

EDIÇÃO  
LIMITADA

# Novo Shake Torta de Limão

O prazer da  
torta de limão,  
sem culpa!



Agora você tem mais um delicioso sabor de Shake Herbalife para transformar a sua refeição em um momento de prazer, sem culpa!

Formulado com base na ciência e comprovadamente eficaz em um programa para perda de peso, o Shake contém 23 vitaminas e minerais, proteínas de alto valor biológico, carboidratos e fibras para uma refeição equilibrada e nutritiva. Esta composição facilita o controle das calorias, sem perder nutrientes essenciais, ajudando a manter a massa muscular.

Com nutrientes e calorias na medida certa, este novo sabor, além de delicioso, traz uma novidade: é adoçado com Stevia. Como todos os outros sabores de Shake Herbalife, pode ser usado para perder, manter ou ganhar peso.



Cremoso e prático, pode ser preparado em minutos!

### SHAKE PREPARADO COM NUTREV<sup>2</sup>

2 ½ colheres de sopa (26g) de Shake  
2 ½ colheres de sopa (32g) de Nutrev<sup>2</sup>  
250 ml de água

Proteínas 19g

Vitaminas e Minerais 23

Calorias 207

Fibras 6g

### SHAKE PREPARADO COM LEITE SEMIDESNATADO

2 ½ colheres de sopa (26g) de Shake  
250 ml de leite semidesnatado

Proteínas 18g

Vitaminas e Minerais 23

Calorias 203

Fibras 3g

Para saber mais sobre a segurança dos Substitutos de Refeição, acesse o HerbaCast - Seu Podcast de nutrição!  
[hrbl.me/herbacast](http://hrbl.me/herbacast)



Fonte Euromonitor, Consumer Health edição 2024, shake proteico como proteína em pó para esportes, RTD para esportes, substituto de refeição, bebidas para suplementação nutricional e suplementos de proteína; % de mercado global em valor de venda ao consumidor em 2023



# Combine diferentes sabores!

Seja para variar seu shake no dia a dia ou preparar receitas, experimente combinar sabores e descubra novas maneiras de manter seu estilo de vida saudável.

## SHAKE NAPOLITANO

Confira essa e outras receitas em [herbalifelifeon.com.br/receitas/](http://herbalifelifeon.com.br/receitas/) e também no nosso Instagram @HerbalifeBrasil

Pó para o preparo de bebida para controle de peso. Sabor Chocolate Sensation: ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. NÃO CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Sabores Baunilha Cremoso, Morango Cremoso, Doce de Leite, Coco, Banana Caramelizada, Frapê de Abacaxi e Torta de Limão: ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS SOJA E LEITE. NÃO CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Sabor Cookies & Cream: ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E TRIGO. NÃO CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN. Sabores Paçoca e Café Cremoso: ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE AVEIA, LEITE, PEIXE\*\* E SOJA. CONTÉM GLÚTEN. \*\*Proveniente da gelatina de peixe utilizada para proteção da Vitamina A. 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. DIABÉTICOS: OS SHAKES CONTÉM FRUTOSE. Imagens ilustrativas de sabor.

# Shake Fórmula 1

## TORTA DE LIMÃO

21 porções, 550 g #439K

## FRAPÉ DE ABACAXI

21 porções, 550 g #249K

## DOCE DE LEITE

21 porções, 550 g #0940

## MORANGO CREMOSO

21 porções, 550 g #0953

## BAUNILHA CREMOSO

21 porções, 550 g #0951

## CHOCOLATE SENSATION

21 porções, 550 g #3144

## COOKIES & CREAM

21 porções, 550 g #295K

## CAFÉ CREMOSO

21 porções, 550 g #023K

## BANANA CARAMELIZADA

21 porções, 550 g #326K

## COCO

21 porções, 550 g #0930

## SACHÊ BAUNILHA CREMOSO

Caixa com 7 sachês #0948

**PALETA MEXICANA DE TORTA DE LIMÃO**  
Confira essa e outras receitas em [herbalifelifeon.com.br/receitas/](http://herbalifelifeon.com.br/receitas/) e também no nosso Instagram @HerbalifeBrasil



**SORBET DE LIMÃO**  
Confira essa e outras receitas em [herbalifelifeon.com.br/receitas/](http://herbalifelifeon.com.br/receitas/) e também no nosso Instagram @HerbalifeBrasil

# NUTRIÇÃO COM INOVAÇÃO E MUITO SABOR

Sabe por que a Herbalife é referência quando se trata de Shakes formulados para substituir refeição?

Há 45 anos, a marca combina ciência, inovação e ingredientes de altíssima qualidade em suas fórmulas para entregar o que há de melhor: um alimento prático, delicioso e versátil, que fornece os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo e para compor um estilo de vida saudável. Cada porção contém 23 vitaminas e minerais, fibras e proteínas de alto valor biológico, garantindo uma nutrição completa que se adapta a qualquer rotina!

Antes de chegar ao consumidor, no entanto, o produto passa por rígidos processos de controle, para atender aos mais altos padrões globais.

Para se ter ideia, o Shake é submetido a mais de 150 testes rigorosos, conduzidos por uma equipe de mais de 300 cientistas e PhDs, em mais de 10 laboratórios certificados pela ISO 17025 — uma das certificações mais respeitadas e reconhecidas, no mundo, quando se trata de competência técnica e qualidade. Esse rigor reflete o compromisso da Herbalife com os padrões líderes da indústria e reforça a dedicação à segurança, excelência e inovação.

Com respaldo científico, os Shakes Herbalife estão disponíveis em fórmula vegetariana e zero lactose, apoiando mais pessoas a viverem a sua melhor vida. E, agora, com seu mais novo sabor irresistível: Torta de Limão, que é uma prova de que cuidar do corpo e do bem-estar pode ser muito prazeroso.

**EXPERIMENTE JÁ!**



# PRODUTOS HERBALIFE



PÁGS.  
01-05

## SHAKES

- #0940 • Doce de Leite
- #0951 • Baunilha Cremoso
- #0953 • Morango Cremoso
- #3144 • Chocolate Sensation
- #023K • Café Cremoso
- #326K • Banana Caramelizada
- #249K • Frapê de Abacaxi
- #295K • Cookies & Cream
- #0930 • Coco
- #439K • Torta de Limão
- #0948 • Sachê Baunilha Cremoso



PÁGS.  
16-17

## LIFTOFF

- #190K • Amora Intenso
- #317K • Limão Siciliano



PÁGS.  
22-23

## TABLETES

- #0065 • Herbalifeline
- #0020 • Xtra-Cal
- #3122 • Multivitaminas e Minerais



## HERBAL CONCENTRATE

- #063K • Limão 51 g
- #060K • Original 51 g
- #059K • Original 102 g
- #061K • Canela 102 g
- #062K • Laranja e Especiarias 102 g



PÁGS.  
24-25

## N-R-G

- #058K • N-R-G P6 60 g
- #057K • N-R-G P6 100 g
- #056K • N-R-G P6 100g  
Guaraná Tropical



PÁGS.  
26-27

## NUTRI SOUP

- #0748 • Frango com Legumes
- #0931 • Creme Verde



## SOPA SNACK

- #1052 • Frango com Legumes



PÁGS.  
28-29

## FIBRAS

- #0927 • Fiber Powder
- #0945 • Fiber Concentrate Sabor Manga
- #2140 • Fiber Concentrate Sabor Uva
- #235K • Fiber Concentrate Immune Sabor Limão e Mel





