

# CREATINA PREMIUM

Herbalife<sup>®</sup>



Suplemento alimentar que ajuda a aumentar o desempenho físico, proporcionando força e resistência muscular

100%  
PURA

V  
VEGANO

0  
kcal  
ZERO CALORIAS




MONOHIDRATADA

SEM  
ADITIVOS  
SÓDIO E  
GLÚTEN

LIVRE DE  
SUBSTÂNCIAS  
PROIBIDAS NO  
ESPORTE





Creatina é uma molécula produzida pelo nosso corpo, formada principalmente no fígado, com pequenas contribuições dos rins e pâncreas. Ela é composta por um conjunto de aminoácidos: glicina, arginina e metionina e além de ser produzida pelo corpo, também pode ser obtida por meio dos alimentos de origem animal, como carnes e peixes.

Um dos suplementos mais estudados pela ciência esportiva, a Creatina Premium da Herbalife auxilia no processo de ganho muscular e melhora a performance do seu treino.

Fornece energia, favorecendo um melhor desempenho físico, gerando mais força, resistência ao músculo e melhor recuperação muscular.

É o suplemento mais prescrito no último ano pelos nutricionistas integrativos e esportivos\*

\*Segundo Pesquisa anual de 2023 da agência E4 realizada anualmente com prescritores de todo o Brasil que participaram dos congressos realizados pela agência e traz as marcas, os suplementos, os ativos e alimentos mais prescritos do ano pelos profissionais que participam dos eventos.



### **Creatina Premium**

18 Pontos de Volume  
R\$ 155 Preço Catálogo<sup>1</sup>  
SKU: 325K  
50 porções

## **POR QUE ESCOLHER A CREATINA MONOHIDRATADA DA HERBALIFE?**

A creatina monohidratada, reconhecida pela ANVISA é a versão mais segura e disponível – além de ser a mais estudada e contar com mais comprovações de eficácia.

Com rigorosos processos de qualidade na fabricação dos produtos e monitoramento da produção, a Herbalife garante a excelência de seus produtos.

Contamos com 300 cientistas (sendo 50 PHDs), mais de 400.000 testes anuais que comprovam a segurança e eficácia dos nossos produtos, além da certificação ISO 17025 em nossos laboratórios.

<sup>1</sup>Preço sugerido catálogo. O Consultor Independente é livre para definir seu preço de venda. Preços podem variar conforme estado e de acordo com Plano de Marketing e com Programa Cliente Premium.

## Por que tomar creatina?

Considerando que as principais fontes de creatina são de origem animal e a quantidade de alimento requerida para obter as quantidades descritas nos estudos, a alimentação se torna insuficiente na maioria dos casos e impraticável no caso de vegetarianos e veganos.

Dessa forma, a suplementação de creatina é uma opção possível e sustentável principalmente para quem busca apoiar seu desempenho físico.

## Momentos de consumo

O efeito da creatina não é imediato. Ele é perceptível após algumas semanas e sua ingestão precisa ser diária, de domingo a domingo e com exercício físico no dia ou não, pois sua ação acontece por meio da estocagem da creatina no músculo.

## A creatina pode ser consumida:

- Uma vez por dia, a qualquer hora
- Pré ou Pós Treino
- Consumir imediatamente após o preparo

## Combinações com outros produtos Herbalife:

- Em shots matinais: Com glutamina, Fiber Immune e Herbal Concentrate.
- Para turbinar o seu pré-treino: com Liftoff e/ou CR7 Drive.
- Para uma longevidade ativa e saudável: com Onactive<sup>40+</sup> Drink
- Para a sua melhor forma: junto com o seu Shake Herbalife
- Para praticantes de atividade física intensa: com Whey Protein 3W para um aporte proteico completo!

## Dose diária recomendada

Adicione 1 medida (3g) do pó em 200ml de água ou outra bebida de sua preferência.



# Encontre um estilo de vida SAUDÁVEL, ATIVO E SUSTENTÁVEL! Qual é o seu objetivo?

Eleve seu treino, desempenho físico e recuperação ao máximo com nutrição de qualidade.

PRÉ, DURANTE  
OU PÓS-TREINO

PÓS-TREINO

## BEM-ESTAR

Exercícios de baixo impacto na academia ou exercícios leves como caminhar, dançar e nadar.

