



HERBALIFE NUTRITION

Contribuindo para um Mundo mais Saudável e Feliz

CATÁLOGO DE PRODUTOS | 2019 | EDIÇÃO 2

COMPARTILHE
bons momentos!

COMPARTILHE *bem-estar*

Muitas coisas mudaram para as mulheres nos últimos tempos. Várias conquistas foram alcançadas e outros papéis acumulados, não é mesmo? Mas junto com essas novas tarefas também veio o empoderamento feminino e maior poder de decisão. Por isso, lembre-se que você também é quem define quando deve tirar um tempinho para relaxar, cuidar de si mesma e aproveitar bons momentos. Isso mesmo! Separe umas horinhas na agenda para encontrar as amigas e dar muitas risadas, brinque para deixar o dia mais leve e ainda reserve um momento para aquela massagem deliciosa e energizante. Você merece! Aliás, que tal sugerir um momento com sua mãe ou entre amigas enquanto vocês cuidam umas das outras? Uma boa ideia é marcar um bate papo em um Espaço Herbalife Nutrition e aproveitar para contar e experimentar a novidade: o Beauty Drink Colágeno! Afinal, tudo o que é bom merece ser compartilhado! Enquanto vocês estiverem colocando a conversa em dia, também estarão cuidando da beleza de dentro para fora com essa bebida deliciosa e fazendo uma alimentação saudável e equilibrada, fonte de proteína e rica em minerais! Com certeza vocês vão querer repetir mais vezes!



DEFINA SEU objetivo hoje!

Os Shakes e Nutri Soups Herbalife Nutrition foram desenvolvidos com quantidade de calorias e perfil nutricional adequado para: manter ou reduzir o peso (substituindo 1 ou 2 das principais refeições diárias) ou ganhar peso (acrescentando até 2 Shakes ou Nutri Soups no dia).

Tenha uma vida saudável e ativa, combinando alimentação balanceada com a prática de atividades físicas regulares. Sugestão: Inclua vitaminas, minerais, fibras, proteínas e ômega 3 em sua alimentação diária e mantenha-se hidratado. É importante ingerir líquidos entre as refeições e ao longo do dia. Estas são sugestões de consumo não individualizadas. Um nutricionista deve ser consultado antes de se iniciar uma dieta.



* Veja mais informações desse produto nas páginas 10 e 16.



#3144 Chocolate Sensation #0925 Paçoca #0946 Mousse de Maracujá #0949 Milho Verde #0953 Morango Cremoso #0940 Doce de Leite #0146 Cookies & Cream #0951 Baunilha Cremoso #0930 Coco #1522 Banana Caramelizada #0948 Baunilha Cremoso #0748 Frango com Legumes



#0931 Creme Verde #0747 Frango com Legumes #0242 240 g #0246 480 g #1639 NutreV #0963 Original 50 g #0964 Original 100 g #0195 Canela 100 g #0929 - Laranja e Especiarias 100 g #0922 Limão 50 g #0122 N-R-G Tablets #0985 N-R-G Pó 60 g #1808 N-R-G Pó 100 g #1818 N-R-G Pó 100 g Guaraná Tropical



#1052 Frango com Legumes #1053 Legumes e Verduras #0030 Sabor Brownie #0031 Sabor Citrus Lemon #0009BR Sabor Chocolate Peanut #0065 Herbalifeline #3122 Multivitaminas e Minerais #0020 Xtra-Cal #0130 Fiberbond #2140 Sabor Uva #0945 Sabor Manga #0927 Fiber Powder



#1923BR Skin Beauty Drink Frutas Vermelhas #1924BR Skin Beauty Drink - Tangerina #1416 Carbo Protein Blend #1417 Tri-Core Protein Blend #1445 CR7 Drive #2564 Shampoo #2565 Condicionador #0563 Desodorante #0474 Creme Frutas Amarelas

#0431 Creme Chá Verde
#0472 Sabonete Frutas Amarelas
#0411 Sabonete Chá Verde
#0408 Sabonete Líquido

Shake

Pote 21 porções • 550 g • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

Caixa com 7 sachês • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

#0948 - Sabor Baunilha Cremoso

- Combinação de proteínas, carboidratos e fibras para uma refeição equilibrada e nutritiva.
- Prepare o Shake com **NutreV** e **Protein Powder** e tenha os benefícios dos ingredientes desses produtos!
- Versátil e com nutrientes na medida certa, pode ser usado tanto para perder quanto, para manter ou ganhar peso.

#0930 - Coco		#3144 - Chocolate Sensation	
#0940 - Doce de Leite		#0146 - Cookies & Cream	
#0946 - Mousse de Maracujá		#0925 - Paçoca	
#0951 - Baunilha Cremoso		#0949 - Milho Verde	
#0953 - Morango Cremoso		#1522 - Banana Caramelizada	

PREPARADO COM LEITE SEMIDESNATADO

PROTEÍNAS - 19 g

23 VITAMINAS e MINERAIS

CALORIAS - 210 KCal

FIBRAS - 3 g

PREPARADO COM NUTREV

PROTEÍNAS - 20 g

23 VITAMINAS e MINERAIS

CALORIAS - 210 KCal

FIBRAS - 6 g

Pó para o Preparo de Bebida Para Controle de Peso*

Shake Sabor Cookies & Cream ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE AVEIA, LEITE, PEIXE**, SOJA E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Outros Sabores de Shake

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE AVEIA, LEITE, PEIXE** E SOJA.

CONTÉM GLÚTEN.

** Proveniente da gelatina de peixe utilizada para proteção da Vitamina A.

Shake Sabor Artificial Banana Caramelizada ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

* Estes produtos não devem ser usados na gestação, amamentação e por lactentes, crianças, adolescentes e idosos, exceto sob indicação de médico ou nutricionista. Ao consumir estes alimentos aumentar a ingestão diária de água. Diabéticos: os Shakes contêm frutose.

MAIS SABOR PARA
uma boa nutrição

Imagem ilustrativa de sabor

NutreV*

#1639 • 21 porções • 672 g • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

- Sem lactose¹;
- 30% do cálcio recomendado diariamente;
- Baixo teor de gorduras²;
- 0% colesterol³.