PÁGS.  
12-15

PÁGS.  
18-19

PÁGS.  
20-21

## 24H

#1445 • CR7 Drive  
#147K • Whey Protein 3W  
#146K • Glutamina

#148K • BCAA 5:1:1  
#1417 • Tri-Core Protein Blend  
#325K • Creatina Premium



## ONACTIVE

#223K • OnActive

## SHAPE CONTROL

#318K • Shape Control

PÁGS.  
30



## NUTREV

#1639 • NutreV

PÁG.  
31



## COLÁGENO

#1923 • Skin Beauty Booster  
Frutas Vermelhas

PÁGS.  
32-33



## PROTEÍNAS

#040K • Protein Crunch  
#0242 • Protein Powder 240 g  
#0246 • Protein Powder 480 g

PÁGS.  
34-35



## BARRA DE PROTEÍNA

#0009 • Chocolate Peanut  
#0031 • Citrus Lemon

PÁGS.  
48-49



## HERBALIFE SKIN

#0766 • Cleanser Facial Cítrico  
#0773 • Máscara Purificante de Argila com Menta  
#0768 • Sêrum Facial Redutor de linhas  
#0770 • Gel Firmador para os Olhos

PÁG.  
50



## SOFT GREEN E HERBAL ALOE

#2564 • Shampoo  
#2565 • Condicionador  
#0563 • Desodorante  
#0431 • Creme Chá Verde  
#0472 • Sabonete Frutas Amarelas  
#0411 • Sabonete Chá Verde  
#0408 • Sabonete Líquido

## O SABOR COMO ALIADO DA DIETA E DO BEM-ESTAR

Seguir um plano de emagrecimento pode ser um desafio para a maioria das pessoas, pois, além de exigir planejamento, muitas vezes se torna monótono.

Para que seja sustentável, é essencial que não pareça um sacrifício. Nesse sentido, o sabor desempenha um papel fundamental, afinal, ninguém consegue manter uma alimentação sem graça por muito tempo. Quando as opções são saborosas, a dieta se torna mais prazerosa e fácil de seguir, sem aquela sensação de privação.

Nesse sentido, os Shakes Herbalife cumprem muito bem esse papel: deliciosos e com uma cremosidade inigualável, como o do novo Shake sabor Torta de Limão, que lembra a sobremesa. Eles oferecem o equilíbrio perfeito entre nutrição e sabor, tornando o processo mais leve e fácil de manter no dia a dia.

Os Shakes também são práticos de preparar e ficam prontos em poucos minutos, permitindo uma alimentação equilibrada e nutritiva, sem a necessidade de passar horas na cozinha. Isso faz toda a diferença para quem tem uma rotina corrida, facilitando a manutenção de hábitos saudáveis e evitando recaídas no fast food em momentos de pressa.

Além disso, eles se adaptam facilmente às necessidades de cada pessoa, pois funcionam como uma ferramenta de gerenciamento de peso flexível. Podem ser consumidos tanto por quem busca perder peso, ao substituir duas refeições principais por dia, quanto por aqueles que desejam manter o peso alcançado e seguir um estilo de vida saudável. Também são uma excelente opção para quem quer ganhar massa muscular, já que fornecem boas quantidades de proteína de alto valor biológico — em média, 19 gramas por porção preparada conforme o rótulo. Nesse caso, basta incluí-los como lanche entre as principais refeições.

Sua versatilidade ainda permite explorar diferentes preparações, como waffles, muffins, pudins, frapês e bolos, garantindo variedade e tornando a dieta ainda mais interessante e prazerosa.

É essa leveza que faz a diferença na adesão e na constância, tornando a alimentação saudável um hábito e não apenas algo passageiro.



**Dr. Nataniel Viuniski**

Médico nutrólogo

especializado em obesidade.

Membro do Conselho para

Assuntos Nutricionais da Herbalife.



## PERDER

Para reduzir peso, substitua até duas refeições com os Shakes Herbalife ou Nutri Soups.

Shot Matinal	
Café da Manhã	
Lanche da Manhã	
Almoço	
Lanche da Tarde	
Jantar	
Ceia	

## MANTER

Para manter seu peso, substitua 1 refeição com o Shake Herbalife ou Nutri Soup.

Shot Matinal	
Café da Manhã	
Lanche da Manhã	
Almoço	
Lanche da Tarde	
Jantar	
Ceia	

## GANHAR

Para ganhar peso, acrescente até dois Shakes Herbalife ou Nutri Soups nos intervalos das refeições.

Shot Matinal	
Café da Manhã	
Lanche da manhã	
Almoço	
Lanche da Tarde	
Jantar	
Ceia	

Estas são sugestões de consumo não individualizadas. Um nutricionista deve ser consultado antes de se iniciar uma dieta.



# SHAKE E NUTRI SOUP: nutrição e sabor com calorias controladas

Os Shakes e as Nutri Soups Herbalife foram desenvolvidos para serem incluídos em um programa de gerenciamento de peso. Eles são ferramentas úteis para perda, manutenção ou ganho de peso, práticos e rápidos de preparar. Defina seu objetivo e entenda como funciona.





**Estou  
com  
você**

A stylized green signature of Cristiano Ronaldo, written in a cursive script.

**Cristiano Ronaldo**  
Herbalife Global Nutrition Partner



# A HERBALIFE24<sup>®</sup> É UMA LINHA FEITA PARA TODOS.

## Quer ajuda para atingir os seus objetivos?

Para os iniciantes, para os que treinam quase todos os dias e para os atletas.



### TRI-CORE PROTEIN

25g de proteínas  
18g de carboidratos



+Formação dos músculos e ossos



+Recuperação\*



+Resultados



### WHEY PROTEIN 3W

25g de proteínas  
3,1g de carboidratos



+Formação dos músculos e ossos



+Recuperação\*



+Resultados



### BCAA 5:1:1

Contém 6 gramas de aminoácidos de cadeia ramificada, com 5 partes de Leucina, 1 de Isoleucina e 1 de Valina



+Recuperação\*



+Metabolismo energético



### GLUTAMINA

Versátil, simples de misturar com qualquer bebida ou alimento.



+Reparação\*



+Proteção\*\*



### CR7 DRIVE

Auxilia a hidratação, repondo os sais minerais perdidos durante a atividade física.



+Hidratação



+Energia



### CREATINA PREMIUM

100% pura monohidratada. Contribui no aumento de massa e força muscular. Auxilia no aumento do desempenho físico durante exercícios.



+Desempenho Físico



+ Força e massa muscular



+Recuperação\*

Produtos livres de substâncias proibidas no esporte.

\*Essas informações são de conhecimento científico sobre os nutrientes. \*\*Apóia um sistema imunológico após períodos de exercícios mais intensos.

# Busque sua MELHOR VERSÃO



## CR7 DRIVE

- Auxilia a hidratação, repondo os sais minerais perdidos durante a atividade física;
- Ideal para ser usado antes, durante ou depois de atividades físicas;
- Mistura de quatro tipos de carboidratos para contribuir para um melhor desempenho durante atividades físicas prolongadas.

Berry Mix 810 g  
30 porções

#1445

Suplemento Alimentar de Carboidratos, Eletrólitos e Vitaminas em Pó Sabor Berry Mix. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

## WHEY PROTEIN 3W

Whey Protein 3W com o delicioso sabor Chocolate.

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

15 porções, 510 g

#147K

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

Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças.



## CREATINA PREMIUM

Suplemento alimentar que ajuda a aumentar o desempenho físico e a força muscular.

