

# Herbalife<sup>®</sup>

CATÁLOGO DE PRODUTO  
2025





# Nutrição para a vida

Herbalife

# Índice

Quando compras produtos Herbalife, para nós, isso é mais do que uma compra pontual, faz parte de um plano para toda a vida, para melhorar o teu bem-estar geral, tanto por dentro, como por fora.

O teu corpo só pode atingir o máximo desempenho quando obtém os nutrientes corretos. Nem sempre é fácil obtê-los apenas através dos alimentos, assim, a nossa gama de produtos foi concebida para preencher essas lacunas, com uma combinação perfeitamente equilibrada de todos os elementos nutricionais essenciais, em conjunto com apoio personalizado que te vai ajudar a seguir no caminho certo, em direção aos teus objetivos.

Para mais informações sobre os nossos produtos acede a [Herbalife.com](http://Herbalife.com).

1

**Proteína**  
Pág. 18–35

2

**Vitaminas  
e minerais**  
Pág. 36–49

3

**Fitonutrientes**  
Pág. 50–51

4

**Gorduras  
saudáveis**  
Pág. 52–55

5

**Fibra**  
Pág. 56–59

6

**Hidratação**  
Pág. 60–63

7

**Beleza**  
Pág. 64–69

8

**Desporto**  
Pág. 70–83

# Nutrir e cuidar

Fazer uma mudança de estilo de vida pode ser difícil. Algumas pessoas podem atingir as metas por si só, mas muitas precisam de um empurrão para chegar lá. Ter um mentor ao teu lado, pode fazer toda a diferença.

## A nossa 'Diferença pelo Distribuidor'

Nós somos o pacote completo! Os produtos estão apenas disponíveis para compra através dos nossos Distribuidores Independentes Herbalife que, por sua vez, colocam à disposição os seus serviços especializados. Quer pretendas melhorar a tua condição física ou controlar o peso, a ligação pessoal que vais criar com o teu Distribuidor vai proporcionar-te uma orientação clara e um plano personalizado para atingires os teus objetivos de bem-estar, para além de oferecer-te apoio social, motivação, ânimo e responsabilidade.

Esta abordagem próxima e personalizada é o que diferencia a Herbalife de outras empresas de nutrição.





Herbalife



# Definimos o padrão

## Há um motivo para a Herbalife ser considerada a marca número 1 do mundo em controle de peso e bem-estar.

Os nossos produtos são desenvolvidos cientificamente para apoiar os objetivos pessoais de bem-estar e nutrição, juntamente com a nossa gama de produtos Herbalife24, desenvolvida especificamente para apoiar as necessidades nutricionais de atletas, frequentadores de ginásio e adeptos de *fitness*.

## Ingredientes da mais alta qualidade

Utilizamos apenas ingredientes da mais alta qualidade, provenientes de agricultores que lideram o setor graças aos seus elevados padrões de cultivo e conservação. Afinal de contas, é com ingredientes de qualidade que nascem os produtos de primeira qualidade, que obtêm a confiança dos nossos clientes. Os nossos produtos, fabrico e modelo de negócio, têm recebido inúmeros prêmios internacionais, que imprimem um carimbo de ouro nos nossos elevados padrões de qualidade.



A ISO 17025 certifica a capacidade técnica dos laboratórios e a consistência dos resultados.



As amostras de cada lote de produtos Herbalife24® são testadas por laboratórios independentes para atestarem a ausência de substâncias proibidas. Para mais informações consulta os rótulos dos produtos.

Fonte: Euromonitor International Limited; de acordo com Consumer Health 2025ed, definição de controle de peso e bem-estar; quota de mercado combinada em % a preços de venda a retalho por proprietário de marca, dados de 2024.



# Com a ciência do nosso lado



## Especialistas de renome internacional

Os nossos produtos são criados com base científica, por uma rede mundial de mais de 300 médicos e especialistas em nutrição, ciência e saúde, que asseguram a qualidade e o cumprimento estrito dos regulamentos governamentais. Guiados pela pesquisa, impulsionados pela qualidade, sem cedências, oferecemos excelência a todos os níveis.

## Verificados e testados

Testar, voltar a testar e testar novamente; é isso que fazemos! Os testes realizados a nível interno e através de entidades certificadoras independentes, atestam que os nossos produtos são os melhores na sua categoria.





# Grandes produtos com grandes prémios



**Produto do Ano 2022**  
**Nutrition Hero 2021**  
**Fitness Masculino e Feminino**  
Reino Unido



**Produto do Ano 2022**  
França

A nossa dedicação à inovação e à ciência permitiu que os nossos produtos fossem premiados em todo o mundo.

**Melhor Ingestão de Energia**  
**Men's Health**  
**Healthy Award 2020**  
Espanha



**Health & Wellbeing**  
**Awards Highly**  
**Commended 2020**  
Reino Unido



**Produto do Ano 2022**  
Bélgica



**Produto do Ano 2021**  
Bélgica



**Produto do Ano 2022**  
França

# Da semente

A woman wearing a traditional conical hat and a colorful vest is harvesting tea in a vast green tea plantation. She is carrying a large woven basket on her back. The tea bushes are arranged in neat rows, and other workers can be seen in the background.

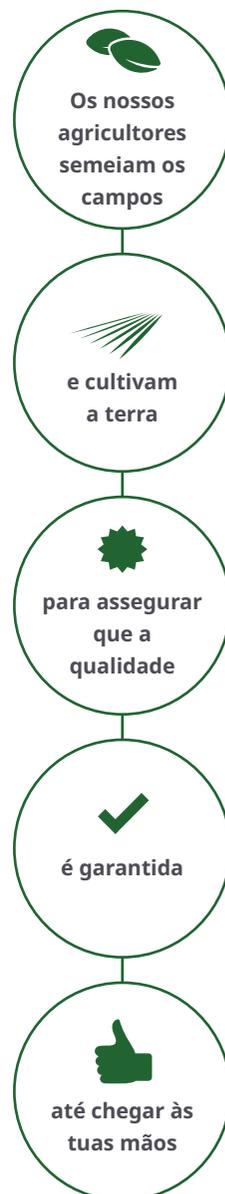
# ao produto final

## Produtos excelentes nascem com ingredientes excelentes

Na Herbalife, garantimos a qualidade máxima dos nossos produtos através do nosso processo interno de produção e controlo de qualidade “da semente ao produto final”.

Investimos em métodos de cultivo responsáveis, com uma equipa mundial de dedicados cientistas e produtores, empenhada em obter as melhores matérias-primas. Cada ingrediente passa por uma análise interna para garantir que cumpre especificações rigorosas. Desde plantações de chá na China, de aloé no México, a soja nos Estados Unidos, utilizamos os melhores ingredientes para desenvolver produtos de excelência.

São realizados todos os esforços para assegurar que os produtos Herbalife satisfazem ou excedem os nossos próprios padrões de qualidade e os padrões do setor. A pureza e o valor nutricional de cada ingrediente são indiscutíveis, assim como a integridade dos processos que seguimos.





**Faz a  
diferença**

HERBALIFE



FAMILY FOUNDATION

A Herbalife Family Foundation (HFF) cria parcerias com instituições de beneficência e organizações, incluindo a Herbalife, para ajudar a proporcionar uma nutrição adequada e a educação necessária ao bem-estar de crianças e comunidades em todo o mundo.

Desde a sua criação em 2005, a HFF financiou 178 organizações sem fins lucrativos, como hospitais, orfanatos, escolas, etc., em mais de 60 países.

## Impacto imediato

No ano passado, o programa Casa Herbalife da HFF proporcionou a mais de 206.000 crianças, em todo o mundo, a nutrição necessária para terem uma vida com maior potencial.

Com a ajuda dos nossos generosos benfeitores, já foram concedidos mais de 50 milhões de dólares, ao longo dos anos, a organizações em todo o mundo.