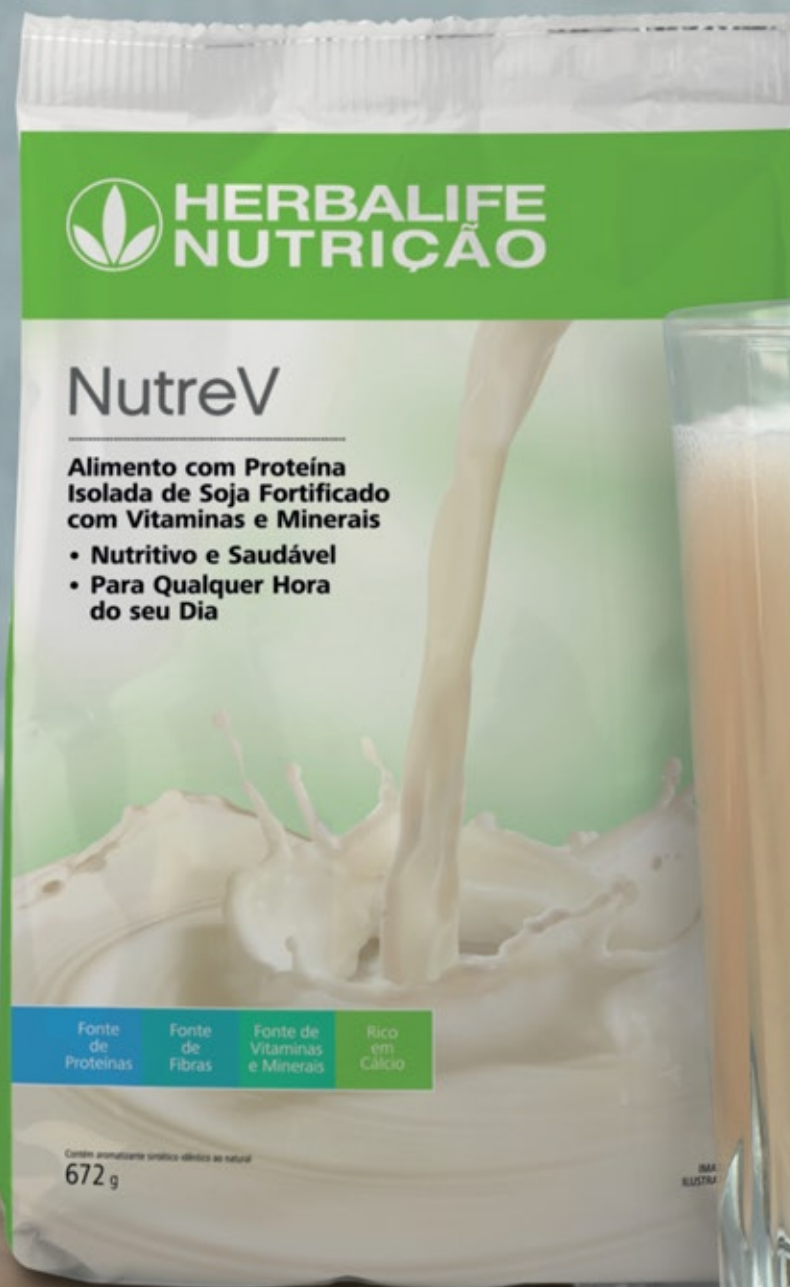
Fonte de fibra
(inulina - fibra prebiótica)

*Alimento com Proteína Isolada de Soja Fortificado com Vitaminas e Minerais.
ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA, LEITE¹ E PEIXE². NÃO CONTÉM GLÚTEN. Contém proteínas do leite¹. ¹ Proveniente da caseína utilizada para proteção dos ingredientes. ² Proveniente da gelatina de peixe utilizada para proteção da Vitamina A.

1. Proteína vegetal é naturalmente sem lactose.
2. Este não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético.
3. Como todo produto de origem vegetal.

O Ministério da Saúde recomenda aleitamento materno exclusivo até 6 meses de idade e misto até os dois anos. NutreV não é uma fórmula infantil, deve ser consumido acima de 2 anos de idade.

Produto disponível enquanto durarem os estoques na Herbalife.



LEVEZA E SABOR
*para uma boa
nutrição*



É possível evitar SONOLÊNCIA E pouca energia APÓS O ALMOÇO

É muito importante estar na melhor forma física, mental e com os níveis de energia elevados, para lidar com a correria do dia a dia.

Muita gente sofre com uma queda brusca de energia, logo nas primeiras horas depois do almoço ou no início da tarde. Essa queixa é comum e pode variar desde uma leve sonolência, até uma certa irritabilidade, dor de cabeça, dificuldade de concentração chegando a casos extremos onde a pessoa simplesmente não consegue ficar com os olhos abertos.

Existem explicações científicas para esse fenômeno. Uma delas é que nosso relógio biológico está programado para nos colocar para dormir depois da meia noite e de uma forma mais leve, depois do meio dia. Mas se você está com seu sono em dia, e ainda sente muito cansaço após o almoço, provavelmente seus hábitos alimentares têm tudo a ver com isso, pois fazer refeições pesadas, ricas em gordura e com muitas calorias, vão exigir um grande esforço do aparelho digestivo para processar esses alimentos.

Na maioria das vezes, as pessoas pulam o café da manhã, comem muito carboidrato simples no almoço como arroz, macarrão, refrigerante, etc. Isso causa um pico de aumento de glicose no sangue e consequentemente um pico de liberação de insulina pelo pâncreas. Assim, os níveis de glicose caem rapidamente, gerando essa sensação de exaustão e sonolência que tanta gente experimenta.

A boa notícia é que é perfeitamente possível evitar essa queda brusca de energia no início da tarde, e passar o dia todo de bem com a vida. Basta mudar alguns hábitos nutricionais e de estilo de vida.

Vejamos algumas dicas:

- O café da manhã é considerado a refeição mais importante do dia, porque tomar um desjejum equilibrado, com boas fontes de proteínas, gorduras saudáveis, carboidratos complexos, vitaminas e minerais é a base para passar o dia todo bem nutrido e energizado! Existem ótimas sugestões com ovos, frutas, iogurte, queijos e cereais integrais. E não podemos esquecer o Shake da Herbalife Nutrition, preparado com NutreV e Protein Powder.
- No meio da manhã e no meio da tarde, aposte em lanches saudáveis como iogurte, salada de frutas, barras de proteínas, sopas instantâneas e, uma porção do Beauty Drink – Colágeno com 8 g de proteína e menos de 45 calorias. Ele é formulado com Colágeno Verisol®, que possui resultados cientificamente comprovados para a pele, unhas e celulite, quando consumido diariamente.
- Outra dica especial para quem necessita de energia e disposição o dia todo é manter uma boa hidratação, com bebidas de baixas calorias e com um toque de cafeína, que é um estimulante natural do sistema nervoso. Café, chás e chimarrão são alguns exemplos muito usado em nosso país. O N-R-G Pó e o Herbal Concentrate são as soluções da Herbalife Nutrition para hidratar e dar aquela disposição extra que tanto precisamos!
- Finalmente, mas não menos importante, dormir bem, controlar o estresse e fazer atividade física de forma rotineira são hábitos que não podem faltar.



Dr. Nataniel Viuniski

Médico nutrólogo,
especializado em obesidade.
Membro do Conselho para
Assuntos Nutricionais da
Herbalife Nutrition.



Protein Powder

#0242 - 240 g • 40 porções

#0246 - 480 g • 80 porções

(Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

- Combinação de proteína isolada de soja e concentrada de soro de leite (Whey Protein);
- Sem adição de calorias provenientes de gorduras ou carboidratos;
- 5 g de proteína de alto valor biológico;
- Aumentar a ingestão de proteínas ajuda a manter seu nível de energia entre as refeições e a massa muscular magra;
- Ajuda na construção da massa muscular, quando associado à prática de atividade física.

PROTEÍNAS 5 g

CALORIAS 22 KCAL

Alimento com Proteína Isolada de Soja

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE E PROTEÍNAS DO LEITE.

BISCOITO DA páscoa

Veja esta receita na pág. 60

Nutri Soup*

Nutre com sabor e equilíbrio

Sachê (caixa com 7)

#0747 - Sabor Frango com Legumes

Pote 16 porções • 416 g

#0748 - Sabor Frango com Legumes

#0931 - Sabor Creme Verde

CALORIAS 202 KCAL

23 VITAMINAS e MINERAIS

PROTEÍNAS 17 g

FIBRAS - 3,5 g

(Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

- Sabor caseiro e cremoso;
- Prático de incluir na rotina;
- Sabor Frango com Legumes: com pedacinhos de frango e legumes;
- Sabor Creme Verde: espinafre, quinoa e outros vegetais.

* Pó para o Preparo de Sopa para Controle de Peso. Este produto não deve ser usado na gestação, amamentação e por lactentes, crianças, adolescentes e idosos, exceto sob indicação de médico ou nutricionista. Ao consumir este alimento aumentar a ingestão diária de água.

Nutri Soup Sabor Frango com Legumes - ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE AVEIA, OVO, PEIXE* E SOJA. CONTÉM GLÚTEN. *Proveniente da gelatina de peixe utilizada para proteção da Vitamina A. Nutri Soup Sabor Creme Verde - ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE AVEIA, LEITE, PEIXE* E SOJA. PODE CONTER: CASTANHA-DO-PARÁ, CASTANHA-DE-CAJU E AVELÃS. CONTÉM GLÚTEN. *Proveniente da gelatina de peixe utilizada para proteção da Vitamina A.