- 100% pura
- Vegana

Sabor Neutro 150 g #325K  
50 porções

Suplemento Alimentar de Creatina em Pó.  
NÃO CONTÉM GLÚTEN.



## GLUTAMINA

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

- 5 g de pura L-glutamina Ajinomoto Co. por porção.
- Contribui para a reparação muscular após o exercício e apoia um sistema imunológico saudável após períodos de exercício mais intenso.



30 porções, 150g #146K

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



## BCAA 5:1:1

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

- 6 g de BCAA por porção;
- Contém Vitamina B6, que auxilia o metabolismo energético.



30 porções, 120 tabletes #148K

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



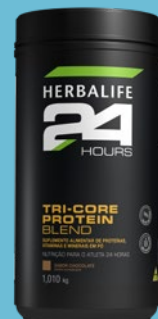
## TRI-CORE PROTEIN

Para ser utilizado após o treino moderado ou intenso, principalmente quando se trata de atividades de força.

- 25g de proteína por porção

Chocolate 1010 g #1417  
20 porções

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



# DECOLE COM LIFTOFF

Mesmos Benefícios  
Sabor Limão Siciliano



MAIS  
DISPOSIÇÃO  
MAIS ENERGIA



PROMOVE  
FOCO E  
CONCENTRAÇÃO



AUXILIA NO  
METABOLISMO  
ENERGÉTICO



IDEAL PARA O  
PRÉ-TREINO

A cafeína é conhecida por ajudar a aumentar o ESTADO DE ALERTA e melhorar a CONCENTRAÇÃO. Além disso, possui um EFEITO TERMOGÊNICO que pode aumentar temporariamente o metabolismo.\*

Caixa com 15 sachês.  
Sabor Limão Siciliano  
#317K



85mg  
Cafeína

138mg  
Taurina

Suplemento alimentar de cafeína e vitaminas em pó sabor limão siciliano. Suplemento Alimentar de Cafeína e Vitaminas em Pó Sabor Amora Intenso. NÃO CONTEM GLÚTEN. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. \*Essa informação é de conhecimento científico sobre o nutriente. Esse efeito é temporário.

Um exclusivo blend de TAURINA + CAFEÍNA que estimula o sistema nervoso central. Ideal para aumentar a energia em seu PRÉ TREINO, TRABALHO E NA CONCENTRAÇÃO DOS ESTUDOS.

Caixa com 15 sachês.  
Sabor Amora Intenso #190K



Muito mais que uma bebida energética, Liftoff possui a combinação de vitaminas e nutrientes:

- Vitaminas do complexo B  
Auxiliam no metabolismo energético
- Vitamina C  
Um antioxidante que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres e auxilia no funcionamento do sistema imunológico
- Biotina  
Contribui para a manutenção do cabelo e da pele

Uma combinação de SABOR e REFRESCÂNCIA que te ajuda a ter mais ENERGIA e CONCENTRAÇÃO nas suas atividades do dia a dia.



LEVEMENTE EFERVESCENTE



NÃO CONTÉM GLÚTEN



BAIXO EM CALORIAS

\*Essas informações são de conhecimento científico sobre os nutrientes. Imagens ilustrativas.

BEBIDA NUTRICIONAL

# OnActive<sup>40+</sup> DRINK

Preparado com água

PROTEÍNAS

9g

KCAL

82

Preparado com  
leite semidesnatado

PROTEÍNAS

15g

KCAL

162

Preparado com NutreV

PROTEÍNAS

16g

KCAL

165



11 Porções  
264g  
#223K



Essas informações são de conhecimento científico sobre o(s) nutriente(s). Suplemento Alimentar em Pó Sabor Chocolate. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E LEITE. CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. Os produtos da Herbalife não são destinados ao tratamento, prevenção ou cura de qualquer tipo de doença. A Herbalife apoia e incentiva a adoção de um estilo de vida ativo e saudável aliado ao uso adequado dos seus produtos.

## NUTRIÇÃO INTELIGENTE PARA UMA VIDA ATIVA

Uma bebida funcional e saborosa com o exclusivo SMART COMPLEX. Uma combinação de dois ativos especiais, a Luteína FloraGLO® e a Zeaxantina natural OPTISHARP®, além de um blend único com proteínas de alta qualidade, 23 vitaminas e minerais e antioxidantes, especialmente combinados para agregar nutrição inteligente e fortalecer a saúde do seu corpo.

Versátil e prático, é uma ótima opção de lanche e pode ser preparado com água, leite, NutreV ou combinado com outros alimentos. Inclua OnActive Drink na sua rotina. Sua atitude do hoje para um novo amanhã!

\*FloraGLO® é uma marca registrada da Kemin Industries, Inc. OPTISHARP® Natural é uma marca da DSM

# 10<sup>1</sup>x1



Visão



Memória Visual



Atenção



Flexibilidade Cognitiva



Músculos



Ossos



Imunidade



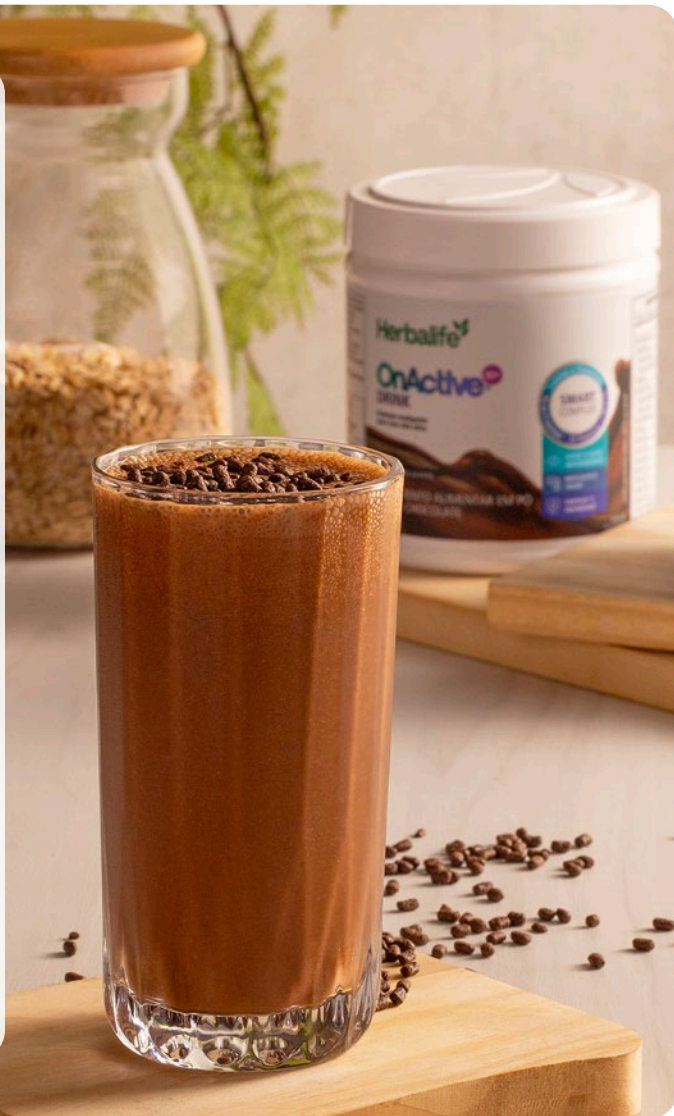
Ação Antioxidante



Energia



Vitalidade e Disposição



1

## Para quem é Shape Control?

Para quem usa ou pretende usar o Shake e os outros produtos da Herbalife para perder peso e quer uma ajuda extra para potencializar ainda mais os resultados de redução de medidas e perda de peso com benefícios antioxidantes.

