Herbalife

KATALOG PRODUKTÓW

Odżywianie dla życia

Spis treści

Gdy kupujesz produkty Herbalife, uważamy, że to coś więcej niż jednorazowy zakup – to część planu na całe życie, dotyczącego poprawy ogólnego samopoczucia, zarówno od wewnątrz, jak również na zewnątrz.

Twój organizm może optymalnie funkcjonować tylko wtedy, gdy jest zasilany odpowiednimi składnikami odżywczymi. Nie zawsze można pozyskać je łatwo z samej żywności. Nasza gama produktów została opracowana tak, by wypełnić luki idealnie zbilansowanej kombinacji wszystkich niezbędnych składników odżywczych wraz z bezpośrednim zarządzaniem, aby pomóc Ci osiągnąć cele.

Więcej informacji na temat wszystkich naszych produktów można znaleźć na stronie Herbalife.com.

1 Białko Str. 18–33

2 Witaminy i składniki mineralne Str. 34–47

3 Fitoskładniki odżywcze Str. 48–49

4 Zdrowe tłuszcze Str. 50–53

5 Błonnik Str. 54–57

6 Nawodnienie Str. 58–61

7 Piękno Str. 62–67

8 Sport Str. 68–81

Odżywianie i pielęgnacja

Zmiana stylu życia może być trudna. Niektórzy mogą osiągnąć cele samodzielnie, ale wielu potrzebuje silniejszego bodźca. Posiadanie mentora u boku może mieć znaczenie.

Nasza „Przewaga dzięki Dystrybutorom”
Oferujemy pełen pakiet! Wraz z produktami dostępnymi tylko u naszych Niezależnych Dystrybutorów otrzymujesz także ich wiedzę. Niezależnie od tego, czy chcesz poprawić kondycję, czy kontrolować wagę, osobisty kontakt z Dystrybutorem ukierunkuje Cię odpowiednio i zapewni dostosowany plan osiągnięcia celu w zakresie dobrego samopoczucia, a także wsparcie, motywację, zachętę i odpowiedzialność.

To wyjątkowe, indywidualne i osobiste podejście wyróżnia Herbalife spośród innych firm z branży odżywiania.

- Indywidualne podejście
- Stały coaching
- Wskazówki na bieżąco
- Wsparcie naszych ekspertów

Wyznaczanie standardów

Nie bez powodu Herbalife jest klasyfikowana jako marka nr 1 na świecie w kategorii produktów do kontroli masy ciała i dobrego samopoczucia.
Nasze produkty zostały opracowane przez naukowców, by wspierać osobiste cele zdrowotne i żywieniowe, wraz z naszą marką Herbalife24 stworzoną specjalnie z myślą o wspieraniu potrzeb żywieniowych sportowców, bywalców siłowni i entuzjastów fitnessu.

Składniki wysokiej jakości

Używamy tylko najwyższej jakości składników od dostawców, którzy wyznaczają wysokie standardy w zakresie upraw i ochrony. W końcu z wysokiej jakości składników powstają produkty premium, którym ufają nasi klienci. Nasze produkty, produkcja i model biznesowy otrzymały wiele międzynarodowych nagród, potwierdzając nasze wysokie standardy jakości.

ISO 17025 potwierdza techniczne możliwości laboratoriów i spójność wyników

Partie produktów Herbalife24® są testowane przez niezależne instytucje pod kątem zawartości substancji niedozwolonych. Więcej informacji znajdziesz na etykietach produktów.

Źródło: Euromonitor; CH2025ed, kategoria kontroli wagi i dobrego samopoczucia; łączny % udział RSP GBO, dane za 2024 rok.

INK

Wsparte wiedzą naukową

Światowej klasy eksperci

Nasze produkty są wsparte wiedzą naukową i globalną siecią ponad 300 lekarzy i ekspertów w dziedzinie odżywiania, nauki i zdrowia, którzy zapewniają jakość i pełną zgodność z przepisami prawa. Kierując się badaniami, kierując się jakością, bez kompromisów, dostarczamy doskonałość na każdym poziomie.

Wypróbowane i przetestowane

Testujemy, testujemy i jeszcze raz testujemy – oto, co robimy! Wewnętrznie i poprzez zewnętrzne organizacje certyfikujące uzyskujemy potwierdzenie, że nasze produkty są najlepsze w swojej klasie.

Wspaniałe produkty zdobywają wspaniałe nagrody

Zdrowa Marka Roku 2024
Polska

Produkt Roku 2022
Bohater Odżywiania 2021
Fitness Kobiet i Mężczyzn
Wielka Brytania

Nasze zaangażowanie w innowacje i naukę zaowocowało nagrodami dla naszych produktów na całym świecie.

Kobieca Marka Roku, edycja 2025

Kategoria Żywność i Suplementy- Debiut

Produkt Roku 2022

Belgia

Produkt Roku 2022

Francja

Produkt Roku 2022

Francja

Produkt Roku 2021

Belgia

Najlepsze spożycie energii

Zdrowie mężczyzn

Nagroda „Zdrowie" 2020

Hiszpania

„Zdrowie i dobre samopoczucie" - wyróżnienie 2020

Wielka Brytania

Od ziarna

do produktu

Wspaniałe produkty biorą się ze wspaniałych składników

W Herbalife gwarantujemy produkty najwyższej jakości, przestrzegając naszego wewnętrznego procesu produkcji i kontroli jakości „od ziarna do produktu”.

Inwestujemy w odpowiedzialne metody uprawy, a nasz międzynarodowy zespół naukowców i producentów jest zaangażowany w pozyskiwanie najlepszych surowców. Każdy składnik przechodzi wewnętrzną analizę, byśmy mieli pewność, że spełnia surowe specyfikacje. Od plantacji herbaty w Chinach i farm aloesu w Meksyku po farmy soi w USA, używamy najlepszych składników do tworzenia wyjątkowych produktów.

Dokładamy wszelkich starań, by produkty Herbalife spełniały lub przewyższały nasze własne standardy jakości oraz standardy naszej branży. Czystość i wartość odżywcza każdego składnika nie pozostawiają żadnych wątpliwości, podobnie jak integralność procesów, które stosujemy.

Nasi farmerzy obsiewają pola

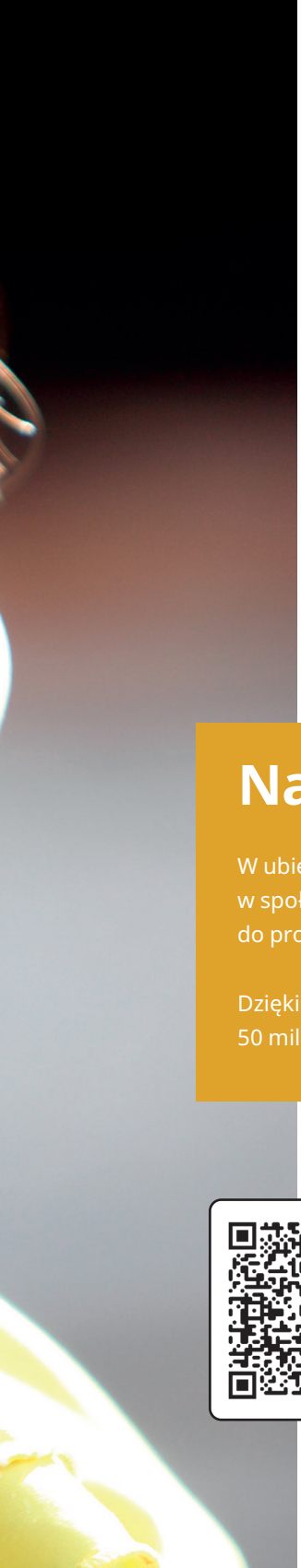
i uprawiają ziemię,

by zapewnić jakość

gwarantowaną przez cały czas,

aż produkt trafi do Twoich rąk.

Inspirujemy do wprowadzania zmian



HERBALIFE

HFF

FAMILY FOUNDATION

Fundacja Herbalife Family (HFF) współpracuje z organizacjami charytatywnymi i innymi, w tym Herbalife, by pomóc w zapewnieniu właściwego odżywiania i edukacji niezbędnej dla dobrego samopoczucia dzieci i społeczności na całym świecie.

Od momentu swojego powstania w 2005 roku, HFF zapewniła finansowanie dla 178 organizacji non-profit, takich jak szpitale, domy dziecka, szkoły i organizacje, w ponad 60 krajach.

Nasz wpływ w wielkim skrócie

W ubiegłym roku program Casa HFF zapewnił ponad 206 000 dzieci w społecznościach na całym świecie odpowiednie odżywianie niezbędne do prowadzenia w pełni wartościowego życia.

Dzięki pomocy naszych hojnych darczyńców przez lata przyznano ponad 50 milionów dolarów organizacjom na całym świecie.

Jak możesz wnieść swój wkład?

Przekaż darowiznę już dziś, by poprawić jakość życia dzieci w trudnej sytuacji na całym świecie.

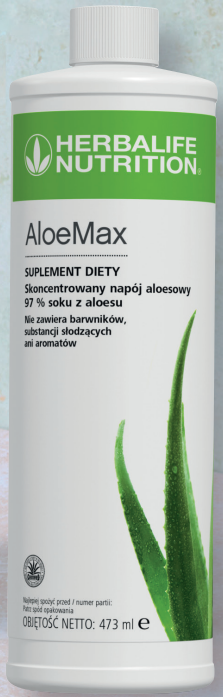
Idealne śniadanie

Rozpocznij poranek od naszego zdrowego i zbilansowanego śniadania – świetnie smakuje i jest pełne składników odżywczych, a jego przygotowanie zajmuje kilka sekund.

1. Odżywianie

Koktajl odżywczy Formuła 1

Odżywiaj swój organizm pysznie kremowym koktajlem Formuła 1 – posiłkiem pełnym składników odżywczych.



