

Herbalife<sup>®</sup>



**ΠΡΟΪΟΝΤΙΚΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ**





# Διατροφή για τη ζωή

Herbalife

# Περιεχόμενα

Στόχος μας είναι η αγορά προϊόντων της Herbalife να μην είναι μια ευκαιριακή επιλογή, αλλά μέρος του μακροχρόνιου σχεδίου σας για τη βελτίωση της ευεξίας σας.

Το σώμα σας μπορεί να αποδώσει τα μέγιστα μόνο όταν τροφοδοτείται με τα σωστά θρεπτικά συστατικά. Όμως, δεν είναι πάντα εύκολο να λαμβάνετε όλα τα θρεπτικά συστατικά μόνο από την διατροφή. Γι' αυτό η σειρά προϊόντων μας έχει σχεδιαστεί με τρόπο ώστε να καλύπτει τις διατροφικές ανάγκες σας χάρη σε έναν άρτια ισορροπημένο συνδυασμό όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, ενώ παράλληλα η προσωπική υποστήριξη σας βοηθά να παραμένετε προσηλωμένοι στο στόχο σας.

# 1

**Πρωτεΐνη**  
Σελ 18-35

# 2

**Βιταμίνες &  
Μέταλλα**  
Σελ 36-43

# 3

**Φυτοθρεπτικά  
Συστατικά**  
Σελ 44-45

# 4

**Υγιεινά  
Λιπαρά**  
Σελ 46-47

# 5

**Εδώδιμες  
Ίνες**  
Σελ 48-53

# 6

**Ενυδάτωση**  
Σελ 54-57

# 7

**Ομορφιά**  
Σελ 58-65

# 8

**Αθλητισμός**  
Σελ 66-77

# Διατροφή και Φροντίδα του Οργανισμού

Η αλλαγή στον τρόπο ζωής δεν είναι εύκολη υπόθεση. Κάποιοι τα καταφέρνουν μόνοι τους, άλλοι όμως χρειάζονται υποστήριξη και παρακίνηση για να πετύχουν τους στόχους τους. Είναι σημαντικό να έχεις ένα μέντορα στο πλευρό σου και είναι αυτό που μπορεί να κάνει τη διαφορά.

## Η Διαφορά των Ανεξάρτητων Συνεργατών μας

Διαθέτουμε ένα πλήρες πακέτο! Τα προϊόντα μας διατίθενται μόνο από Ανεξάρτητους Συνεργάτες και αυτό σημαίνει ότι επενδύετε και στην εμπειρία τους όσον αφορά τα προϊόντα μας. Είτε επιθυμείτε να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση είτε στοχεύετε στον έλεγχο ή τη διατήρηση του βάρους σας, η προσωπική επαφή με τον Ανεξάρτητο Συνεργάτη εγγυάται μια σαφή κατεύθυνση και ένα εξατομικευμένο πλάνο για την επίτευξη των στόχων σας, ενώ προσφέρουμε υποστήριξη, παρακίνηση, ενθάρρυνση και υπευθυνότητα.

Αυτή η ιδιαίτερη, προσωποποιημένη ανθρώπινη προσέγγιση είναι αυτή που κάνει την Herbalife να ξεχωρίζει από τις άλλες εταιρείες προϊόντων διατροφής.





Herbalife



# Υψηλά πρότυπα

## Η Herbalife είναι No #1 εταιρεία στον κόσμο στις κατηγορίες των υποκατάστατων γεύματος και των πρωτεϊνούχων συμπληρωμάτων διατροφής συνδυαστικά.\*

Τα προϊόντα μας είναι επιστημονικά τεκμηριωμένα για να υποστηρίζουν τους προσωπικούς στόχους υγείας και διατροφής, ενώ η σειρά αθλητικής διατροφής Herbalife24 έχει αναπτυχθεί ειδικά για την υποστήριξη των διατροφικών αναγκών των αθλητών, των αθλούμενων στο γυμναστήριο και τους λάτρεις της γυμναστικής.

## Συστατικά άριστης ποιότητας

Χρησιμοποιούμε αποκλειστικά άριστης ποιότητας συστατικά από παραγωγούς που πρωτοπορούν θέτοντας υψηλά πρότυπα στην καλλιέργεια και τη διατήρησή τους. Είναι γεγονός ότι χάρη στα ποιοτικά συστατικά, παράγουμε ανώτερης ποιότητας προϊόντα που έχουν κερδίσει την εμπιστοσύνη των πελατών μας. Τα προϊόντα, οι διαδικασίες παραγωγής και το επιχειρηματικό μοντέλο μας έχουν τιμηθεί με πολυάριθμα διεθνή βραβεία, τα οποία αποτελούν αδιάψευστο μάρτυρα των κορυφαίων προτύπων ποιότητας που εφαρμόζουμε.



Η πιστοποίηση ISO 17025 διασφαλίζει τις τεχνικές ικανότητες των εργαστηρίων και τη συνέπεια των αποτελεσμάτων.



Όλα τα προϊόντα της σειράς αθλητικής διατροφής Herbalife24® ελέγχονται για απαγορευμένες ουσίες από τον ανεξάρτητο τρίτο φορέα Informed Sports. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στις ετικέτες των προϊόντων.



\* Πηγή: Euromonitor International, Consumer Health, έκδοση 2022, σύμφωνα με τον ορισμό των υποκατάστατων γεύματος και των πρωτεϊνούχων συμπληρωμάτων διατροφής, % μερίδιο GBO σε συνδυαστικές πωλήσεις λιανικής σε αξία RSP, δεδομένα 2021.





# Βασισμένα σε επιστημονικά δεδομένα



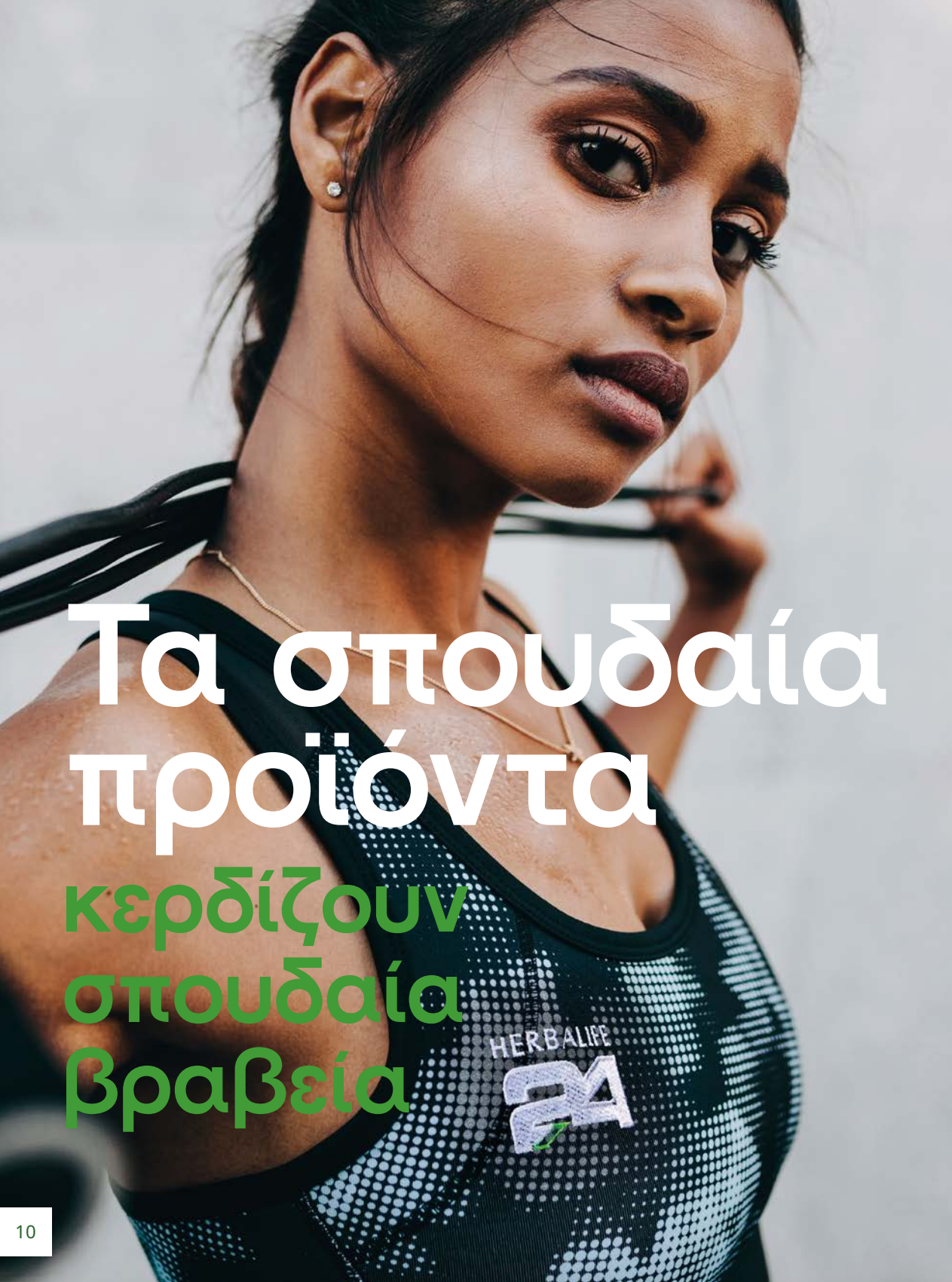
## Κορυφαίοι Ειδικοί

Τα προϊόντα μας βασίζονται σε επιστημονικά δεδομένα και σε ένα παγκόσμιο δίκτυο που απαρτίζεται από περισσότερους από 300 ειδικούς και γιατρούς με εξειδίκευση στη διατροφή, τις φυσικές επιστήμες και τις επιστήμες υγείας οι οποίοι διασφαλίζουν την ποιότητα και την αυστηρή συμμόρφωση με τους εθνικούς κανονισμούς. Με κινητήριο μοχλό την έρευνα, με γνώμονα την ποιότητα και χωρίς συμβιβασμούς, κάνουμε πράξη την αριστεία σε κάθε επίπεδο.

## Δοκιμές και έλεγχοι

Ελέγχουμε, επανελέγχουμε και μετά ελέγχουμε ξανά - αυτή είναι η δουλειά μας! Τόσο στους κόλπους της εταιρείας όσο και μέσω τρίτων φορέων πιστοποίησης, βεβαιωνόμαστε ότι τα προϊόντα μας είναι κορυφαίας ποιότητας.





# Τα σπουδαία προϊόντα κερδίζουν σπουδαία βραβεία

# Η αφοσίωσή μας στην καινοτομία και την επιστήμη επιβραβεύεται με τις διακρίσεις που έχουν αποσπάσει τα προϊόντα μας διεθνώς.