Substitutos de Refeição

HERBALIFE
NUTRITION

Fórmula 1
Nutri Soup

Pó Para o Preparo de Sopa
Para Controle de Peso
Sabor Vegetais
Opção salgada para suas
refeições. Prática e Saudável

CREME
indiano

Veja esta
receita na
pág. 60



COMO MANTER A *saúde e energia* APÓS TER UM BEBÊ?

Com a mudança brusca de rotina, é normal as novas mães sentirem-se cansadas. A constante preocupação com o bebê pode gerar noites mal dormidas e falta de tempo para si no dia a dia. Somando ainda as alterações no corpo, temos uma mistura que pode abalar a auto-estima de qualquer uma! É importante lembrar que essas mudanças fazem parte, mas não precisam ser tão desgastantes. Temos algumas dicas que podem ajudar na rotina atribulada:

Não é momento de pensar nos quilos extras

Por mais que o ganho de peso possa incomodar, ele está aí por um bom motivo! Durante a lactação, há um grande gasto de energia para a produção de leite. E o corpo, sabiamente, acumula essa energia previamente na gestação, por meio do acúmulo de gordura localizada, principalmente na região dos quadris e coxas. Fique calma, pois esses quilos tendem a desaparecer naturalmente! Uma dieta restritiva, nesse momento, pode prejudicar a produção de leite e o desenvolvimento do seu bebê. Diversifique nas escolhas, e consuma boas fontes de proteínas como carnes, produtos lácteos, ovos e proteína de soja; grãos integrais, frutas, verduras e oleaginosas. Dessa forma você vai conseguir controlar a fome e manter o corpo saudável e nutrido. E sabe aquela história que você tem que comer por dois? Não é exatamente assim que funciona! É importante manter uma alimentação equilibrada durante o dia, assim é possível evitar aqueles momentos de cansaço em que recorremos a um docinho como forma rápida de ter energia.

Quando tiver pique para cozinhar, faça a mais

Não é todo dia que é possível cozinhar, então aproveite as oportunidades para fazer algumas porções extras e congele! Dessa forma, haverá comida rápida a qualquer momento. Outra dica é investir em preparações práticas, como os assados. Deixe sua carne marinando de um dia para o outro com legumes e vegetais da sua preferência, basta colocar no forno e terá uma refeição deliciosamente fácil.

Tenha opções práticas e saudáveis em casa

Vegetais e frutas congelados; alimentos enlatados como atum, sardinha e grão de bico, são ótimos aliados nesse momento. É importante manter opções práticas e saudáveis disponíveis para lanches rápidos e equilibrados, castanhas e barrinhas de proteína também podem fazer parte da lista.

Beauty Drink* | COLÁGENO

Tenha uma pele RADIANTE!

Perfeito para quem busca uma pele saudável, bonita, jovem e radiante!

Formulado com: **COLÁGENO VERISOL®**

Menos de 45 calorias por porção

8 g de proteína por porção

- A ingestão de proteínas ajuda na saciedade e na manutenção da massa muscular quando associada à prática de exercícios físicos;
- Ótima opção para lanche. Agora em dois sabores diferentes!

VERISOL® é uma marca registrada da GELITA AG.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE

1. JOURNAL OF MEDICINAL FOOD - J Med Food 00:10) 2015, 1-9; DOI:10.1089/jmf.2015.0022, Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides Has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology Michael Schunck, 1 Vivian Zague, 2 Steffen Desser, 1 Ehrhardt Proksch, 3

2. Oral Intake of Specific Bioactive Collagen Peptides Reduces Skin Wrinkles and Increases Dermal Matrix Synthesis Proksch E., Schunck M., Zague V., Segger D., Degwert J., Desser S. Skin Pharmacol Physiology, December 2013

Pó para o Preparo de Bebida à Base de Proteínas

5 benefícios, 1 solução!

USO DIÁRIO

início

a partir de 4 semanas*

a partir de 8 semanas*

a partir de 12 semanas*

DIMINUIÇÃO DA CELULITE¹

FORTELECIMENTO DAS UNHAS

DIMINUIÇÃO DE RUGAS FINAS²

ELASTICIDADE DA PELE

SACIEDADE

As informações deste material são de conhecimento científico sobre o(s) nutriente(s) do produto.

Colágeno

NOVO
SABOR



Skin® Beauty Drink

• 20 porções • 240 g

• (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

#1923BR - Frutas Vermelhas

#1924BR - Tangerina

Imagem ilustrativa de sabor

Herbal Concentrate*

50 g • 29 porções • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

100 g • 59 porções • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

- Combinação de chá verde e chá preto;
- Sem açúcar¹;
- Com 85mg de cafeína por porção. A cafeína auxilia no estado de alerta e melhora da concentração.

CALORIAS 6 KCAL

#0922 - Limão 50 g

#0963 - Original 50 g

#0964 - Original 100 g

#0195 - Canela 100 g

#0929 - Laranja e Especiarias 100 g

BEBIDA CÍTRICA
estreladaVeja esta
receita na
pág. 60Herbal Concentrate Original[®] e sabor Limão¹: **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**Herbal Concentrate sabor Canela¹: **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN.**Herbal Concentrate sabor Laranja e especiarias: **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

* Pó para o Preparo de Composto Líquido. Uma xícara (30 ml) de café expresso possui teor de cafeína de 30 a 50 mg, IFIC (2008). **Crianças, gestantes, nutrízes, idosos e portadores de enfermidades devem consultar o médico ou nutricionista antes de consumir este produto.** Não é recomendado o consumo com bebida alcoólica. 1. Fornece quantidades não significativas de açúcares no sabor Laranja e especiarias.

Produtos disponíveis enquanto durarem os estoques na Herbalife Nutrition.

Imagem ilustrativa de sabor

DESPERTE A energia em você

N-R-G

N-R-G Tablete ^{1,2,6 *}	#0122 - 60 tabletes
N-R-G Pó ^{1,4,5,7 **}	
60 g	#0985
100 g	#1808
100 g (Guaraná Tropical)	#1818

(Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

* Guaraná Tabletes

** Pó para o Preparo de Composto Líquido

- Bebida energética à base de guaraná e chá preto;
- Este produto contém cafeína, que é conhecida por ajudar o estado de alerta mental e de concentração;
- Sem calorias⁷.



1. Crianças, gestantes, nutrízes, idosos e portadores de enfermidades devem consultar o médico ou nutricionista antes de consumir este produto.

2. O Ministério da Saúde adverte: não existem evidências científicas comprovadas de que este alimento previna, trate ou cure doenças.

3. Uma xícara (30 ml) de café expresso possui teor de cafeína de 30 a 50 mg – IFIC (2008).

4. Não é recomendado o consumo com bebida alcoólica. 5. NÃO CONTEM GLÚTEN.

6. ALÉRGICOS: CONTEM DERIVADOS DE SOJA E TRIGO. CONTEM GLÚTEN.

Produto disponível enquanto durarem os estoques na Herbalife.

Fiber Concentrate*

- 3 g de fibras por porção;
- Baixo valor calórico e sem açúcar;
- **Dica:** prepare com água com gás para uma bebida gostosa e saudável. Pode ser adicionado a outras bebidas para mais sabor e mais fibras!