Sugestão de consumo\*



## FORTE E TONIFICADO

Musculação, cross-training, treino HIIT ou exercícios que envolvam explosão e velocidade.

Sugestão de consumo\*



## ALTO DESEMPENHO

Exercícios mais intensos ou de resistência com foco em performance.

Sugestão de consumo\*



\*Esta sugestão de uso é acompanhada de uma dieta saudável e balanceada

# Receita

## Ingredientes

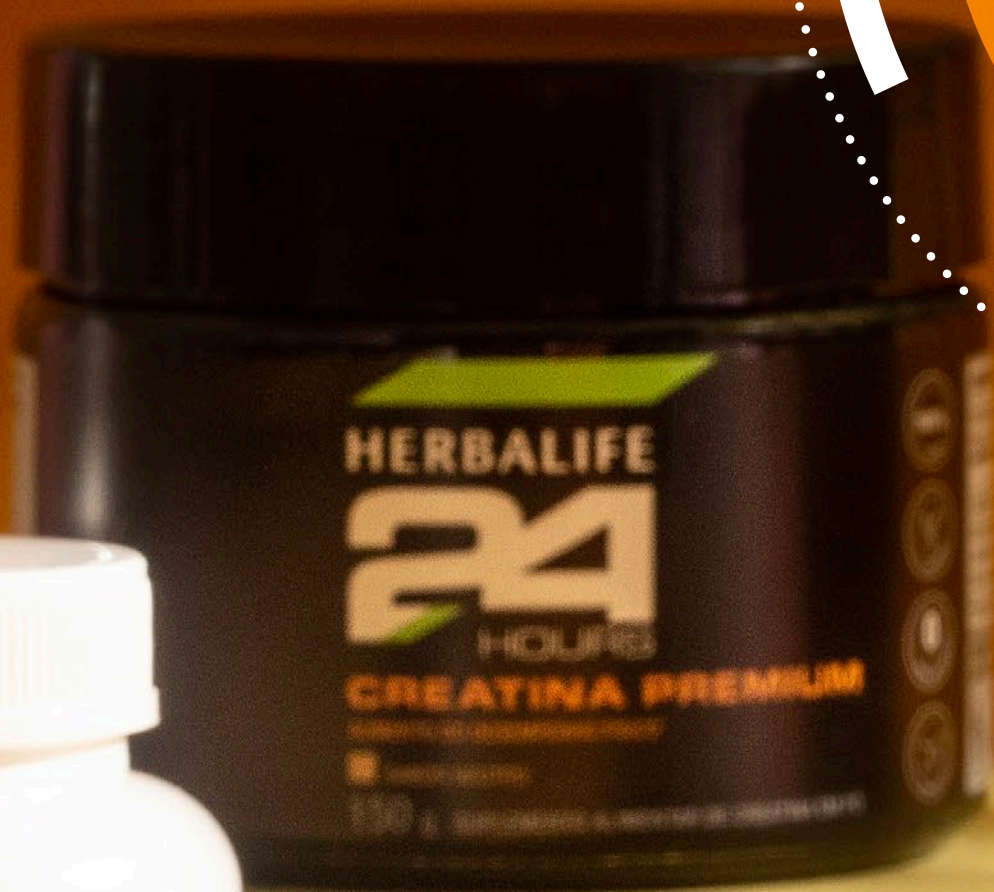
- 300 ml de água gelada
- 3 colheres de sopa (30 ml) de Fiber Concentrate Immune Sabor Limão e Mel
- ½ colher de chá (1,7 g) de Herbal Concentrate Limão
- 1 medida (3 g) de Creatina Premium
- 1 colher de sopa (35 g) de mirtilo
- 2 morangos (50 g) fatiados
- 1/2 rodela de limão (25 g)
- 5 cubos de gelo
- Raminho de hortelã para decorar

## Modo de preparo

1. Em um copo de aproximadamente 500 ml coloque a água gelada, o Fiber Concentrate Immune, o Herbal Concentrate Limão, a Creatina Premium e misture bem.
2. Acrescente as frutas, as pedras de gelo e misture delicadamente.
3. Decore com o raminho de hortelã e sirva em seguida.