### Como podes contribuir?

Faz um donativo para melhorar a vida de crianças desfavorecidas em todo o mundo.

# Pequeno-almoço Ideal

Começa a tua manhã com o nosso pequeno-almoço ideal. Saboroso, repleto de nutrientes e rápido de preparar.



# 1. Nutrir

## Fórmula 1, Refeição Equilibrada

Nutre o teu corpo com um batido Fórmula 1 deliciosamente cremoso, uma refeição equilibrada, repleta de nutrientes.



# 2. Hidratar

## AloeMax

Hidrata-te com um copo de AloeMax: sumo de Aloé Vera, prensado a frio, com baixo teor calórico e naturalmente refrescante.

# 3. Refrescar

## Bebida Instantânea de Extrato de Chá

Refresca-te com a Bebida Instantânea de Extrato de Chá. Com uma infusão de chá verde e preto, cada dose contém



\* É recomendado não exceder uma dose diária de 400 mg de cafeína de todas as fontes (200 mg para mulheres grávidas ou a amamentar). Não deve ser excedida uma dose única de 200 mg de cafeína.

# Fórmula 1

Repleta de proteínas vegetais de elevada qualidade e 25 vitaminas e minerais essenciais. Os nossos batidos Fórmula 1, Refeição Equilibrada, com nove sabores deliciosos, estão disponíveis em embalagens ou práticas saquetas, para quando andas de um lado para o outro.



\* Quando preparado com leite meio-gordo



**Banana**  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4462



**Caffè Latte**  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4465



**Biscoito Crocante**  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4467



**Menta e Chocolate**  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4471



**Framboesa e  
Chocolate Branco**  
19 doses, 500 g,  
Cód. 4469



**Chocolate Cremoso**  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4468

# Os clientes dizem

“O sabor e a textura  
são imbatíveis.”



**Delícia de Morango**  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4463



**Frutos do Bosque**  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4470



**Creme de Baunilha**  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4466



**Creme de Baunilha**  
30 doses, 780 g,  
Cód. 048K

## Saquetas



**Creme de Baunilha** 7 x 26 g, 182 g, Cód. 053K

**Biscoito Crocante** 7 x 26 g, 182 g, Cód. 228K

**Chocolate Cremoso** 7 x 26 g, 182 g, Cód. 229K

## Os clientes dizem

“Juntando a Mistura para Bebida de Proteína ao meu batido F1 habitual obtenho uma refeição deliciosamente espessa e cremosa.”



# A refeição perfeita

Melhora o teu pequeno-almoço combinando a Mistura para Bebida de Proteína e a Fórmula 1, para obteres uma refeição equilibrada com mais proteína, mais fibra e menos calorias do que um batido Fórmula 1 normal.

Ou combina a Mistura para Bebida de Proteína Vegana com a Fórmula 1, para obteres uma refeição equilibrada, sem lactose, 100% vegana e contendo o equilíbrio perfeito de proteína, fibra, vitaminas e minerais.



## Mistura Vegana para Bebida de Proteína e Fórmula 1 Refeição Equilibrada



F1 Creme de Baunilha	21 doses, 550 g, Cód. 4466
F1 Saquetas Creme de Baunilha	7 x 26 g, 182 g, Cód. 053K
Mistura Vegana para Bebida de Proteína Baunilha	20 doses, 560 g, Cód. 172K
Saquetas Mistura Vegana para Bebida de Proteína Baunilha	7 x 28 g, 196 g, Cód. 441K

# Fórmula 1 Cogumelos e Ervas Aromáticas

Uma refeição saborosa,  
reconfortante, nutritiva e rápida  
de preparar - a **Fórmula 1  
de Cogumelos e Ervas  
Aromáticas** é uma  
sopa rica e cremosa,  
cheia de sabor.



Desfruta de todos os benefícios da Fórmula 1 num  
sabor salgado, equilibrado e delicioso.

19 g de  
proteína\*

216  
kcal\*

25 vitaminas  
e minerais

Vegano

Isento de  
glúten

21 doses, 550 g

Cód. 092K

\* Quando consumires os batidos substitutos de refeição Fórmula 1, com o objetivo de controlares ou manteres o peso, por favor, segue cuidadosamente as instruções do rótulo do produto.



## Os clientes dizem

“Delicioso e cremoso...  
Uma ótima proposta  
para as noites frias.”

## Tortilha de Espargos

Doses: 1

### Ingredientes

Sal – a gosto  
80 g de espargos  
Água, gelo



### Para a massa

**1 colher-medida (13 g) de F1 Cogumelos**

40 g de farinha de trigo integral  
1 clara de ovo  
2 g de pó de caril

### Para o molho

**1 colher-medida (13 g) de F1 Cogumelos**

50 g de iogurte natural

**Passo 1:** Ferve a água, adiciona sal e esalda os espargos durante 2 minutos. Retira os espargos e coloca-os numa taça com água e gelo.

**Passo 2:** Para a massa, mistura a clara de ovo com a F1 de Cogumelos, a farinha de trigo integral e o caril. Amassa, tende até obteres uma folha fina e corta em círculos. Frita os dois lados numa frigideira quente sem gordura.

**Passo 3:** Para o molho, mistura o iogurte com a F1 de Cogumelos.

### Valores Nutricionais por dose (238 g)\*:

Energia (kcal)	304
Proteínas (g)	24,5
Lípidos (g)	5,6
dos quais saturados (g)	1,57
Hidratos de carbono (g)	8,4
dos quais açúcares (g)	4,5
Fibra (g)	6,7
Sal (g)	1,6

Procuras mais receitas? [Vê o nosso Livro de Receitas](#)



\* Somente quando preparados conforme as instruções do rótulo, os nossos produtos oferecem todos os benefícios nutricionais descritos no mesmo. Lembra-te que se um produto Herbalife for utilizado numa receita quente, alguns dos níveis de vitaminas no produto final podem diminuir relativamente aos valores do rótulo.

\* Ao usares os batidos substitutos de refeição Fórmula 1 com o objetivo de controlo ou manutenção do peso, lê cuidadosamente as instruções do rótulo.

# Formula 1

# Express

Um substituto de refeição nutricionalmente completo, que podes levar para qualquer lugar, e que te ajuda a satisfazer o apetite e a vontade de comer algo doce.



209 kcal    25 vitaminas e minerais    15 g proteína    7 g fibra    Sem corantes artificiais    Vegetariano

7 x 56 g, 392 g,                      Sabor a chocolate negro    Cód. 4472

7 x 56 g, 392 g                      Sabor a arando e chocolate branco    Cód. 4473



# Café com proteína



## High Protein Iced Coffee

Cada lote é primorosamente preparado com grãos de café expresso 100% Robusta, para obter um sabor suave e arrojado. Café no seu melhor, fornecendo 80 mg de cafeína\*, 15 g de proteína, sem adição de açúcares e apenas 80 calorias por dose. Basta adicionares água para recuperares a energia!

15 g de  
proteína  
de soro de  
leite

80 mg  
de cafeína

80  
kcal

Latte Macchiato

14 doses, 308 g, Cód. 012K



\* É recomendado não exceder uma ingestão diária de 400 mg de cafeína de todas as fontes (200 mg para mulheres grávidas ou a amamentar).

# Naturalmente selecionado



## Tri Blend Select

O nosso saboroso batido de proteínas vegano, tem uma potente mistura, cuidadosamente selecionada, de ervilha, quinoa e linhaça, para dar-te um impulso proteico\* perfeito. Para além disso, é uma fonte de fibra, vitaminas e minerais.



Banana 15 doses, 600 g, Cód. 013K  
Café Caramelo 15 doses, 600 g, Cód. 052K

\* A adição de proteína de arroz resulta numa proteína completa

# Satisfaz as tuas necessidades proteicas

**Manter o consumo diário de proteínas pode ser simples.**

A nossa gama de produtos proteicos pode ajudar-te a atingir os níveis de proteínas recomendados diariamente.