30 porções • 450 ml • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

#0945 - Sabor Manga

#2140 - Sabor Uva

* Mistura Concentrada Para o Preparo de Bebida de Fibras - para que as fibras possam desempenhar plenamente suas funções, é importante consumi-las com bastante líquido. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

Fiber Powder**

#0927 • 275 g • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

- 4 g de fibras com apenas 5 Kcal por porção;
- Versátil! Pode ser adicionado em qualquer alimento ou bebida, quente ou frio e em preparações doces e salgadas

** Fibras Alimentar em Pó Sabor Neutro - o consumo deste produto deve ser acompanhado da ingestão de líquidos. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

Fiberbond®***

#0130 • 180 tabletes • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

- Exclusiva combinação de fibra de aveia e beterraba;
- Tome 2 cápsulas em cada refeição e sinta os benefícios.

*** Fibras de Aveia e Beterraba em tabletes.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE AVEIA E SOJA. CONTÉM GLÚTEN.

O Ministério da Saúde advertiu: não existem evidências científicas comprovadas de que este alimento previna, trate ou cure doenças.

líquida



CALORIAS - 8 KCAL

FIBRAS 3 g

FIBRAS PARA O BOM funcionamento DO INTESTINO

em pó



CALORIAS 5 KCAL

FIBRAS 4 g



beterraba



aveia

tabletes



FIBRAS 1,5 g

ENVELHECIMENTO

saudável:

VIVER MAIS e melhor

Como retardar os efeitos do tempo nos nossos ossos e músculos?

O envelhecimento é um fenômeno inevitável que atinge todos nós. Mas, os efeitos do tempo na nossa aparência, músculos e ossos podem variar. Isso depende, principalmente, do estilo de vida que adotamos ao longo de nossa vida.

Depois dos 40 anos, algumas alterações já começam a aparecer, ainda que de forma leve. Os estudos mostram que a partir dos 50 anos, a massa magra (músculos) começa a diminuir, e em média 1,9 kg para homens e 1,1 kg de músculos para mulheres.

Mas, calma! É possível retardar esse efeito com alimentação saudável rica em proteínas, cálcio e atividade física diária. Idosos que não fazem exercício físico apresentam maior porcentagem de gordura e menor teor de massa muscular, quando comparados aos idosos com prática regular de exercício físico.

E não é só por estética! O declínio da massa muscular com o envelhecimento leva a uma perda progressiva da força e da resistência aeróbia, além da diminuição da saúde óssea. Ficamos mais cansados e frágeis.

Nas mulheres, outra possível causa da osteoporose decorre de níveis diminuídos de estrogênio, visto que esse hormônio estimula a produção das células dos ossos. É provável que fatores, como nível de hormônio, dieta e exercícios físicos, ajam em conjunto para influenciar a perda óssea. A atividade física em qualquer idade, também possibilita a redução dos riscos de osteoporose.

O consumo adequado em cálcio e proteína, aliada a um programa de atividade física (exercícios aeróbios intensos, pesos ou contrações musculares com resistência), que aplique força substancial aos ossos, são fatores que agem na prevenção da osteoporose e da diminuição dos músculos. Por isso, invista nesses nutrientes e em exercícios físicos para poder viver mais e melhor!



**Dra. Carolina
Pimentel**

Nutricionista, Ph.D. em Ciências da Nutrição
e Membro do Conselho Consultivo de
Nutrição da Herbalife Nutrition - DAB-Brasil

Xtra-Cal®

Tripla ação para seu organismo

#0020 • 60 tabletes • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

- Fornece 40% de suas necessidades diárias de cálcio e mais da metade de vitamina D e magnésio no seu dia;
- O cálcio ajuda na formação de ossos e dentes;
- Contém vitamina D e magnésio para uma melhor absorção do cálcio.

CÁLCIO¹ 398 mg



1. Por porção (1 tablete).

Suplemento de Cálcio, Magnésio

e Vitamina D - Consumir este produto conforme a Recomendação de Ingestão Diária constante da embalagem. Gestantes, nutrízes e crianças de até 3 (três) anos somente devem consumir este produto sob orientação de nutricionista ou médico.

NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Multivitaminas e Minerais

Uma forma prática de complementar sua nutrição

#3122 • 90 tabletes • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

- 22 vitaminas e minerais essenciais, incluindo antioxidantes Vitaminas A (como beta-caroteno), C e E;
- Contém ácido fólico, cálcio e ferro.

22 VITAMINAS e MINERAIS



Suplemento de Vitaminas e Minerais - Consumir este produto conforme a Recomendação de Ingestão Diária constante da embalagem. Gestantes, nutrízes e crianças até 3 (três) anos, somente devem consumir este produto sob orientação de nutricionista ou médico.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Herbalifeline®

Ômega 3 para sua saúde

#0065 • 90 cápsulas • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

- Formulado especialmente com a combinação de ácidos graxos (DHA e EPA);
- O ômega 3 auxilia na manutenção do bom colesterol e no bom funcionamento do seu organismo.

ÔMEGA 3 e VITAMINA E



Óleo de Peixe com Ômega 3 em Cápsulas - Pessoas que apresentem doenças ou alterações fisiológicas, mulheres grávidas ou amamentando deverão consultar o médico antes de usar o produto.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE PEIXE E SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN.



SURPRESA de caqui





#0030 - Sabor Brownie

Brownie

Barra com recheio sabor brownie e cobertura de chocolate (com proteína concentrada do soro do leite e proteína isolada de soja).

ALÉRGICOS: CONTÉM AMENDOIM, LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER OVO, AVELÃ E CASTANHA-DO-PARÁ. NÃO CONTÉM GLÚTEN.



#0031 - Sabor Citrus Lemon

Citrus Lemon

Barra com recheio sabor limão e cobertura de chocolate (com proteína concentrada do soro do leite).

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA, OVO E TRIGO. PODE CONTER CEBADA, AVEIA, AMENDOIM, AMÊNDOA, CASTANHA-DE-CAJU, PECÃ, NOZES, AVELÃ, MACADÂMIA E LÁTEX NATURAL*. CONTÉM GLÚTEN. * Proveniente de material utilizado na embalagem.

PROTEÍNAS (- 10 g)

CALORIAS (- 135 KCAL)

Barras de Proteína

Lanche perfeito entre as refeições

Caixa com 7 barras • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

- Contribuem para a ingestão diária de proteína;
- Opção para os picos de fome ao longo do dia e para o desejo de comer doce;
- Aproximadamente 10 g de proteína de alto valor biológico e 135 calorias por barra;
- Sugestão de uso: consumir como lanche saudável, até 2 barras por dia, com intervalo.

Chocolate Peanut

#0009BR - Sabor Chocolate Peanut

Barra com recheio sabor chocolate com amendoim e cobertura de chocolate (com proteína concentrada do soro do leite).

ALÉRGICOS: CONTÉM AMENDOIM, LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA E TRIGO. PODE CONTER OVO, CEBADA, AVEIA, AMÊNDOA, CASTANHA-DE-CAJU, PECÃ, NOZES, AVELÃ, MACADÂMIA E LÁTEX NATURAL*. CONTÉM GLÚTEN. * Proveniente de material utilizado na embalagem.



ENTRE AS Refeições

Lanches Saudáveis

Sopas Instantâneas*

Ricas em vitaminas e minerais

Caixa com 7 sachês • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

- Baixo teor de gorduras saturadas;
- Ideal para ser consumida entre as refeições e no preparo de receitas.

Em 2 sabores:

#1052 - Frango com Legumes
ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA E CERVADA. CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE

#1053 - Legumes e Verduras
ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA. CONTÉM GLÚTEN.

PROTEÍNAS - 5 g

CALORIAS - 90 KCAL

14 VITAMINAS e MINERAIS

FIBRAS - 3,1 g



* Mistura para Sopas Instantâneas.



SALADA
tropical

STROGONOFF
de shitake

ARROZ
integral

Veja estas
receitas na
pág. 62

MELHORE SUA *energia mental* COM A ALIMENTAÇÃO

Muitas pessoas reclamam de esquecimento e falta de foco no dia a dia. E isso pode ser reflexo da falta de algum nutriente na dieta, levando a uma baixa energia.