2. Nawodnienie

AloeMax

Nawodnij się, wypijając szklankę AloeMax – tłoczonego na zimno soku z aloesu, naturalnie odświeżającego i mającego niską zawartość kalorii.

3. Orzeźwienie

Rozpuszczalny napój ziołowy z ekstraktami herbaty

Orzeźwij się filiżanką smacznego Rozpuszczalnego napoju ziołowego. Każda porcja z ekstraktami zielonej i czarnej herbaty zawiera 85 mg* kofeiny.

* Zaleca się nie przekraczać dziennego spożycia 400 mg kofeiny z wszystkich źródeł (200 mg w wypadku kobiet w ciąży lub karmiących piersią). Nie należy przekraczać jednorazowej dawki 200 mg kofeiny.

Formuła 1

Wypełnione wysokiej jakości białkiem roślinnym oraz 25 niezbędnymi witaminami i składnikami mineralnymi. Nasze odżywcze koktajle Formuła 1 są dostępne w dziewięciu pysznych smakach, w pojemnikach lub poręcznych saszetkach, które sprawdzają się doskonale, gdy jesteś „w drodze”.

- 18 g białka*
- 5 g błonnika
- 25 witamin i składników mineralnych
- Niska zawartość cukru
- 220 kcal
- Bezglutenowy

*Po wymieszaniu z mlekiem półtłustym

O smaku bananowym
21 porcji
550 g #4462

O smaku café latte
21 porcji
550 g #4465

O smaku ciasteczkowym
21 porcji
550 g #4467

O smaku mięty z czekoladą
21 porcji
550 g #4471

O smaku malin i białej czekolady
19 porcji
500 g #4469

O smaku delikatnej czekolady
21 porcji
550 g #4468

Opinia klientów

„Pod względem smaku i konsystencji nie mają sobie równych”.

WEGAŃSKI 100% WEGAŃSKI

O smaku truskawkowo-malinowym
21 porcji
550 g #4463

O smaku owoców leśnych
21 porcji
550 g #4470

O smaku waniliowo-śmietankowym
21 porcji
550 g #4466

O smaku waniliowo-śmietankowym
30 porcji
780 g #048K

Saszetki

O smaku waniliowo-śmietankowym
7 x 26 g, 182 g #053K

O smaku ciasteczkowym
7 x 26 g, 182 g #228K

O smaku delikatnej czekolady
7 x 26 g, 182 g #228K

Opinia klientów

„Dodanie Protein drink mix do mojego zwykłego koktajlu F1 sprawia, że nabiera on cudownie gęstej i gładkiej konsystencji”.

Idealny posiłek

Ulepsz swoje śniadanie, łącząc Protein drink mix z Formułą 1, by uzyskać zdrowy posiłek z większą ilością białka i błonnika oraz mniejszą zawartością kalorii niż zwykły koktajl Formuła 1.

Lub wymieszaj Protein drink mix Wegański z Formułą 1, by przygotować zdrowy posiłek bez laktozy, w 100% wegański, zawierający idealną równowagę białka, błonnika, witamin i składników mineralnych.

WEGAŃSKI 100% WEGAŃSKI

Protein drink mix Wegański i Koktajl odżywczy Formuła 1

24 g białka

26 witamin i składników mineralnych

Bezglutenowy

F1 o smaku waniliowo-śmietankowym	21 porcji, 550 g	#4466
F1 o smaku waniliowo-śmietankowym – saszetka	7 x 26 g, 182 g	#053K
PDM Wegański o smaku waniliowym	20 porcji 560 g	#172K
PDM Wegański o smaku waniliowym – saszetka	7 x 28 g, 196 g	#441K

Formuła 1

Batony Express

Kompletny pod względem odżywczym posiłek „w biegu”. Pyszne, rozpieszczające kubki smakowe batony pomogą zaspokoić zarówno głód, jak i ochotę na słodycze.

209 kcal | 25 witamin i składników mineralnych | 15 g białka | 7 g błonnika | Bez sztucznych barwników | Wegetariański

7 x 56 g, 392 g	smak gorzkiej czekolady #4472
7 x 56 g, 392 g	smak żurawiny i białej czekolady #4473

Formula 1
Express
cranberry & white
chocolate flavour

Kawa z mocą białka

High Protein Iced Coffee

Każda partia została fachowo zaparzona z ziaren kawy Robusta espresso 100%, by napój był gładki i wyrazisty w smaku. Kawa w najlepszym wydaniu, dostarczająca 80 mg kofeiny*, 15 g białka, bez dodatku cukru i tylko 80 kalorii w porcji. Wystarczy dodać wodę – i już można naładować baterie!

15 g białka serwatkowego

80 mg kofeiny

80 kcal

Latte macchiato — 14 porcji, 308 g #012K

* Zaleca się nie przekraczać dziennego spożycia 400 mg kofeiny z wszystkich źródeł (200 mg w wypadku kobiet w ciąży lub karmiących piersią).

Naturalny wybór

Tri Blend Select

Nasz wegański koktajl proteinowy o bogatym smaku ma moc dzięki starannie dobranej mieszance grochu, komosy ryżowej i siemienia lnianego, która dostarcza białka kompletnego* oraz błonnika, witamin i składników mineralnych.

- 20 g białka
- 6 g błonnika
- Witamina C
- Niska zawartość cukru
- 151 kcal

O smaku bananowym	15 porcji, 600 g	#013K
O smaku kawowo-karmelowym	15 porcji, 600 g	#052K

* Dodatek białka ryżowego zapewnia białko kompletne.

Zaspokój swoje zapotrzebowanie na białko

Utrzymanie właściwego dziennego spożycia białka może być łatwe.

Nasza gama produktów białkowych to wygodny sposób na utrzymanie zalecanego dziennego spożycia białka na docelowym poziomie.

Protein drink mix

Pyszny, wysokiej jakości koktajl proteinowy, który można mieszać z Formułą 1 lub spożywać samodzielnie.

15 g białka | 20 witamin i składników mineralnych | Wegetariański | 108 kcal

O smaku waniliowym — 21 porcji, 588 g #2600

Protein drink mix Wegański

Ultra kremowy napój o smaku waniliowym. Zmieszaj z Formułą 1, by uzyskać zdrowy, wegański posiłek lub delektuj się nim solo jako koktajlem.

15 g białka | 20 witamin i składników mineralnych | Bezglutenowy | Bez cukru

O smaku waniliowym — 20 porcji, 560 g #172K

PDM Wegański o smaku waniliowym – saszetka — 7 x 28 g, 196 g #441K

Pro 20 Select

Wszechstronny koktajl proteinowy, który wspiera Twoje zapotrzebowanie na białko, błonnik, witaminy i składniki mineralne.

20 g białka | 6 g błonnika | 25 witamin i składników mineralnych | Niska zawartość cukru | 146 kcal

O smaku waniliowym — 15 porcji, 630 g #1660

Odżywka białkowa Formuła 3

Łatwy sposób na zwiększenie spożycia białka w jednym kroku.

5 g białka | 23 kcal

40 porcji, 240 g — #0242

Sprytny sposób na proteinowe przekąski

W przeciwieństwie do obiegowej opinii, przekąski mogą być pomocne dla osób chcących pozostać na właściwej drodze do realizacji swoich celów w zakresie odżywiania.

Co więcej, stanowią dodatkową okazję zasilenia organizmu składnikami odżywczymi! W badaniu klinicznym wykazano, że zdrowe, niskokaloryczne przekąski w opakowaniach zawierających nieduże porcje pomagają jeść mniej w ciągu dnia[1].

Batony proteinowe

Zaspokój swoją chęć na czekoladę pyszną, wysokobiałkową przekąską lub delektuj się nią jako zastrzykiem białka, gdy ćwiczysz.

10 g białka

Bogate w białko

Czekoladowo-orzechowy	14 x 35 g, 490 g	#3972
Waniliowo-migdałowy	14 x 35 g, 490 g	#3968
Cytrynowy	14 x 35 g, 490 g	#3976

Nie są smażone

Chipsy proteinowe

O smaku cebulowo-śmietanowym

Delektuj się gładkim, pikantnym smakiem Chipsów proteinowych smakujących kwaśną śmietaną i cebulką.

12 g białka | Bezglutenowe | Wegetariańskie

10 porcji, 30 g #142K

Chipsy proteinowe

O smaku barbecue

Rozpieść swoje kubki smakowe subtelnie wędzoną nutą Chipsów proteinowych o smaku barbecue.

11 g białka | Bezglutenowe | Wegańskie

10 porcji, 30 g #141K

*50% mniej tłuszczu niż smażone chipsy ziemniaczane

Chipsy proteinowe

Opinia klientów

„Zaspokaja ochotę na słone przekąski bez przekraczania limitu kalorii.”

Książka kucharska

Rozpieszczaj swoje kubki smakowe!

Książka kucharska, tom 2

Stworzyliśmy ekscytującą kolekcję 80 wyjątkowych przepisów z Europy i Afryki, które nadadzą nową jakość sposobowi, w jaki przygotowujesz posiłki i odżywiasz swój organizm, oraz rozpieszczą Twoje kubki smakowe. Od „Przysmaków na imprezę" po „Paliwo do treningu" i „Wellness" – na stronach tej książki odkryjesz innowacyjne potrawy, takie jak bakłażany nadziewane warzywami, wegańska tarta flambée, miska açai, placki z platanów czy kuskus z harissą.