## Mistura para Bebida de Proteína

Um delicioso batido de proteínas, de elevada qualidade, que pode ser misturado com a Fórmula 1 ou apreciado por si só.



Baunilha

21 doses, 588 g, Cód. 2600

## Mistura Vegana para Bebida de Proteína

Uma bebida muito cremosa com sabor a baunilha. Mistura com a Fórmula 1 para uma refeição vegana equilibrada ou prepara-a sozinha como batido.



Baunilha

20 doses, 560 g, Cód. 172K

Saquetas Baunilha

7 x 28 g, 196 g, Cód. 441K



## Fórmula 3 Proteína em Pó Personalizada

Uma maneira fácil de aumentar a tua ingestão de proteínas num só passo.



40 doses, 240 g,

Cód. 0242



# Snacks de proteína

**Contrariamente à crença popular, os snacks podem ajudar-te a atingir os teus objetivos nutricionais.**

Para além disso, os snacks oferecem-te uma oportunidade de forneceres nutrientes ao organismo! Um estudo clínico chegou à conclusão de que snacks equilibrados, hipocalóricos, em doses controladas, ajudam as pessoas a comer menos ao longo do dia<sup>1</sup>.



<sup>1</sup> Nijke et al (2016), Snack food, satiety, and weight. Adv. In Nutrition, 7(5).



## Barras de Proteínas

Satisfaz os teus desejos de chocolate com um delicioso snack, rico em proteínas, ou, delicia-te com este reforço enquanto estás a fazer exercício físico.

10 g  
proteína

High in  
protein

Baunilha Amêndoa 14 x 35 g, 490 g, Cód. 3968

Citrinos Limão 14 x 35 g, 490 g, Cód. 3976

# Nunca frito. Sempre estaladiço.



## Protein Chips

### Natas e Cebola

Saboreia o sabor intenso a natas e cebola das nossas Protein Chips.

12 g  
proteína

Isento de  
glúten

Vegetariano

10 doses, 30 g,

Cód. 142K



## Protein Chips

### Barbecue

Faz as delícias do teu paladar com o picante subtil e o toque fumado das nossas Protein Chips com sabor a barbecue.

11 g  
proteína

Isento de  
glúten

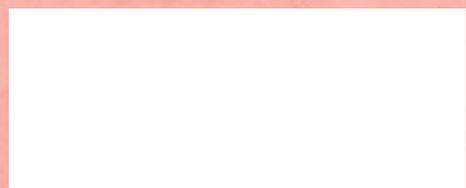
Vegano

10 doses, 30 g,

Cód. 141K

\* Menos 50% de gordura quando comparado com as batatas fritas

# Protein Chips



## Os clientes dizem

“Satisfaz o desejo por um snack salgado sem excesso de calorias.”



**Livro de Receitas**

# Nutre o teu paladar!

## Livro de Receitas, Volume 2

Criámos uma fantástica coleção de 80 receitas originais da Europa e de África, que vão enriquecer os teus cozinhados, estimular as tuas papilas gustativas e, muito convenientemente, nutrir o teu corpo, tudo ao mesmo tempo. Com as categorias Para Petiscar, Combustível para o Treino, Nutrir e Brilhar e Bem-Estar, tens um mundo de receitas inovadoras para descobrir, tais como Beringelas Recheadas Vegetarianas, Tarte Vegetariana, Cuscuz Nutritivo, Taça de Açai e Panquecas de Banana.

Há também pratos populares, que foram adaptados para uma versão verdadeiramente nutritiva. Estas receitas são inteligentes, leves e repletas de sabor, demonstrando versatilidade na utilização dos teus produtos Herbalife favoritos. Este livro de receitas vai ajudar-te a estabelecer uma ligação mais gratificante com a comida, que vai transformar a forma como preparas e cozinhas os alimentos e até mesmo como fazes as compras - cada receita inclui um código QR para obteres rapidamente uma lista de compras.

**Encomenda o teu:  
Cód. 3C10**



Herbalife

# Livro de Receitas

# As crianças também precisam de suplementos



Descobre a nossa nova gama de suplementos para crianças, Herbalife Gels.

A suplementação na idade adulta é importante, mas as crianças e os adolescentes também podem ter deficiências de vitaminas. O seu rápido crescimento e desenvolvimento físico e neurológico exige nutrientes essenciais para os apoiar durante esta fase das suas vidas.<sup>1</sup>

Uma dieta equilibrada deveria fornecer ao corpo em crescimento todos os nutrientes necessários, no entanto, a realidade é que as crianças e os adolescentes têm, habitualmente, dietas pouco equilibradas, à base de alimentos processados, que fornecem uma nutrição limitada em comparação com as frutas e os legumes.<sup>2</sup>

As crianças que se encontram fora do intervalo de peso saudável correm um risco mais elevado de deficiência de vitaminas A, C, D e E do que as que têm um peso saudável.<sup>3</sup>

## Vitamina D: A vitamina do sol

A vitamina D é bem conhecida pelo seu papel na formação de ossos e dentes fortes nas crianças, mas também é necessária ao normal funcionamento do sistema imunitário.<sup>4-9</sup> A ingestão recomendada de vitamina D é de 15 mg/dia (600 UI) para crianças de 1 a 17 anos.<sup>10</sup>

É comum que crianças e adolescentes em determinados grupos de risco (por exemplo, com pele escura e/ou sem exposição solar adequada) apresentem deficiências.<sup>11</sup> Quantidades inadequadas podem causar uma deficiência de vitamina D nas crianças, o que pode conduzir a malformações ósseas e raquitismo.<sup>10</sup>

Incluir na dieta da tua família alimentos ricos em vitamina D, como peixe gordo, óleo de fígado de peixe, leite fortificado ou sumo de laranja, pode ajudar a prevenir a ocorrência de deficiências.<sup>12</sup> O fígado de vaca, queijo, gemas de ovo e alguns cogumelos, também podem aumentar os níveis de vitamina D.<sup>13</sup>

## Ácidos gordos ómega 3

Os ácidos gordos ómega 3 também desempenham um papel importante no bem-estar das crianças, uma vez que podem contribuir para uma normal função cerebral e uma visão normal.<sup>14, 15</sup>

Os dois tipos mais comuns de ácidos gordos ómega 3 são o EPA e o DHA - componentes estruturais vitais da membrana celular, que podem ser utilizados como fontes de energia. A Organização Mundial de Saúde recomenda uma ingestão de EPA e DHA de cerca de 100 a 200 mg/dia para crianças com idades entre os 2 e os 6 anos e de 200 a 250 mg/dia acima dessa idade.<sup>16</sup>

O nosso corpo não consegue produzir ómega 3 por si só, por isso, a única forma de atingir a quantidade recomendada é incluindo-os na alimentação da tua família através de alimentos ou suplementos.<sup>16</sup>

Os peixes gordos como atum, salmão, cavala e arenque podem ajudar a aumentar a ingestão de ómega 3.<sup>17</sup>

Para mais informações,  
consulta o site.



NOVIDADE

# Herbalife Gels



## NutrientVita Kids

Apoia o crescimento e o desenvolvimento dos teus filhos<sup>1,2</sup>

Vitamina C

Vitamina D

Iodo

Aromas e corantes naturais

Sabor a Tutti Frutti

30 gelatinas, 45 g Cód. 396K

<sup>1</sup> Rico em vitamina D para o crescimento e desenvolvimento normais dos ossos e para o normal funcionamento do sistema imunitário das crianças.

<sup>2</sup> Contém iodo para apoiar o crescimento normal das crianças.