## Most Innovative Sports Food Product

Food+ Awards, Τουρκία.



## Product of the Year

Health & Nutrition, Ηνωμένο Βασίλειο.



## Product of the Year

Βέλγιο.



## Best Meal Replacement

Fitness Award, Ελλάδα.



## Product of the Year

Γαλλία & Ολλανδία.



# Κατευθείαν

A woman wearing a traditional white long-sleeved blouse and a colorful patterned vest is harvesting tea in a vast plantation. She is wearing a large, conical, woven straw hat and has a large, round, woven basket slung over her shoulder. The tea plants are arranged in neat, terraced rows that stretch far into the background. Other workers in similar hats are visible in the distance, working in the fields. The overall scene is lush and green, capturing the essence of traditional tea harvesting.

# Από τη Φύση

## Τα σπουδαία προϊόντα παράγονται από σπουδαία συστατικά

Στην Herbalife, η εσωτερική διαδικασία παραγωγής και διασφάλισης ποιότητας «από τη σπορά στην κατανάλωση» (from seed to feed) εγγυάται άριστης ποιότητας προϊόντα.

Επενδύουμε σε υπεύθυνες μεθόδους καλλιέργειας και η ομάδα μας που απαρτίζεται από αφοσιωμένους επιστήμονες και παραγωγούς σε όλο τον κόσμο έχει δεσμευτεί να προμηθεύεται τις καλύτερες πρώτες ύλες. Κάθε συστατικό υποβάλλεται σε εσωτερικές διαδικασίες αναλύσεων προκειμένου να πληροί αυστηρές προϋποθέσεις. Από τις καλλιέργειες τσαγιού στην Κίνα και αλόης στο Μεξικό μέχρι τις καλλιέργειες σόγιας στις ΗΠΑ, χρησιμοποιούμε τα καλύτερα συστατικά για να αναπτύσσουμε μοναδικά προϊόντα.

Καταβάλλουμε κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλίζουμε ότι τα προϊόντα της Herbalife πληρούν ή υπερβαίνουν αφενός τα δικά μας αυστηρά ποιοτικά κριτήρια και αφετέρου τα πρότυπα του κλάδου. Η καθαρότητα και η διατροφική αξία κάθε υλικού είναι αδιαπραγμάτευτες, όπως άλλωστε και η ακεραιότητα των διαδικασιών που ακολουθούμε.



Οι αγρότες μας  
φυτεύουν τους  
σπόρους



και καλλιεργούν  
τη γη



για να  
διασφαλίσουν  
την ποιότητα



που απαιτείται  
σε όλα τα στάδια



μέχρι το προϊόν  
να φτάσει στα  
χέρια σας

# Φροντίζουμε τους και τον πλανήτη

## Ίδρυμα Herbalife Nutrition Foundation (HNF)



Χάρη στην υποστήριξη των Ανεξάρτητων Συνεργατών και των υπαλλήλων μας, το Ίδρυμα HNF προσφέρει εκατομμύρια δολάρια για τη χρηματοδότηση 167 ορφανοτροφείων, νοσοκομείων, σχολείων και οργανώσεων σε περισσότερες από 59 χώρες. Μόνο το 2021, στηρίξαμε περισσότερα από 216.000 παιδιά και τις κοινότητές τους.

## Nutrition for Zero Hunger (NFZH)

Αγωνιζόμαστε για την εξάλειψη της πείνας και του υποσιτισμού. Η πρωτοβουλία μας μέσω του προγράμματος Nutrition for Zero Hunger (NFZH) συνάδει με τους στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών: Στόχος #2 – Εξάλειψη της Πείνας. Οι προσπάθειες μας επικεντρώνονται στην επίτευξη του στόχου της εξάλειψης της πείνας, σε κάθε μορφή της, έως το 2030, με απώτερο σκοπό την διατροφική ασφάλεια και βελτίωση των τροφίμων, καθώς και την προώθηση της αειφόρου γεωργίας.



Για να συμβεί αυτό, υποστηρίζουμε φορείς που ασχολούνται με αυτά τα ζητήματα, όπως π.χ. Feed the Children, The Hunger Project και Power of Nutrition.



ανθρώπους

# Ιδανικό Πρωινό

Ξεκινήστε δυναμικά τη μέρα σας με το υγιεινό και ισορροπημένο πρωινό μας - γευστικό, γεμάτο θρεπτικά συστατικά, έτοιμο σε δευτερόλεπτα.





# 1. Διατροφή

## Formula 1 Υποκατάστατο Γεύματος

Φροντίστε το εαυτό σας με ένα νόστιμο και κρεμώδες Πρωτεϊνούχο Ρόφημα Formula 1 - ένα υγιεινό υποκατάστατο γεύματος πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.



# 2. Ενυδάτωση

## Συμπυκνωμένος Χυμός Αλόης

Ενυδατώστε τον οργανισμό σας με ένα ποτήρι Συμπυκνωμένου Χυμού Αλόης χαμηλό σε θερμίδες και φυσικά αναζωογονητικό

# 3. Αναζωογόνηση

## Στιγμιαίο Ρόφημα Βοτάνων

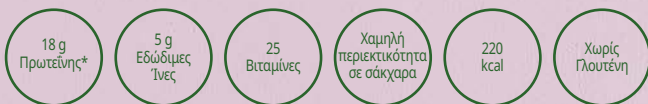
Αναζωογονηθείτε με ένα γευστικό φλιτζάνι από το Στιγμιαίο Ρόφημα Βοτάνων. Με εκχυλίσματα πράσινου και μαύρου τσαγιού, κάθε μερίδα περιέχει 50mg\* καφεΐνης.



\* Συνιστάται να μην υπερβαίνετε την ημερήσια πρόσληψη των 400mg καφεΐνης από όλες τις πηγές (200mg για εγκύους ή θηλάζουσες γυναίκες). Συνιστάται να μην υπερβαίνετε τη δόση των 200mg καφεΐνης.

# Πρωτεϊνούχο Ρόφημα Formula 1

Είναι πλούσιο σε υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη φυτική προέλευσης και περιέχει 25 απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα. Τα υγιεινά Πρωτεϊνούχα Ροφήματα της σειράς Formula 1 – υποκατάστατο γεύματος κυκλοφορούν σε οκτώ υπέροχες γεύσεις και είναι διαθέσιμα σε δοχεία ή σε εύχρηστα ατομικά φακελάκια για όταν βρίσκεστε εν κινήσει.



\* Όταν παρασκευάζεται με ημι-αποβουτυρωμένο γάλα.



**Banana Cream**  
21 μερίδες  
550 g #4462



**Café Latte**  
21 μερίδες  
550 g #4465



**Cookie Crunch**  
21 μερίδες  
550 g #4467



**Raspberry &  
White Chocolate**  
19 μερίδες  
500 g #4469



**Smooth Chocolate**  
21 μερίδες  
550 g #4468

Τι λένε οι πελάτες μας  
«Σε κερδίζει η γεύση και η υφή.»



Strawberry Delight  
21 μερίδες  
550 g #4463



Fruits of Forest  
21 μερίδες  
550 g #4470



Vanilla Cream  
21 μερίδες  
550 g #4466



Vanilla Cream  
30 μερίδες  
780 g #048K

### Φακελάκια



Vanilla Cream  
7 x 26 g,  
182 g #053K

## Τι λένε οι πελάτες μας

«Με την προσθήκη ενός Πρωτεϊνούχου Ροφήματος (PDM) στο αγαπημένο μου Formula 1 απολαμβάνω ένα γευστικό υποκατάστατο γεύματος με κρεμώδη υπέροχη υφή».



# Το ιδανικό υποκατάστατο γεύματος

Αναβαθμίστε το πρωινό σας συνδυάζοντάς το Πρωτεϊνούχο Ρόφημα PDM με το Formula 1, για ένα υποκατάστατο γεύματος με περισσότερη πρωτεΐνη και εδώδιμες ίνες και λιγότερες θερμίδες από τα κανονικά Πρωτεϊνούχα Ροφήματα μόνο με το Formula 1.

Ή συνδυάστε ένα Vegan Πρωτεϊνούχο Ρόφημα (PDM Vegan) με το Formula 1 για ένα υγιεινό υποκατάστατο γεύματος χωρίς λακτόζη, 100% vegan, που επιτυγχάνει την τέλεια ισορροπία πρωτεϊνών, εδώδιμων ινών, βιταμινών και μετάλλων.



## Vegan Πρωτεϊνούχο Ρόφημα (PDM Vegan) και Πρωτεϊνούχο Ρόφημα Formula 1



Vanilla Cream	21 μερίδες, 550 g #4466
Vanilla	20 μερίδες, 560 g #172K

## Formula 1

# Express Μπάρες για Ισορροπημένη Διατροφή — Υποκατάστατο Γεύματος

Ένα θρεπτικά πλήρες υποκατάστατο  
γεύματος για όταν είστε εν κινήσει.  
Αυτές οι γευστικές, απολαυστικές μπάρες  
βοηθάνε στην ικανοποίηση της πείνας σας,  
όσο και της επιθυμίας σας για γλυκό.



7 x 56 g, 392 g Dark Chocolate #4472

7 x 56 g, 392 g Cranberry & White Chocolate #4473



# Η Δύναμη της Πρωτεΐνης



## High Protein Iced Coffee

Κάθε παρτίδα έχει παρασκευαστεί από 100% αληθινούς κόκκους καφέ espresso Robusta, με ειδικό τρόπο ώστε το High Protein Iced Coffee να έχει μια εξαιρετικά απαλή υφή και έντονη γεύση. Ο καφές στα καλύτερά του. Προσφέρει 80 mg καφεΐνης\*, 15 g πρωτεΐνης, δεν περιέχει πρόσθετη ζάχαρη και έχει μόνο 80 θερμίδες ανά μερίδα. Προσθέστε απλώς νερό και φορτίστε τις μπαταρίες σας!

15 g  
Πρωτεΐνη  
ορού  
γάλακτος

80 mg  
Καφεΐνης

80  
kcal

Latte Macchiato

14 μερίδες, 308 g #012K



\* Συνιστάται να μην υπερβείτε την ημερήσια πρόσληψη των 400mg καφεΐνης από όλες τις πηγές (200mg για εγκύους ή θηλάζουσες γυναίκες).





## Αναστασία Μαρινάκου

Πρωταθλήτρια Ελλάδας  
στους Δρόμους Ημιαντοχής

# Η Herbalife είναι η #1 εταιρία στον κόσμο

ΣΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΩΝ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΑ.\*

Η αθλητική σειρά διατροφής Herbalife24® περιλαμβάνει προϊόντα που βοηθούν στην προστοιμασία, την προπόνηση και την ανάκτηση δυνάμεων και προσφέρει λύσεις για ενυδάτωση και για αποκατάσταση ύστερα από προπόνηση αντοχής ή ενδυνάμωσης.