2

Para quem vive um estilo de vida saudável e ativo e deseja melhorar a composição corporal, acelerando o processo de perda de gordura corporal e redução de medidas.

3

Para quem já usa ou considera utilizar medicamentos para emagrecer. Shape Control é uma alternativa segura, natural e clinicamente comprovada que favorece o gerenciamento do peso por mecanismos complementares.



30 cápsulas  
SKU 318K

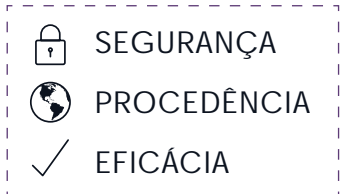
Recomendação de uso: 1 cápsula ao dia (todos os dias):

- Pela manhã, junto com o seu Shot da Imunidade (acesse: <https://receitasherbalife.com.br/shot-da-imunidade>).
- No café da manhã, junto com o seu Shake Herbalife.
- Antes do almoço

Elaborado com:



Uma marca patenteada para comercializar o ativo obtido do suco da laranja moro, o que garante:



Morosil® é uma marca registrada da Bionap S.r.l..

## Segurança:

Aprovado pelas maiores autoridades regulatórias do mundo



Anvisa - Brasil



FDA - EUA



Health -  
Canadá



KFDA -  
Coréia

## Procedência:

Ativo natural obtido do suco das Laranjas Vermelhas Moro, cultivadas ao redor do vulcão Etna, na Sicília, na Itália.

O solo vulcânico, rico em nutrientes, e as condições climáticas da região favorecem a obtenção do ativo com um alto teor de antioxidantes específicos, como:

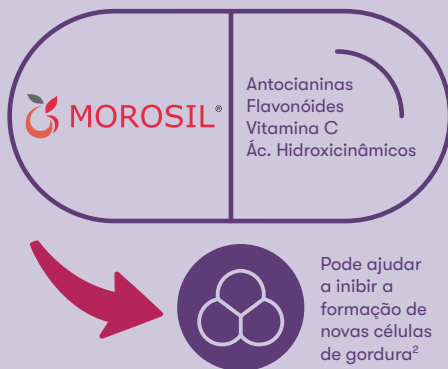
- Antocianinas;
- Ácidos Hidroxicínâmicos;
- Ácido ascórbico (Vitamina C).



## E cácia

Mecanismo de ação:

- Pode ajudar a reduzir o estresse oxidativo<sup>1</sup>;
- Pode ajudar a quebra de gordura<sup>3</sup>;
- Clinicamente testado para auxiliar na redução da circunferência da cintura, quadril e da gordura abdominal<sup>4</sup>;
- Ingrediente bioativo clinicamente testado para apoiar seu plano de perda de peso<sup>4</sup>.
- Resultados a partir de 3 meses de uso.



<sup>1</sup>Estudos in vitro em adipócitos mostraram que as células tratadas com extrato de laranja moro apresentaram uma diminuição nos níveis de espécies reativas de oxigênio em comparação com células não tratadas. <sup>2</sup>O estudo in vitro mostrou que Morosil pode diminuir a regulação da expressão de genes envolvidos na diferenciação de adipócitos, como PPAR- $\gamma$ , C/EBP- $\alpha$  e SREBP-1c. <sup>3</sup>Estudo in vitro mostrou que o consumo de suco de laranja moro aumenta a expressão de PPAR- $\alpha$ , um fator transcrito envolvido na lipólise e na oxidação lipídica. <sup>4</sup>Estudos clínicos mostraram que consumir extrato de laranja moro diariamente por pelo menos 3 meses com um estilo de vida saudável e nutrição balanceada com restrição calórica pode ajudar a perder peso, diminuir as circunferências da cintura e do quadril e diminuir a gordura abdominal em indivíduos com sobrepeso.

Ômega  
3

Vitamina  
E

22  
Vitaminas e  
Minerais

796mg  
Cálcio<sup>1</sup>



Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças.





## Xtra-Cal® Tripla ação para seu organismo



Fornecer 80% de suas necessidades diárias de cálcio e 33% da ingestão diária de Vitamina D¹



Cálcio, Magnésio e Vitamina D auxiliam na formação de ossos, dentes e no funcionamento muscular

60 tabletes

#0020

¹Por porção (2 tabletes).

Suplemento Alimentar de Cálcio, Magnésio e Vitamina D em tabletes. NÃO CONTÉM GLÚTEN.



## Herbalifeline® Ômega 3 para sua saúde



Contém vitamina E que ajuda a proteger as células do estresse oxidativo



Contém óleos essenciais de tomilho, hortelã e cravo-da-índia que otimizam seu sabor

90 cápsulas

#0065

Suplemento Alimentar de Óleo de Peixe em Cápsulas.

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



## Multivitaminas e Minerais Uma forma prática de complementar sua nutrição



Sistema imunológico: Selênio, Zinco, Cobre, Ferro, Vitamina A, B12, B6, C e D



Metabolismo energético: Vitaminas B6, B12, C, B5, B2, Cobre, Iodo, Ferro e Magnésio



Proteção antioxidante: Vitaminas C, E, B2, Zinco, Cobre e Selênio

90 tabletes

#3122

Suplemento Alimentar em Tabletes.

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

# MAIS FOCO E DISPOSIÇÃO NO SEU DIA



## Herbal Concentrate<sup>1</sup>

- Combinação de chá verde e chá preto;
- Com 85 mg de cafeína por porção.

- Contém cafeína, que tem efeito termogênico e acelera temporariamente o metabolismo, auxiliando o plano alimentar para perda de peso;
- Melhora a ingestão de líquidos, contribuindo para a hidratação e a sensação de saciedade;
- Aumenta o volume dos fluidos corporais, o que facilita a eliminação de líquidos;
- Contém fitonutrientes com efeito antioxidante

Original 60 porções, 102 g #059K

Laranja e Especiarias 60 porções, 102 g #062K

Canela 60 porções, 102 g #061K

Original 30 porções, 51 g #060K

Limão 30 porções, 51 g #063K

## N-R-G<sup>2</sup>

- Bebida energética à base de guaraná e chá preto;
- Este produto contém cafeína, que é conhecida por ajudar no estado de alerta mental e de concentração;
- Sem calorias.

N-R-G Pó, 100 g #057K

Guaraná Tropical, 100 g #056K

N-R-G Pó, 60 g #058K

- Ajuda a se sentir com energia e eleva sua sensação de vitalidade;
- Melhora o estado de alerta.
- Não apresentam conservantes artificiais;
- Podem ser consumidos quentes ou frios



<sup>1</sup>Pó Para o Preparo de Composto Líquido, Sabor Canela: ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Sabor Original, Sabor Limão e Sabor Laranja e Especiarias: NÃO CONTÉM GLÚTEN. <sup>2</sup>N-R-G Original: Pó Para o Preparo de Composto Líquido. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. N-R-G Guaraná Tropical: Pó Para o Preparo de Composto Líquido. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Uma xícara (30 ml) de café expresso possui teor de cafeína de 30 a 50 mg, IFIC (2008). Imagens ilustrativas de sabor.



A partir de maio,  
o SKU da Nutri Soup  
será atualizado!  
Novo SKU: 395K.

**QUICHE DE ESPINAFRE COM NUTRI  
SOUP FRANGO COM LEGUMES**

Confira essa e outras receitas em  
[herbalifelifeon.com.br/receitas/](http://herbalifelifeon.com.br/receitas/)  
e também no nosso Instagram  
[@HerbalifeBrasil](https://www.instagram.com/HerbalifeBrasil)



**Nutri Soup**

Nutre com sabor e equilíbrio!