## MindVita Kids

Apoia o cérebro em desenvolvimento<sup>1,2</sup>

Ômega 3

Vitamina B6

Vitamina B12

Biotina

Niacina

Sabor a Limão e Frutos vermelhos

30 gelatinas, 45 g Cód. 379K

<sup>1</sup> O DHA contribui para a manutenção de uma normal função cerebral e de uma visão normal. O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de DHA.

<sup>2</sup> A vitamina B6, a vitamina B12, a biotina e a niacina contribuem para o normal metabolismo produtor de energia, para o normal funcionamento do sistema nervoso e para uma normal função psicológica.

# Vitaminas mastigáveis deliciosas para ti e para a tua família



✓ Deliciosas

✓ Aromas  
e corantes  
naturais

✓ Sem açúcar

✓ Sem glúten



## CoQ10Vita

Contém CoQ10, vital para a produção de energia,  
especialmente no coração<sup>1,2</sup>

Vitamina E

Vitamina K

Sabor a Cereja

30 gelatinas, 45 g Cód. 378K

<sup>1</sup> A vitamina E contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.

<sup>2</sup> A vitamina K contribui para a normal coagulação do sangue e para a manutenção de ossos normais.



## ViewVita

Apoia a tua visão e ajuda a proteger os olhos<sup>1,2</sup>

Vitamina A

Zinco

Ómega 3  
(DHA)

Sabor a Frutos do Bosque e Citrinos

30 gelatinas, 50,4 g Cód. 376K

<sup>1</sup> Contém zinco, DHA e vitamina A, que contribuem para a manutenção de uma visão normal.

<sup>2</sup> O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de DHA.

# Apoia a tua visão e função cerebral

Já te perguntaste porque é que algumas plantas e legumes têm cores vivas e vibrantes? Bem, isso deve-se à [luteína e à zeaxantina](#).

Estes pigmentos naturais, conhecidos como carotenoides (xantofilas, dão aos espinafres, couves, toranjas e cenouras as suas maravilhosas cores verde, rosa e laranja vibrantes.<sup>1,2</sup> E sabias que também protegem os olhos da nociva luz azul?

## Visão

A luz azul está presente em todo o lado e em qualquer lugar. Propagada naturalmente pelo sol e artificialmente por aparelhos tecnológicos (por exemplo, telemóveis) e lâmpadas tradicionais (por exemplo, lâmpadas fluorescentes), a exposição prolongada à luz azul pode ser prejudicial para os olhos.



Estudos sugerem que níveis mais elevados de luteína e zeaxantina podem beneficiar a visão, uma vez que podem trabalhar em conjunto para aumentar a Densidade Ótica do Pigmento Macular (DOPM), que ajuda a proteger os olhos contra fontes de luz azul prejudiciais.<sup>3-5</sup>

Como o nosso organismo não consegue produzir luteína e zeaxantina, é recomendada a toma de um suplemento diário de 10 mg de luteína e 2 mg de zeaxantina, especialmente se a ingestão alimentar for insuficiente.<sup>6</sup>

### Alguns ensaios clínicos demonstraram que uma ingestão diária nesta dosagem pode:

- Proteger as células das oxidações indesejáveis<sup>7-12</sup>
- Apoiar a visão durante o envelhecimento<sup>13-16</sup>
- Melhorar o desempenho visual: melhora a tua capacidade de recuperar de luzes fortes, ver contrastes e processar informação visual mais rapidamente<sup>17,18,19-21</sup>

## Função cerebral

Tal como os teus olhos, o teu cérebro também precisa de ser cuidado. A luteína e a zeaxantina podem trabalhar em conjunto para manter as funções cognitivas a funcionar sem problemas.<sup>22,23</sup> À semelhança da visão, alguns ensaios clínicos demonstraram que a ingestão diária pode conduzir a melhorias na:<sup>22,23</sup>

- **Memória visual:** A tua capacidade de recordar e lembrar detalhes e imagens visuais.
- **Memória espacial:** A tua capacidade de te lembrares da localização dos objetos ou de te orientares nos espaços
- **Atenção complexa:** A tua capacidade de te concentrares e gerires várias tarefas ou informações ao mesmo tempo, mesmo quando há distrações.

Ao maneres níveis adequados destes nutrientes, podes apoiar o teu bem-estar visual e cerebral a longo prazo.

Descobre o novo ViewVita da **Herbalife Gels** para apoiar a **visão e função cerebral**.

# Descobre o sono dos teus sonhos

## Night Mode Herbalife

Uma bebida noturna relaxante, enriquecida com extrato de açafrão, que comprovou cientificamente melhorar a qualidade do sono em 7 dias\*. O extrato de açafrão ajuda a reduzir as insónias\*\*, pode também melhorar o teu humor depois de acordares e aumentar os níveis de melatonina, que contribui para o teu ciclo de sono/vigília\*\*.

Vital para o bem-estar, uma boa noite de sono permite ao nosso corpo recuperar, reparar e regenerar, enquanto aumenta a nossa clareza mental e equilíbrio emocional, melhorando assim a disposição, os níveis de energia e a concentração.

O Night Mode contém também uma mistura de vitaminas que contribuem para uma normal função psicológica e para o normal funcionamento do sistema nervoso\*\*\*. Assim, otimiza o teu sono incluindo o Night Mode no teu ritual de relaxamento noturno. Senta-te, descontraí e saboreia o gosto subtil da camomila e do pêssego.



21 doses, 550 g.

Cód. 282K

\* Resultados observados após 7 dias de ingestão diária de 28 mg de extrato de açafrão, com base nos resultados de ensaios clínicos

\*\* Resultados observados após 28 dias de ingestão diária de 28 mg de extrato de açafrão, com base nos resultados de ensaios clínicos

\*\*\* Vitamina B6 e riboflavina



# Nutrição para o teu sistema imunitário





## Immune Booster

COMPLEMENTO ALIMENTICIO • SUPLEMENTO ALIMENTAR

Alto contenido en vitamina C, vitamina D, selenio y zinc, los cuales contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario

Alto teor em vitamina C, vitamina D, selénio e zinco, que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário

Com edulcorante (de las hojas de la estevia)  
Com edulcorante (das folhas de stevia)



sabor a frutos silvestres

N.º de lote y consumir preferentemente antes de: Ver base del envase  
N.º de lote e consumir de preferência antes de: Ver a base da embalagem

21 SOBRES | SAQUETAS

CANTIDAD NETA | PESO LÍQUIDO: 77,7 g (21 x 3,7 g) e



## Immune Booster

Rico em vitamina C, com vitamina D, selénio e zinco, para contribuir para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. Mais de uma dúzia de estudos publicados mostram que o ingrediente fermentado EpiCor® ajuda a proporcionar benefícios para o sistema imunitário e para o funcionamento intestinal<sup>1</sup>.



Frutos silvestres

21 x 3,7 g, 77,7 g, Cód. 233K

<sup>1</sup>Sete estudos pré-clínicos publicados e oito ensaios clínicos em humanos publicados.

# Ajusta a tua dieta

Vitaminas e minerais são micronutrientes essenciais para muitas das reações químicas diárias realizadas no organismo.

Embora uma dieta equilibrada seja a melhor forma de obter estes nutrientes, nem sempre é possível assegurar que a nossa alimentação contém os níveis necessários. Tomar suplementos de vitaminas e minerais é uma forma prática de assegurares a tua dose diária recomendada.

## Complexo Vitamínico e Mineral para Homens e para Mulheres

Concebido para as necessidades específicas dos homens e das mulheres, este é um apoio nutricional completo, com 24 nutrientes essenciais, incluindo micronutrientes que o teu organismo não consegue produzir ou manter. Ideal para tomar em conjunto com o teu batido favorito Fórmula 1.\*



Homem

60 comprimidos, 85,3 g, Cód. 1800



Vitaminas B6 e B12

Cálcio e zinco

Mulher 60 comprimidos, 85,3 g, Cód. 1819



\* Cada dose proporciona 71 benefícios diferentes para o bem-estar, desde o sistema imunitário, ao desempenho físico e mental otimizado, até a manutenção de cabelo, pele e unhas normais.