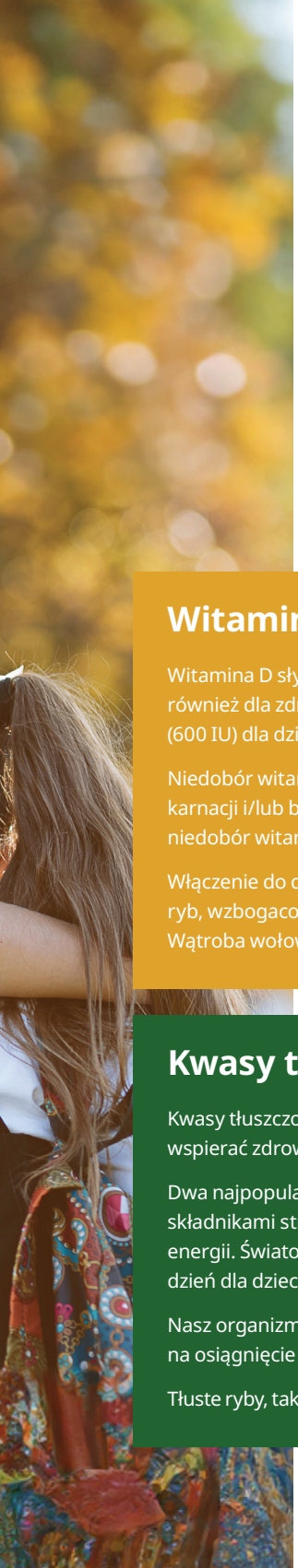
Są tutaj także bardzo lubiane dania, które zostały dostosowane do bardziej pożywnych wersji. Te pomysłowe, lekkie i pełne smaku przepisy prezentują nowy poziom wykorzystania Twoich ulubionych produktów Herbalife. Książka kucharska zachęca do sprawiającego więcej przyjemności połączenia z jedzeniem, co zmieni sposób przygotowywania, gotowania, a nawet robienia zakupów - każdy przepis zawiera kod QR do szybkiej listy zakupów.

Zamów egzemplarz dla siebie:
SKU 3C10

Herbalife
Książka kucharska

Dzieci też potrzebują suplementów

Sprawdź nową linię suplementów dla dzieci - pastylki Herbalife Gels.



Suplementacja w wieku dorosłym jest ważna, ale dzieci i młodzież również są narażone na niedobory witamin. Ich szybki wzrost oraz rozwój fizyczny i neurologiczny wymagają kluczowych składników odżywczych, które wspierają je na tych etapach życia.[1]

Zdrowa, dobrze zbilansowana dieta powinna dostarczać rosnącym organizmom dzieci wszystkich potrzebnych im składników odżywczych. Jednak rzeczywistość wygląda tak, że dzieci i młodzież zazwyczaj skłaniają się ku niezdrowej diecie składającej się z przetworzonej żywności, która zapewnia ograniczoną ilość składników odżywczych w porównaniu z owocami i warzywami.[2]

Dzieci, których waga ciała nie mieści się w zakresie normy, są bardziej narażone na niedobór witamin A, C, D i E w porównaniu z dziećmi o prawidłowej wadze.[3]

Witamina D: witamina słońca

Witamina D słynie ze swojej roli w budowaniu mocnych kości i zębów u dzieci, ale jest potrzebna również dla zdrowia układu odpornościowego.[4-9] Zalecane spożycie witaminy D wynosi 15 mg/dzień (600 IU) dla dzieci w wieku 1-17 lat.[10]

Niedobór witaminy D jest powszechny u dzieci i młodzieży z niektórych grup ryzyka (np. o ciemnej karnacji i/lub bez odpowiedniej ekspozycji na słońce).[11] Nieodpowiednie ilości mogą powodować niedobór witaminy D u dzieci, co może prowadzić do wad rozwojowych kości i krzywicy.[10]

Włączenie do diety rodziny produktów bogatych w witaminę D, takich jak tłuste ryby, olej z wątroby ryb, wzbogacone mleko lub sok pomarańczowy, może pomóc w zapobieganiu niedoborom.[12] Wątroba wołowa, ser, żółtka jaj i niektóre grzyby również mogą podnieść poziom witaminy D.[13]

Kwasy tłuszczowe omega-3

Kwasy tłuszczowe omega-3 także odgrywają ważną rolę w samopoczuciu dzieci, ponieważ mogą wspierać zdrowie mózgu i wzrok.[14, 15]

Dwa najpopularniejsze typy kwasów tłuszczowych omega-3 to EPA i DHA - są one istotnymi składnikami strukturalnymi błon komórkowych, które mogą być wykorzystywane jako źródła energii. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca spożycie EPA+DHA na poziomie około 100-200 mg/dzień dla dzieci w wieku 2-6 lat i 200-250 mg/dzień dla starszych.[16]

Nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie wytwarzać kwasów omega-3, więc jedynym sposobem na osiągnięcie zalecanej ilości jest włączenie ich do diety rodziny poprzez żywność lub suplementy.[16]

Tłuste ryby, takie jak tuńczyk, łosoś, makrela i śledź, mogą pomóc zwiększyć spożycie kwasów omega-3.[17]

* Szczegółowe informacje na stronie 87.

Aby uzyskać więcej informacji, sprawdź stronę z materiałami szkoleniowymi.

NOWOŚĆ

Herbalife Gels

NutrientVita Kids

Wspieraj rozwój i wzrost swoich dzieci[1,2]

- Witamina C
- Witamina D
- Jod
- Naturalne barwniki i aromaty

Smak wieloowocowy — 30 pastylek, 45 g #396K

[1] Wysoka zawartość witaminy D dla wzrostu i rozwoju kości oraz prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego u dzieci.

[2] Zawiera jod wspierający prawidłowy proces wzrostu dzieci.

MindVita Kids

Wspiera rozwój mózgu[1,2]

- Omega-3
- Witamina B6
- Witamina B12
- Biotyna
- Biotyna

Smak cytrynowo-truskawkowy — 30 pastylek, 45 g #379K

[1] DHA przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i prawidłowego widzenia. Korzystne efekty uzyskuje się przy spożyciu 250 mg DHA dziennie.

[2] Witaminy B6, B12, biotyna i niacyna przyczyniają się do prawidłowego metabolizmu energetycznego, funkcjonowania układu nerwowego i funkcji psychologicznych.

Witaminy w formie pysznych pastylek do żucia dla Ciebie i Twojej rodziny

- ✓ Pyszne
- ✓ Naturalne aromaty i barwniki
- ✓ Bez cukru
- ✓ Bez glutenu

CoQ10Vita

Zawiera koenzym Q10, niezbędny do produkcji energii, zwłaszcza w sercu[1,2]

Witamina E | Witamina K

Smak wiśniowy — 30 pastylek, 45 g #378K

[1] Witamina E przyczynia się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.
[2] Witamina K przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi i utrzymania zdrowych kości.

ViewVita

Wspiera widzenie i pomaga chronić oczy[1,2]

Witamina A | Cynk | Omega-3 (DHA)

Smak — 30 pastylek, 50,4 g #376K

[1] Zawiera cynk, DHA i witaminę A, które przyczyniają się do utrzymania prawidłowego widzenia.
[2] Korzystne efekty uzyskuje się przy spożyciu 250 mg DHA dziennie.

Wspieraj zdrowie swoich oczu i mózgu

Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego niektóre rośliny i warzywa mają tak wyraźne, mocne kolory? To zasługa naturalnych barwników, w tym luteiny i zeaksantyny.

Te naturalne barwniki, znane jako karotenoidy (ksantofile), nadają szpinakowi, kapuście, grejpfrutom i marchwi wspaniałe kolory: zielony, różowy i pomarańczowy.[1,2] A czy wiesz, że również chronią Twoje oczy przed szkodliwym światłem niebieskim?

Zdrowie oczu

Światło niebieskie jest wszędzie, emitowane naturalnie przez słońce i sztucznie przez urządzenia technologiczne (np. telefony komórkowe) i tradycyjne żarówki (np. świetlówki). Długotrwałe narażenie na światło niebieskie może być szkodliwe dla oczu.

Badania wskazują, że wyższe poziomy luteiny i zeaksantyny mogą być korzystne dla zdrowia oczu, ponieważ mogą one współdziałać ze sobą w celu zwiększenia gęstości optycznej warstwy barwnikowej siatkówki (MPOD), co pomaga chronić oczy przed szkodliwym wpływem światła niebieskiego.[3–5]

Ponieważ nasz organizm nie jest w stanie wytwarzać luteiny i zeaksantyny, zaleca się codzienną suplementację 10 mg luteiny i 2 mg zeaksantyny, szczególnie jeśli spożycie w diecie jest niskie.[6]

Pewne badania kliniczne wykazały, że dzienne spożycie w tej dawce może:

- Chronić komórki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi.[7–12]
- Wspomagać zdrowie oczu w procesie starzenia.[13–16]
- Wzmacniać wydolność narządu wzroku - poprawiać zdolność do regeneracji po ekspozycji na mocne oświetlenie, do postrzegania kontrastów i szybszego przetwarzania informacji wizualnych.[17,18,19–21]

Zdrowie mózgu

Mózg też wymaga troski, tak jak oczy. Luteina i zeaksantyna współdziałają ze sobą, by funkcje poznawcze mózgu przebiegały sprawnie.[22,23] Podobnie jak w przypadku zdrowia oczu, nieduże badania kliniczne wykazały, że codzienne spożycie może prowadzić do poprawy w zakresie:[22,23]

- **Pamięć wzrokowa**: Zdolność do zapamiętywania i przywoływania szczegółów i obrazów wizualnych.
- **Pamięć przestrzenna**: Zdolność do zapamiętywania lokalizacji obiektów lub poruszania się w przestrzeni.
- **Złożoność uwagi**: Zdolność do skupienia się na wielu zadaniach lub informacjach jednocześnie i zarządzania nimi, nawet gdy coś nas rozprasza.

Utrzymując odpowiedni poziom tych składników odżywczych, możesz wspierać ogólną kondycję narządu wzroku i mózgu w dłuższej perspektywie.

Sprawdź nowość - ViewVita Herbalife Gel, by wspierać zdrowie oczu i mózgu.