 [www.herbalife.gr](http://www.herbalife.gr)

Τα προϊόντα διατίθενται αποκλειστικά από τους Ανεξάρτητους Συνεργάτες Herbalife.

\*Πηγή: Euromonitor International, Consumer Health, έκδοση 2023, σύμφωνα με τον ορισμό των υποκατάστατων γεύματος και των πρωτεϊνικών συμπληρωμάτων διατροφής, % μερίδιο GBO σε συνδυαστικές πωλήσεις λιανικής σε αξία RSP, δεδομένα 2022



Επίσημος Υποστηρικτής Διατροφής της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας

# Ισορροπία πρωτεϊνών

## και γιατί είναι σημαντική

Δεδομένου ότι οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες σε πάρα πολλές λειτουργίες του οργανισμού μας, είναι σημαντικό να λαμβάνετε τη σωστή ημερήσια δόση σύμφωνα με το βάρος σας και τη μυϊκή σας μάζα. Η πρωτεΐνη είναι ένα μακροθρεπτικό συστατικό το οποίο αποτελείται από 21 «δομικά στοιχεία» που ονομάζονται αμινοξέα και συμβάλλει στην ανάπτυξη της μυϊκής μάζας και στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης μυών και οστών.



### Η σωστή ισορροπία

Η ακριβέστερη μέθοδος υπολογισμού των απαιτήσεων του οργανισμού σε πρωτεΐνη βασίζεται στην άπαχη μάζα σώματος (βάρος χωρίς λίπος), ωστόσο μπορούμε απλώς να χρησιμοποιήσουμε ως οδηγό το συνολικό σωματικό βάρος μας. Για τον υπολογισμό της ποσότητας, πολλαπλασιάζουμε το σωματικό βάρος σε κιλά επί 1,5. Το αποτέλεσμα είναι ένας λογικός στόχος για την ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης σε γραμμάρια. Επομένως, κάποιος που ζυγίζει 64 κιλά πρέπει να έχει ως στόχο την ημερήσια πρόσληψη 100 γραμμαρίων πρωτεΐνης.



### Πηγές πρωτεΐνης

Η σόγια αποτελεί μία από τις καλύτερες φυτικές πηγές, καθώς είναι μία «ολοκληρωμένη» πρωτεΐνη, η οποία παρέχει και τα 9 σημαντικά αμινοξέα. Άλλες πηγές είναι οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και οι φακές. Ωστόσο, επειδή αυτές δεν είναι «ολοκληρωμένες» πρωτεΐνες, θα πρέπει να συμπεριλαμβάνετε ποικίλες πηγές στη διατροφή σας ώστε να αποκομίζετε τα οφέλη που καθεμία προσφέρει. Όταν χρησιμοποιείτε τη δική μας σειρά πρωτεϊνών ροφημάτων, μπορείτε να είστε βέβαιοι ότι περιέχουν τις πλήρεις πρωτεΐνες που είναι απαραίτητες για να καλύψετε τις διατροφικές σας ανάγκες.



### Αυξήστε την πρόσληψη πρωτεΐνης σας

Κατά προσέγγιση, οι συνήθεις πηγές των πρωτεϊνών τροφών περιέχουν περίπου 25 γραμμάρια πρωτεΐνης, ενώ τα σνακ πρωτεΐνης (π.χ. **μπάρες πρωτεΐνης Herbalife**) περιέχουν περίπου 10 γραμμάρια πρωτεΐνης. Αν πρέπει να ενισχύσετε την πρόσληψη πρωτεΐνης, τα υποκατάστατα γεύματος ή τα σνακ πρωτεΐνης της Herbalife μπορούν να γεφυρώσουν το χάσμα και να προσαρμοστούν στις ατομικές σας ανάγκες. Αναζητήστε τα προϊόντα σειράς **Πρωτεϊνών Ροφημάτων Formula 1**.



Herbalife

# Καλύψτε τις ανάγκες σας σε πρωτεΐνες

Ο στόχος της ημερήσιας πρόσληψης πρωτεΐνης δεν είναι δύσκολος.

Η Herbalife προσφέρει μια γκάμα πρωτεϊνούχων προϊόντων που διευκολύνουν την κάλυψη των ημερήσιων συνιστομένων επιπέδων πρωτεΐνης.





## Πρωτεϊνούχο Ρόφημα (PDM)

Ένα γευστικό και υψηλής ποιότητας πρωτεϊνούχο ρόφημα που μπορείτε να συνδυάσετε με το Formula 1 ή να το απολαύσετε σκέτο.



Vanilla

21 μερίδες, 588 g #2600

## Vegan Πρωτεϊνούχο Ρόφημα (PDM Vegan)

Ένα εξαιρετικά κρεμώδες ρόφημα με άρωμα βανίλιας. Αναμείξτε το με Formula 1 για ένα υγιεινό vegan υποκατάστατο γεύματος ή απολαύστε το μόνο του ως ρόφημα.



Vanilla

20 μερίδες, 560 g #172K



## Formula 3 Εξατομικευμένες Πρωτεΐνες σε Σκόνη

Ενισχύστε την πρόσληψη πρωτεϊνών με ένα εύκολο βήμα.



40 μερίδες, 240 g

#0242



# Έξυπνα σνακ πρωτεΐνης

Σε αντίθεση με την άποψη της κοινής γνώμης, τα σνακ μπορούν να βοηθήσουν όσους θέλουν να τηρούν τους διατροφικούς στόχους τους.

Επιπλέον, σας δίνουν άλλη μια ευκαιρία να εφοδιάσετε τον οργανισμό σας με θρεπτικά συστατικά! Μια κλινική μελέτη ανακάλυψε ότι τα υγιεινά σνακ με ελεγχόμενες θερμίδες σε ατομικές συσκευασίες βοηθούν τους ανθρώπους να τρώνε λιγότερο κατά τη διάρκεια της ημέρας<sup>1</sup>.



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



## Μπάρες Πρωτεΐνης

Περιορίστε την επιθυμία σας για σοκολάτα με ένα γευστικό σνακ υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη ή απολαύστε αυτό το υγιεινό σνακ πριν ή μετά την προπόνηση.

10 g  
Πρωτεΐνης

Περίπου  
104 kcal

Σοκολάτα Φιστίκι 14 x 35 g, 490 g #3972

Βανίλια Αμύγδαλο 14 x 35 g, 490 g #3968

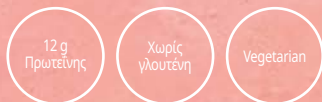
Λεμόνι 14 x 35 g, 490 g #3976

# Πάντα τραγανό, ποτέ τηγανητό



## Protein Chips Sour Cream & Κρεμμύδι

Απολαύστε τα Protein Chips με τη μοναδική πικάντικη γεύση Sour Cream και Κρεμμύδι.



10 συσκευασίες, 30 g

#142K



## Protein Chips Barbecue

Απολαύστε τα Protein Chips με τη μοναδική καπνιστή γεύση Barbecue.



10 συσκευασίες, 30 g

#141K

\* 50% λιγότερα λιπαρά σε σύγκριση με τα τηγανητά πατατάκια



# Protein Chips



## Τι λένε οι πελάτες μας

«Τώρα μπορείτε να καλύψετε την ανάγκη σας για ένα αλμυρό σνακ χωρίς να υπερβείτε τους διατροφικούς σου στόχους σε θερμίδες»

## Το Βιβλίο Μαγειρικής

# Ζεστό, ζεστό!

**Η τελευταία έκδοση του Βιβλίου Μαγειρικής της Herbalife, τόμος 2 είναι τώρα διαθέσιμη!**

Επιμεληθήκαμε μια συναρπαστική συλλογή 80 μοναδικών συνταγών από την Ευρώπη και την Αφρική που θα βελτιώσουν τη μαγειρική σας, θα εξυψώσουν τους γευστικούς σας κάλυκες και εύκολα θα θρέψουν το σώμα σας ταυτόχρονα. Από σνακ για πάρτι μέχρι πιάτα ενδυνάμωσης για τη γυμναστική και πιάτα ευεξίας υπάρχει ένας κόσμος καινοτόμων πιάτων για να ανακαλύψετε, όπως Μελιτζάνα με λαχανικά, Vegan Τάρτα Φλαμπέ, Θρεπτικό κους κους, Acai Bowl και Pancakes με μπανάνα plantain.

Υπάρχουν επίσης πολυαγαπημένα πιάτα, τα οποία έχουν προσαρμοστεί ώστε να αποτελούν μια πραγματικά θρεπτική εκδοχή τους. Αυτές οι συνταγές είναι έξυπνες, ελαφριές και γεμάτες γεύση, αναδεικνύοντας το επόμενο επίπεδο χρηστικότητας των αγαπημένων σας προϊόντων Herbalife. Αυτό το βιβλίο μαγειρικής θα ενθαρρύνει μια πιο αποδοτική σχέση με το φαγητό, που θα μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο προετοιμάζετε, μαγειρεύετε και ακόμη και ψωνίζετε - με κάθε συνταγή να διαθέτει έναν κωδικό QR για μια γρήγορη λίστα αγορών.



Herbalife

# Βιβλίο Μαγειρικής



# Έτοιμοι για ύπνο

# Πότε ήταν η τελευταία φορά που κοιμηθήκατε πραγματικά καλά;

Ο ύπνος είναι τόσο σημαντικός για τη σωματική και ψυχική σας ευεξία, καθώς υποστηρίζει τη λειτουργία του εγκεφάλου, τη διάθεση και τη συνολική σας υγεία. Αν, όπως πολλοί άλλοι, δυσκολεύεστε να ηρεμήσετε το μυαλό σας, αν προσπαθήσετε να ενσωματώσετε αυτά τα βήματα στην καθημερινή σας ρουτίνα για να ενθαρρύνετε έναν πλήρη νυχτερινό ύπνο, θα έχετε πραγματική απόδοση.



## Να τρώτε συνειδητά

Το να καταναλώνετε το τελευταίο σας γεύμα τουλάχιστον τρεις ώρες πριν από τον ύπνο επιτρέπει τη σωστή πέψη και βοηθά στην αποφυγή καούρας που μπορεί να σας κρατήσει ξύπνιους.



## Ενσωματώστε την άσκηση στη καθημερινότητά σας

Γνωρίζουμε ότι η άσκηση έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία, αλλά βοηθά επίσης το σώμα σας να χαλαρώσει στον ύπνο, απελευθερώνοντας ενδορφίνες που σας κάνουν να αισθάνεστε καλά, με φυσικό τρόπο. Δοκιμάστε προπονήσεις χαμηλής έντασης, όπως γιόγκα, πιλάτες ή έναν χαλαρωτικό περίπατο τις πρώτες βραδινές ώρες.