Susan Bowerman

Nutricionista, Mestre em Ciência dos Alimentos e Nutrição. Membro da Academia Americana de Nutrição e Dietética (FAND). Diretora Sênior Global de Treinamentos de Nutrição Herbalife Nutrition.



Por isso, aqui vão algumas dicas de alimentação para ajudar a dar um gás no seu cérebro:

Coma em intervalos regulares

Isso ajuda a garantir ao cérebro uma fonte contínua de glicose. Faça pequenas refeições e lanches a cada 3 ou 4 horas.

Não pule o café da manhã

Mesmo enquanto você dormia, seu cérebro trabalhou e queimou muito combustível. Por isso, é importante que você comece o dia com um café da manhã bem equilibrado, com carboidratos saudáveis e uma ótima proteína.

Consuma carboidratos saudáveis

Como o cérebro está ativo 24 horas por dia, sua demanda por energia é grande e precisa ser contínua, uma vez que as células cerebrais não conseguem armazenar glicose. Por isso, aposte em carboidratos saudáveis — frutas, verduras e cereais integrais. Por serem ricos em fibras, esses alimentos são digeridos lentamente e têm uma liberação gradual de glicose no organismo.

Escolha boas proteínas

O cérebro usa aminoácidos derivados das proteínas para fabricar substâncias químicas importantes. A tirosina, encontrada em aves, peixes, laticínios, nozes e feijões, é usada para produzir a dopamina, substância que promove o estado de alerta e mantém a atividade cerebral. Já o triptofano, que está em frutos do mar, aves, leite e derivados e soja, é usado na produção da serotonina, que nos dá sensação de bem-estar.

Beba líquidos

Quando você tem sede, sua energia mental já foi atingida, portanto, beba água sempre! Consuma café e chás com moderação. Por conterem cafeína, eles podem ajudar no foco e na concentração, mas não exagere na dose para não atrapalhar seu sono.

HERBALIFE

Fiber
Concentrate

Mistura Concentrada Para
o Preparo de Bebida de
Fibra Sabor Manga

AGITE
BEM

FAÇA
30
SEGUNDOS

MAÇÃ
cozida

BOWL
marroquino
COM LEGUMES

Veja estas
receitas na
pág. 63

SUCO DE
salsão
com abacaxi

SHAKE *banoffee*



Veja esta
receita na
pág. 63



Herba Chef

Receita indicada por:
Thais Graça Lopes - RJ



Receitas inspiradas em Consultores
Independentes Herbalife Nutrition



BOLO DE BANANA *com maçã* E FIBER POWDER

- suco de 1 laranja (50 ml) • 3 ovos • 4 bananas nanicas
- 1/3 de xícara (chá) de óleo de coco (80 ml) • 1 colher (sopa) de **Shake Herbalife sabor Doce de Leite** • 2 colheres (sopa) de **Fiber Powder** • 1 xícara (chá) de aveia • 1 colher (sopa) de fermento químico • 1 maçã média cortada em tiras • canela em pó a gosto.

Modo de preparo: bata o suco da laranja, os ovos, metade das bananas, o óleo, o **Shake Herbalife sabor Doce de Leite** e o **Fiber Powder** no liquidificador. Despeje essa mistura em uma tigela. Misture o restante das bananas cortadas em rodela, a aveia e o fermento. Coloque a massa em uma forma de 20 cm de diâmetro untada e enfarinhada. Finalize com as tiras de maçã por cima da massa. Polvilhe a canela em pó e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos.

Rendimento: 10 porções

Valor energético: 165 Kcal | **Proteínas:** 4 g | **Fibras:** 2,5 g

De bem com o espelho



Adriana entrou em depressão aos 22 anos, logo após a sua gravidez e, começou a engordar até chegar aos 98 kg. "Eu negava que eu não estava bem e também não enxergava o quanto estava engordando", conta.

Ao perceber a situação, uma amiga apresentou a ela os produtos Herbalife Nutrition. "Durante um tempo, passei a frequentar um Espaço Herbalife Nutrition porque era um ambiente muito agradável, mas não levei a sério a mudança no meu estilo de vida", lembra. Ao ser transferida para um novo local de trabalho, ela passou a frequentar outro Espaço e a anfitriã do lugar a fez enxergar que ela precisava cuidar da saúde! A partir daí, Adriana começou a participar de Desafios e viu os resultados aparecerem, o que a motivou a seguir em frente.

"Passei a substituir o café da manhã e o almoço pelo Shake com NutreV e Protein Powder. Também fazia a receita do Fiber Mix para consumir no lanche da manhã ou da tarde, e incluí o Herbalifeline, o Xtra-Cal e o Multivitaminas em minha rotina."

No início, Adriana eliminou 25 kg e o restante da perda foi ocorrendo gradativamente até chegar em seus atuais 68 kg. "Passei a ter mais energia e disposição para cuidar do meu filho e comecei a me sentir melhor comigo mesma. Hoje estou satisfeita com meu corpo e fazia muito tempo que não me sentia assim", comemora!



Adriana Emiliana Gonçalves

34 anos

São Caetano do Sul – SP

**MENOS
30 kg**

A resposta do seu organismo pode ser diferente, uma vez que o metabolismo é uma característica individual.

Não é culpa da genética



Desde criança, Rafael sofreu com o excesso de peso e, na adolescência, já pesava 95 kg. "Quando adulto, passei dos 100 kg e fui engordando gradativamente até chegar aos 164 kg. Percebia que as pessoas se espantavam quando me viam", lembra. Esse era o reflexo de um estilo de vida sedentário e com vários erros na alimentação, como pular o café da manhã, comer em grande quantidade à noite e optar por lanches, pizzas e fast food ao invés de uma refeição saudável. Foi em uma consulta médica por conta de uma dor no abdômen, que Rafael percebeu a gravidade da situação.

"O médico me deu um chacoalhão ao ver que eu tinha muita gordura no fígado e disse que eu não viveria mais um ano se eu continuasse daquele jeito." Nesse momento ele resolveu procurar um amigo que é Consultor Independente da Herbalife Nutrition para conhecer os produtos.

"Passei a consumir o Shake com Protein Powder no café da manhã e no jantar, o Herbal Concentrate ao longo do dia e o Fiber Powder salpicado na salada do almoço", conta. Os resultados não demoraram a aparecer, e Rafael chegou logo aos 82 kg, peso que ele mantém há 3 anos. Atualmente, Rafael também está consumindo o Skin Beauty Drink - Colágeno para ajudar na elasticidade da pele. E aposta no karatê e na musculação para se manter ativo. "Aprendi a não descontinuar minhas frustrações na comida e a não colocar culpa na genética da família, pois tudo está relacionado aos hábitos de vida", finaliza.



Rafael Rodrigues Garcia

30 anos

Divinópolis – MG

**MENOS
82 kg**

Parceiros de negócio e dieta

Em 2006, Fabiana e Ylson conheceram os produtos quando se interessaram pela ideia de ter uma renda extra com a Oportunidade de Negócio Herbalife Nutrition. "Como também estávamos acima do peso, decidimos conhecer melhor os produtos na prática", lembra Ylson.

Ele, que estava com 90 kg por conta de uma vida sedentária e uma alimentação à base de pizzas e lanches, foi o primeiro a experimentá-los! "Logo nas primeiras semanas, notei diferença no peso. Então, ela ficou entusiasmada ao ver os meus resultados e passou a usá-los também", conta. Na época, Fabiana estava pesando 82 kg por conta de uma alimentação desequilibrada. "Eu já estava usando numeração 48", lembra.