* Szczegółowe informacje na stronie 87.

Odkryj sen swoich marzeń

Night Mode Herbalife

Uspakajający napój na wieczór zawierający ekstrakt z szafranu, który, jak wykazano naukowo, poprawia jakość snu w ciągu 7 dni*. Ekstrakt z szafranu pomaga zmniejszyć bezsenność**, może również poprawić nastrój po przebudzeniu i zwiększyć poziom melatoniny wieczorem, co wspomaga cykl czuwania i snu**.

Niezbędny dla dobrego samopoczucia, zdrowy sen umożliwia organizmowi regenerację i naprawę, jednocześnie zwiększając jasność umysłu i równowagę emocjonalną, poprawiając nastrój, poziom energii i koncentrację.

Night Mode zawiera też mieszankę witamin, które pomagają wspierać prawidłowe funkcje psychologiczne i utrzymanie prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego***. Zoptymalizuj swój sen, włączając Night Mode do swojego wieczornego relaksu. Usiądź wygodnie, odpręż się i delektuj subtelnym, rumiankowo-brzoskwiniowym smakiem.

Ryboflawina | Witamina B6 | Nie zawiera kofeiny | Bezglutenowy | Wegański

21 porcji, 550 g #282K

* Efekt widoczny zazwyczaj po 7 dniach przyjmowania 28 mg ekstraktu szafranu dziennie - w oparciu o wyniki badań klinicznych.

** Efekty widoczne zazwyczaj po 28 dniach przyjmowania 28 mg ekstraktu szafranu dziennie - w oparciu o wyniki badań klinicznych.

*** Witamina B6 i ryboflawina

Mądre odżywianie dla Twojego układu odpornościowego

Immune Booster

Wysoka zawartość witamin C i D oraz selenu i cynku, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym. Kilkanaście opublikowanych badań wykazało, że produkt fermentacji EpiCor® pomaga zapewnić korzyści zdrowiu układu odpornościowego i jelit[1].

- EpiCor®
- 80 mg witaminy C
- 10 µg witaminy D
- 55 µg selenu
- 3 mg cynku

Smak owoców jagodowych	21 x 3,7 g, 77,7 g, #233K

[1] Siedem opublikowanych badań przedklinicznych i osiem opublikowanych badań klinicznych z udziałem ludzi.

Wyreguluj swoją dietę

Witaminy i składniki mineralne to kluczowe mikroelementy niezbędne do wielu codziennych reakcji chemicznych zachodzących w organizmie.

Chociaż zbilansowana dieta jest najlepszym sposobem na uzyskanie tych składników odżywczych, zarządzanie spożyciem żywności w celu osiągnięcia wymaganych ich poziomów bywa trudne. Przyjmowanie suplementów witaminowych i mineralnych to wygodny sposób na pozyskanie zalecanej dziennej dawki.

Witaminy B6 i B12

Wapń i cynk

Zestaw dla kobiet 60 tabletek, 85,3 g #1819

Zestawy witamin i minerałów dla kobiet i mężczyzn

Opracowane specjalnie z myślą o potrzebach kobiet i mężczyzn, wszechstronne wsparcie odżywiania dostarczające 24 kluczowych składników odżywczych, w tym mikroelementów, których organizm nie jest w stanie sam wytworzyć ani utrzymać. Stworzone do współdziałania z Twoim ulubionym koktajlem Formuła 1.*

Witaminy A i C

Ryboflawina i magnez

Kwas pantotenowy

Zestaw dla mężczyzn 60 tabletek, 85,3 g #1745

* Każda porcja zapewnia 71 różnych korzyści zdrowotnych, od odporności i zoptymalizowanej sprawności fizycznej i psychicznej po zdrowe włosy, skórę i paznokcie.

Niteworks®

Odżywianie organizmu, gdy śpisz. Chroń swoje komórki przed stresem oksydacyjnym. Wysoka zawartość witamin C i E przyczynia się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.

Witaminy C i E

L-arginina L-cytrulina L-tauryna

15 porcji, 150 g #3150

Xtra-Cal®

Dzienna dawka zawiera ponad 100% Referencyjnych Wartości Spożycia wapnia potrzebnego do utrzymania zdrowych kości i zębów.

Witamina D

Wapń i magnez

90 tabletek, 133 g #0020

Active Mind Complex

Wesprzyj funkcjonowanie swojego mózgu

Udowodniono naukowo, że wspomaga skupienie, koncentrację i pamięć roboczą – nawet w najbardziej intensywne dni.

Opracowany przez ekspertów, z opatentowanym ekstraktem z mięty zielonej i mieszanką starannie dobranych witamin wspierających prawidłowe funkcje psychologiczne, sprawność umysłową i funkcjonowanie układu nerwowego.

- Wegański
- Kwas foliowy
- Bezglutenowy
- Kwas pantotenowy
- Witaminy C, B6 i B12

60 kapsułek, 40,2 g #243K

HERBALIFE NUTRITION
Active Mind Complex
SUPLEMENT DIETY
Zawiera witaminy B6, B12 i C
Zawiera kwas foliowy i
kwas pantotenowy
Neumentix
PHENOLIC COMPLEX K110-42
Najlepiej spożyć przed / numer partii:
Patrz spód opakowania
60 KAPSUŁEK | MASA NETTO: 40,2 g
e

Phyto Complete

Phyto Complete działa tak intensywnie jak Ty. Zawiera Fiit-NS™, składnik o potwierdzonym działaniu wspierającym zmniejszenie obwodu talii i tkanki tłuszczowej w obrębie jamy brzusznej oraz zwiększenie witalności i energii.*

Starannie opracowana formuła z Fiit-NS™, witaminą C i chromem. Fiit-NS™ to przebadane naukowo połączenie witaminy B3 z ekstraktami roślinnymi, między innymi z guarany, zielonej herbaty, grejpfrutów, winogron i czarnej marchwi, dostarczającymi fitoskładników odżywczych i naturalnej kofeiny.

Zapewnia 100% Referencyjnych Wartości Spożycia witamin A i C w celu wspierania prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Wegański | Bez sztucznych substancji słodzących | Bezglutenowy | Bez sztucznych aromatów | Bez dodatku cukru

60 kapsułek, 42,8 g

#236K

* Phyto Complete zawiera Fiit-NS™, składnik, który wspomaga zmniejszenie obwodu talii i masy tłuszczu brzusznego oraz zwiększenie witalności i energii. W połączeniu z programem zbilansowanego odżywiania i ćwiczeń. Uczestnicy badania mieli BMI > 25.

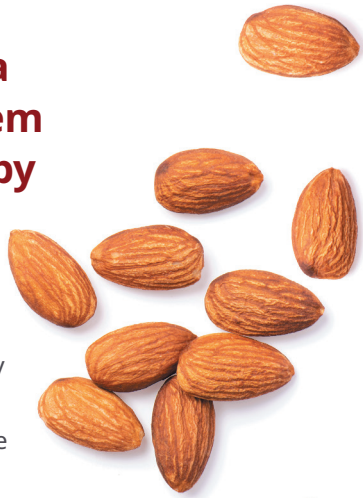
Czym są fitoskładniki odżywcze?

Fitoskładniki zostały przebadane pod kątem silnych właściwości przeciwutleniających; mogą zapewniać wiele korzyści zdrowotnych, takich jak wspieranie zdrowia metabolicznego. Można znaleźć je w owocach, warzywach, przyprawach, a nawet jadalnych kwiatach. Często przekazują produktom żywnościowym swoje barwniki nadające kolor, jak na przykład marchew zawierająca karotenoidy czy pomidory mające w sobie likopen.

Chroń swoje zdrowie z CoQ10

Sprawdź nowość - CoQ10Vita Herbalife Gel, by wzmocnić obronę antyoksydacyjną i utrzymać produkcję energii.

Wraz z wiekiem organizm spowalnia produkcję energii, a naturalny system obronny słabnie.[1] Co można zrobić, by temu zaradzić?



Rozpuszczalna w tłuszczach, witaminopodobna cząsteczka zwana koenzymem Q10 (CoQ10) może okazać się korzystna w tym względzie. Ten silnie antyoksydacyjny związek, znajdujący się w każdej błonie komórkowej organizmu, może pomóc w walce z wolnymi rodnikami - niestabilnymi cząsteczkami, które powodują uszkodzenia komórek i innych stabilnych cząsteczek w organizmie, takich jak DNA i białka. Zaburzenia równowagi między wolnymi rodnikami a przeciwutleniaczami określa się mianem stresu oksydacyjnego, który może być szkodliwy dla zdrowia[2,3] i przyczyniać się do wystąpienia takich chorób, jak cukrzyca, otyłość i choroby serca.[2,3]

CoQ10 jest również niezbędny do produkcji ATP (adenozynotrójfosforanu), głównego źródła energii dla komórek - którego poziom może spadać wraz z wiekiem.

Skąd można pozyskiwać CoQ10?

Nasze komórki mogą wytwarzać CoQ10, ale jego poziom naturalnie spada wraz z wiekiem.[4,5]

Spożywanie ponad 0,5 kg produktów stanowiących bogate źródła może dostarczyć około 30 mg CoQ10. Umiarkowane źródła obejmują masło i żółtka jaj; oleje i orzechy są najlepszymi źródłami wegańskimi.[6]

W zależności od stanu zdrowia, zalecane spożycie waha się od 30 do 1200 mg.[7]

Pozyskanie CoQ10 w odpowiedniej ilości z samego pożywienia bywa sporym wyzwaniem, więc włączenie suplementów z koenzymem Q10, takich jak nasz **CoQ10Vita**, może stanowić łatwiejszy sposób na osiągnięcie optymalnego poziomu, wspierając w ten sposób ogólne zdrowie i dobre samopoczucie.

* Szczegółowe informacje na stronie 87.