1 porção	Kcal	Carb.	Proteínas	Fibras
	60	15,2 g	0,9 g	7,2 g

## Drink Refrescante



# POR QUE CONSUMIR CREATINA?



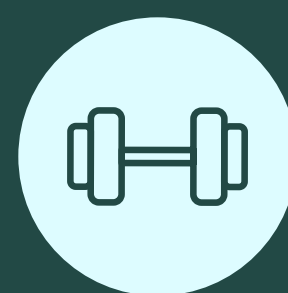
Auxilia no aumento do desempenho físico durante os exercícios.



Ajuda no ganho de massa muscular.\*



Pode apoiar a recuperação em períodos de perda muscular



Contribui para o aumento da força muscular.\*



Ferramenta útil para a sarcopenia: juntamente com a atividade física, ajuda a preservar a massa muscular, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.



A creatina está sendo estudada para:


- Saúde óssea em mulheres na menopausa.
- Manutenção da função cognitiva

\*Quando acompanhada de Atividade Física regular.


## Para quem é a Creatina?

Desenvolvida para múltiplos perfis, a Creatina não pode faltar na sua rotina.

Chegou a hora de elevar seus treinos, sua saúde e seu bem-estar a um nível superior!



Desempenha um papel crucial na produção e armazenamento de energia nas células, particularmente no tecido muscular



A absorção intestinal da creatina dietética é próxima de 100%

**A creatina vem ganhando espaço também para alguns objetivos de qualidade de vida e até suplementação em idosos.**

O desenvolvimento da massa muscular está associada a uma melhor qualidade de vida, bem-estar, autonomia e longevidade.

Considerando que a função da creatina é fornecer energia ao músculo rapidamente para promover melhor desempenho físico e ajudar a aumentar a massa muscular, recomenda-se que seu consumo seja acompanhado de exercícios físicos.

# VÁ ALÉM COM HERBALIFE 24

## CR7 DRIVE

- ✓ Auxilia a hidratação, repondo os sais minerais perdidos durante a atividade física;
- ✓ Ideal para ser usado antes, durante ou depois de atividades físicas;
- ✓ Contém glicose que fornece energia aos músculos e cérebro.

Suplemento Alimentar de carboidratos, eletrólitos e vitaminas em pó. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## WHEY PROTEIN 3W

Whey Protein 3W com o delicioso sabor Chocolate.

- ✓ 25g de proteína por porção;
- ✓ Contém proteínas que auxiliam na formação dos músculos e ossos;
- ✓ Contém Whey: WPC, WPI e WPH;
- ✓ Disponibilização gradual de aminoácidos.

Suplemento Alimentar de Proteínas em Pó Sabor Chocolate. **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.**





# VÁ ALÉM COM HERBALIFE 24

## BCAA 5:1:1

A praticidade do BCAA em tabletes,  
fácil de levar para qualquer lugar!

- ✓ 6 g de BCAA por porção;
- ✓ Contém Vitamina B6, que auxilia no metabolismo energético.



Suplemento Alimentar de Aminoácidos de Cadeia Ramificada e Vitamina B6 em Tablete. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## TRI-CORE PROTEIN

Após treino muscular intenso

- ✓ 25g de proteína por porção

Suplemento Proteico para Atletas Sabor Chocolate.  
**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.  
NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.**

## GLUTAMINA

Glutamina versátil, simples de misturar  
com qualquer bebida ou alimento.

- ✓ 5 g de pura L-glutamina Ajinomoto Co. por porção.
- ✓ A glutamina desempenha um papel no bem-estar intestinal e apoia um sistema imunológico saudável após períodos de exercício mais intenso.



Suplemento Alimentar de Glutamina em Pó Sabor Neutro.  
**NÃO CONTÉM GLÚTEN.**



Essas informações são de conhecimento científico sobre o nutriente.

Os produtos da Herbalife não são destinados ao tratamento, prevenção ou cura de qualquer tipo de doença.

A Herbalife apoia e incentiva a adoção de um estilo de vida ativo e saudável aliado ao uso adequado dos seus produtos.

Os resultados podem variar de acordo com a resposta metabólica de cada organismo e dependerão do uso adequado dos produtos.

Para mais informações sobre os produtos Herbalife acesse [www.herbalife.com.br](http://www.herbalife.com.br). Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.