- Sabor caseiro e cremoso;
- Prática de incluir na rotina;
- Auxilia o controle de peso.

Frango com Legumes<sup>1</sup> #0748  
16 porções, 416 g

Creme Verde<sup>2</sup> #0931  
16 porções, 416 g

- 200 kcal
- 17g proteínas
- 23 vitaminas e minerais
- 3g bras

<sup>1</sup>Pó para o Preparo de Sopa para Controle de Peso Sabor Frango com Legumes. ALÉRGICOS: CONTEM DERIVADOS DE AVEIA, OVO, PEIXE\* E SOJA. CONTEM GLUTEN. <sup>2</sup>Pó para o Preparo de Sopa para Controle de Peso Sabor Vegetais. ALÉRGICOS: CONTEM DERIVADOS DE AVEIA, LEITE, PEIXE\* E SOJA. PODE CONTER: CASTANHA-DO-PARA, CASTANHA-DE-CAJU E AVELÁS. CONTEM GLUTEN.

\*Proveniente da gelatina de peixe utilizada para proteção da Vitamina A. Este produto não deve ser usado na gestação, amamentação e por lactentes, crianças, adolescentes e idosos, exceto sob indicação de médico ou nutricionista.

Garanta colheradas de nutrição e sabor com as  
**NOSSAS SOPAS**



## Sopa Instantânea

Com 14 vitaminas e minerais  
• Não contém gorduras saturadas

Frango com Legumes<sup>3</sup>  
Sachê (caixa com 7)

#1052

91  
kcal

5g  
proteínas

14  
vitaminas e  
minerais

3,1g  
bras

Ao consumir este alimento aumentar a ingestão diária de água. <sup>3</sup>Mistura para Sopa Instantânea de Frango com Legumes.  
ALÉRGICOS: CONTEM LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA E CEVADA. CONTEM GLÚTEN. CONTEM LACTOSE.

# Fibras

## Fiber Powder<sup>1</sup>

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

Fiber Powder, 275g

#0927

Fiber Powder é uma fibra em pó de sabor neutro, prática e fácil de preparar, que fornece fibras para o seu dia a dia sem alterar os sabores dos alimentos e receitas em que é adicionado.

Insira em pratos frios ou quentes, Shakes Herbalife, Nutri Soup, Sopas Instantâneas, N-R-G e Herbal Concentrate.

4g  
Fibras

5  
Kcal



<sup>1</sup>Suplemento Alimentar de Fibras em Pó Sabor Neutro. NÃO CONTÉM GLÚTEN. <sup>2</sup>Suplemento Alimentar de Fibras Líquido sabor uva ou manga. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Suplemento Alimentar de Fibras, Vitamina C e Minerais Líquido sabor Limão e Mel. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. Para que as fibras possam desempenhar plenamente suas funções, é importante consumi-las com bastante líquido. Imagem ilustrativa de sabor.

## Fiber Concentrate<sup>2</sup>

Em 1 e ½ colher de sopa (15ml) contém:

- 3 g de fibras por porção;
- Baixo valor calórico;
- Não contém glúten;
- Vegano.

Uva,  
450ml  
#2140



3g  
Fibras/copo

7  
Kcal/copo

Limão  
e Mel,  
450ml  
#235K



3g  
Fibras/copo

11,5  
Kcal/copo

Manga,  
450ml  
#0945



3g  
Fibras/copo

8  
Kcal/copo



RENDE  
30 copos

## VOCÊ SABIA?

As fibras são um tipo (não digerível) de carboidrato, que têm um papel fundamental na digestão. Existem dois tipos: solúveis e não solúveis. Ao contrário de outros carboidratos complexos, a fibra não pode ser quebrada pelo sistema digestivo humano, então a maior parte passa intacta pelo intestino delgado.

Como fator principal das necessidades nutricionais para manter a função gastrointestinal, um adulto deve consumir 25 g de fibra por dia. Se seu consumo de fibras ainda é baixo, aumente-o gradualmente e não esqueça de se manter hidratado entre as refeições e ao longo do dia.

# Nutrev

- Versátil para o preparo dos shakes e de diversas receitas fit para o dia a dia
- Oferece uma quantidade maior de cálcio do que o leite de vaca
- Sem lactose<sup>1</sup>
- Oferece mais proteínas do que outros tipos de bebidas vegetais
- Opção 100% vegetariana para ser usada como alternativa ao leite de origem animal
- 0% colesterol<sup>2</sup>

21 porções, 672 g  
#1639



9g  
Proteínas

115  
Kcal



Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitamina e mineral. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E LEITE. NÃO CONTEM LACTOSE. NÃO CONTEM GLÚTEN. Ministério da Saúde recomenda aleitamento materno exclusivo até 6 meses de idade e misto até os 2 anos. <sup>1</sup>Proteína vegetal é naturalmente sem lactose. <sup>2</sup>Como todo produto de origem vegetal. Esse produto não é uma fórmula infantil, portanto deve ser consumido acima de 3 anos de idade.



# BEAUTY BOOSTER

Formulado com COLÁGENO VERISOL®

O Beauty Booster combina colágeno Verisol®, proteína, vitaminas essenciais (B6, C, biotina) e minerais (zinco, cobre). Apoie a beleza que há em você com o delicioso Beauty Booster. Formulado com colágeno Verisol®, clinicamente comprovado, que contribui para a elasticidade e redução de rugas na pele a partir de quatro semanas.\*\*

- Biotina e Zinco: contribuem para a manutenção do cabelo e pele;
- Zinco: contribui para a manutenção das unhas;
- Auxiliam no funcionamento do sistema imune: Vitamina A, C e D, Cobre, Selênio e Zinco;
- Auxiliam na proteção dos danos causados pelos radicais livres: Vitamina C e E, Cobre, Selênio e Zinco;
- Auxiliam no funcionamento muscular: Vitamina D, Cálcio e Magnésio.
- Lanche saudável com 43 kcal/porção e com Whey Protein.

8,4g  
Proteínas

43  
Kcal

Frutas Vermelhas  
20 porções, 240 g  
#1923



Para saber mais, acesse o Momento Mais Nutrição especial sobre o Colágeno! [hrbl.me/ColagenoVerisolHN](http://hrbl.me/ColagenoVerisolHN)

Imagem ilustrativa. Suplemento Alimentar em Pó Sabor Frutas Vermelhas. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. \*Verisol® é uma marca registrada da GELITA AG. \*\*Proksch E et al. Skin Pharmacol Physiol. 2014;27(3):113-9. Proksch E et al. Skin Pharmacol Physiol. 2014;27(1):47-55. \*\*\*Schunk M et al, JOURNAL OF MEDICINAL FOOD J Med Food 00. (O) 2015, 1-9.

# PROTEÍNA

7g  
Proteínas\*

36  
Kcal



## Protein Crunch<sup>1</sup>

- Crispias de proteína sabor chocolate;
- Rico em proteínas
- Vegetariano
- Zero Lactose;
- Baixo em gorduras totais\*;
- 30 colheres de sopa (5 g cada).

150 g

#040K

<sup>1</sup>Alimento de Proteína Isolada de Soja Sabor Chocolate  
ALERGICOS: CONTEM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA.  
NÃO CONTEM LACTOSE. CONTEM GLÚTEN.

\*Esse não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético.