## Niteworks®

Nutrição enquanto dormes. Protege as tuas células das oxidações indesejáveis. É rico em vitaminas C e E que contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.



60 doses, 150 g,

Cód. 3150



## Xtra-Cal®

Este produto contém mais de 100% da DDR de cálcio por dose diária, necessário para a manutenção de ossos e dentes normais.



90 comprimidos, 133 g,

Cód. 0020

# Active Mind

## Nutrição para um cérebro em forma



**Está cientificamente comprovado que apoia a atenção, a concentração e a memória operacional, mesmo nos dias mais agitados.**

Especialmente desenvolvido com um extrato patenteado de hortelã e uma mistura de vitaminas cuidadosamente selecionadas, que contribuem para uma normal função psicológica, para um desempenho mental normal e para o normal funcionamento do sistema nervoso.

Vegano

Ácido fólico

Isento de glúten

Ácido pantotênico

Vitaminas C, B6 e B12

60 cápsulas, 40,2 g,

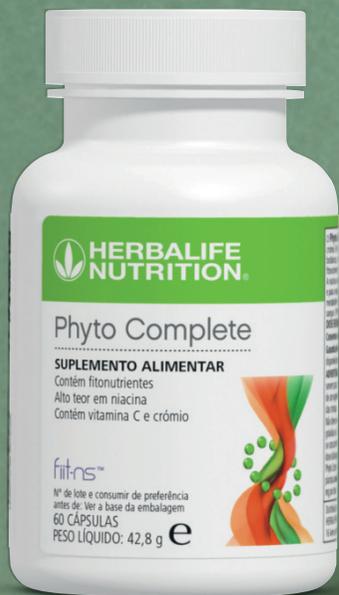
Cód. 243K



# Phyto Complete

O **Phyto Complete** dá o litro como tu. Contém **Fiit-NS™**, um ingrediente que comprovadamente apoia a redução do perímetro da cintura, da gordura abdominal e melhora a vitalidade e a energia.\*

Cuidadosamente formulado com **Fiit-NS™**, vitamina C e crómio. O **Fiit-NS™** é uma combinação cientificamente estudada de vitamina B3 e extratos botânicos, incluindo guaraná, chá verde, toranja, uva e cenoura preta, fornecendo fitonutrientes e cafeína natural.



Fornece 100% da DDR de vitaminas A e C, que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

Vegano

Sem  
edulcorantes  
artificiais

Isento  
de glúten

Sem  
aromas  
artificiais

Sem  
adição de  
açúcares

60 cápsulas, 42,8 g,

Cód. 236K

\* O **Phyto Complete** contém **Fiit-NS™**, um ingrediente que demonstrou contribuir para a redução do perímetro da cintura e da massa gorda abdominal e melhorar a vitalidade e a energia, em combinação com um programa de nutrição equilibrada e exercício físico. Os sujeitos do estudo tinham um IMC entre 25 e 30.

# O que são fitonutrientes?

Os fitonutrientes têm sido estudados pelas suas poderosas propriedades antioxidantes e podem proporcionar vários benefícios, tais como apoiar o metabolismo. Estão presentes em frutas, legumes, especiarias e mesmo em flores comestíveis e, frequentemente, dão aos alimentos os seus pigmentos coloridos, tais como os carotenoides presentes na cenoura e o licopeno no tomate.





# Protege o teu bem-estar com CoQ10

Herbalife

Descobre o novo [CoQ10Vita](#) da Herbalife Gels para reforçar as tuas defesas antioxidantes e manter a produção de energia.

## À medida que envelheces, o corpo abranda a sua produção de energia e o sistema de defesa natural do corpo enfraquece.<sup>1</sup> Mas o que pode ser feito para ajudar a combater isto?

Uma molécula lipossolúvel, semelhante a uma vitamina, chamada Coenzima Q10 (CoQ10), pode ser benéfica. Este poderoso defensor antioxidante encontra-se em todas as membranas celulares do teu corpo e pode ajudar a combater os radicais livres, que são moléculas instáveis que se juntam para causar danos às células e a outras moléculas estáveis do teu corpo, como o ADN e as proteínas. Se houver um desequilíbrio entre os radicais livres e os antioxidantes, isso é designado por stress oxidativo, o qual pode ser prejudicial para a tua saúde.<sup>2,3</sup> Podem surgir doenças como a diabetes, a obesidade e as doenças cardíacas.<sup>2,3</sup>

A CoQ10 é também essencial para a produção de ATP (trifosfato de adenosina), a principal fonte de energia das tuas células – a qual pode diminuir com a idade.

### Onde podes obter CoQ10?

As nossas células podem produzir CoQ10, mas essa produção pode diminuir, naturalmente, à medida que envelhecemos.<sup>4,5</sup>

Se consumires mais de 0,5 kg destas fontes ricas, podes obter aproximadamente 30 mg de CoQ10. As fontes moderadas incluem a manteiga e as gemas de ovo, enquanto os óleos e os frutos secos são as melhores fontes veganas.<sup>6</sup>

Dependendo do teu estado de saúde, a ingestão recomendada varia entre 30 e 1 200 mg.<sup>7</sup> Atingir quantidades adequadas de CoQ10 apenas através da alimentação pode ser bastante desafiante, pelo que a incorporação de suplementos diários, como o nosso **CoQ10Vita**, pode proporcionar uma forma mais fácil de atingires níveis ótimos de CoQ10, apoiando assim o teu bem-estar geral.



# Aprende a distinguir as gorduras

## **Saturadas são más. Polinsaturadas são boas... Mas a questão é um pouco mais complexa do que isso.**

Hoje sabemos que na realidade o que importa é obter um equilíbrio de gorduras, especialmente entre as gorduras polinsaturadas ómega 3 e ómega 6. A quantidade certa (250 mg diários) de ácidos gordos ómega 3, EPA e DHA, contribui para a manutenção de uma visão normal e de uma normal função cerebral, para além de contribuírem para o normal funcionamento do coração.

### **A dieta ocidental**

A dieta ocidental típica fornece um excesso de gordura total e saturada, sem a quantidade suficiente de gordura saudável, como a proveniente do peixe, frutos secos, azeite e abacate.

Como a gordura é uma fonte concentrada de calorias, a Filosofia da Herbalife recomenda que limites a sua ingestão a um máximo de 30%, das tuas calorias diárias. O óleo de peixe está ligado a uma normal função cerebral, por isso, procura comer semanalmente duas porções de peixe gordo, como sardinhas, salmão ou truta.

Os ácidos gordos de cadeia longa ómega 3 (EPA e DHA) presentes no peixe, não são produzidos eficazmente pelo organismo, por isso precisamos de os obter através da alimentação. Também contribuem para o normal funcionamento do coração. O peixe não te entusiasma? Então um suplemento nutricional pode ajudar.



# Herbalifeline® Max

Rico em ácidos gordos Ómega 3



Este potente suplemento alimentar fornece níveis elevados de ácidos gordos ómega 3, EPA e DHA (por cápsula), que contribuem para o normal funcionamento do coração<sup>1</sup>, para a manutenção de uma visão<sup>2</sup> normal e para uma normal função cerebral<sup>3</sup>. Uma cápsula de gel vegetariano com a adição de tomilho e óleos essenciais de hortelã-pimenta para um sabor mais fresco.

375 mg  
de EPA  
por cápsula

250 mg  
de DHA  
por cápsula

30 cápsulas, 42 g,

Cód. 0043



Aprovado pelo Friends of the Sea. Para mais informações consulta [FRIENDOFTHESEA.ORG](http://FRIENDOFTHESEA.ORG)

## Modo de utilização recomendado



Manutenção do normal funcionamento do coração<sup>1</sup>  
Manutenção de uma visão<sup>2</sup> normal  
Manutenção de uma normal função cerebral<sup>3</sup>



Manutenção de níveis normais de triglicéridos<sup>3</sup> no sangue



Manutenção de uma tensão<sup>4</sup> arterial normal

<sup>1</sup> O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de EPA e DHA.

