酸化剤）、アロエベラ（保湿成分）、キュウリ果実エキス（保湿成分）、他

⑥ デイリー グロウ モイスチャライザー ☀️

〈保湿クリーム（朝昼用）〉全肌質

● 健康的なつやとうるおいを与え、みずみずしく輝く肌へ

内容量：30ml #0769 ￥9,006

1回の使用目安量：約2～4プッシュ

ご使用方法：美容液、アイジェルの後に適量をお顔全体に馴染ませてください。

主な配合成分：ビタミンB₃（保湿成分）、ビタミンC（製品の抗酸化剤）、ビタミンE（製品の抗酸化剤）、アロエベラ（保湿成分）、ヒマワリ油（保湿成分）、オレンジセンニチ花エキス（保湿成分）、マカデミアナッツ油（保湿成分）、オリーブ果実油（保湿成分）、ゴマ油（保湿成分）、他

スキンケアの基本の4ステップ

ステップ 1 クレンザー → ステップ 2 トナー → ステップ 3 美容液 → ステップ 4 日中用乳液、または 夜用乳液

① ☀️🌙

モイスチャー
リッチ クレンザー
〈洗顔料〉普通～乾燥肌用

② ☀️🌙

スキン
コンディショニング
トナー
〈化粧水〉全肌質

③ ☀️🌙

エッセンシャル
セラム
〈美容液〉全肌質

④ ☀️

デイリー グロウ
モイスチャライザー
〈保湿クリーム（朝昼用）〉
全肌質

or

⑤ ☀️

プロテクティブ
モイスチャライザー
SPF30/PA+++
〈保湿クリーム（朝昼用）〉
全肌質

or

⑥ 🌙

リプレニッシング
ナイトクリーム
〈保湿クリーム（夜用）〉
全肌質



⑥ プロテクティブ モイスチャライザー ☀ SPF30/PA+++

〈保湿クリーム（朝昼用）〉全肌質

● 毎日の紫外線をカットしながらうるおい補給

内容量：30ml | #0899 | ￥9,006

1回の使用目安量：約2～4プッシュ

ご使用方法：洗顔、化粧水、美容液、アイジェルの後にご使用ください。朝、または日差しを浴びる前にお顔全体にまんべんなくご使用ください。

主な配合成分：アロエベラ（保湿成分）、ビタミンB₃（保湿成分）、ビタミンC（製品の抗酸化剤）、ビタミンE（製品の抗酸化剤）、紫外線吸収剤配合

⑧ リプレニッシング ナイトクリーム ☾

〈保湿クリーム（夜用）〉全肌質

● リッチなうるおいで眠っている間に集中保湿ケア

内容量：30ml | #0774 | ￥9,006

1回の使用目安量：約2～4プッシュ

ご使用方法：美容液、アイクリームの後に適量をお顔全体に馴染ませてください。

主な配合成分：ビタミンB₃（保湿成分）、ビタミンC（製品の抗酸化剤）、ビタミンE（製品の抗酸化剤）、アロエベラ（保湿成分）、ヒマワリ油（保湿成分）、マカデミアナッツ油（保湿成分）、オリーブ果実油（保湿成分）、ゴマ油（保湿成分）、オランダセンニチ花エキス（保湿成分）、他

〈ご使用上の注意〉

1.お肌に異常が生じていないかよく注意して使用してください。化粧品がお肌に合わないとき即ち次のような場合には、使用を中止してください。そのまま化粧品類の使用を続けますと、症状を悪化させることがありますので、皮膚科専門医等にご相談されることをおすすめします。

(1)使用中、赤味、はれ、かゆみ、刺激、色抜け（白斑等）や黒ずみ等の異常があらわれた場合 (2)使用したお肌に、直射日光があたって (1) のような異常があらわれた場合

2.傷やはれもの、しっしん等、異常のある部位にはお使いにならないでください。

3.保管及び取扱上の注意 (1)使用後は必ずしっかり蓋をしめてください。(2)乳幼児の手の届かないところに保管してください。(3)極端に高温又は低温の場所、直射日光のあたる場所には保管しないでください。