Bądź pewny tłuszczów, które spożywasz

Nasycone są złe.
Wielonienasycone są dobre...
Prawda jest trochę bardziej skomplikowana.

Dziś wiemy, że chodzi bardziej o osiągnięcie równowagi, zwłaszcza między spożyciem wielonienasyconych tłuszczów omega-3 i omega-6. Odpowiednia ilość (250 mg dziennie) kwasów tłuszczowych omega-3, EPA i DHA, przyczynia się do utrzymania prawidłowego wzroku i funkcji mózgu, a także do prawidłowej pracy serca.

Dieta zachodnia

Typowa dieta zachodnia dostarcza nadmiaru tłuszczów ogółem i nasyconych, natomiast za mało zdrowych, takich jak tłuszcze z ryb, orzechów, oliwy z oliwek i awokado.

Ponieważ tłuszcze są skoncentrowanym źródłem kalorii, Filozofia Herbalife zaleca ograniczenie ich spożycia do nie więcej niż 30% dziennej wartości kalorii. Spożywanie oleju rybiego ma wpływ na zdrowie mózgu, więc postaraj się jeść tygodniowo dwie porcje tłustych ryb, takich jak sardynki, łosoś lub pstrąg.

Długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA i DHA), występujące w rybach, nie są wydajnie produkowane przez nasz organizm, dlatego musimy pozyskiwać je z pożywienia. Pomagają również wspierać zdrowie serca. Nie przepadasz za rybami? Zatem suplement diety może okazać się pomocny.

Herbalifeline® Max

Bogaty w kwasy tłuszczowe omega-3

Suplement diety dostarcza zwiększone poziomy kwasów tłuszczowych omega-3, EPA i DHA (na kapsułkę[†]), które wspierają pracę serca[1], utrzymanie prawidłowego widzenia[2] i funkcjonowanie mózgu[2]. Wegetariańska kapsułka żelowa z dodatkiem olejków eterycznych z tymianku i mięty pieprzowej, które pomagają odświeżyć smak.

375 mg EPA w kapsułce

250 mg DHA w kapsułce

30 kapsułek, 42 g #0043

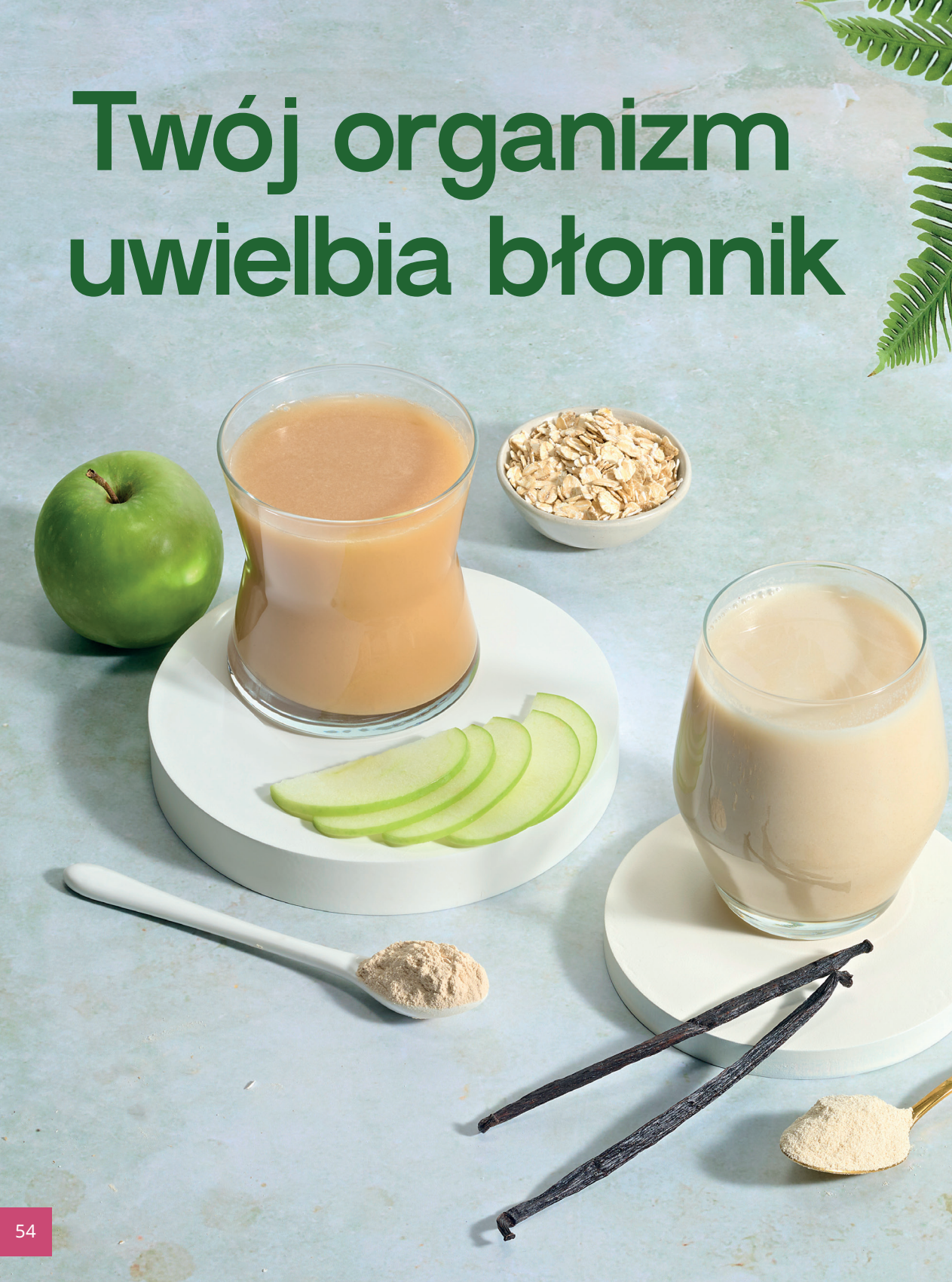
Zaaprobowany przez Friends of the Sea. Więcej informacji można znaleźć na stronie FRIENDOFTHESEA.ORG

Zalecane stosowanie

- Utrzymanie prawidłowego funkcjonowania serca[1]
- Utrzymanie prawidłowego widzenia[2]
- Utrzymanie prawidłowego funkcjonowania mózgu[2]
- Utrzymanie prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi[3]
- Utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi[4]

[†] Średnio 3 razy więcej EPA i DHA w porównaniu z dotychczasową formułą Herbalifeline. [1] Korzystny efekt występuje przy spożyciu 250 mg EPA i DHA dziennie.
[2] Korzystny efekt występuje przy spożyciu 250 mg DHA dziennie.
[3] Korzystny efekt występuje przy spożyciu 2 g EPA i DHA dziennie.
[4] Korzystny efekt występuje przy spożyciu 3 g EPA i DHA dziennie. Nie należy przekraczać dziennego spożycia z suplementów 5 g EPA i DHA łącznie.

Twój organizm uwielbia błonnik



To właśnie błonnik pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego.

Jest to rodzaj węglowodanów, który nie ulega rozkładowi w układzie pokarmowym człowieka, więc w większości przechodzi niestrawiony przez jelito cienkie, zwiększając masę wypróżnień.

Chociaż jest to tak ważny składnik diety, przeciętnie spożywamy go mniej niż połowę zalecanej dziennej ilości wynoszącej 25 g. Nasze suplementy bogate w błonnik mogą pomóc w zwiększeniu spożycia, chociaż najlepiej zwiększać je powoli, pijąc jednocześnie mnóstwo wody.

Beta heart®

Zawiera kluczowy składnik OatWell®, beta-glukan owsiany, który obniża lub utrzymuje poziom cholesterolu we krwi. Wymieszaj 2 miarki proszku z wodą, ulubionym napojem lub koktajlem.

- 3 g błonnika
- Bez sztucznych substancji słodzących
- Bez cukru
- 25 kcal

15 porcji, 229 g #0267

Napój błonnikowy

Pyszny sposób na zwiększenie spożycia błonnika na co dzień i wspomaganie prawidłowego trawienia. Możesz wymieszać go z samą wodą lub ulubionym Koktajlem odżywczym Formuła 1.

- 5 g błonnika
- Bez sztucznych substancji słodzących
- Bez cukru
- 18 kcal w porcji

30 porcji, 204 g #2554

Opinia klientów

„Waniliowy smak sprawia, że idealnie pasuje do każdego koktajlu F1.”

Microbiotic Max

Opracowany, by oferować połączenie probiotyków i błonnika prebiotycznego, dostarczając w porcji 2 miliardy żywych bakterii (CFU). Nie zawiera substancji słodzących, barwników ani substancji konserwujących. Nie wymaga przechowywania w lodówce, co sprawia, że idealnie nadaje się do zabrania go ze sobą wszędzie, dokądkolwiek się wybierasz.

Wysoka zawartość błonnika | Probiotyki | Błonnik prebiotyczny | Bezglutenowy

Smak waniliowy — 20 saszetek x 2 g, 40 g #173K

* Dodawaj Microbiotic Max po wymieszaniu i używaj płynów o temperaturze poniżej 25°C, by nie wpłynęły na skuteczność produktu.

Woda z wartością dodaną

Przy intensywnych treningach możesz wyświadczyć swojemu organizmowi przysługę, gasząc pragnienie specjalnie opracowanym napojem sportowym - zarówno w trakcie ćwiczeń, jak też po ich zakończeniu.