## Να ξεκουράζεστε

Ακολουθήστε τον κανόνα της ψηφιακής αποτοξίνωσης: όχι υπολογιστές ή ψηφιακές συσκευές ανάγνωσης τουλάχιστον μία ώρα πριν από τον ύπνο - αυτό περιλαμβάνει και την τηλεόραση!



## Αποβάλετε το στρες με τεχνικές χαλάρωσης

Το βράδυ είναι μια καλή στιγμή για να εκτελέσετε τεχνικές χαλάρωσης. Βρείτε λίγο χρόνο για να χαλαρώσετε το μυαλό και το σώμα σας με βαθιές αναπνοές, χαλαρωτικές διατάσεις και διαλογισμό.



## Τηρείτε ένα πρόγραμμα

Η ζωή μπορεί να σας εμποδίσει να διατηρήσετε ένα υγιές μοτίβο ύπνου - προσπαθήστε να καταβάλετε προσπάθεια να κοιμάστε και να ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να αναπτύξετε μια ρουτίνα ύπνου.



## Απολαύστε ένα νυχτερινό ρόφημα

Δοκιμάστε το **Night Mode της Herbalife**, ένα ρόφημα με γεύση χαμομήλι και ροδάκινο, με εκχύλισμα σαφράν και βιταμίνες (ριβοφλαβίνη και Β6), ενώ απολαμβάνετε λίγες στιγμές χαλάρωσης.

# Ανακαλύψτε τον ύπνο των ονείρων σας

## Herbalife Night Mode

Ένα ρόφημα για το βράδυ, πριν από τον ύπνο, που περιέχει ένα μοναδικό εκχυλίσμα σαφράν, το οποίο είναι επιστημονικώς τεκμηριωμένο ότι βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου σε μόλις 7 ημέρες\*. Το εκχυλίσμα σαφράν μπορεί επίσης να βελτιώσει τη διάθεσή σας μετά το πρωινό ξύπνημα και να διατηρήσει υψηλά τα βραδινά επίπεδα μελατονίνης σας, υποστηρίζοντας την εύρυθμη λειτουργία του κύκλου ύπνου & αφύπνισής\*\*.

Ένας ποιοτικός βραδινός ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική μας ευεξία, καθώς έχει πολλαπλά οφέλη: Βοηθάει στη βελτίωση της σωματικής υγείας επιτρέποντας στο οργανισμό μας να αποκατασταθεί και να αναδομηθεί κατά τη διάρκεια της νύχτας. Βοηθάει στην ενίσχυση της νοητικής μας διαύγειας προάγοντας τη συναισθηματική ισορροπία, η οποία μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της διάθεσης, με αυξημένα επίπεδα ενέργειας και οξυμένη συγκέντρωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.



Το Night Mode περιέχει επίσης ένα μείγμα βιταμινών που βοηθούν στην υποστήριξη της φυσιολογικής ψυχολογικής λειτουργίας και λειτουργίας του νευρικού συστήματος\*\*\*. Έτσι, βελτιστοποιήστε τον ύπνο σας, συμπεριλαμβάνοντας το Night Mode στη νυχτερινή σας ρουτίνα χαλάρωσης. Καθίστε αναπαυτικά, χαλαρώστε και απολαύστε τη λεπτή γεύση του χαμομηλιού και του ροδάκινου.

Ριβοφλαβίνη

Βιταμίνη Β6

Χωρίς  
καφεΐνη

Χωρίς  
γλουτένη

Vegan

21 μερίδες, 550 g

#282K

\* Τα αποτελέσματα εμφανίζονται συνήθως μετά από 7 ημέρες πρόσληψης 28mg εκχυλίσματος σαφράν ημερησίως με βάση τα αποτελέσματα κλινικών δοκιμών

\*\* Το αποτέλεσμα εμφανίζεται συνήθως μετά από 28 ημέρες πρόσληψης 28mg εκχυλίσματος σαφράν ημερησίως με βάση τα αποτελέσματα κλινικών δοκιμών

\*\*\* Βιταμίνη Β6 και ριβοφλαβίνη



# Έξυπνη διατροφή για το ανοσοποιητικό σας σύστημα







## Immune Booster

Το Immune Booster περιέχει υψηλή περιεκτικότητα σε βασικές βιταμίνες και μέταλλα, όπως Βιταμίνη C, Βιταμίνη D, Σελήνιο και Ψευδάργυρο, που συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες. Περισσότερες από δέκα δημοσιευμένες μελέτες δείχνουν ότι η ζιμωθείσα μαγιά που συστατικού EriCor® βοηθάει στην ενίσχυση της υγείας του ανοσοποιητικού και του γαστρεντερικού συστήματος<sup>1</sup>.



Μούρο

21 x 3,7 g, 77,7 g, #233K

<sup>1</sup> Επτά δημοσιευμένες προκλινικές μελέτες και οκτώ δημοσιευμένες κλινικές δοκιμές σε ανθρώπους

# Τελειοποιήστε τη διατροφή σας

**Οι βιταμίνες και τα μέταλλα είναι βασικά μικροθρεπτικά συστατικά απαραίτητα για τις πολυάριθμες χημικές αντιδράσεις που πραγματοποιεί το σώμα σας καθημερινά.**

Η ισορροπημένη διατροφή είναι ο καλύτερος τρόπος πρόσληψης αυτών των θρεπτικών συστατικών, ωστόσο δεν είναι πάντοτε εύκολο να εξασφαλίζετε ότι οι τροφές που καταναλώνετε περιέχουν τις απαραίτητες ποσότητες. Η λήψη συμπληρωμάτων βιταμινών και μετάλλων μπορεί να σας βοηθήσει να πετύχετε τη συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα.

## Σύμπλεγμα Βιταμινών & Μετάλλων για Άνδρες & Γυναίκες

Σχεδιασμένο ειδικά για τις ανάγκες ανδρών και γυναικών, προσφέρει μια ολοκληρωμένη διατροφική υποστήριξη με 24 βασικά θρεπτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένων των μικροθρεπτικών συστατικών που ο οργανισμός σας δεν μπορεί να παράγει από μόνος του ή αδυνατεί να διατηρεί σε επαρκή επίπεδα. Σχεδιασμένο να λειτουργεί συνδυαστικά με το αγαπημένο σας Πρωτεϊνικό Ρόφημα Formula 1.\*



Για Άνδρες 60 ταμπλέτες, 85,3 g #1800



\*Κάθε μερίδα εξασφαλίζει 71 διαφορετικά οφέλη για την υγεία, από ανοσία και βέλτιστες αιματικές και νηχτικές επιδόσεις μέχρι υγιή μαλλιά, επιδερμίδα και νύχια.



Βιταμίνες  
B6 & B12

Ασβέστιο  
και  
Ψευδάργυρος

Για Γυναίκες

60 ταμπλέτες, 85,3 g #1819



### Xtra-Cal®

Περιέχει περισσότερο από το 100% της ΠΠΑ\* σε Ασβέστιο ανά ημερήσια δόση, το οποίο είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών και των δοντιών.

Βιταμίνη D

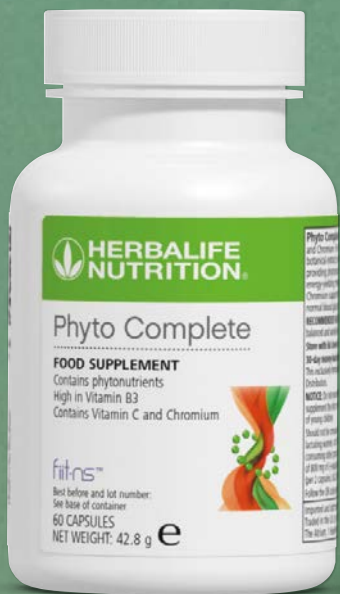
Ασβέστιο και  
Μαγνήσιο

90 tablets, 133 g

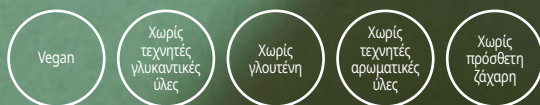
#0020

# Phyto Complete

Το Phyto Complete λειτουργεί δραστικά ενώ εσείς απολαμβάνετε τη μέρα σας. Το Phyto Complete περιέχει το συστατικό Fiit-NS™, που έχει αποδειχτεί ότι μπορεί να υποστηρίξει στη μείωση της περιφέρειας της μέσης και του κοιλιακού λίπους και προσφέρει βελτιωμένη ζωτικότητα και ενέργεια\*



Ειδικά σχεδιασμένο με το συστατικό Fiit-NS™, βιταμίνη C και χρώμιο. Το Fiit-NS™ είναι ένα επιστημονικά μελετημένο που περιέχει ένα συνδυασμό βιταμίνης B3 και φυτοθεραπευτικών συστατικών από εκχυλίσματα βοτάνων από γκουαρανά, πράσινο τσάι, γκρέιπφρουτ, σταφύλι και μαύρο καρότο.



60 κάψουλες, 42.8 g

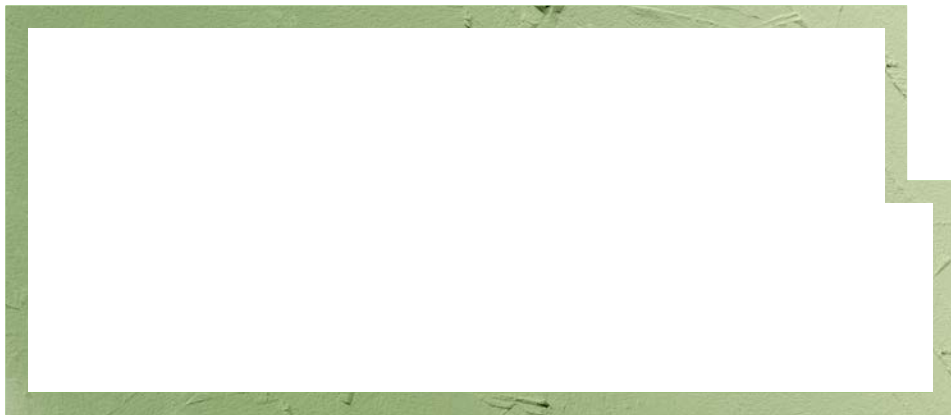
#236K

\* Το Phyto Complete περιέχει το Fiit-NS™, ένα συστατικό που έχει αποδειχτεί ότι μπορεί να υποστηρίξει στη μείωση της περιφέρειας της μέσης και του κοιλιακού λίπους. Σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα σωροποιημένης διατροφής και άσκησης. Τα άτομα της έρευνας είχαν BMI 25+, με αποτελέσματα που παρατηρήθηκαν μετά από 12 ή και 16 εβδομάδες.