健やかなな素肌へ うるおいチャージ

12種類のビタミン*¹と自然由来成分*^{2・3}を、ぎゅっ!と凝縮した「ビタダーママスク」。美しくすこやかな肌のために大切なうるおいを集中的にチャージしながら、目的に合わせて厳選した複合成分を角層のすみずみまで浸透させます。みずみずしいうるおいに満ちた、ぶるんと元気な肌へ。

12

種類の
ビタミン
コンプレックス*¹

アロエベラ*²

チェジュ
シーソルト
&
コメエキス*³



いきいきと
輝く肌へ

ビタダーマ ルーセントマスク

● いきいきとつややかに輝く肌を目指す「ビタグロコンプレックス*⁵」配合。週に3～4回の集中トリートメント。

内容量：25g×5シート入り | #112K | ￥3,934



主な配合成分：ナイアシンアミド、アスコルビン酸、ピオチン、シアノコバラミン、葉酸、パントテン酸、ピリドキシン、リボフラビン、チアミンHCl、メナジオン、レチノール、トコフェロール（保湿剤）、アロエベラ葉多糖体（保湿剤）、チェジュ島の海塩とコメエキス（保湿剤）、*5:ナイアシンアミド（保湿剤）、アデノシン（保湿剤）、オミジャ由来の糖水解物（保湿剤）、パール（保湿剤）、オミジャ由来の糖水解物（保湿剤）

*1:ナイアシンアミド、アスコルビン酸、ピオチン、シアノコバラミン、葉酸、パントテン酸、ピリドキシン、リボフラビン、チアミンHCl、メナジオン、レチノール、トコフェロール（保湿剤）