<sup>2</sup> O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de DHA.

<sup>3</sup> O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 2 g de EPA e DHA.

<sup>4</sup> O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de EPA e DHA. Não deve exceder uma dose diária suplementar de 5 g de EPA e DHA combinados.

# O teu corpo adora fibra





## A fibra é o que ajuda a manter a função gastrointestinal normal.

A fibra é um tipo de hidrato de carbono que não pode ser decomposto pelo sistema digestivo humano, por isso a maioria passa sem ser digerida através do intestino delgado, contribuindo para o aumento do bolo fecal.

Apesar de ser um componente dietético tão importante, em média as pessoas consomem menos de metade da quantidade recomendada de 25 g por dia. Os nossos suplementos, ricos em fibra, podem ajudar a aumentar o teu consumo, embora seja melhor fazê-lo gradualmente, juntamente com a ingestão de muita água.



### **Beta heart®**

Contém o ingrediente principal OatWell® beta-glucano de aveia, que demonstrou contribuir para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue. Mistura 2 colheres-medida com água ou com a tua bebida ou batido favoritos.



15 doses, 229 g,

Cód. 0267



### **Bebida de Aveia, Maçã e Fibra**

Uma forma deliciosa de aumentar a ingestão diária de fibra para apoiar a digestão. Pode ser preparada com água ou misturada com o teu batido Fórmula 1 preferido.



30 doses, 204 g,

Cód. 2554

## Os clientes dizem

“O sabor a baunilha torna-o perfeito para combinar com qualquer batido Fórmula 1.”



# Microbiotic Max

Formulado para te oferecer uma combinação de fibra probiótica e prebiótica, fornecendo 2 mil milhões de bactérias vivas (UFC) por dose. Não contém edulcorantes, corantes ou conservantes e não necessita de refrigeração, sendo ideal para leares para onde quer que vás.



Sabor a Baunilha

20 saquetas x 2 g, 40 g, Cód. 173K

\* Adiciona o Microbiotic Max só depois de misturares o batido e usa líquidos a uma temperatura inferior a 25°C, para não afetar a eficácia do produto.

# Água com valor acrescentado

Para treinos intensos, podes fazer um favor ao teu corpo, matando a sede com uma bebida especialmente concebida para desportistas - durante e após o exercício.

## Adição de Minerais

Quando transpiras, perdes minerais importantes como sódio, cloreto e potássio. Muitas vezes chamados eletrólitos, estes são essenciais para o teu corpo. As bebidas desportivas podem aumentar o teu consumo de líquidos e fornecer magnésio, que contribui para o equilíbrio dos eletrólitos durante o exercício. Experimenta o [Hydrate Herbalife 24](#), uma bebida eletrolítica sem calorias, ou o [LiftOff Max Herbalife 24](#), que contém cafeína e as vitaminas B6, B12 e C, que contribuem para a redução do cansaço e da fadiga.





## Dá-lhe um impulso

Outra forma de te manteres hidratado é aromatizando a tua água. Experimenta o [AloeMax da Herbalife](#), que contém 97% de sumo de aloé vera e que enriquece a tua bebida com o sabor subtil do Aloé. Ou desperta com uma refrescante bebida de ervas. A [Bebida Instantânea de Extrato de Chá da Herbalife](#) é uma mistura única, enriquecida com extratos de folhas de chá verde, folhas de chá de laranja pekoe, extrato de sementes de cardamomo e flor de hibisco em pó. Cada dose contém 87,5 mg de cafeína para animar o teu dia - e ainda contribui para as tuas metas de hidratação, uma vez que quantidades moderadas de cafeína não esgotam a água do teu corpo.

# Hidratação

# Gama

# Aloé



## Concentrado de Herbal Aloé

Anima a tua água com um sabor refrescante a manga, para te ajudar a atingir a ingestão adequada de líquidos, de aproximadamente 2 litros por dia.

- 40% sumo de aloé vera
- Sem adição de açúcares
- Sem aromas ou corantes artificiais

Manga	473 ml	Cód. 1065
Original	473 ml	Cód. 0006

## AloeMax

As nossas folhas de Aloé Vera, colhidas à mão, são cuidadosamente selecionadas e vêm diretamente das nossas plantações para o teu copo.

- 97% de sumo de aloé vera
- 2 kcal por dose
- Sem aromas, edulcorantes ou corantes

473 ml	Cód. 1196
--------	-----------



# Hidratação

# Gama de chás



## Bebida Instantânea de Extrato de Chá

Acorda com esta bebida refrescante à base de plantas, que contém 50 mg de cafeína\*.

- Uma mistura única de pekoe de laranja – chá preto tradicional e chá verde com extratos de hibisco em pó e cardamomo.
- Pode ser tomado quente ou frio



Original

30 doses, 51 g, Cód. 165K  
60 doses, 102 g, Cód. 166K



Limão 30 doses, 51 g, Cód. 167K



Framboesa 30 doses, 51 g, Cód. 168K



Pêssego 30 doses, 51 g, Cód. 169K

\* É recomendado não exceder uma ingestão diária de 400 mg de cafeína de todas as fontes (200 mg para mulheres grávidas ou a amamentar)

# Suavizar

## Gel de Limpeza Suavizante com Aloé

Este suave produto de limpeza deixa a tua pele limpa, macia e sem impurezas.

150 ml Pele Normal a Seca, Cód. 0765



# Limpar

## Gel de Limpeza Cítrico

As microesferas de limpeza profunda refrescam a tua pele proporcionando uma luminosidade saudável.

150 ml Pele Normal a Oleosa, Cód. 0766

# Ao serviço da tua beleza

A linha de produtos Herbalife SKIN é clinicamente testada e formulada com espécies botânicas e vitaminas. Sem parabenos e sulfatos, é preparada com ingredientes como Aloé Vera, vitaminas C, E e B3, para promover uma pele mais suave, macia e resplandecente\*.

## Tonificar

### Tónico Revitalizante à Base de Ervas

Tónico facial sem álcool, infundido com Aloé Vera, com um aroma cítrico de tangerina, proporciona hidratação e refresca a pele com aspeto cansado.\*

50 ml

Cód. 0767

## Refreshar

### Máscara Purificante de Argila com Menta

Remove a sujidade e absorve o excesso de oleosidade com o efeito absorvente e tonificante da argila bentonítica.\*

120 ml

Pele Normal a Oleosa, Cód. 0773



## Específico

### Sérum Redutor de Linhas Finas

Este sérum multifuncional ajuda a diminuir os sinais visíveis da idade.\*

50 ml

Cód. 0829

## Revitalizar

### Gel de Olhos Refirmante

Melhora a aparência geral da zona de contorno dos olhos.

15 ml

Cód. 0770

\* Testado em indivíduos para a firmeza e elasticidade, medida por classificação visual por especialista, em intervalos de sete e 42 dias. Em 45% dos casos, a melhoria da firmeza e da elasticidade, na zona de contorno dos olhos, foi visível em 42 dias.

# Proteger

## Creme Hidratante com FPS 30

O hidratante de efeito duradouro deixa a pele suave e macia. Proporciona proteção de largo espectro contra os raios UVA/UVB.

50 ml

Cód. 0828



# Exfoliar

## Exfoliante com Frutos Vermelhos

Exfoliante rico em antioxidantes, com sementes de frutos vermelhos, que ajuda a obter uma pele suave e macia.

120 ml

Cód. 0772

# Hidratar

## Creme Hidratante de Dia

Loção hidratante multiusos com propriedades iluminantes para dar ao teu rosto um brilho saudável.