# Τι είναι τα φυτοθρεπτικά συστατικά;

Τα φυτοθρεπτικά συστατικά έχουν μελετηθεί ότι έχουν ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες και μπορούν να προσφέρουν πολλαπλά οφέλη για την υγεία, όπως η υποστήριξη του μεταβολισμού. Τα φυτοθρεπτικά συστατικά βρίσκονται σε φρούτα, λαχανικά, μπαχαρικά και ακόμη και βρώσιμα λουλούδια, και συχνά δίνουν στα τρόφιμα τις πολύχρωμες χρωστικές ουσίες, όπως τα καρότα που περιέχουν καροτενοειδή και οι ντομάτες, το λυκοπένιο.





## **Τα κορεσμένα λιπαρά δεν είναι καλά λιπαρά. Τα πολυακόρεστα λιπαρά είναι καλά λιπαρά... Η πραγματικότητα είναι λίγο πιο περίπλοκη.**

Σήμερα, γνωρίζουμε ότι το ζητούμενο είναι κυρίως η επίτευξη μιας ισορροπίας στα λιπαρά οξέα, ιδίως ανάμεσα στα ωμέγα-3 και στα ωμέγα-6 πολυακόρεστα λιπαρά. Η σωστή ποσότητα (250 mg ημερησίως) ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, EPA και DHA, συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής όρασης και λειτουργίας του εγκεφάλου, καθώς και στη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς.

### **Δυτική διατροφή**

Η τυπική δυτική διατροφή προσφέρει αφενός υπερβολική ποσότητα συνολικών και κορεσμένων λιπαρών, και αφετέρου ανεπαρκείς ποσότητες υγιεινών λιπαρών, όπως αυτά που προέρχονται από ψάρια, ξηρούς καρπούς, ελαιόλαδο και αβοκάντο.

Το λίπος αποτελεί συμπυκνωμένη πηγή θερμίδων. Γι' αυτό, σύμφωνα με τη φιλοσοφία της Herbalife, συνιστάται να λαμβάνετε έως και 30% των ημερήσιων θερμίδων σας από λιπαρά. Το ιχθυέλαιο συνδέεται με την υγεία του εγκεφάλου, επομένως στόχος πρέπει να είναι η κατανάλωση δύο μερίδων λιπαρών ψαριών, όπως σαρδέλες, σολομός ή πέστροφα, σε εβδομαδιαία βάση.

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μακράς αλύσου (EPA και DHA) που συναντώνται στα ψάρια δεν παράγονται σε επάρκεια από τον οργανισμό μας και άρα χρειαζόμαστε την πρόσληψή τους μέσω της τροφής. Το ιχθυέλαιο συμβάλλει επίσης στην υγεία της καρδιάς. Δεν σας συγκινούν τα ψάρια; Ένα συμπλήρωμα διατροφής μπορεί να βοηθήσει.



# Herbalifeline® Max

Πλούσιο σε ωμέγα-3  
λιπαρά οξέα



Αυτό το ισχυρό συμπλήρωμα διατροφής προσφέρει αυξημένα επίπεδα ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, EPA και DHA (ανά κάψουλα<sup>1</sup>), που υποστηρίζουν τη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς<sup>1</sup>, της όρασης<sup>2</sup> και του εγκεφάλου<sup>2</sup>. Μία κατάλληλη για χορτοφάγους κάψουλα γέλης που περιέχει αιθέρια έλαια από θυμάρι και μέντα, για την εξάλειψη κάθε δυσάρεστης επίγευσης.

375 mg EPA\*  
ανά κάψουλα

250 mg DHA\*  
ανά κάψουλα

30 κάψουλες, 42 g

#0043



Υποστηρίζεται από τον οργανισμό Friends of the Sea. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε τη διεύθυνση [FRIENDOFTHESEA.ORG](http://FRIENDOFTHESEA.ORG)

## Συνιστώμενη Χρήση



Συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς<sup>1</sup>  
Συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής όρασης<sup>2</sup>  
Συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του εγκεφάλου<sup>3</sup>



Συνεπιδρούν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων των τριγλυκεριδίων στο αίμα<sup>3</sup>



Συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης<sup>4</sup>

<sup>1</sup> 3 φορές περισσότερο EPA και DHA κατά μέσο όρο όταν συγκρίνεται με τη σύνθεση του Herbalifeline.

<sup>2</sup> Το ευεργετικό αποτέλεσμα επιτυγχάνεται με την ημερήσια πρόσληψη των 250mg EPA και DHA.

<sup>3</sup> Τα ευεργετικά αποτελέσματα επιτυγχάνονται με την ημερήσια πρόσληψη 250mg DHA

<sup>3</sup> Το ευεργετικό αποτέλεσμα επιτυγχάνεται με την ημερήσια πρόσληψη 2g EPA και DHA.

<sup>4</sup> Το ευεργετικό αποτέλεσμα επιτυγχάνεται με την ημερήσια πρόσληψη 3g EPA και DHA. Μην υπερβαίνετε την καθημερινή πρόσληψη των 5g EPA και DHA συνολικά.

# Το σώμα σας λατρεύει τις εδώδιμες ίνες







## Οι εδώδιμες ίνες σας βοηθούν στη διατήρηση της φυσιολογικής γαστρεντερικής λειτουργία.

Οι εδώδιμες ίνες αποτελούν έναν τύπο υδατανθράκων που δεν μπορούν να απορροφηθούν από το πεπτικό σύστημα, οπότε το μεγαλύτερο μέρος περνάει άπεπτο μέσα από το μικρό έντερο, δημιουργώντας χόνδρους.

Παρότι αποτελούν τόσο σημαντικό συστατικό της διατροφής, ο μέσος άνθρωπος καταναλώνει λιγότερη από τη μισή συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα των 25 γραμμαρίων. Τα πλούσια σε εδώδιμες ίνες συμπληρώματά διατροφής μας μπορούν να ενισχύσουν την πρόσληψη εδώδιμων ινών. Ωστόσο, είναι προτιμότερο να αυξάνετε σταδιακά την ποσότητα παράλληλα με την πρόσληψη άφθονου νερού.



### Beta heart®

Περιέχει το βασικό συστατικό β-γλυκάνη βρώμης OatWell®, η οποία έχει αποδειχθεί ότι μειώνει ή διατηρεί τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Αναμείξτε 2 scoops με το νερό σας ή με το αγαπημένο σας ρόφημα.



15 μερίδες, 229 g

#0267



### Βρώμη, Μήλο & Εδώδιμες Ίνες

Ένας απολαυστικός τρόπος για να ενισχύσετε την καθημερινή σας πρόσληψη σε εδώδιμες ίνες και να υποστηρίξετε την υγιή πέψη. Μπορείτε να το απολαύσετε μαζί με το αγαπημένο σας Πρωτεϊνούχο Ρόφημα Formula 1.



30 μερίδες, 204 g

#2554

A woman is shown from the waist up, wearing a dark green, ribbed, strapless top and grey leggings. Her hands are placed on her stomach, one on the upper abdomen and one on the lower abdomen, suggesting a focus on digestive health. The background is a solid light green color.

# Κάντε ένα δώρο στο γαστρεντερικό σας σύστημα

Για υγιή πέψη



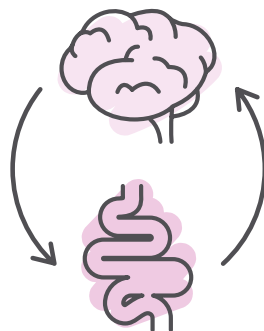
## Η ιδέα της κατανάλωσης βακτηρίων δεν φαντάζει ελκυστική, μέχρις ότου να εκτιμήσετε τα οφέλη και να διαπιστώσετε πόσο εύκολο είναι να τα προσθέσετε μέσω των συμπληρωμάτων στη διατροφή σας!

Αυτά που τρώτε παίζουν καίριο ρόλο στην υγεία του εντέρου και στη μικροχλωρίδα του που συμπράττουν για να βοηθήσουν τους δύο εγκέφαλους σας να εργάζονται συμβιωτικά. Καλά διαβάσατε, διαθέτουμε έναν «δεύτερο εγκέφαλο» - το πολύπλοκο πεπτικό μας σύστημα που στέλνει και λαμβάνει πληροφορίες προς και από τον «πρώτο εγκέφαλο», τον οποίο χρησιμοποιεί για να ρυθμίζει την πεπτική λειτουργία. Τα προβιοτικά συναντώνται σε πλούσιες σε εδώδιμες ίνες τροφές, όπως φρούτα, λαχανικά, φασόλια και προϊόντα ολικής άλεσης. Δρουν ως θρεπτικό υπόστρωμα για τα προβιοτικά που επηρεάζουν άλλα όργανα και συστήματα στο σώμα και συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων σακχάρου και χοληστερόλης στο αίμα. Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν έχει την ικανότητα να διασπά ορισμένους υδατάνθρακες και ίνες. Έτσι τα μικρόβια στο έντερο αναλαμβάνουν να φέρουν σε πέρας αυτό το έργο.

### Η δική σας πηγή προβιοτικών

Ο σύγχρονος πολυάσχολος τρόπος ζωής δεν ευνοεί την ποιοτική διατροφή, με αποτέλεσμα πολλοί από εμάς να στερούμαστε τροφές πλούσιες σε προβιοτικά. Ιδανικά, το σώμα μας έχει ανάγκη από έναν συνδυασμό προβιοτικών και προβιοτικών. Γι' αυτό η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής είναι τόσο σημαντική. Τα προβιοτικά ενισχύουν την ανάπτυξη και τη δραστηριότητα των καλών βακτηρίων στον πεπτικό σωλήνα - τα ίδια βακτήρια που λαμβάνουμε από τροφές ή συμπληρώματα. Πλούσια πηγή καλών βακτηρίων είναι τα τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το γιαούρτι και το κεφίρ, στα οποία τα σάκχαρα και οι υδατάνθρακες μετατρέπονται σε οξέα. Καθένα παίζει τον δικό του ρόλο στην ενίσχυση του ελέγχου της ανοσιακής απόκρισης του οργανισμού και θεωρείται ότι ασκούν θετικές επιπτώσεις στη διάθεση.

Δοκιμάστε το προϊόν μας Microbiotic Max που υποστηρίζει την υγεία του γαστρεντερικού συστήματος



## Τι λένε οι πελάτες μας

«Συνδυάζεται τέλεια με οποιοδήποτε Πρωτεϊνούχο Ρόφημα Formula 1 χάρη στη γεύση βανίλιας»\*.