*2:アロエベラ葉多糖体（保湿剤）

*3:チェジュ島の海塩とコメエキス（保湿剤）

*4:ヒアルロン酸Na、ヒアルロン酸、加水分解ヒアルロン酸（保湿剤）、加水分解アボカドタンパク（保湿剤）、ツボクサエキス（保湿剤）

*5:ナイアシンアミド（保湿剤）、アデノシン（保湿剤）、パール（保湿剤）、オミジャ由来の糖水解物（保湿剤）

*6:ナイアシンアミド（保湿剤）、アデノシン（保湿剤）、シロバナルーピン種子エキス（保湿剤）、オタネニンジン根エキス（保湿剤）

Herbalife

Herbalife.com

マイルドでやさしい保湿ケア

A ハンド&ボディ ウォッシュ

〈洗浄料〉

- 肌に優しい植物由来の洗浄成分を配合し、アロエベラの保湿成分でシルクのようにしっとりとなめらかなうるおいを守りながら、しっかりと洗い上げます

内容量: 250ml #2561 ¥2,382

B ハンド&ボディ クリーム

〈ハンド&ボディ用エモリエントローション〉

- うるおい成分アロエエキス、シアバターなどを配合したハンド&ボディクリームです。シルクのようになめらかな肌に整えます

内容量: 200ml #250K ¥2,382

C モイスチャライジング ジェル

〈保湿スキンジェル〉

- うるおい成分アロエエキスを配合した保湿スキンジェルベタつかずさらとしたつけ心地でみずみずしい肌に整えます

内容量: 200ml #2562 ¥2,382

植物性の保湿成分で
うるおってしなやかな髪へ

D モイスチャライジング シャンプー

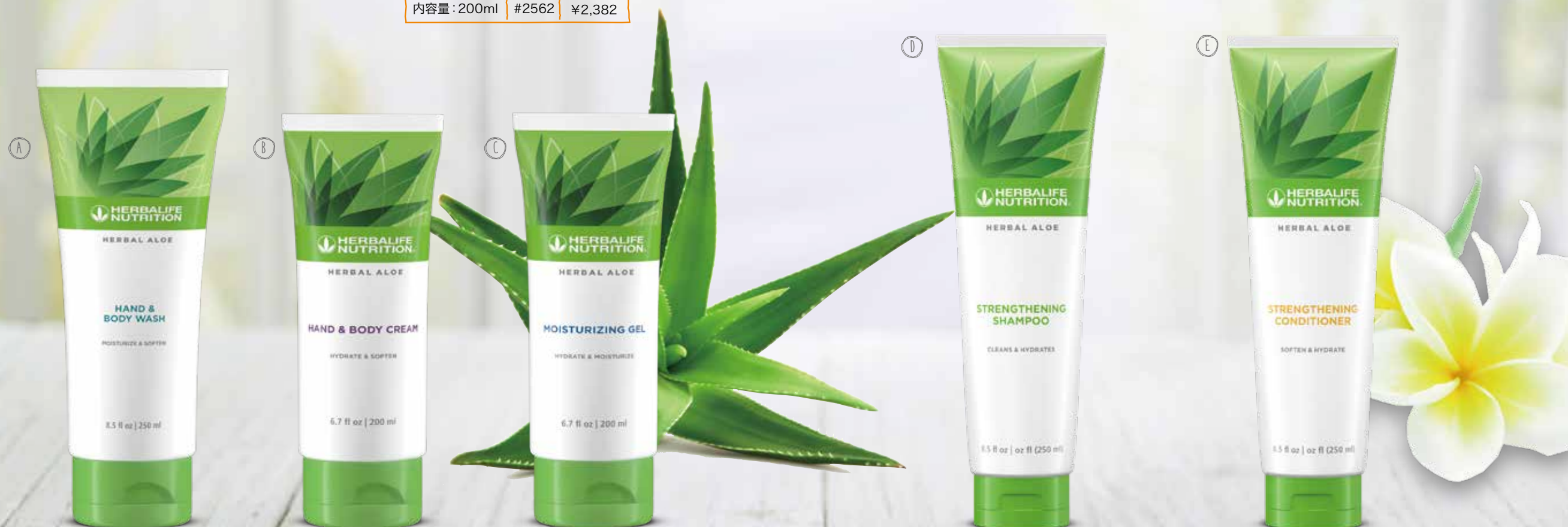
- ココナッツ由来のマイルドな洗浄成分の豊かな泡で髪にうるおいとツヤを与えます。
- 枝毛・切れ毛を防ぎ、1本1本の髪をシルクのようななめらかな髪に仕上げます。
- 硫酸系洗剤、パラベン（防腐剤）、着色料無添加
- フレッシュグリーンの香り

内容量: 250ml #2564 ¥2,382

E モイスチャライジング コンディショナー

- 髪を優しく整え、うるおいを保ちます。
- 枝毛・切れ毛を防ぎ、1本1本の髪をシルクのような滑らかな髪に仕上げます。
- 硫酸系洗剤、パラベン（防腐剤）、着色料無添加
- フレッシュグリーンの香り

内容量: 250ml #2565 ¥2,382



*保湿成分

1.本製品には小麦由来成分が含まれております。化粧品がお肌に合わないとき即ち次のような場合には、使用を中止してください。そのまま使用を続けると、症状を悪化させることがありますので、皮膚科専門医等にご相談されることをおすすめします。(1)使用中、赤味、はれ、かゆみ、刺激等の異常があらわれた場合 (2) 眼に異物感が残る場合 (3) 使用したお肌に、直射日光があたって上記のような異常があらわれた場合 2.傷やはれもの、しっしん等、異常のある部位にはお使いにならないでください。3.目に入ったときは、直ちに洗い流してください。4.保管及び取扱い上の注意 (1) 使用後は必ずしっかりと蓋をしめてください。(2) 乳幼児の手の届かないところに保管してください。(3) 極端に高温又は低温の場所、直射日光のあたる場所には保管しないでください。

フルーティーマンゴーアイスポップキャンディー

1本あたり
■ カロリー 84kcal
■ たんぱく質 10.3g

- 【材料】
- ・ フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックス フルーティーマンゴー …25g (付属スプーン2杯)
 - ・ シンプル プロバイオティクス ……………4g (付属スプーン4杯)
 - ・ パフォーマンス プロテイン パウダー ……………大さじ4杯
 - ・ 無脂肪乳または低脂肪乳、または豆乳 ……………1/2カップ
 - ・ 無脂肪ヨーグルト ……………150g
 - ・ 冷凍マンゴー ……………1/2カップ



- 【作り方】
1. すべての材料をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌します。アイスポップ型に注ぎます。お召し上がりになる少なくとも3時間前に冷凍してください。