## Protein Powder<sup>2</sup>

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

40 porções, 240g

#0242

80 porções, 480g

#0246

5g

Proteínas

22

Kcal

<sup>2</sup>Alimento com Proteína de Soja Isolada. ALÉRGICOS: CONTEM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. NÃO CONTEM GLUTEN. CONTEM LACTOSE E PROTEÍNAS DO LEITE.



Um componente essencial de toda célula do corpo, a proteína é um macronutriente composto por aminoácidos, que são como ‘blocos construtores’. Existem 20 tipos de aminoácidos, assim, cada proteína é formada por uma combinação e quantidade diferente de blocos.

Cada proteína tem uma função diferente no corpo, incluindo a contribuição para o crescimento de massa magra e a manutenção dos músculos e ossos. Sem proteína suficiente, sustentar uma dieta balanceada e alcançar seus objetivos pode ser difícil. Estipule que 30% das suas calorias diárias venham de proteínas.

Com exercícios físicos, seu corpo necessita de mais proteína para construir/manter os músculos.

# BARRAS DE PROTEÍNA

PRÁTICAS E DELICIOSAS. Perfeitas para sua rotina saudável.



# PROTEÍNA NO LANCHE!

Se você busca ganhar ou manter sua massa muscular, lembre-se de consumir proteínas em todas as refeições, inclusive nos lanches. Uma opção prática, deliciosa e fácil de levar na bolsa são as barras de proteína. Experimente os sabores Citrus Lemon e Chocolate Peanut.



## CITRUS LEMON

Perfeita entre as refeições

Citrus Lemon<sup>3</sup> caixa com 7 barras #0031

9,8g  
Proteínas

139  
Kcal



## CHOCOLATE PEANUT

Tenha sempre com você!

Chocolate Peanut<sup>2</sup> caixa com 7 barras #0009

9,7g  
Proteínas

140  
Kcal

Contribui para a ingestão diária de proteína

Opção para os picos de fome ao longo do dia e para o desejo de comer doce.

Sugestão de uso: consumir como lanche nutritivo, até duas barras por dia, com intervalo.

<sup>2</sup>Suplemento Alimentar de Proteínas em Barra Sabor Chocolate com Amendoim. ALÉRGICOS: CONTEM AMENDOIM, LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA E TRIGO. PODE CONTER OVO, CEVADA, AVEIA, AMÊNDOA, CASTANHA-DE-CAJU, PECÁ, NOZES, AVELÃ, MACADÂMIA E LÁTEX NATURAL\*. CONTEM LACTOSE. CONTEM GLÚTEN. <sup>3</sup>Suplemento Alimentar de Proteínas em Barra Sabor Limão. ALÉRGICOS: CONTEM LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA, OVO E TRIGO. PODE CONTER CEVADA, AVEIA, AMENDOIM, AMÊNDOA, CASTANHA-DE-CAJU, PECÁ, NOZES, AVELÃ, MACADÂMIA E LÁTEX NATURAL\*. CONTEM LACTOSE. CONTEM GLÚTEN.

\*Proveniente de material utilizado na embalagem. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças. Imagem ilustrativa.

## TORTA DE LIMÃO

## Ingredientes

Recheio

- 150 ml de água morna pra quente
- 3 colheres de sopa (38,4 g) de NutreV<sup>1</sup>
- 2 e ½ colheres de sopa (26 g) de Shake sabor Torta de Limão<sup>2</sup>
- ½ colher de sopa (3 g) Protein Powder<sup>3</sup>

Massa

- 80 g de farinha de aveia
- 60 g de farinha de coco
- 2 colheres de sopa (20,8 g) de Shake sabor Paçoca<sup>2</sup> ou Doce de Leite<sup>2</sup>
- 4 colheres de sopa (48 ml) de óleo de girassol

Montagem

- Raspas de limão a gosto (opcional)

## Modo de Preparo

1. Prepare o recheio: coloque os 150ml de água morna no liquidificador com o Nutrev, Shake Torta de Limão e a Protein Powder. Bata por uns 5 minutos até ficar consistente.
2. Prepare a massa: misture tudo e amasse com a mão até virar uma massa.
3. Montagem: nas forminhas de tartelete espalhe a massa no fundo e nas laterais.
4. Asse a 200°C, por 10 minutos.
5. Depois despeje o recheio, leve ao freezer por 10 minutos e depois deixe na geladeira por 1 hora.
6. Pode enfeitar com raspinhas de limão antes de servir.

Rendimento: 6 tortinhas (60 g cada)  
 Informações Nutricionais por porção:  
 Calorias: 218 Kcal  
 Carboidratos: 13,7g  
 Proteínas: 8,6g  
 Fibras: 5,5g



<sup>1</sup>Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitamina e mineral. <sup>2</sup>P6 para o preparo de bebida para controle de peso sabor torta de limão e sabor paçoca. <sup>3</sup>Alimento com proteína isolada de soja sabor neutro. Os produtos Herbalife podem ser usados em receitas; porém, somente quando preparados conforme instruções do rótulo, entregam todos os benefícios nutricionais, de qualidade e segurança. Para mais informações sobre os produtos Herbalife, consulte o catálogo ou acesse [www.herbalife.com](http://www.herbalife.com). Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.

# SHAKE GOURMET TORTA DE LIMÃO

## Ingredientes

### Shake

- 2 e ½ colheres de sopa (26 g) de Shake sabor Torta de Limão<sup>1</sup>
- 2 e ½ colheres de sopa (32 g) de NutreV<sup>2</sup>
- ½ colher de sopa (3 g) Protein Powder<sup>3</sup>
- 4 a 6 cubos de gelo (120 ml)

### Borda

- 1 colher de sopa (10,4 g) de Shake sabor Doce de Leite<sup>1</sup>
- 2 colheres de sopa (25,6 g) de NutreV<sup>2</sup>
- 20 ml de água

### Montagem

- ½ colher de sopa (2 g) de raspas de limão taiti
- ½ colher de sopa de (2,5g) Protein Crunch<sup>4</sup>

## Modo de Preparo

1. Prepare a borda: Misture todos os ingredientes. Passe ⅓ do doce de leite dentro e nas bordas da taça, utilizando uma espátula. Reserve o restante para a montagem.
2. Prepare o shake: No liquidificador, bata os cubos de gelo e depois adicione o Shake Torta de Limão e o NutreV e deixe bater até obter uma textura cremosa.
3. Montagem: despeje o shake com cuidado no copo decorado e sirva imediatamente. Finalize a borda do copo com o restante do doce de leite utilizando um bico de confeitar
4. Decore com raspas de limão sobre o shake para dar um charme e salpique o Protein Crunch sobre a borda
5. A borda de doce de leite dá um charme especial e transforma o shake em uma experiência irresistível.



Rendimento: 2 porções de 118,5g  
Informações Nutricionais por porção:  
Calorias: 175 Kcal  
Carboidratos: 20g  
Proteínas: 17g  
Fibras: 5g

<sup>1</sup>Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor torta de limão e sabor doce de leite. <sup>2</sup>Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitamina e mineral. <sup>3</sup>Alimento com proteína isolada de soja sabor neutro. <sup>4</sup>Alimento com proteína isolada de soja sabor chocolate. Os produtos Herbalife podem ser usados em receitas; porém, somente quando preparados conforme instruções do rótulo, entregam todos os benefícios nutricionais, de qualidade e segurança. Para mais informações sobre os produtos Herbalife, consulte o catálogo ou acesse [www.herbalife.com](http://www.herbalife.com). Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.