# Microbiotic Max

Το Microbiotic Max έχει σχεδιαστεί για να σας προσφέρει έναν συνδυασμό από προβιοτικά και πρεβιοτικές ίνες, τα οποία συνεργάζονται αρμονικά για να επιτύχετε τους διατροφικούς σας στόχους. Με μια διακριτική γεύση βανίλιας, κάθε μερίδα περιέχει 2 δισεκατομμύρια ζωντανά βακτήρια από προβιοτικά στελέχη Bifidobacterium lactis και Lactobacillus helveticus. Το προϊόν περιέχει υψηλή περιεκτικότητα σε εδώδιμες ίνες και διατίθεται σε φακελάκια, ώστε να παρέχει ευκολία για να τα έχετε μαζί σας παντού, ακόμα και όταν βρίσκεστε εν κινήσει.



Γεύση Βανίλια

20 φακελάκια x 2 g, 40 g #173K

\* Να προστεθεί μετά την ανάμιξη και να χρησιμοποιείτε υγρά που βρίσκονται σε θερμοκρασία κάτω από 25 °C, ώστε να μην επηρεαστεί η αποτελεσματικότητα του προϊόντος.

# Νερό με προστιθέμενη αξία

Για έντονες προπονήσεις, μπορείτε να κάνετε χάρη στον οργανισμό σας ξεδιψώντας με ένα ειδικά σχεδιασμένο αθλητικό ποτό - τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά την άσκηση.

## Προσθήκη μετάλλων

Όταν ιδρώνετε, χάνετε σημαντικά μέταλλα όπως νάτριο, χλώριο και κάλιο. Συχνά αποκαλούνται ηλεκτρολύτες και είναι απαραίτητοι για το σώμα σας. Τα αθλητικά ποτά μπορούν να ενισχύσουν την κατανάλωση υγρών και να παρέχουν μαγνήσιο, το οποίο συμβάλλει στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών κατά τη διάρκεια της άσκησης. Δοκιμάστε το **Herbalife 24 Hydrate**, ένα ποτό ηλεκτρολυτών χωρίς θερμίδες.





## Ενισχύστε το

Ένας άλλος τρόπος για να διατηρήσετε την ενυδάτωση είναι να βάλετε γεύση στο νερό σας. Δοκιμάστε το **Στιγμαίο Ρόφημα Βοτάνων της Herbalife**, ένα μοναδικό μείγμα από orange pekoe, ένα παραδοσιακό είδος μαύρου τσαγιού, πράσινο τσάι με εκχύλισμα από σκόνη λουλουδιών ιβίσκου και κάρδαμο. Κάθε μερίδα περιέχει 50 mg καφεΐνης για να απογειώσει τη μέρα σας - και αυτό εξακολουθεί να συμβάλλει στους στόχους ενυδάτωσης, καθώς οι μέτριες ποσότητες καφεΐνης δεν θα εξαντλήσουν το νερό στο σώμα σας.

# Ενυδάτωση Προϊοντική Σειρά Αλόης

## Συμπυκνωμένος Χυμός Αλόης

Δώστε ζωντάνια στο νερό σας με μια αναζωογονητική γεύση που θα σας βοηθήσει να επιτύχετε την επαρκή ποσότητα πρόσληψης υγρών των περίπου 2 λίτρων ανά ημέρα



Μάνγκο	473 ml #1065
Κλασική	473 ml #0006





# Ενυδάτωση Σειρά Στιγμιαίων Ροφημάτων Βοτάνων



## Στιγμιαίο Ρόφημα Βοτάνων

Ξυπήστε με ένα αναζωογονητικό ρόφημα βοτάνων που περιέχει 50mg καφεΐνης\*

- Ένα μοναδικό μείγμα από orange pekoe, ένα παραδοσιακό είδος μαύρου τσαγιού, πράσινο τσάι με εκχύλισμα από σκόνη λουλουδιών ιβίσκου και κάρδαμο.
- Απολαύστε το ζεστό ή κρύο

Χαμηλό σε θερμίδες

Χωρίς πρόσθετη ζάχαρη

Κλασική

30 μερίδες, 51 g #165K

60 μερίδες, 102 g #166K



Λεμόνι

30 μερίδες, 51 g #167K



Βατόμυρο

30 μερίδες, 51 g #168K



Ροδάκινο

30 μερίδες, 51 g #169K

\* Συνιστάται να μην υπερβαίνετε την ημερήσια πρόσληψη των 400mg καφεΐνης από όλες τις πηγές (200mg για εγκύους ή θηλάζουσες γυναίκες).

# Πραγματοποιήστε μια ημέρα σπα στο σπίτι

Το να φροντίζετε τον εαυτό σας είναι τόσο σημαντικό για την ευημερία σας. Αν και δεν έχουμε πάντα τον χρόνο ή τα χρήματα για μια ημέρα σε σπα έξω, μπορείτε να αναδημιουργήσετε ένα περιβάλλον που μοιάζει με σπα στο σπίτι σας.



## Χαλαρώστε με ένα αφρόλουτρο

Ανάψτε ένα ή δύο κεριά και βάλτε μουσική ενώ κάνετε μπάνιο ρίχνοντας μια σταγόνα από το αγαπημένο σας αφρόλουτρο χωρίς θειικά άλατα ή λάδι - και βυθιστείτε στη χαλάρωση. Ένα ζεστό μπάνιο ανακουφίζει από την ένταση των μυών, χαλαρώνει τους πόρους και καθαρίζει το κουρασμένο μυαλό.

Δεν έχετε μπανιέρα; Ένα ζεστό ντους με ατμό μπορεί να λειτουργήσει εξίσου καλά. Δοκιμάστε να ρίξετε λίγο κρύο νερό μετά από ένα ζεστό ντους και δείτε πώς συσφίγγει το δέρμα!

## Μην ξεχνάτε τα μαλλιά σας

Περιποιηθείτε επίσης τα κατεστραμμένα, ξηρά ή φριζαρισμένα μαλλιά. Διαλέξτε το κατάλληλο μαλακτικό για τον τύπο των μαλλιών σας και εφαρμόστε το στις άκρες των μαλλιών σας ενώ μουλιάζετε, ώστε να έχει τον χρόνο να ενυδατώσει και να θρέψει πραγματικά.

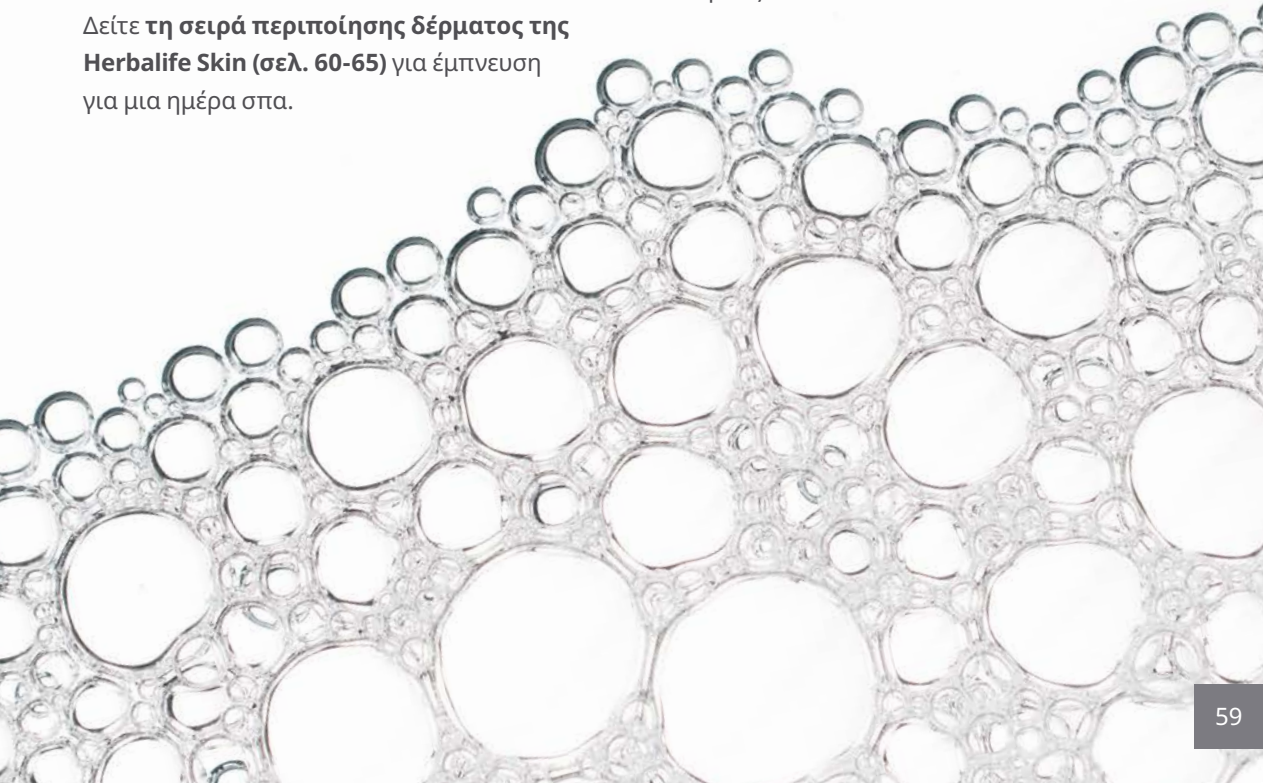
Δείτε τη σειρά περιποίησης δέρματος της **Herbalife Skin (σελ. 60-65)** για έμπνευση για μια ημέρα σπα.

## Περιποιηθείτε το πρόσωπό σας

Με μια καλή μάσκα προσώπου, μπορείτε να έχετε τα ίδια αποτελέσματα που έχετε σε ένα σπα, και αφήνοντάς την πάνω στο πρόσωπο ενώ κάνετε μπάνιο, η θερμότητα και ο ατμός βοηθούν να χαλαρώσουν τους φραγμένους πόρους. Δοκιμάστε μια μάσκα που περιέχει άργιλο μπεντονίτη, για τις εκπληκτικές ιδιότητες τόνωσης και απορρόφησης του δέρματος.

## Ενυδάτωση από το κεφάλι έως τα νύχια

Η εφαρμογή μιας ενυδατικής κρέμας όσο το δέρμα σας είναι ακόμα υγρό θα σφραγίσει πραγματικά την υγρασία για πιο νεανική όψη του δέρματος που θα είναι μεταξένια απαλό. Το να αφιερώνετε χρόνο για να φροντίζετε τον εαυτό σας είναι ανεκτίμητο, είτε πρόκειται για ένα χαλαρωτικό αφρόλουτρο, είτε για μια μάσκα προσώπου, είτε για το διάβασμα ενός βιβλίου, είτε για λίγα λεπτά χαλάρωσης με ένα φλιτζάνι τσάι.



# Καταπραύνση

## Καταπραϋντικό Τζελ Καθαρισμού με Αλόη

Αυτό το απαλό τζελ καθαρισμού αφήνει την επιδερμίδα καθαρή και απαλή.