Dodatek soli mineralnych

Kiedy się pocisz, tracisz ważne sole mineralne, takie jak sód, chlorki i potas. Często nazywane elektrolitami, są niezbędne dla organizmu. Napoje dla sportowców mogą zwiększyć spożycie płynów i dostarczyć magnezu, który przyczynia się do równowagi elektrolitowej w trakcie ćwiczeń. Wypróbuj **Hydrate Herbalife 24**, bezkaloryczny napój elektrolitowy, lub **LiftOff Max Herbalife 24** zawierający kofeinę i witaminy B6, B12 i C, które przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Urozmaicaj smak

Innym sposobem na utrzymanie nawodnienia jest urozmaicanie smaku wody. Wypróbuj **AloeMax Herbalife** zawierający 97% soku z aloesu, który wzbogaca napój o subtelny smak aloesowy. Aby łatwiej rozbudzić się rano, sięgnij po **Rozpuszczalny napój ziołowy z ekstraktami herbaty**. To wyjątkowa mieszanka ekstraktów z liści zielonej herbaty i orange pekoe z dodatkiem ekstraktu z nasion kardamonu i sproszkowanych kwiatów hibiskusa. Każda porcja zawiera 87,5 mg kofeiny, która poprawia nastrój - a przy tym przyczynia się do nawodnienia organizmu, ponieważ umiarkowane ilości kofeiny nie działają odwadniająco.

Nawodnienie

Seria z aloesem

Napój aloesowo-ziołowy koncentrat

Dodaje wodzie orzeźwiającego smaku mango, by pomóc Ci osiągnąć odpowiednią ilość płynów w ilości około 2 litrów dziennie.

- 40% soku z aloe vera
- Bez dodatku cukrów*
- Bez sztucznych aromatów i barwników

Smak oryginalny	473 ml	#0006
Mango	473 ml	#1065

* smak oryginalny

AloeMax

Nasze ręcznie zbierane liście aloesu są starannie selekcjonowane. Prosto z plantacji trafiają do Twojej szklanki.

- 97% soku aloe vera
- 2 kcal w porcji
- Bez aromatów, substancji słodzących i barwników

473 ml #1196

Nawodnienie

Seria z herbatą

Rozpuszczalny napój ziołowy z ekstraktami herbaty

Obudź się dzięki orzeźwiającemu napojowi ziołowemu, zawierającemu 87,5 mg kofeiny*.

- Wyjątkowe połączenie orange pekoe - tradycyjnej czarnej herbaty z zieloną oraz ekstraktami z hibiskusa i kardamonu.
- Możesz delektować się nim na zimno lub ciepło.

Niskokaloryczny

Bez dodatku cukru

Smak oryginalny	30 porcji, 51 g #178K
	60 porcji, 102 g #179K

Smak cytrynowy 30 porcji, 51 g #180K

Smak brzoskwiniowy 30 porcji, 51 g #181K

* Zaleca się nie przekraczać dziennego spożycia 400 mg kofeiny z wszystkich źródeł (200 mg w wypadku kobiet w ciąży lub karmiących piersią).

Ukojenie

Kojący żel oczyszczający z aloesem

Delikatny kosmetyk do oczyszczania skóry pozostawia uczucie miękkości i czystości.

150 ml Skóra normalna - sucha #0765

Oczyszczanie

Wygładzający żel oczyszczający z cytrusami

Mikro-granulki głęboko oczyszczają i odświeżają skórę, przywracając jej zdrowy blask.

150 ml Skóra normalna – tłusta #0766

Kącik urody

Kosmetyki z linii Herbalife SKIN nie mają w swoim składzie parabenów i siarczanów, natomiast zawierają składniki roślinne, takie jak aloes, oraz witaminy C, E i B3, by nadać skórze bardziej miękki, gładki i promienny wygląd*.

Tonizowanie

Energetyzujący tonik z ziołami

Bezalkoholowy tonik nasycony aloesem zapewnia skórze nawilżenie i odświeża ją, niwelując wrażenie zmęczenia*. Pachnie mandarynkami.

50 ml #0767

Odświeżenie

Oczyszczająca maseczka z miętą i glinką

Usuwa zanieczyszczenia i nadmiar sebum dzięki absorpcyjnemu i tonizującemu działaniu glinki bentonitowej.*

120 ml Skóra normalna – tłusta #0773

Pielęgnacja ukierunkowana

Serum wygładzające zmarszczki

Wielofunkcyjne serum pomaga zmniejszać widoczne oznaki starzenia się skóry*.

50 ml #0829

Rewitalizacja

Ujędrniający żel pod oczy

Poprawia wygląd okolic oczu.

15 ml #0770

* Testowane na ochotnikach pod kątem jędrności i elastyczności mierzonej wizualnie przez eksperta w odstępach 7 i 42 dni. U 45% badanych zauważono wzrost jędrności/elastyczności skóry pod oczami w ciągu 42 dni.

Złuszczanie

Błyskawicznie wygładzający scrub z jagodami

Bogaty w antyoksydanty scrub z pestkami owoców jagodowych działa złuszczająco, co pomaga zyskać miękką, gładką skórę.

120 ml #0772

Ochrona

Ochronny krem nawilżający SPF 30

Na długo nawilża skórę, nadając jej gładkość i miękkość. Zapewnia szerokie spektrum ochrony UVA/UVB.

50 ml #0828

Nawilżenie

Rozświetlający krem nawilżający na dzień

Uniwersalna emulsja nawilżająca o działaniu rozświetlającym dodaje cerze blasku świeżości. Skóra wygląda promiennie nawet bez makijażu.

50 ml #0830

Odbudowa

Regenerujący krem na noc

Bogaty, luksusowy krem pomaga nocą zapewnić skórze tak bardzo potrzebne nawilżenie.

50 ml #0827

Nawilżenie

Nawilżający krem pod oczy

Zmniejsza widoczność drobnych linii i zmarszczek wokół oczu.

15 ml #0771

Piękna skóra

Opinia klientów...

„Rezultaty są fantastyczne! Moja skóra wygląda niesamowicie”.

Zdrowy wygląd skóry zaczyna się od wewnątrz za sprawą tego orzeźwiającego, naukowo opracowanego napoju o smaku truskawkowo-cytrynowym. Jest bogatym źródłem peptydów kolagenowych, które zmniejszają zmarszczki wokół oczu i poprawiają elastyczność skóry w 4 tygodnie oraz redukują oznaki cellulitu po 3 miesiącach. Dzięki 9 witaminom i składnikom mineralnym to profesjonalne odżywianie dla Twojej skóry. Wysoka zawartość kluczowych witamin i składników mineralnych wspiera zdrową skórę, włosy i paznokcie*.

Bezglutenowy

Naturalna substancja słodząca i aromat

Efekty po 4 tygodniach**

Odnowa

Collagen Skin Booster

Smak truskawkowo-cytrynowy

30 porcji, 171 g #076K

* Verisol® P i bioaktywne peptydy kolagenowe są znakami towarowymi firmy Gelita AG. ** Efekty dotyczą redukcji zmarszczek wokół oczu oraz poprawy elastyczności skóry po 4 tygodniach stosowania. Pierwsze efekty redukcji widocznych oznak cellulitu po 3 miesiącach. *** Biotyna, miedź, jod, witamina A i cynk pomagają zachować zdrową skórę. Biotyna, selen i cynk pomagają zachować zdrowe włosy.

Wybierz aloes dla mocniejszych włosów i skóry

Przemyślana pielęgnacja włosów nasycona ekstraktami roślinnymi, wolna od parabenów i siarczanów.

Szampon wzmacniający Herbal Aloe

- Już po pierwszym użyciu włosy stają się 10 razy mocniejsze*.
- Hydrolizowane białko pszenicy pomaga chronić, regenerować i wzmacniać włosy*.

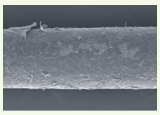
250 ml #2564

Odżywka wzmacniająca Herbal Aloe

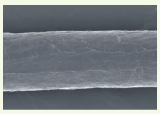
- Wzmacnia włosy, dzięki czemu już po pierwszym użyciu czujesz, że są bardziej miękkie i jedwabiste.
- Zaawansowana odżywka z dodatkiem białka pszenicy

250 ml #2565

Wyniki badań:



Przed
Mocno uszkodzona struktura włosa.



Po
Widoczna poprawa struktury.

* Używany razem z Odżywką wzmacniającą w porównaniu do włosów, które nie były pielęgnowane. Wyniki uzyskane w teście na siłę i łamliwość. Średnia wartość otrzymana z testu przeprowadzonego przez niezależne laboratorium badawcze na „zniszczonych" włosach. Liczba połamanych włókien została porównana z liczbą połamanych włókien we włosach, które były pielęgnowane Szamponem i Odżywką wzmacniającą z linii Herbal Aloe.

Żel do rąk i ciała Herbal Aloe

- Potrójnie zmiękczające składniki nawilżające pomagają uwolnić skórę od uczucia wysuszenia i głęboko ją nawilżyć.
- Kompozycja ekstraktów z roślin pustynnych pomaga zachować zdrową skórę.

250 ml #2561

Balsam do rąk i ciała Herbal Aloe

- Nawilża i głęboko odżywia skórę, co potwierdziły badania kliniczne
- Aloe Vera i afrykańskie masło Shea sprawiają, że wchłania się szybko i pozostawia uczucie miękkości i gładkości skóry.

200 ml #2563

Żel kojący Herbal Aloe

- Zawiera Aloe Vera i składniki odżywcze pochodzenia roślinnego, które nawilżają i koją skórę.
- Bezzapachowy

200 ml #2562

Podaruj swoim włosom intensywny zabieg pielęgnacyjny – nałóż Odżywkę wzmacniającą, zmyj po 5 minutach, by mieć supermiękkie i lśniące włosy.

Uwolnij swój potencjał

Niezależnie od tego, czy uprawiasz jogging amatorsko, czy jesteś wyczynowym sportowcem, linia sportowa Herbalife24® zawiera produkty, których potrzebujesz, by łatwiej się przygotować, trenować i regenerować.