50 ml

Cód. 0830

# Revitalizar

## Creme Revitalizante de Noite

Este creme rico e exuberante ajuda a fornecer à pele a muito necessária hidratação durante a noite.

50 ml

Cód. 0827

# Hidratar

## Creme de Olhos Hidratante

Ajuda a minimizar a aparência de linhas finas e rugas no contorno dos olhos.

50 ml

Cód. 0771



# Pele bonita

A pele com aspeto saudável começa a partir do interior, com esta bebida refrescante, com sabor a morango e limão. Testada cientificamente, esta bebida é uma fonte rica de peptídeos de colagénio, que provaram reduzir as rugas no contorno dos olhos e melhorar a elasticidade da pele em 4 semanas e, reduzir os sinais de celulite após 3 meses. Com 9 vitaminas e minerais, esta é uma nutrição de excelência para a tua pele. Rico em vitaminas e minerais essenciais para manter uma pele, cabelo e unhas normais\*.

Os clientes dizem...  
"Os resultados são fantásticos! A minha pele está espetacular."



Isento de glúten

Aromas e edulcorantes naturais

Resultados após 4 semanas\*\*

## Reparar

### Collagen Skin Booster

Morango e Limão

30 doses, 171 g, Cód. 076K

\* Verisol® e os peptídeos bioativos de colagénio são marcas registadas da Gelita AG.

\*\* Resultados visíveis nas rugas dos olhos e na elasticidade da pele após 4 semanas, primeiros resultados de redução dos sinais visíveis de celulite após 3 meses.

\*\*\* Biotina, cobre, iodo, vitamina A e zinco, contribuem para a manutenção de uma pele normal. Biotina, Selénio e Zinco, contribuem para a manutenção de um cabelo normal.

# Aloé é a palavra certa para um cabelo e pele mais fortalecidos

Cuidados para o cabelo, com espécies botânicas e isentos de parabenos e sulfatos.



## Champô Fortificante Herbal Aloé

- Deixa o cabelo 10 vezes mais forte após apenas uma utilização\*
- A proteína de trigo hidrolisada ajuda a proteger, reparar e fortalecer o cabelo\*

250 ml Cód. 2564

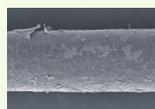


## Amaciador Fortificante Herbal Aloé

- Fortalece os fios do cabelo para uma sensação mais suave e sedosa depois de apenas uma utilização
- Amaciador inovador repleto de proteína de trigo

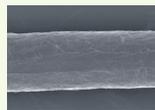
250 ml Cód. 2565

## Conclusões dos estudos:



### Antes

Estrutura da cutícula altamente danificada.



### Depois

Melhoria significativa na estrutura da cutícula.

\* Quando utilizado em conjunto com o Amaciador Fortificante em comparação com um cabelo não tratado. Resultados baseados num estudo sobre a quebra e fortalecimento do cabelo. Valores médios obtidos através de um Teste de Escovagem de Cabelos realizado por um laboratório de investigação independente, sobre cabelos 'danificados'. Foi comparado o número de fibras de cabelo partidas entre um cabelo não tratado e aplicando o Champô Fortificante e o Amaciador Fortificante Herbal Aloé.



## Gel de Banho Herbal Aloé

- Agentes hidratantes para tripla sedosidade que ajudam a aliviar a secura e a hidratar profundamente a pele
- A mistura de extratos botânicos do deserto ajuda a manter a pele saudável

250 ml

Cód. 2561



## Loção Mãos e Corpo Herbal Aloé

- Hidratação para uma nutrição profunda da pele, demonstrada clinicamente
- O Aloé Vera e a manteiga de karité africana são rapidamente absorvidos e deixam a pele suave e macia

200 ml

Cód. 2563

## Gel Suavizante Herbal Aloé

- Infusão de Aloé Vera e extratos botânicos para amaciar, hidratar e suavizar a pele
- Fórmula sem fragrâncias

200 ml

Cód. 2562



Cuida do teu cabelo com um tratamento amaciador intensivo – deixa o Amaciador Herbal Aloé ser absorvido durante 3 minutos antes de enxaguar o cabelo, para ficares com um cabelo muito macio e brilhante.



# Liberta o teu potencial

Quer sejas um desportista de fim de semana ou um atleta de elite, a linha desportiva Herbalife24® tem os produtos que precisas para te ajudar a preparar, treinar e recuperar.

# Personaliza o teu programa Herbalife24



Modo de utilização do produto	CR7 Drive	Rebuild Strength	Rebuild Endurance	Hydrate	Prolong Gel Energético	Liftoff Max	Barras de Proteína Achieve
Manhã	█	█	█	█	█	█	█
Antes do treino	█	█	█	█	█	█	█
Durante o treino	█	█	█	█	█	█	█
Depois do treino	█	█	█	█	█	█	█
Noite	█	█	█	█	█	█	█



# Queres saber mais sobre géis energéticos?

Com Stephen Mears, Professor Sénior de Nutrição no Desporto e Exercício Físico da Universidade de Loughborough.

# 1 Como é que os géis energéticos te podem ajudar durante o exercício físico?

“Quando fazes exercício físico intenso, o teu corpo utiliza preferencialmente os hidratos de carbono como fonte de energia. No entanto, após 60 a 90 minutos de exercício intenso, as reservas de hidratos de carbono podem esgotar-se.”<sup>1-3</sup>

Por isso, um gel energético que forneça hidratos de carbono facilmente absorvíveis pode ajudar-te a manter o desempenho durante uma sessão prolongada de exercício físico.”<sup>4-6</sup>

# 2 Com que rapidez atua um gel energético?

“Isso depende de vários fatores, tais como:

- A intensidade do treino
- Do nível de hidratação no momento
- Alimentos e bebidas já consumidos

O gel energético é, frequentemente, uma excelente fonte de hidratos de carbono, de fácil absorção e geralmente bem tolerada.<sup>7-9</sup>

O gel energético não funciona instantaneamente, pois o transporte dos hidratos de carbono para os músculos pode demorar algum tempo.”

# 3 Quais são os benefícios dos géis energéticos em comparação com os alimentos e bebidas que contêm hidratos de carbono?

- O gel energético é um produto prático, pronto a consumir
- Fornece uma fonte excelente de hidratos de carbono, de fácil absorção e geralmente bem tolerada.<sup>7-9</sup>
- Para obter uma quantidade equivalente de hidratos de carbono, muitas vezes as fontes alimentares têm de ser consumidas em grandes quantidades, o que pode sobrecarregar o sistema digestivo.

# 4 Quais são os benefícios de ter um rácio de glicose para frutose de 1:0,8?

“Na proporção de 1:0,8, pode ser tolerada mais frutose, portanto, pode ser fornecida uma maior quantidade total de hidratos de carbono sem causar distúrbios gastrointestinais.”<sup>10-15</sup>

# 5 Devo consumir líquidos adicionais com o gel energético?

“Sim. Quando fazes exercício durante muito tempo e/ou de elevada intensidade, perdes líquidos através do suor, por isso é aconselhável tomar o gel energético com líquidos e manteres-te hidratado.”

# 6 Quando é que devo tomar um gel energético?

“Durante o exercício, deves consumir cerca de 30 g de hidratos de carbono por hora, o que pode significar tomar o gel a cada 20-30 minutos.”

# 7 Para que tipos de desportos são adequados os géis energéticos?

“Desportos intensos como a corrida, o ciclismo e desportos de equipa como o futebol, especialmente quando estas atividades duram mais de uma hora.”<sup>1-3</sup>

Conhece o novo Prolong Gel H24. Para mais informações, vai a [bit.ly/herbalife prolong](https://bit.ly/herbalife prolong) ou lê o código QR.