## SUFLÊ DE LEGUMES

### Ingredientes

- 1 colher de sopa (6 g) de Protein Powder<sup>1</sup>
- 2 colheres de sopa (10 g) de Fiber Powder<sup>2</sup>
- 2 colheres de sopa (20 g) de farinha de aveia
- 1 ovo (50 g)
- 1 colher de chá (15 g) de cenoura em cubos pequenos cozida
- 1 colher de sopa (20 g) de creme de ricota
- 1 colher de chá (15 g) de brócolis cozido al dente
- 1 colher de sopa (8,2 g) de ervilhas
- ½ colher de café (0,5 g) de sal
- 1 colher de chá (3,5 g) de fermento químico
- 1 clara em neve (30 g)

### Modo de Preparo

1. Em uma tigela, coloque todos os ingredientes, exceto o fermento e a clara em neve.
2. Com o auxílio de um fuet, misture bem formando um creme.
3. Acrescente o fermento e a clara e misture delicadamente com uma espátula.
4. Leve para assar em forno pré-aquecido a 250°C por 10 minutos.
5. Retire do forno e sirva em seguida.

Rendimento: 1 porção de 164 g  
 Informações Nutricionais por porção:  
 Calorias: 241 Kcal  
 Carboidratos: 16g  
 Proteínas: 21g  
 Fibras: 11g





## BANANA TOAST

### Ingredientes

- 12 colheres de sopa (124,8 g) de Shake sabor Doce de Leite<sup>1</sup>
- 4 colheres de sopa (51,2 g) de NutreV<sup>2</sup>
- 2 colheres de sopa (12 g) de Protein Powder<sup>3</sup>
- 1 banana prata amassada (80 g)
- 6 ovos (300 g)
- 1 colher de sopa (14 g) de fermento químico em pó

### Calda de whey

- 2 colheres de sopa (22,6 g) de Whey Protein 3W sabor chocolate<sup>4</sup>
- 100 ml de água

### Modo de Preparo

1. Em uma tigela, coloque os 6 ovos junto com a banana, já amassada. Misture tudo até que os dois estejam bem incorporados.
2. Depois adicione o Shake, o NutreV, o Protein Powder e o fermento. Misture tudo até formar uma massa espessa.
3. Despeje em uma forma de bolo inglês untada, asse em forno pré-aquecido a 180°C por, no mínimo, 30 minutos.
4. Espere esfriar um pouco e sirva.
5. Faça uma caldinha com o Whey Protein 3W e a água misture bem e sirva por cima das fatias.

Rendimento: 8 porções com 70 g cada, (peso final do bolo: 560 g)  
Informações Nutricionais por porção:  
Calorias: 160 Kcal  
Carboidratos: 13g  
Proteínas: 16g  
Fibras: 2,9g



<sup>1</sup>Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor doce de leite. <sup>2</sup>Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitamina e mineral.

<sup>3</sup>Alimento com proteína isolada de soja sabor neutro. <sup>4</sup>Suplemento alimentar de proteínas em pó sabor chocolate. Os produtos Herbalife podem ser usados em receitas; porém, somente quando preparados conforme instruções do rótulo, entregam todos os benefícios nutricionais, de qualidade e segurança. Para mais informações sobre os produtos Herbalife, consulte o catálogo ou acesse [www.herbalife.com](http://www.herbalife.com). Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.

As fotografias que estão observando refletem a história pessoal de quem aparece nelas. Os resultados apresentados não são exemplos típicos, os resultados individuais podem variar. Antes de consumir qualquer produto Herbalife, leia atentamente o rótulo.



## Micheli Karine Schmidt

34 anos • Ijuí – RS

### PRODUTOS CONSUMIDOS

Após o fim de um relacionamento, Micheli sentiu que precisava mudar seus hábitos, pois não se identificava mais com a imagem que via no espelho. “Comia muitos alimentos gordurosos e cheios de açúcar, e fui parar nos 72 kg. Não me sentia confortável com o meu corpo e queria mudar de vida.”

Com um histórico recorrente de efeito sanfona, ela, que já conhecia os produtos Herbalife, decidiu levar o processo a sério desta vez e seguir o consumo dos produtos com disciplina.

Então, passou a consumir o Shake preparado com o NutreV no café da manhã e no jantar, além do Herbal Concentrate preparado com as fibras líquidas Fiber Concentrate, e os tabletes — Herbalifeline (ômega-3), Xtra-Cal e Multivitaminas.

Para acelerar o processo, Micheli começou a praticar cross training e mesclava com alguns treinos intervalados de alta intensidade (HIIT) nos sete dias da semana.

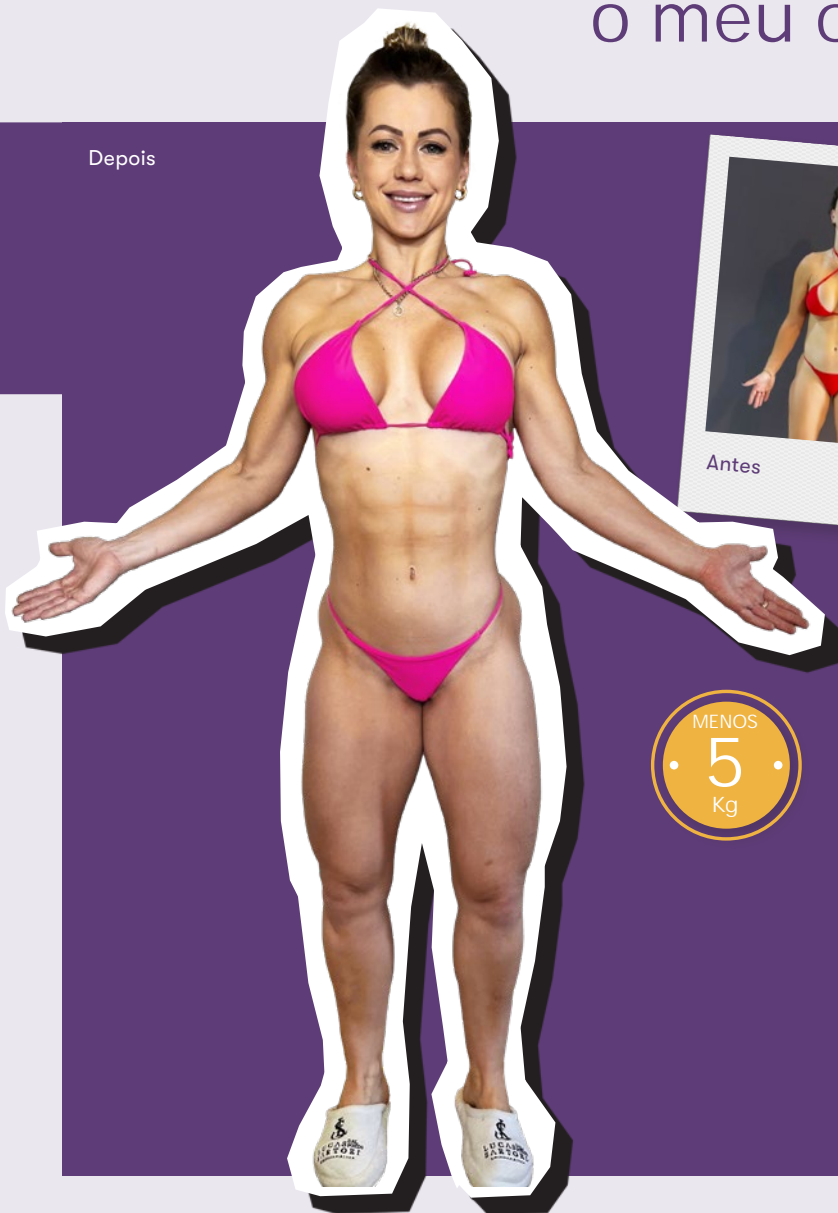
Assim, foi emagrecendo pouco a pouco até perder 14 kg, chegando a 58 kg. Algum tempo depois, ela decidiu ter um novo foco: ganhar mais músculos e deixar o corpo tonificado.