Dostosuj swój program Herbalife24

Stosowanie produktu	CR7 Drive	Rebuild Strength	Rebuild Endurance	Hydrate	Żel energetyczny Prolong	Liftoff Max	Batony proteinowe Achieve
Rano	■			■			■
Przed treningiem	■			■		■	■
W trakcie treningu	■			■	■		
Po treningu	■	■	■	■			■
Wieczorem				■			■

Chcesz dowiedzieć się więcej o żelach energetycznych?

Rozmowa z dr Stephenem Mears, starszym wykładowcą żywienia sportowców i osób ćwiczących na Uniwersytecie Loughborough.

1 Jakie korzyści mogą przynieść żele energetyczne w trakcie ćwiczeń?

„Gdy ćwiczymy intensywnie, organizm wykorzystuje głównie węglowodany jako źródło energii. Jednak po 60-90 minutach intensywnych ćwiczeń zapasy węglowodanów mogą zostać wyczerpane.[1–3]

Dlatego żel energetyczny, który dostarcza łatwo przyswajalnych węglowodanów, może pomóc w utrzymaniu wydolności organizmu w czasie długotrwałej sesji treningowej”.[4–6]

2 Jak szybko działa żel energetyczny?

„Mogą decydować o tym różne czynniki, takie jak:

- intensywność treningu,
- aktualny poziom nawodnienia,
- żywność i napoje już spożyte.

Często stanowią optymalne źródło węglowodanów, które są łatwo przyswajalne i ogólnie dobrze tolerowane.[7–9]

Żele energetyczne nie działają natychmiast, ponieważ transport węglowodanów do mięśni może zająć trochę czasu”.

3 Jakie są zalety żeli energetycznych w porównaniu do żywności i napojów zawierających węglowodany?

- Żele energetyczne są gotowe do spożycia i wygodne.
- Często stanowią one optymalne źródło węglowodanów, które są łatwo przyswajalne i ogólnie dobrze tolerowane.[7–9]
- Aby uzyskać równoważną ilość węglowodanów, należałoby spożyć produkty żywnościowe w większych ilościach, co może obciążać układ trawienny.

4 Jakie korzyści płyną z zawartości glukozy i fruktozy w proporcji 1:0,8?

„Przy proporcji 1:0,8 organizm może tolerować więcej fruktozy, dzięki czemu można dostarczyć większą całkowitą ilość węglowodanów bez powodowania zaburzeń żołądkowo-jelitowych”.[10–15]

5 Czy należy spożywać żel energetyczny z dodatkowymi płynami?

„Tak. Kiedy ćwiczymy przez długi czas i / lub z dużą intensywnością, tracimy płyny wraz z potem, dlatego zaleca się przyjmowanie żeli energetycznych z płynami i utrzymywanie nawodnienia organizmu”.

6 Kiedy należy spożywać żel energetyczny?

„W trakcie ćwiczeń należy spożywać około 30 g węglowodanów na godzinę, co może oznaczać przyjmowanie żelu co 20-30 minut”.

7 Przy jakich dyscyplinach sportowych żel energetyczny sprawdza się najlepiej?

„Przy uprawianiu intensywnych sportów, takich jak bieganie, kolarstwo i sporty zespołowe, na przykład piłka nożna, zwłaszcza gdy aktywności trwają ponad godzinę”. [1–3]

Sprawdź nasz nowy żel energetyczny H24 Prolong. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę bit.ly/herbalifeprolong lub zeskanuj kod QR.

* Szczegółowe informacje na stronie 87.

Żeenergetyczny H24 Prolong

Zasilaj swoje treningi i osiągaj lepsze wyniki.

Żel energetyczny H24 Prolong to optymalne, gotowe do spożycia źródło energii zapewniające szybki jej zastrzyk. Zawiera łatwo przyswajalną mieszankę węglowodanów w idealnym stosunku glukozy do fruktozy 1:0,8, co zapewnia szybkie wchłanianie i dostarczanie energii, dzięki czemu jest to jeden z najbardziej skoncentrowanych żeli energetycznych na rynku i idealny partner, który pomoże Ci pozostać na dobrej drodze podczas długich treningów. Nie zawiera sztucznych aromatów, barwników ani substancji słodzących.

30 g węglowodanów | Wegański | Bez glutenu | Witamina B12 i tiamina

Smak truskawkowy 10 saszetek, 45 g w saszetce, 450 g #402K

Zapoznaj się z naszą linią produktów H24, by wspierać swoją kondycję na każdym etapie.

Pozostań na dobrej drodze z Prolong

Opinia klienta

„Świetnie smakuje, łatwo zabrać go ze sobą wszędzie. Zauważyłem ogromną różnicę w swoich wynikach".

Podnoszenie poprzeczki

Opinia klientów

„Ma wspaniałą konsystencję"

Batony proteinowe H24 Achieve

Wygodna przekąska do spożycia po treningu zawierająca 21 gramów białka, by zasilać Twoje cele.

Te pyszne batony są dostępne w dwóch kuszących smakach: dekadenckiej gorzkiej czekolady lub przepysznych ciastek z kawałkami czekolady. Nie zawierają sztucznych aromatów ani barwników, są także odpowiednie dla wegetarian!

21 g białka w jednym batonie

Niska zawartość cukrów

Certyfikat Informed Sports

Odpowiednie dla wegetarian.

O smaku gorzkiej czekolady	6 porcji, 60 g	#150K
O smaku ciastek z kawałkami czekolady	6 porcji, 60 g	#149K

Od siły

Rebuild Strength

Regenerujący napój premium z wysoką zawartością białka wspierającego wzrost i utrzymanie masy mięśniowej oraz dodatkiem żelaza, które przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego.

25 g białka | 190 kcal | Żelazo

Smak czekoladowy — 20 porcji, 1000 g #403K

Rebuild Endurance

Napój regeneracyjny do spożywania po ćwiczeniach wytrzymałościowych, zawierający wyselekcjonowaną mieszankę węglowodanów, wysokiej jakości białka mleka, żelaza i kluczowych witamin.

10 g białka | 188 kcal | Witaminy B, C i E

Smak waniliowy — 20 porcji, 1000 g #1436

do siły

Żel energetyczny Prolong

Żel energetyczny do spożywania w czasie intensywnych ćwiczeń. Każde opakowanie 45 g dostarcza 30 g węglowodanów oraz witaminę B12 i tiaminę, które przyczyniają się do prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

- 30 g węglowodanów
- 121 kcal
- Witamina B12 i tiamina

Smak truskawkowy — 10 saszetek x 45 g, 450 g #402K

Hydrate

Utrzymaj spożycie płynów za pomocą tego bezkalorycznego napoju elektrolitowego zawierającego 100% RWS dla witaminy C oraz niezbędne witaminy z grupy B, wapń i magnez.

- 270 mOsmol/kg
- Witaminy B i C

Smak pomarańczowy — 20 saszetek x 5,3 g, 106 g #1433

Opinia klientów

„LiftOff Max natychmiast daje mi zasilanie i energię!”

LiftOff® na maksa

Poczuj orzeźwienie i mocny, energetyzujący smak grejpfruta. Spożywaj przed treningiem lub w dowolnym momencie, gdy chcesz wrócić na właściwe tory.

H24 LiftOff® Max

Dodaj mocy swoim treningom dzięki temu bezcukrowemu napojowi energetycznemu zawierającemu kofeinę i witaminy B6, B12 i C, które pomogą zmniejszyć uczucie zmęczenia.

- 180 mg kofeiny w porcji*
- Bez cukru
- Bez sztucznych barwników i aromatów

Smak grejpfrutowy — 10 saszetek x 4,2 g, 42 g #192K

LiftOff®

- 75 mg kofeiny w porcji
- Witaminy B i C
- 10 kcal w porcji

Smak cytrynowy — 10 saszetek x 4,5 g, 45 g #3152

* Zaleca się nie przekraczać dziennego spożycia 400 mg kofeiny z wszystkich źródeł (200 mg w wypadku kobiet w ciąży lub karmiących piersią).

“Aby być najlepszym, ufam Herbalife.
Cristiano Ronaldo

CR7 DRIVE

Zasilaj swoje treningi CR7 Drive, hipotonicznym napojem sportowym o naukowej formule, opracowanym we współpracy z Cristiano Ronaldo. Mający smak jagód Acai CR7 Drive łączy roztwór węglowodanowo-elektrolitowy z witaminami B1 i B12, by zapewnić zaawansowane nawilżenie, wytrzymałość i wsparcie metabolizmu.

CR7 Drive

97 kcal w porcji | 249 mg sodu | 142 mg magnezu | 100% RWS dla witamin B1 I B12

Smak jagód Acai	20 porcji, 540 g #1466
	10 saszetek x 27 g, 270 g #1467

ZWYCIĘSTWO ZACZYNA SIĘ OD WNĘTRZA

PONAD 190 DRUŻYN SPORTOWYCH I SPORTOWCÓW NA CAŁYM ŚWIECIE KORZYSTA Z PRODUKTÓW HERBALIFE24, KTÓRE POMAGAJĄ IM OSIĄGAĆ NAJLEPSZE WYNIKI.

HERBALIFE 24

INFORMED SPORT BANNED SUBSTANCE TESTED EVERY BATCH

Mary Kom
Herbalife
Heather Jackson
Camilla Osorio

Notatki

Notatki

Notatki

Patrz str. 34/35

[1] Passarelli S, et al. Lancet Glob Health. 2024.

[2] Kreusler P, et al. Nutrients. 2021;13(2).

[3] Calcaterra V, et al. Children (Basel). 2023;10(4).

[4] Health Canada. Multi-Vitamin/Mineral Supplements Monograph. 2023.

[5] EFSA. EFSA Journal. 2008;6(10):827.

[6] EFSA. 2009;7(9):1227.

[7] EFSA. 2009;7(9):1272.

[8] EFSA. 2010;8(2):1468.