150 ml Κανονική προς Ξηρή Επιδερμίδα #0765



## Καθαρισμός

### Τζελ Καθαρισμού με Εσπεριδοειδή για Λάμψη

Βαθύς καθαρισμός με μικροσφαιρίδια, που αναζωογονούν την επιδερμίδα, προσδίδοντας της μια υγιή λάμψη.

150 ml Κανονική προς Λιπαρή Επιδερμίδα #0766

# Οδηγός ομορφιάς

Η σειρά προϊόντων της Herbalife για την επιδερμίδα είναι κλινικά ελεγμένη και εμπλουτισμένη με βότανα και βιταμίνες. Χωρίς parabens και sulphates, τα προϊόντα παρασκευάζονται με συστατικά όπως η Αλόη Βέρα, οι βιταμίνες C, E και B3, και χαρίζουν πιο απαλή, λεία και λαμπερή επιδερμίδα\*

## Τόνωση

### Αναζωογονητική Τονωτική Λοσιόν από Βότανα

Τονωτική λοσιόν εμποτισμένη με Αλόη βέρα, χωρίς αλκοόλ, με άρωμα μανταρινιού και εσπεριδοειδών, που παρέχει ενυδάτωση στην επιδερμίδα σας και αναζωογονεί την κουρασμένη όψη της.

50 ml

#0767



## Στόχευση Ορός Αντιγήρανσης

Αυτός ο πολύ-λειτουργικός ορός βοηθάει στη μείωση των ορατών σημάδιων γήρανσης\*

50 ml

#0829

## Αναζωογόνηση Τζελ Σύσφιξης για την Περιοχή των Ματιών

Βοηθάει στη βελτίωση της εμφάνισης της ευαίσθητης περιοχής των ματιών, αυξάνοντας την ελαστικότητα της επιδερμίδας σας.

15 ml

#0770

## Ανανέωση

### Μάσκα Καθαρισμού με Άργιλο και Μέντα

Αυτή η πλούσια, κρεμώδης μάσκα έχει το απορροφητικό και τονωτικό αποτέλεσμα του αργίλου μπεντονίτη, ώστε να απομακρύνει τους ρύπους και να απορροφή την υπερβολική λιπαρότητα\*.

120ml

Κανονική προς Λιπαρή Επιδερμίδα #0773

\* Δοκιμασμένη για την ελαστικότητα και τη σφριγηλότητα από οπτική βαθμονόμηση κατά διαστήματα μεταξύ επτά και 42 ημερών. Στο 45% του δείγματος, η βελτίωση στη σφριγηλότητα/ελαστικότητα παρατηρήθηκε στην περιοχή κάτω από τα μάτια σε 42 ημέρες.

# Όμορφη επιδερμίδα

Η υγιής όψη της επιδερμίδας ξεκινάει από μέσα μας με τη βοήθεια αυτού του επιστημονικά σχεδιασμένου αναζωογονητικού ροφήματος με γεύση φράουλα και λεμόνι. Πρόκειται για μια πλούσια πηγή πεπτιδίων κολλαγόνου που έχει αποδειχθεί ότι περιορίζουν τις ρυτίδες στα μάτια, βελτιώνουν την ελαστικότητα της επιδερμίδας σε 4 εβδομάδες και μειώνουν τα σημάδια της κυτταρίτιδας μετά από 3 μήνες. Με 9 βιταμίνες και μέταλλα, προσφέρει μια εξειδικευμένη διατροφή για την επιδερμίδα σας. Πλούσιο σε βασικές βιταμίνες και μέταλλα που υποστηρίζουν την υγεία του δέρματος, των μαλλιών και των νυχιών\*.

Τι λένε οι  
πελάτες μας  
«Τα αποτελέσματα  
είναι εξαιρετικά!  
Η επιδερμίδα μου έχει  
εκπληκτική όψη!»



Χωρίς  
Γλουτένη

Περιέχει  
φυσικές  
γλυκαντικές και  
αρωματικές  
ύλες

Αποτελέσματα  
μετά από 4  
εβδομάδες\*\*

## Επανάρθωση

### Collagen Skin Booster

Φράουλα και Λεμόνι

30 μερίδες, 171 g #076K

\* Το Verisol® P και τα βιογενεργά πεπτιδία κολλαγόνου αποτελούν κατοχυρωμένα εμπορικά σήματα ιδιοκτησίας της Gelita AG.

\*\* Τα αποτελέσματα εμφανίζονται στις ρυτίδες των ματιών και στην ελαστικότητα της επιδερμίδας μετά από 4 εβδομάδες συνεχούς χρήσης, ενώ τα πρώτα εμφανή αποτελέσματα της μείωσης των ορατών σημαδιών της κυτταρίτιδας εμφανίζονται μετά από 3 μήνες συνεχούς χρήσης.

\*\*\* Η Βιοτίνη, το Ίώδιο και ο Ψευδάργυρος συμβάλλουν στη διατήρηση της κατάστασης του δέρματος. Η Βιοτίνη, το Σελήνιο και ο Ψευδάργυρος συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των μαλλιών. Το Σελήνιο και ο Ψευδάργυρος συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των νυχιών.

# Προστασία

## Ενυδατική Κρέμα με Δείκτη Προστασίας SPF 30

Ενυδάτωση που διαρκεί και αφήνει την επιδερμίδα λεία και απαλή. Παρέχει υψηλή αντηλιακή προστασία ευρέως φάσματος από τις ακτινοβολίες UVA/UVB

50 ml

#0828



# Απολέπιση

## Scrub με Μούρα για πιο Λαμπερή Επιδερμίδα

Πλούσιο αντιοξειδωτικό scrub για απολέπιση με μούρα, το οποίο βοηθάει να αποκτήσετε λεία και απαλή επιδερμίδα.

120 ml

#0772



# Ανάπλαση

## Κρέμα Νυκτός για Ανάπλαση

Αυτή η πλούσια πολυτελής κρέμα βοηθά, προσφέροντας πολύτιμη υγρασία στην επιδερμίδα τη νύχτα. Ενυδάτωση που διαρκεί και σας επιτρέπει να ξυπνάτε με πιο απαλή και λεία επιδερμίδα

50 ml

#0827



# Ενυδάτωση

## Ενυδατική Κρέμα Μαιών

Ελαχιστοποιεί την εμφάνιση λεπτών γραμμών και ρυτίδων γύρω από τα μάτια, μία περιοχή στην οποία υπάρχει μικρότερη ποσότητα ιδρωτοποιών και λιπαρών αδένων, κάνοντάς την εξαιρετικά ευαίσθητη στην αφυδάτωση

15 ml

#0771



# Λάμψη

## Ενυδατική Κρέμα Ημέρας για Λάμψη

Πολυεπίπεδη ενυδατική λοσιόν, που χαρίζει στην επιδερμίδα μοναδική λάμψη.

50 ml

#0830

# Ενδυνάμωση επιδερμίδας και μαλλιών: Πες Αλόη!

Έξυπνη περιποίηση μαλλιών με εκχύλισμα βοτάνων, χωρίς parabens και sulphates.



## Herbal Aloe Δυναμωτικό Σαμπουάν

- Αφήνει τα μαλλιά σας 10 φορές πιο δυνατά μετά από μία μόνο χρήση\*
- Η υδρολυμένη πρωτεΐνη σίτου βοηθάει στην προστασία, την αποκατάσταση και την ενδυνάμωση των μαλλιών σας\*

250 ml

#2564



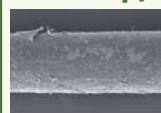
## Herbal Aloe Δυναμωτικό Conditioner

- Ενδυναμώνει τα μαλλιά, τα οποία αποκτούν απαλή, μεταξένια αίσθηση μετά από μία μόνο χρήση
- Προηγμένης σύνθεσης Conditioner με πρωτεΐνη σιταριού

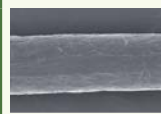
250 ml

#2565

## Αποτελέσματα Μελέτης:



**Πριν**  
Σημαντική ζημιά στη δομή της τρίχας



**Μετά**  
Σημαντική βελτίωση στη δομή της τρίχας.

\* Όταν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με το Δυναμωτικό Conditioner για την αντιμετώπιση των ταλαιπωρημένων μαλλιών. Τα αποτελέσματα βασίζονται στη Μελέτη Ενίσχυσης και Θραύσης των Μαλλιών. Η μέση τιμή λαμβάνεται από το Τεστ Χτενίσματος που διεξάγεται από ανεξάρτητο ερευνητικό εργαστήριο σε κατεστραμμένες τρίχες. Οι κατεστραμμένες ίνες υπολογίζονται όταν συγκρίνονται με απεριποίητα μαλλιά, στα οποία χρησιμοποιήθηκε το Herbal Aloe Δυναμωτικό Σαμπουάν και Δυναμωτικό Conditioner.





## Herbal Aloe Σαπούνι Σώματος

- Προσφέρει ήπιο καθαρισμό χωρίς να αφαιρεί από την επιδερμίδα σας τα απαραίτητα έλαια.
- Ένα μείγμα από αλόη βέρα, ελαιόλαδο και Βιταμίνες Α, C και Ε που θρέφουν την επιδερμίδα

125 g

#2566



## Herbal Aloe Αφρόλουτρο Χεριών & Σώματος

- Τα ενυδατικά τριπλής πυκνότητας καταπραΰνουν την ξηρότητα και ενυδατώνουν βαθιά την επιδερμίδα
- Μείγμα από εκχυλίσματα βοτάνων που βοηθάει την επιδερμίδα να παραμείνει υγιής

250 ml

#2561



## Herbal Aloe Καταπραΰντικό Τζελ

- Με εκχυλίσματα αλόη βέρα και βοτάνων που ενυδατώνουν και λειαίνουν την επιδερμίδα
- Σύνθεση χωρίς αρώματα

200 ml

#2562



## Herbal Aloe Λοσιόν Χεριών & Σώματος

- Κλινικά αποδεδειγμένο ότι ενυδαώνει και θρέφει βαθιά την επιδερμίδα
- Η αλόη βέρα και το αφρικανικό βούτυρο καριτέ απορροφώνται γρήγορα και αφήνουν την επιδερμίδα λεία και απαλή

200 ml

#2563

Περιποιηθείτε τα μαλλιά σας με το Herbal Aloe Δυναμωτικό Conditioner εντατικής δράσης. Αφήστε το Herbal Aloe Δυναμωτικό Conditioner να δράσει για 3 λεπτά και ξεβγάλετε, για μαλλιά εξαιρετικά απαλά και λαμπερά.