O casal passou a consumir o Shake em duas refeições e o Herbal Concentrate Original ao longo do dia. Semanas depois, ambos incluíram o Protein Powder nas preparações e, um tempo depois, cada um havia emagrecido o total de 18 kg.

O novo peso estimulou o casal a praticar exercícios físicos. "Hoje somos muito mais vaidosos. Com o tempo, percebemos o quanto aquele excesso de peso afetava nossa vida.", finaliza Ylson.

**MENOS
18 kg**

A resposta do seu organismo pode ser diferente, uma vez que o metabolismo é uma característica individual.



YLSON NERY

45 anos

FABIANA NERY

39 anos

Salvador – BA

**MENOS
18 kg**

Mais uma chance para viver bem



Mãe de três filhos, Juliana conta que a cada gravidez acabava ganhando mais peso. "Na terceira gestação, aos 32 anos, já estava com 98 kg e tive um quadro de pressão alta. Depois veio a depressão pós-parto e fui parar nos 123 kg", lembra. A situação mudou em uma viagem de férias, quando começou a ter fortes dores de cabeça e decidiu ir ao hospital. "A médica alertou que eu era hipertensa e estava em um quadro de pré-diabetes. E me alertou a mudar a minha alimentação."

Nesse momento, Juliana resolveu se dar mais uma chance, e ao retornar, comprou produtos da Herbalife Nutrition com um Consultor Independente que conheceu na academia em que se matriculou. Ela eliminou 17 kg. Então, começou a participar de vários desafios para se manter estimulada e atingir o resultado desejado. "Substituí duas refeições pelo Shake com Protein Powder e também consumia o Herbal Concentrate e o N-R-G em tabletes. E assim, cheguei aos 70 kg", relata.



**Juliana Leite
Barreto Silva Dias**
42 anos
Montes Claros - MG

**MENOS
53 kg**

A resposta do seu organismo pode ser diferente, uma vez que o metabolismo é uma característica individual.

Puro músculo!



Guilherme estava insatisfeito com seu corpo por se sentir magro demais. "Eu tinha problemas para comprar calças, pois quando elas serviam na cintura, ficavam curtas nas pernas. E também não usava sunga na praia por conta das minhas pernas finas demais. Não conseguia me sentir bem comigo mesmo". Depois de usar alguns suplementos junto aos treinos de musculação e não obter o resultado desejado, ele decidiu apostar nos produtos Herbalife Nutrition que sua mãe já consumia e também na linha 24Hours.

"Passei a tomar o Shake com Protein Powder no café da manhã e no almoço incrementado com fruta e farelo de aveia. Também consumia o Tri-Core Protein Blend e o Multivitaminas no pós-treino, além do CR7 Drive durante a atividade física para garantir energia", conta Guilherme, que começou a ver a evolução em seu corpo acontecendo.

Há um ano, Guilherme começou a praticar CrossFit, conquistou um corpo ainda mais definido, com muito músculo e um percentual de apenas 5,8% de gordura! Atualmente, ele pratica a modalidade 6 dias por semana e afirma que os produtos garantem a energia e disposição que precisa para seguir com uma vida saudável e ativa.



**Guilherme Beal
Maroso**
27 anos
Porto Alegre - RS

**MAIS
12 kg**

HOJE TENHO *tempo de qualidade* COM MINHA FILHA



Sheila Rosana de Lima Honorato, de São Paulo (SP), sempre quis ter seu próprio negócio. Aos 27 anos, conseguiu abrir sua clínica de estética e seu salão de beleza. Mas, apesar de estar feliz pela conquista, não lhe sobrava tempo para mais nada. “Eu começava a trabalhar às 9h e só parava por volta das 22h. Não tinha qualquer reconhecimento e também não conseguia ver minha filha crescer. Eu a deixava dormindo na casa da avó e, quando a buscava à noite, ela já estava dormindo novamente”, lembra Sheila.

Por conta dos excelentes resultados obtidos com o consumo dos produtos Herbalife Nutrition após a gravidez da filha, Sheila decidiu vendê-los para suas clientes da clínica. Até que a renda extra com a venda dos produtos ficou interessante e ela quis entender mais sobre a Oportunidade de Negócio.

Após participar de uma reunião, Sheila e o marido saíram decididos a abrir um Espaço Herbalife Nutrition. “Meu marido passou a me ajudar no Espaço, enquanto eu focava na clínica de estética”, lembra. O negócio cresceu tanto que o lucro do Espaço chegou ao mesmo patamar da estética e Sheila decidiu encerrar os serviços da clínica.

“Hoje eu tenho muito mais tempo para ficar com a minha filha e recuperar o período que fiquei longe dela. Também estou tranquila em saber que posso deixar um futuro melhor para ela com os ganhos que recebemos”.

Sheila, comenta que a pequena é sua companheira de negócios: “Ela fala que um dia vai ser presidente da Herbalife e isso me agrada muito. Estamos numa empresa que agrega valores”.

Com a Herbalife Nutrition, Sheila também conseguiu realizar seu sonho de infância: viajar para Disney junto com a sua família.

Sheila Rosana de Lima Honorato
40 anos - Membro da Equipe Mundial

2. Condicionador Hidratante

#2565 • 250 ml

• (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

2

3. Creme Hidratante para o Corpo Frutas Amarelas

#0474 • 200 g • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

3

4. Creme Hidratante para o Corpo Chá Verde

#0431 • 200 g • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

4

SABONETE EM BARRA

1 unidade de 90 g • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

5. Frutas Amarelas #0472

6. Chá Verde #0411



1. Shampoo Hidratante

#2564 • 250 ml

• (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

Produtos disponíveis enquanto durarem os estoques na Herbalife.

1

6



7. Sabonete Líquido para Mãos Chá Verde

#0408 - 250 ml • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

7

8

8. Desodorante Antitranspirante Roll-on Chá verde*

#0563 - 50 ml • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

• Proteção 24 horas contra odores;
• Perfuma e hidrata a pele, deixando as axilas suaves e macias.



HERBALIFE
24
HOURS
NUTRIÇÃO PARA ATLETAS

RECUPERAÇÃO E ENERGIA

APÓS O TREINO DE RESISTÊNCIA

RELAÇÃO **4:1**
CARBO-PROTEÍNA

CARBO PROTEIN BLEND^{1,2}

#1416 - Suplemento energético para atletas
• sabor Baunilha • 890 g
(Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

DIABÉTICOS: CONTÉM SACAROSE.

ALÉRGICOS: DERIVADOS DE LEITE E SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

RECUPERAÇÃO E FORÇA

APÓS O TREINO MUSCULAR INTENSO

25 GRAMAS DE
PROTEÍNA POR PORÇÃO.

TRI-CORE PROTEIN BLEND^{1,2}

#1417 - Suplemento proteico para atletas • sabor Chocolate
• 1,010 kg • (Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

DIABÉTICOS: CONTÉM FRUTOSE E SACAROSE.

ALÉRGICOS: DERIVADOS DE LEITE E SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.

#CR7 DRIVE

#1445 - Suplemento Hidroeletrolítico para Atletas²

• Sabor Berry Mix
• 810 g

(Preço: Informe-se com o seu Consultor Independente)

DIABÉTICOS: CONTÉM DEXTROSE E SACAROSE.
NÃO CONTÉM GLÚTEN.

**ACELERE SUAS
CONQUISTAS**

Testado para substâncias proibidas no esporte. Saiba mais pelo site www.bscg.org ou www.nsf.org.

Estamos em fase de transição dos produtos da linha 24HOURS.

1. Durante esse período, você poderá receber o produto de diferentes versões de acordo com a disponibilidade do estoque.

2. Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico.