[9] EFSA. EFSA Journal. 2015;13(5):4096.

[10] EFSA. EFSA Journal. 2016;14(10):e04547.

[11] Braegger C, et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2013;56(6):692-701.

[12] Lips P, et al. Ann N Y Acad Sci. 2014;1317:92-8.

[13] NIH. 2018.

[14] EFSA. EFSA Journal. 2010;8(10).

[15] European Commission. Official Journal of the European Union. 2012;L136:1-40.

[16] WHO. 2011.

[17] Adarme-Vega TC, et al. Current opinion in biotechnology. 2014;26:14-8.

Patrz str. 38/39

[1] Maldonado, E., Morales-Pison, S., Urbina, F., & Solari, A. (2023). Aging Hallmarks and the Role of Oxidative Stress. Antioxidants (Basel), 12(3). https://doi.org/10.3390/antiox12030651

[2] Reddy, V. P. (2023). Oxidative Stress in Health and Disease. Biomedicines, 11(11). https://doi.org/10.3390/biomedicines11112925

[3] Lobo, V., Patil, A., Phatak, A., & Chandra, N. (2010). Free radicals, antioxidants and functional foods: Impact on human health. Pharmacogn Rev, 4(8), 118–126. https://doi.org/10.4103/0973-7847.70902

[4] Kalén, A., Appelkvist, E. L., & Dallner, G. (1989). Age-related changes in the lipid compositions of rat and human tissues. Lipids, 24(7), 579–584. https://doi.org/10.1007/BF02535072

[5] Rosenfeldt, F. L., Pepe, S., Linnane, A., Nagley, P., Rowland, M., Ou, R.,...Esmore, D. (2002). Coenzyme Q10 protects the aging heart against stress: studies in rats, human tissues, and patients. Ann N Y Acad Sci, 959, 355–359; discussion 463-355. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2002.tb02106.x

[6] Strazisar, M., Fir, M., Golc-Wondra, A., Milivojevic, L., Prosek, M., & Abram, V. (2005). Quantitative determination of coenyzmecoenzyme Q10 by liquid chromatography and liquid chromatography/mass spectrometry in dairy products. *J AOAC Int*, 88(4), 1020–1027.

[7] Pravst, I., Zmitek, K., & Zmitek, J. (2010). Coenzyme Q10 contents in foods and fortification strategies. Crit Rev Food Sci Nutr, 50(4), 269–280. https://doi.org/10.1080/10408390902773037

Patrz str. 50/51

[1] Abdel-Aal el, S.M., et al., Dietary sources of lutein and zeaxanthin carotenoids and their role in eye health. Nutrients, 2013. 5(4): p. 1169–85.

[2] Mares-Perlman, J.A., et al., The body of evidence to support a protective role for lutein and zeaxanthin in delaying chronic disease. Overview. The Journal of Nutrition, 2002. 132(3): p. 518S–524S.

[3] Kijlstra, A., et al., Lutein: more than just a filter for blue light. Prog Retin Eye Res, 2012. 31(4): p. 303–15.

[4] Junghans, A., H. Sies, and W. Stahl, Macular pigments lutein and zeaxanthin as blue light filters studied in liposomes. Arch Biochem Biophys, 2001. 391(2): p. 160–4.

[5] Barker, F.M., 2nd, et al., Nutritional manipulation of primate retinas, V: effects of lutein, zeaxanthin, and n-3 fatty acids on retinal sensitivity to blue-light-induced damage. Invest Ophthalmol Vis Sci, 2011. 52(7): p. 3934–42.

[6] Johnson, E.J., et al., Intake of lutein and zeaxanthin differ with age, sex, and ethnicity. J Am Diet Assoc, 2010. 110(9): p. 1357–62.

[7] Khachik, F., P.S. Bernstein, and D.L. Garland, Identification of lutein and zeaxanthin oxidation products in human and monkey retinas. Invest Ophthalmol Vis Sci, 1997. 38(9): p. 1802-11.

[8] Krinsky, N.I. and E.J. Johnson, Carotenoid actions and their relation to health and disease. Mol Aspects Med, 2005. 26(6): p. 459–516.

[9] Perrone, S., et al., Effects of lutein on oxidative stress in the term newborn: a pilot study. Neonatology, 2010. 97(1): p. 36-40.

[10] Granado, F., B. Olmedilla, and I. Blanco, Nutritional and clinical relevance of lutein in human health. The British journal of nutrition, 2003. 90(3): p. 487–502.

[11] Haegele, A.D., et al., Plasma xanthophyll carotenoids correlate inversely with indices of oxidative DNA damage and lipid peroxidation. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2000. 9(4): p. 421–5.

[12] Health Canada, Marigold Extract and Isolates (Lutein and Zeaxanthin). 2022.

[13] Nolan, J.M., et al., Risk factors for age-related maculopathy are associated with a relative lack of macular pigment. Experimental eye research, 2007. 84(1): p. 61–74.

[14] Delcourt, C., et al., Plasma lutein and zeaxanthin and other carotenoids as modifiable risk factors for age-related maculopathy and cataract: the POLA Study. Investigative ophthalmology & visual science, 2006. 47(6): p. 2329–35.

[15] Manayi, A., et al., Lutein and cataract: from bench to bedside. Crit Rev Biotechnol, 2016. 36(5): p. 829–39.

[16] van Leeuwen, R., et al., Dietary intake of antioxidants and risk of age-related macular degeneration. JAMA, 2005. 294(24): p. 3101–3107.

[17] Hammond, B.R., et al., A double-blind, placebo-controlled study on the effects of lutein and zeaxanthin on photostress recovery, glare disability, and chromatic contrast. Invest Ophthalmol Vis Sci, 2014. 55(12): p. 8583–9.

[18] Stringham, J.M. and B.R. Hammond, Macular pigment and visual performance under glare conditions. Optom Vis Sci, 2008. 85(2): p. 82–8.

Patrz str. 70/71

[1] Stellingwerff, T. and G.R. Cox, Systematic review: Carbohydrate supplementation on exercise performance or capacity of varying durations. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 2014. 39(9): p. 998–1011.

[2] Burke, L.M., et al., Carbohydrates for training and competition. Journal of Sports Sciences, 2011. 29(sup1): p. S17–S27.

[3] Kerksick, C., et al., ISSN Position Stand: nutrient timing. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2017. 5(1): p.17.

[4] Jeukendrup, A., A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. Sports medicine (Auckland, N.Z.), 2014. 44 Suppl 1(Suppl 1): p. S25–S33.

[5] ACSM, Joint Position Stand Nutrition and Athletic Performance. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2016. 48(3): p. 543–568.

[6] Kerksick, et al., ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. J Int Soc Sports Nutr, 2018. 15(1): p. 38.

[7] Pfeiffer, B., et al., CHO oxidation from a CHO gel compared with a drink during exercise. Med Sci Sports Exerc, 2010. 42(11): p. 2038–45.

[8] Guillochon, M. and D.S. Rowlands, Solid, gel, and liquid carbohydrate format effects on gut comfort and performance. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 2017. 27(3): p. 247–254.

[9] Hearris, M.A., et al., 13C-glucose-fructose labeling reveals comparable exogenous CHO oxidation during exercise when consuming 120 g/h in fluid, gel, jelly chew, or coingestion. Journal of applied physiology, 2022. 132(6): p. 1394–1406.

[10] O'Brien, W.J. and D.S. Rowlands, Fructose-maltodextrin ratio in a carbohydrate-electrolyte solution differentially affects exogenous carbohydrate oxidation rate, gut comfort, and performance. American Journal of Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology, 2011. 300(1): p. G181–G189.

[11] O'Brien, W.J., et al., Fructose-maltodextrin ratio governs exogenous and other CHO oxidation and performance. Med Sci Sports Exerc, 2013. 45(9): p. 1814–24.

[12] Rowlands, D.S., et al., Fructose–glucose composite carbohydrates and endurance performance: critical review and future perspectives. Sports Medicine, 2015. 45: p. 1561–1576.

[13] Podlogar, T., et al., Increased exogenous but unaltered endogenous carbohydrate oxidation with combined fructose-maltodextrin ingested at 120 g h− 1 versus 90 g h− 1 at different ratios. European Journal of Applied Physiology, 2022. 122(11): p. 2393–2401.

[14] Rowlands, D.S., et al., Effect of graded fructose coingestion with maltodextrin on exogenous 14C-fructose and 13C-glucose oxidation efficiency and high-intensity cycling performance. Journal of Applied Physiology, 2008. 104(6): p. 1709–1719.

[15] Shi, X., et al., Effects of carbohydrate type and concentration and solution osmolality on water absorption. Medicine and science in sports and exercise, 1995. 27(12): p. 1607–1615.

Opowiedz swoim klientom o naszych produktach

- Obrazy
- Filmy
- Przepisy
- Informacje o produkcie

HNCONTENT.COM

BĄDŹ SWOIM WŁASNYM SZEFEM
Z MARKĄ, KTÓREJ MOŻESZ ZAUFAĆ

Niskie koszty rozpoczęcia działalności • Dodatkowy dochód • Rabaty na produkty
Gwarancja zwrotu pieniędzy • Bycie częścią inspirującej społeczności
Pomaganie ludziom w poprawie jakości życia • Szkolenia i wsparcie

WYDRUKOWANO NA PAPIERZE W 100% Z RECYKLINGU

Skontaktuj się ze swoim Dystrybutorem Herbalife już teraz, by dowiedzieć się więcej.

Skontaktuj się ze mną dzisiaj,
by dowiedzieć się więcej:

Herbalife Nutrition ma zaszczyt być członkiem:

PSSB
Polskie Stowarzyszenie Sprzedaży Bezpośredniej

Herbalife

6240PL

©2025 Herbalife International of America, Inc. Printed in Europe. Kwiecień 2025 r. 6240-PL-73