HERBALIFE

24

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ  
24ΩΡΟΥ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ

# Ανακαλύψτε τις δυνατότητες σας

Είτε είστε ένα άτομο που κάνει χαλαρό jogging, είτε ένας κορυφαίος αθλητής, η σειρά αθλητικής διατροφής Herbalife24® έχει τα προϊόντα που χρειάζεστε για να σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε, να προπονηθείτε και να ανακτήσετε δυνάμεις.

# Εξατομικεύστε το δικό σας Herbalife24 πρόγραμμα



Χρήση προϊόντων	CR7 Drive	Rebuild Strength	Rebuild Endurance	Hydrate	Achieve Protein Bars
Πρωί	Full bar	Empty bar	Empty bar	Full bar	Full bar
Πριν την προπόνηση	Full bar	Empty bar	Empty bar	Full bar	Full bar
Κατά τη διάρκεια της προπόνησης	Full bar	Empty bar	Empty bar	Full bar	Empty bar
Μετά την προπόνηση	Full bar	Full bar	Full bar	Full bar	Full bar
Βράδυ	Empty bar	Empty bar	Empty bar	Full bar	Full bar



# Είμαστε

Να σας βοηθήσουμε να ζήσετε την



# μαζί σας

η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας

Στόχο της Herbalife είναι να κάνει τον κόσμο ένα πιο ευτυχισμένο και υγιές μέρος. Ο σκοπός των Ανεξάρτητων Συνεργατών μας είναι να προσφέρουν μια εξατομικευμένη υποστήριξη. Η ουσία του brand μας δεν είναι μόνο να σας συμβουλευόμαστε για τα καλύτερα προϊόντα, αλλά και να σας σπλίζουμε με το κίνητρο να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής σας προς το καλύτερο. Ένας Ανεξάρτητος Συνεργάτης μας θα σας βοηθήσει για την επιλογή των προϊόντων μας και θα σας υποστηρίξει σε κάθε προσπάθεια σας για να μην ξεφύγετε τόσο από τους διατροφικούς στόχους όσο και τους στόχους φυσικής κατάστασης.

**Επενδύουμε στην επιτυχία σας και αυτό είναι που ονομάζουμε «Η διαφορά των Ανεξάρτητων Συνεργατών» μας.**

# Η δύναμη της πρωτεΐνης

## Το θέμα έχει ως εξής

Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από αμινοξέα - τα κύρια δομικά στοιχεία των μυών, των οστών, του δέρματος, των ιστών και των οργάνων μας. Κατά τη διάρκεια της πέψης, το σώμα μας διασπά την πρωτεΐνη σε μεμονωμένα αμινοξέα για να δημιουργήσει νέες πρωτεΐνες - επομένως είναι σημαντικό να διατηρούμε την ημερήσια πρόσληψη στα σωστά επίπεδα.

## Ενισχύει τον μεταβολισμό

Γνωρίζετε ότι το σώμα σας καταναλώνει περισσότερη ενέργεια για την πέψη των πρωτεϊνών σε σύγκριση με τους υδατάνθρακες; Έτσι, για να κάνετε το μεταβολισμό σας να δουλεύει πιο έντονα, είναι λογικό να εξασφαλίσετε ότι καταναλώνετε τη βέλτιστη ποσότητα πρωτεΐνης στην καθημερινή σας διατροφή. Η πρωτεΐνη βοηθά επίσης στη διατήρηση της μυϊκής μάζας και, καθώς ο μυϊκός ιστός χρειάζεται να καίει ενέργεια για να εκτελέσει το καθημερινό του έργο της σύσπασης και της χαλάρωσης, αυτό είναι επίσης βασικό στοιχείο για την ενίσχυση του μεταβολισμού σας.

**Δείτε τη σειρά αθλητικής διατροφής H24 για προϊόντα που υποστηρίζουν τη φυσική σας κατάσταση σε κάθε στάδιο**

## Υποστηρίζει την αποκατάσταση και την ανάπτυξη της μυϊκής μάζας

Η τακτική άσκηση και η σωστή πρόσληψη πρωτεϊνών συμβάλλουν στην ανάπτυξη της μυϊκής μάζας. Πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας που περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα βρίσκονται σε πρωτεϊνούχες τροφές ζωικής προέλευσης, όπως άπαχα πουλερικά, μοσχάρι, ψάρι, γαλακτοκομικά και ολόκληρα αυγά, και για μια vegan διατροφή από ένα συνδυασμό φασολιών, φακών, δημητριακών ολικής αλέσεως και tofu με βάση τη σόγια.

## Βρίσκοντας την πρωτεΐνη σας

Τα πρωτεϊνούχα ροφήματα υποκατάστατα γεύματος και τα πρωτεϊνούχα συμπληρώματα διατροφής μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση των επιπέδων πρωτεΐνης σας, και είτε επιλέξετε πρωτεΐνη ορού γάλακτος είτε φυτική πρωτεΐνη, και τα δύο μπορούν να συμβάλλουν στη ανάπτυξη της μυϊκής μάζας.

Εκτός από μια ισορροπημένη διατροφή, τα πρωτεϊνούχα ροφήματα αποτελούν μια εύκολη και γρήγορη επιλογή για άτομα και αθλητές που βρίσκονται συχνά εν κινήσει.



“

«Η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για όλους, αλλά ιδιαίτερα για όσους γυμνάζονται ενεργά.»

# Ανεβάζοντας τον πήχη πιο ψηλά

Τι λένε οι πελάτες μας  
«Έχουν εξαιρετική και  
υπέροχη υφή»



## H24 Achieve Protein Bars

Είναι ένα εύκολο και γευστικό snack για μετά την προπόνηση που περιέχει 21 g πρωτεΐνης για πετύχετε τους στόχους σας.

Οι νόστιμες μπάρες Achieve Protein Bars έχουν υπέροχη γεύση, δεν περιέχουν τεχνητές χρωστικές και αρωματικές ύλες και είναι κατάλληλες για vegetarians.

21g  
Πρωτεΐνης  
ανά μπάρα

Χαμηλή  
περιεκτικότητα  
σε σάκχαρα

Πιστοποιημένο  
προϊόν από τον  
ανεξάρτητο  
φορέα Informed  
Sports

Κατάλληλες  
για  
Vegetarians

Μαύρη Σοκολάτα

6 μπάρες, 60 g #150K

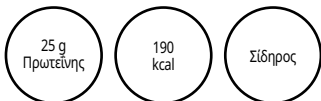


# Ολοένα και πιο δυνατοί



## Rebuild Strength

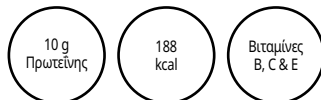
Ανώτερης ποιότητας και υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη ρόφημα αποκατάστασης που υποστηρίζει την ανάπτυξη και τη διατήρηση της μυϊκής μάζας, ενώ η προσθήκη σιδήρου συμβάλλει στις φυσιολογικές μεταβολικές διεργασίες που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας.



Σοκολάτα 20 μερίδες, 1000 g #1437

## Rebuild Endurance

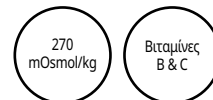
Ρόφημα αποκατάστασης για χρήση μετά από αθλήματα αντοχής περιέχει ένα ειδικά επιλεγμένο μίγμα υδατανθράκων, υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη ορού γάλακτος, σίδηρο και βασικές βιταμίνες.



Βανίλια 20 μερίδες, 1000 g #1436

## Hydrate

Διατηρήστε την ενυδάτωσή σας με αυτό το ρόφημα ηλεκτρολυτών χωρίς θερμίδες που περιέχει 100% της ΠΠΑ σε βιταμίνη C, καθώς και απαραίτητες βιταμίνες του συμπλέγματος B, ασβέστιο και μαγνήσιο.



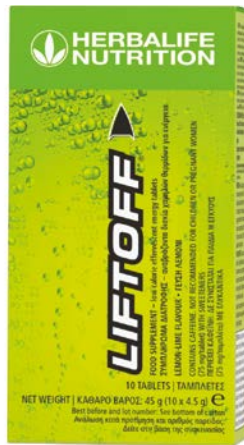
Πορτοκάλι  
20 φακελάκια x 5,3 g, 106 g #1433

Τι λένε οι  
πελάτες μας  
«Το LiftOff χαρίζει  
άμεσα τόνωση  
και ενέργεια!»

LiftOff®



**Νιώστε ανανεωμένοι  
και απολαύστε τη ζωνρή  
γεύση του λεμονιού και  
του λάιμ. Καταναλώστε το  
πριν την άσκηση ή όποτε  
πρέπει να επανέλθετε στη  
σωστή τροχιά.**



**LiftOff®**



Λεμόνι

10 φακελάκι x 4.5 g, 45 g #3152



HERBALIFE  
NUTRITION

CR7  
DRIVE

“

Για να είμαι ο καλύτερος,  
Εμπιστεύομαι την Herbalife.

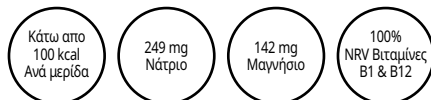
Cristiano Ronaldo

# CR7 DRIVE

Τροφοδοτήστε άμεσα τις προπονήσεις σας με το CR7 Drive, ένα επιστημονικά σχεδιασμένο υποτονικό αθλητικό ποτό που αναπτύχθηκε σε συνεργασία με τον Cristiano Ronaldo. Με γεύση Acai Berry, το CR7 Drive συνδυάζει διαλύματα υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών με τις βιταμίνες B1 και B12 για ακόμη μεγαλύτερη ενίσχυση της ενυδάτωσης, της αντοχής και του μεταβολισμού.



## CR7 Drive



Acai Berry

20 μερίδες, 540 g #1466

# VICTORY STARTS ON THE INSIDE

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ 190 ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ  
ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ  
ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ ΣΕΙΡΑΣ  
ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
HERBALIFE24 ΓΙΑ  
ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ  
ΒΕΛΤΙΣΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ.





## Επίσημος Υποστηρικτής Διατροφής της Ελληνικής Ολυμπιακής και Παραολυμπιακής Ομάδας



Επίσημος Υποστηρικτής Διατροφής της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας



Επίσημος Προμηθευτής Διατροφής της Ελληνικής Παραολυμπιακής Ομάδας

# ΙΔΑΝΙΚΟ ΠΡΩΙΝΟ



Δούκισσα Νομικού  
Herbalife Brand Ambassador

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το [www.herbalife.gr](http://www.herbalife.gr) Τα προϊόντα διατίθενται αποκλειστικά από τους Ανεξάρτητους Συνεργάτες Herbalife.

Για να μάθετε περισσότερα, επικοινωνήστε μαζί μου σήμερα:

Η Herbalife είναι υπερήφανο μέλος και υποστηρικτής του DSA - Οργανισμού Εταιριών Απευθείας Πωλήσεων - και του κώδικα προστασίας των καταναλωτών τους.



HDPE

# Herbalife