BISCOITO DA páscoa



- 1 xícara (chá) de castanha de caju picada
- ½ xícara (chá) de farinha de aveia
- ¼ xícara (chá) cacau em pó
- 3 colheres (sopa) de **Protein Powder**
- 1 colher (café) de sal
- 3 colheres (sopa) de mel
- 3 colheres (sopa) de café preparado
- 1 ovo

Modo de preparo: processe as castanhas até se tornarem uma farinha, em seguida acrescente o **Protein Powder**, a farinha de aveia, o cacau em pó, o sal, o mel, o café preparado e o ovo, misturando com as mãos. Se ficar muito grudenta, acrescente um pouco mais de farinha de aveia até ser possível fazer bolinhas com a mão. Achate as bolinhas para ter o formato de biscoito e coloque em uma assadeira untada com manteiga, assando por 12 minutos em forno pré-aquecido a 200°C

Rendimento: 10 unidades de biscoitos

Valor energético: 93 kcal

Proteínas: 0,5 g | **Fibras:** 2 g

CREME Indiano



- 6 colheres (sopa) **Nutri Soup Creme Verde**
- 500 ml de leite semidesnatado
- 1 cebola média picada
- 1 colher (sopa) azeite
- 1 cenoura pequena ralada
- 2 colheres (chá) Curry em pó
- 1 colher (chá) de pimenta preta
- 1 colher (chá) de gengibre
- sal a gosto

Modo de preparo: refogue a cebola no azeite. Acrescente o leite semidesnatado e deixe esquentar sem ferver. Com auxílio de um mixer ou liquidificador, bata o preparo junto da **Nutri Soup Creme Verde** até ficar homogêneo e cremoso. Tempere com sal a gosto, pimenta, curry e gengibre. Acrescente a cenoura ralada.

Dica: adicionar pimenta preta as preparações com açafrão da terra, um dos ingredientes que compõe o Curry, potencializa sua ação anti-inflamatória!

Rendimento: 2 porções

Valor energético: 268 kcal

Proteína: 19 g | **Fibra:** 6 g

BEBIDA CÍTRICA estrelada



- 500 ml de água
- 1 colher (chá) de **Herbal Concentrate** sabor **Laranja e Especiarias**
- 2 anis estrelado
- 2 canelas em pau
- cascas de 2 laranjas e 1 limão siciliano

Modo de preparo: coloque a água para ferver, e

quando atingir fervura, insira as cascas da laranja e do limão, as 2 canelas em pau, e os anis estrelados. Deixe em infusão por 10 minutos. Misture o **Herbal Concentrate Laranja e Especiarias**. Coe e sirva com uma rodela de limão siciliano. **Dica:** pode servir com as especiarias da infusão e consumir quente ou frio.

Rendimento: 2 porções

Valor energético: 23 kcal

Proteína: 0 g | **Fibra:** 0 g

CHARUTINHO de repolho



- 10 folhas de repolho roxo, sem talo, cortadas ao meio
- 1 xícara (chá) de arroz integral cozido
- 1 xícara (chá) de lentilha cozida e escorrida
- 1 peito de frango desfiado
- 5 colheres (sopa) **Fiber Powder**
- 10 castanhas do Pará picadas
- ½ xícara (chá) de hortelã fresca picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de pimenta síria (ou cominho + pimenta)
- 4 colheres (sopa) de suco de limão
- sal a gosto

Modo de Preparo: cozinhe as folhas de repolho em 3 litros de água, com 2 colheres de suco de limão e sal. Misture o arroz com as lentilhas, o frango desfiado, a castanha do Pará, **Fiber Powder** e tempere com azeite, o restante do suco de limão, hortelã, pimenta e sal. Com as folhas do repolho já frias,

acrescente o recheio com a base da folha. Em seguida, dobre as laterais para dentro e siga enrolando, e apertando o recheio desde a base até a ponta da folha. Depois de enrolados, junte todos os charutininhos em um refratário, regue com azeite e leve ao microondas por 5 minutos. Sirva em seguida.

Rendimento: 10 porções (2 charutininhos/porção)

Valor energético: 117 kcal

Proteína: 7,7 g | **Fibra:** 4,0 g

SURPRESA de caqui



- 4 caquis maduros picados
- 1 xícara (chá) de água
- 12 cravos da índia
- 4 canelas em pau
- 4 colheres (sopa) adoçante culinário
- 2 copos iogurte natural desnatado
- 1 colher (sopa) **Protein Powder**
- 12 nozes

Modo de Preparo: leve ao fogo o caqui com a água, os cravos, a canela e o adoçante culinário até engrossar e formar uma geleia um pouco mole. Deixe esfriar e retire os cravos e a canela. Misture o **Protein Powder** com o iogurte natural desnatado. Em um pote individual, coloque a geleia de caqui e por cima o iogurte natural desnatado. Enfeite com as nozes e está pronto para servir!

Rendimento: 4 porções

Valor energético: 171 kcal

Proteína: 5,7 g | **Fibra:** 7,6 g

ESTROGONOFE de shitake



• 1 cebola média picada • 1 dente de alho picado • 2 colheres (sopa) de azeite • 500 g de cogumelo shitake frescos • sal e pimenta a gosto • 4 colheres (sopa) de mostarda • 1 xícara (chá) de molho de tomate • 3 colheres (sopa) de extrato de tomate • 1 pote de iogurte natural • 5 colheres (sopa) de **Protein Powder** • 100ml de água

Modo de preparo: em uma frigideira aquecida, refogue a cebola, junte e doure o alho no azeite. Em seguida, coloque os cogumelos picados e refogue até ficar dourado. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Acrescente a mostarda, o molho e extrato de tomate, e cozinhe até borbulhar. Dissolva o **Protein Powder** na água. Por último, acrescente o iogurte e o **Protein Powder**, e mexa até aquecer. Finalize com a salsinha.

Rendimento: 5 porções

Valor energético: 174 kcal

Proteína: 9,9 kcal | **Fibra:** 5 g

ARROZ Integral

• 1 xícara (chá) de arroz integral • 2 xícaras (chá) de água • 1 colher (sopa) azeite • ½ cebola média • 1 dente de alho • sal à gosto

Modo de preparo: refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o arroz integral e a água fervente. Cozinhe até secar a água e deixe descansar. **Rendimento:** 5 porções

Valor energético: 64 kcal

Proteína: 1,1 g | **Fibra:** 1,2 g

SALADA tropical



• 1 maço de rúcula • 1 cebola roxa crua cortada em rodela finas • 1 manga cortada em lâminas pequenas • 2 xícaras (chá) grão de bico cozido • 20 ovos de codorna cozidos e descascados • sal à gosto

Modo de preparo: Lave as folhas e corte a manga em cubos, e a cebola roxa em lâminas finas. Monte e tempere a salada crua como preferir com todos os ingredientes. **Sugestão:** tempere com sal, limão e azeite extra virgem.

Rendimento: 5 porções

Valor energético: 162 kcal

Proteína: 10,2 g | **Fibra:** 3,8 g

BOWL MARROQUINO com legumes



• 2 xícaras (chá) de cuscuz marroquino • 2 cenouras • caldo de 1 limão • 2 e ½ xícaras (chá) de água fervente • 3 colheres (sopa) de azeite • ½ xícara (chá) de salsinha picada • ½ xícara (chá) de hortelã picada • 1 peito de frango grande (270 g) • sal a gosto • pimenta-do-reino moída na hora a gosto • 1 e ½ cebola roxa • 1 xícara (chá) de tomates

Modo de preparo: pique a salsinha, a hortelã e rale as cenouras. Limpe o peito de frango, cubra com água e cozinhe em panela de pressão por 40 minutos. Ferva a água e reserve. Em uma panela, refogue ½ cebola no azeite até amolecer, depois acrescente a cenoura e o frango cozido. Desligue o fogo, acrescente o cuscuz, a água fervente, o suco de limão, tempere a gosto com sal e pimenta e deixe hidratando. Após hidratado, solte-o com um garfo, acrescente a hortelã, salsinha, o restante da cebola e o tomate. **Sugestão:** use salsinha para decorar. Consuma quente ou frio.