※アイスポップ1個あたり約80mlとして4本分。固まる時間は目安です。



グレープとキウイのシェイク

1食あたり
■ カロリー 347kcal
■ たんぱく質 25.7g

- 【材料】
- ・ フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックス プレーン ……25g (付属スプーン2杯)
 - ・ シンプル プロバイオティクス ……………1g (付属スプーン1杯)
 - ・ パフォーマンス プロテイン パウダー ……………大さじ1杯
 - ・ キウイ ……………1/2個
 - ・ ブドウ(種無しマスカット、グリーンシードグレープなど) …10粒位
 - ・ バナナ ……………1/2本
 - ・ 無脂肪牛乳 ……………240ml
 - ・ 氷 ……………4～5個



- 【作り方】
1. キウイとバナナの皮をむき、ミキサーにかけやすいように一口大に切ります。ブドウは房から外して水で洗います。皮が気になる場合は、ここで皮をむきます。
 2. ①の果物とそれ以外の材料をブレンダーに入れて、よく攪拌します。
 3. グラスやジャーに注ぎ、出来上がりです。



黒ごまのヘルシーシェイク

1食あたり
■ カロリー 220kcal
■ たんぱく質 25.0g

- 【材料】
- ・ フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックス プレーン …… 25g (付属スプーン2杯)
 - ・ 黒ゴマ ……………大さじ1/2～1杯
 - ・ シンプル プロバイオティクス ……………1g (付属スプーン1杯)
 - ・ パフォーマンス プロテイン パウダー ……………大さじ1杯
 - ・ 無脂肪牛乳、豆乳等 ……………240ml
 - ・ 氷 ……………4～5個



- 【作り方】
1. ブレンダーまたはシェイカーに材料を全て入れてよく溶けるまで攪拌します。
 2. 出来上がったシェイクをグラスに注ぎ、出来上がりです。



ストロベリー&ナイトワークスのシェイク

1食あたり
■ カロリー 214kcal
■ たんぱく質 23.2g

- 【材料】
- ・ フォーミュラ1 プロテイン ドリンク ミックス ストロベリー …25g (付属スプーン2杯)
 - ・ ナイトワークス ……………10g (付属スプーン1杯)
 - ・ シンプル プロバイオティクス ……………1g (付属スプーン1杯)
 - ・ 無脂肪牛乳、豆乳等 ……………240ml
 - ・ 飾り用ミントなど
 - ・ 氷 ……………4～5個



- 【作り方】
1. シェイカーまたはブレンダーに飾り用ミント以外、すべての材料を入れてよく攪拌します。
 2. 出来上がったシェイクをグラスに注いで出来上がりです。



Fueling the Best



世界トップランキング
バドミントンプレイヤー
桃田賢斗 選手
ハーバライフ・
オフィシャルパートナー



・スポーツニュートリションブランド「ハーバライフ24」製品の詳細は、P32～P33をご覧ください。

製品のお買い求め、お問い合わせは、
下記のハーバライフディストリビューターまでご連絡ください。

※価格は消費税を含む金額です。本カタログに掲載されているインナー製品は軽減税率(消費税8%)対象製品です。アウター製品は消費税10%を含む金額です。

ハーバライフ・オブ・ジャパン株式会社
〒107-8546 東京都港区赤坂 2-9-11
コールセンター
03-6373-0571 (月曜日～金曜日 9:00～17:30、祝日を除く)
ハーバライフ・オブ・ジャパン公式サイト
Herbalife.com

ハーバライフお客様30日間保証

ハーバライフは、常にお客様にご満足していただける製品を提供する努力を重ねております。万が一お買い上げいただいた製品にご満足いただけなかった場合、①「お客様注文書」(契約書)を受け取られた日、または②お買い上げ製品の受領日のいずれか遅い方から起算して30日間は、無条件にその購入契約を解除することができ、購入代金の全額のすみやかな返金を保証しております。なお、返品の際は、製品の未使用または使用済みにかかわらず、容器およびお客様注文書、お客様控え(1枚目)の返却をお願いしております。詳しくは、左記担当ディストリビューターまたはコールセンターまでお問い合わせください。

To learn more, visit **Herbalife.com**



■ フェイスブック
(日本専用)



■ インスタグラム
(日本専用)



■ YouTube
(日本専用)



■ ライン
(日本専用)