# Prolong H24 Gel Energético

## Alimenta o teu treino e liberta o teu potencial.

O [Prolong Gel H24](#) é a opção ideal para obteres energia. Pronto a consumir, dá-te um rápido impulso energético. Contém uma mistura de hidratos de carbono, facilmente absorvíveis, na proporção ideal de 1:0,8 de glicose-frutose para uma rápida absorção e fornecimento de energia, o que o torna um dos géis energéticos mais concentrados do mercado e o parceiro perfeito para te ajudar a manter o ritmo durante treinos longos. Não contém aromas, corantes ou edulcorantes artificiais.



Morango

10 saquetas, 45 g por saqueta Cód. 402K

**Consulta a nossa gama de  
produtos H24, para apoiar a tua  
condição física em todas as fases**



# Mantém-te no bom caminho com Prolong



## Os clientes dizem

“Sabor excelente, fácil de ter à mão e notei uma grande diferença no meu desempenho”

# Elevar a fasquia



Os clientes dizem  
"Ótima textura e sabor."

# Barras de Proteína Achieve H24

**Um prático snack para depois do treino, que contém 21 g de proteína, para abastecer os teus objetivos.**

Estas deliciosas barras estão disponíveis em dois tentadores sabores: delicioso Chocolate Negro ou saboroso Biscoito com Pedacinhos de Chocolate. Sem aromas e corantes artificiais, também são adequadas a vegetarianos!



---

Chocolate Negro	6 barras, 60 g, Cód. 150K
Biscoito com Pedacinhos de Chocolate	6 barras, 60 g, Cód. 149K

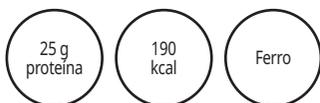
---

# De força



## Rebuild Strength

Um batido de recuperação excepcional, com elevado teor de proteínas, para contribuir para o crescimento e manutenção da massa muscular; para além do ferro que contribui para o normal metabolismo produtor de energia.

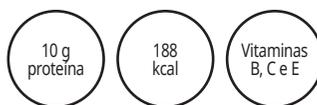


Chocolate

20 doses, 1.000 g, Cód. 403K

## Rebuild Endurance

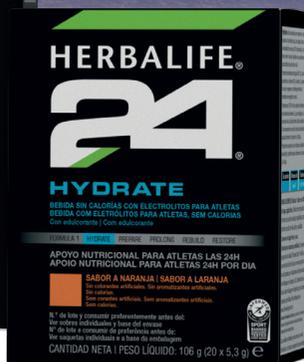
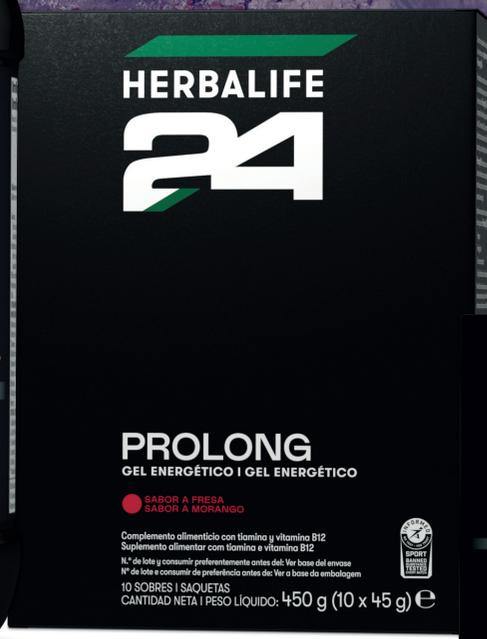
Uma bebida de recuperação para consumires após desportos de resistência, com uma mistura selecionada de hidratos de carbono, proteínas lácteas de qualidade, ferro e vitaminas essenciais.



Baunilha

30 doses, 1.000 g, Cód. 1436

# em força



## Prolong Gel Energético

Um gel energético para consumir durante o exercício de alta intensidade. Cada saqueta de 45 g fornece 30 g de hidratos de carbono, bem como vitamina B12 e tiamina para ajudar a apoiar o normal metabolismo produtor de energia e contribuir para a redução do cansaço e da fadiga.

- 30 g de hidratos de carbono
- 121 kcal
- Vitamina B12 e Tiamina

Morango 10 saquetas x 45 g, 450 g Cód. 402K

## Hydrate

Mantém a ingestão de líquidos com esta bebida eletrolítica sem calorias, que contém 100% da DDR de vitamina C e ainda as essenciais vitaminas do complexo B, cálcio e magnésio.

- 270 mOsmol/kg
- Vitaminas B e C

Laranja 20 saquetas x 5,3 g, 106 g, Cód. 1433

A woman with blonde hair tied back, wearing a black baseball cap with a logo, a black athletic tank top, and black shorts, is running on a beach. She is holding a white water bottle with a black cap. The background is a soft-focus beach scene with the ocean and sky.

**Os clientes dizem**

“O LiftOff Max dá-me  
energia e vitalidade  
de imediato!”

**LiftOff<sup>®</sup>**  
**ao máximo**

**Carrega as baterias e  
delicia-te com o sabor  
vivo e intenso da toranja.  
Toma antes do exercício  
físico ou sempre que  
precisares de recuperar  
o ritmo.**



### **LiftOff® Max H24**

Estimula os teus treinos com esta bebida energética sem açúcares, que contém cafeína e as vitaminas B6, B12 e C, que contribuem para a redução do cansaço e da fadiga.



Toranja

10 saquetas x 4,2 g, 42 g, Cód. 192K

### **LiftOff**



Lima Limão

10 saquetas x 4,5 g, 45 g, Cód. 315Z



\* É recomendado não exceder uma ingestão diária de 400 mg de cafeína de todas as fontes (200 mg para mulheres grávidas ou a amamentar)



Herbalife

“  
Para ser o melhor,  
eu confio na Herbalife.

Cristiano Ronaldo

# CR7 DRIVE

Abastece os teus treinos com CR7 Drive, uma bebida desportiva hipotónica, formulada cientificamente, desenvolvida em parceria com Cristiano Ronaldo. Com sabor a açaí, o CR7 Drive combina soluções de hidratos de carbono e eletrólitos com as vitaminas B1 e B12, para proporcionar melhor hidratação, resistência e apoio ao metabolismo.



## CR7 Drive



Açaí

20 doses, 540 g, Cód. 1466  
10 saquetas x 27 g, 270 g, Cód. 1467

# A VITÓRIA

## COMEÇA NO INTERIOR

MAIS DE 190 EQUIPAS  
DESPORTIVAS E ATLETAS  
DE TODO O MUNDO  
USAM OS PRODUTOS  
HERBALIFE24 PARA  
OS AJUDAR A DAR  
O SEU MELHOR



HERBALIFE  
24





Mary Kom



Heather Jackson



Camilla Osorio



## Ref. p36/37

- 1 Passarelli S, et al. *Lancet Glob Health*. 2024.
- 2 Kreusler P, et al. *Nutrients*. 2021;13(2).
- 3 Calcatera 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.

## Ref. p40/41

- 1 Abdel-Aal et, 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.

## Ref. p52/53

- 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 coenzyme 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>

## Ref. p72/73

- 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 Hennis, 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<sup>-1</sup> versus 90 g h<sup>-1</sup> 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.

# LISTA DE PREÇOS



Consulta a lista com toda a informação atualizada, agora num formato 100% digital.



## TORNA-TE PATRÃO DE TI MESMO COM UMA MARCA DE CONFIANÇA

Baixos custos iniciais • Rendimento em tempo parcial • Descontos nos produtos  
Garantia de devolução do dinheiro • Faz parte de uma comunidade motivante  
Ajuda a melhorar a vida das pessoas • Formação e apoio total



Contacta já o teu Distribuidor Herbalife para saberes mais.

Contacta-me para obteres mais informações:

É com enorme satisfação que a Herbalife é membro do IPVD e signatária do Código de Ética das Associações de Venda Directa.



# Herbalife