Rendimento: 6 porções

Valor energético: 188 kcal

Proteína: 16,9 g | **Fibra:** 1,9 g

SUCO DE SALSÃO com abacaxi

• 6 copos de água gelada • 6 xícaras (chá) de abacaxi picado (300 g) • 3 ramos de salsão • suco de 3 limões • 6 colheres (sopa) de **Fiber Concentrate** sabor Manga

Modo de preparo: pique o salsão e o abacaxi grosseiramente para facilitar o processo. Use o liquidificador para bater o salsão, o abacaxi, o suco de limão a água e o **Fiber Concentrate** sabor Manga. **Dica:** não coe para aproveitar as fibras!

Rendimento: 6 porções

Valor energético: 33 kcal

Proteína: 0,6 g | **Fibra:** 2,8 g

MAÇÃ cozida

• 3 maçãs grandes • 1 canela em pau • 2 cravos • 1 xícara de suco de uva integral • 1 xícara de água

Modo de preparo: cozinhe as 3 maçãs inteiras, sem casca. Coloque todos os ingredientes em uma panela e cozinhe até as maçãs ficarem macias. Em seguida, corte ao meio e sirva.

Rendimento: 6 porções

Valor energético: 52 kcal

Proteína: 0,3 g | **Fibra:** 0,8 g

SHAKE banoffee



• 2 e ½ colheres (sopa) de **Shake Doce de**

Leite • 2 e ½ colheres (sopa) de **NutreV**

• 1 banana congelada ou in natura • 1 colher (sopa) de cacau nibs • 250 ml de água

Modo de preparo: separe ½ colher (sopa) do Cacau nibs. Bata todos os outros ingredientes no liquidificador com água. Coloque em um copo e acrescente o restante do cacau nibs para decorar e trazer crocância! **Sugestão:** colocar a banana congelada traz mais cremosidade ao Shake!

Rendimento: 1 porção

Valor energético: 298 kcal

Proteína: 20 g | **Fibra:** 8,3 g



OS FOCOS DO MOSQUITO PODEM ESTAR EM:



TAMPAS DE GARRAFA,
GARRAFAS VAZIAS,
RALOS SEM USO FREQUENTE,
COLETORES DE ÁGUA DA GELADEIRA,
AR-CONDICIONADO E FILTRO DE PAREDE.

FIQUE ATENTO. O COMBATE COMEÇA POR VOCÊ.



Saiba mais em saude.gov.br/combateaedes



VOCÊ JÁ PENSOU EM TER UMA ILHA EXCLUSIVA AOS SEUS PÉS?

Com o negócio Herbalife Nutrition e o Programa de Reconhecimento você pode atingir níveis de excelência e desfrutar desse exclusivo paraíso.



Exclusivo para consultores independentes Herbalife Nutrition.
Acesse o site: www.eventosepromoherb.com e saiba mais sobre as promoções anuais
com regras e maneiras de se qualificar.

UM MUNDO DE *oportunidades* SE ABRE PARA VOCÊ

Torne-se um Consultor Independente Herbalife Nutrition

A Herbalife Nutrition tem uma proposta vantajosa para quem procura uma fonte de renda extra ou principal.

É FÁCIL COMEÇAR

O investimento inicial para se tornar um Consultor Independente Herbalife Nutrition é baixo e você ainda tem acesso a ferramentas e treinamentos para se tornar um empreendedor de sucesso.

TEM FLEXIBILIDADE DE HORÁRIO

O Consultor Independente Herbalife Nutrition é quem define os dias e os horários que vai se dedicar ao Negócio e pode fazer isso dentro de sua casa.

AJUDA OUTRAS PESSOAS

Como Consultor Independente Herbalife Nutrition, você tem a chance de servir de exemplo para outras pessoas e incentivá-las a ter uma vida mais ativa e saudável.



COMO FUNCIONA?

Na Herbalife Nutrition, o ganho de dinheiro é proporcional ao seu esforço e sua dedicação e pode vir de duas formas:

REVENDA DE PRODUTOS

O Consultor Independente compra os produtos da Herbalife Nutrition e os revende para seus amigos, familiares e colegas de trabalho com ganhos que variam entre 25% e 50%.

COMPENSAÇÃO DE MULTINÍVEL

A partir de um determinado nível, os Consultores Independentes que recrutam outros Consultores Independentes recebem parte do lucro da venda dos produtos, além de royalties, bônus e viagens de incentivo.

Para saber mais, fale com um Consultor Independente Herbalife Nutrition ou visite o site www.herbalifenutrition.com.br

Oportunidade de Negócio

O casal Elaine e Eduardo Marcelino estava em busca de uma atividade paralela que pudesse contribuir com a futura aposentadoria. E foi a necessidade de perder peso, que fez com que Eduardo entrasse em contato com a Herbalife Nutrition em 2014. "Ele conheceu os produtos, a Oportunidade de Negócio; e visualizou a atividade que a gente tanto procurava", conta Elaine. No entanto, por conta de uma experiência ruim que teve no passado, Elaine relutou por quatro meses em conhecer a proposta do marido. "Quando decidi dar uma chance, fui a um Espaço Herbalife Nutrition, provei o Shake e adorei! Também entendi o negócio e comprei alguns produtos para estudar e consumir, já que eu também precisava eliminar alguns quilos", lembra. Dois meses depois, Elaine e o marido inauguraram seu Espaço Herbalife Nutrition. "Negocieie com meu chefe duas horas de almoço para me dedicar aos clientes do Espaço, que fica bem próximo ao trabalho, e assim trabalho até hoje", explica Elaine. Em seis meses, o negócio superou as expectativas e já cobria o valor que ela ganhava como secretária executiva. "Conseguimos quitar o financiamento da nossa casa 15 anos antes do previsto. Fazemos uma a duas viagens internacionais por ano e ainda guardamos mensalmente uma reserva para a nossa aposentadoria. O negócio Herbalife Nutrition nos possibilita aproveitar muito mais a nossa vida e viver com conforto", fala Elaine.



Elaine Marcelino, Eduardo Marcelino (Equipe GET) e o filho Bruno Marcelino (Supervisor), de São Paulo (SP)

O êxito de qualquer Consultor Independente Herbalife Nutrition depende estritamente de seu esforço pessoal. O estilo de vida mostrado e descrito não representa uma garantia de que outra pessoa poderá alcançar. Os resultados dependerão entre outros fatores, do tempo, dedicação, habilidades e esforço pessoal colocados no negócio independente. Se deseja obter mais informações do desempenho financeiro médio, veja a Declaração de Ganho Médio Bruto pago pela Herbalife Nutrition em [HYPERLINK http://www.herbalife.com.br](http://www.herbalife.com.br) ou www.myherbalife.com.br ou www.myherbalife.com.br.

Beauty Drink* | COLÁGENO



NOVO
SABOR

Imagem ilustrativa de sabor

* Pó para o Preparo de Bebida à Base de Proteínas Sabor Tangerina

**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.
NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE**

abevd
Associação Brasileira de
Empresas de Vendas Diretas



@HerbalifeBrasil



@herbalifebrasil

SHAC - Serviço Herbalife de Atendimento ao Consumidor
(11) 3038-4433 - São Paulo • 0800-774-3722 - Demais regiões
herbalifenutrition.com.br

©2019 Herbalife International do Brasil Ltda. Todos os direitos reservados.
Impresso no Brasil #5174/10 • #5175/20 • #5176/50 • 02/19 • REV.41

Seu Consultor Independente é:



**HERBALIFE
NUTRITION**