“Mantive as aulas de cross training e incluí dois treinos de musculação na semana. Na dieta, além dos produtos que já consumia, incluí mais proteína nas refeições, como ovos, frango e carne, além da Creatina e do Tri-Core, da linha Herbalife24®, no pós-treino, fazendo a vez do lanche da manhã”, conta. À tarde, Micheli ainda consumia o colágeno Beauty Booster, que possui whey protein na composição, para obter mais uma dose de proteína.

Assim, ela foi ganhando massa muscular no decorrer dos meses, ganhando 9 kg na balança de puro músculo e um novo shape definido aos 67 kg. “Resgatei a minha autoestima. Voltei a me sentir muito bem comigo mesma e bonita com qualquer roupa.”

# Transformei completamente o meu corpo

Depois



Antes

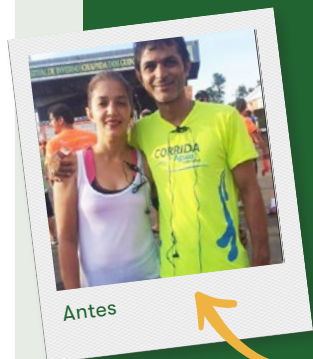
MENOS

5

Kg

\*Os produtos da Herbalife não são destinados ao tratamento, prevenção ou cura de qualquer tipo de doença. A Herbalife apoia e incentiva a adoção de um estilo de vida ativo e saudável aliado ao uso adequado dos seus produtos.

Depois



MAIS  
6  
Kg

MENOS  
3  
Kg

As fotografias que estão observando refletem a história pessoal de quem aparece nelas. Os resultados apresentados não são exemplos típicos, os resultados individuais podem variar. Antes de consumir qualquer produto Herbalife, leia atentamente o rótulo.

# Mais músculos, menos gordura!

Silvania Rocha

52 anos • Cuiabá – MT

Jackson Barboza

52 anos • Cuiabá – MT

PRODUTOS CONSUMIDOS



Por muito tempo, Silvania levou uma vida sedentária e se alimentava de forma desregrada. “Comia muita fritura e carboidratos no restaurante que tocava com o meu marido. E quase não bebia água — substituía por refrigerante e sucos açucarados”, conta.

Os impactos não demoraram a aparecer. Apesar de não estar com sobrepeso, Silvania acumulava muita gordura na barriga, sentia-se sem energia e sofria com crises de enxaqueca.

Tudo mudou quando reencontrou uma colega de trabalho, que estava linda e saudável. Ao descobrir que ela usava os produtos Herbalife, decidiu testá-los.

“Passei a substituir o café da manhã e o jantar pelo Shake preparado com Protein Powder, e fazia uma refeição balanceada no almoço. Pela manhã, também incluí o Herbal Concentrate com Fiber Concentrate, e o N-R-G, com o Multivitaminas, o Herbalifeline (ômega-3) e o Xtra-Cal.”

Assim, ela eliminou 11 kg, saindo dos 60 kg para os 49 kg. Mas, algum tempo depois, começou a praticar cross training, seis vezes por semana, e decidiu que era hora de ganhar massa muscular.

Para potencializar os resultados, adicionou produtos a linha Herbalife24®: o Tri-Core com a Glutamina entraram no pós-treino, além da Creatina e do BCAA. Com isso, ganhou massa magra e chegou aos 57 kg. “Hoje tenho mais saúde e disposição do que nunca!”

## IMPACTO EM SÉRIE

Cerca de dois anos depois, foi a vez de seu marido, Jackson, seguir o mesmo caminho. Ele, que praticava corrida todos os dias e pesava 56 kg, não conseguia desenvolver músculos por conta da alimentação inadequada para sua rotina.

Então, começou a consumir o N-R-G, o Shape Control e os tabletes pela manhã, além do Herbal Concentrate com Fiber Concentrate, e o Shake com Protein Powder e Creatina.

Também decidiu substituir a corrida pela musculação e, um tempo depois, aderiu ao cross training. Durante os exercícios, passou a consumir CR7 Drive para ter mais energia e, no pós-treino, Whey Protein 3W com Glutamina. Além disso, incluiu o Shake em mais dois momentos do dia: como sobremesa no almoço e no lanche da tarde. À noite, começou a fazer um lanche proteico, como uma omelete, panqueca ou waffle feito com Shake.

Os resultados vieram. Ele conseguiu ganhar 4 kg de massa magra e, nos meses seguintes, mais 6 kg, chegando aos 62 kg, com apenas 10,7% de gordura corporal. “Finalmente entendi os benefícios de uma boa alimentação no nosso corpo”, diz Jackson.

Hoje, o casal compartilha um estilo de vida saudável e ativo, e inspira outras pessoas a fazerem o mesmo.

# UM NEGÓCIO PERFEITO PARA MIM



Formada em engenharia de alimentos, Laís fez uma pausa na carreira por alguns anos para se dedicar exclusivamente aos filhos: Júlia, 8 anos, e Rafael, 4 anos.

Quando o caçula estava prestes a ir para a escolinha, Laís começou a buscar um negócio para empreender que oferecesse flexibilidade de horário, permitindo conciliar o trabalho com a rotina escolar e as atividades das crianças.

Na época, estava acima do peso e se interessou por uma postagem sobre um Espaço Vida Saudável (EVS). Decidiu participar de um programa

de emagrecimento de 90 dias e, além de perder peso, conheceu a oportunidade de negócio da Herbalife e se encantou com a possibilidade de empreender.

Para contar com o apoio do marido, o advogado Fernando Corrêa da Silva Filho, levou-o a um evento de negócios com Distribuidores Independentes líderes, em que puderam entender melhor o modelo de empreendimento. Assim, cadastrou-se em maio de 2023 e, em novembro do mesmo ano, inaugurou seu próprio EVS, oferecendo um cardápio atrativo e variado, com opções doces e salgadas.



LAÍS CORRÊA DA SILVA  
RIBEIRÃO PRETO – SP  
EQUIPE GET

### EMPREENDENDO DO MEU JEITO

Seu EVS funciona de segunda a sexta, das 11h às 16h, possibilitando que ela concilie com as atividades dos filhos. “Tenho a flexibilidade de organizar minha agenda da maneira que melhor se adapta à minha rotina familiar”, destaca.

Em relação às estratégias, além de trabalhar com sua lista quente de conhecidos, Laís faz postagens nas redes sociais, com vídeos do Espaço, resultados de clientes e informações sobre o Programa de Transformação Corporal de 90 dias (T90), que inclui produtos para consumo durante esse período, autoavaliações semanais presenciais e suporte via WhatsApp para acompanhamento dos resultados. Ela também conta com a ajuda do marido para fazer as reuniões de negócio.

Como Laís tem o objetivo de montar sua própria equipe de vendas para obter ganhos sobre o time e, assim, aumentar as possibilidades de crescer mais rápido no plano de negócio, ela também busca recrutar novos distribuidores e já conta com 15 pessoas, geralmente clientes fidelizados a quem ela apresentou a oportunidade de negócio. “Estamos crescendo rápido como consequência de um trabalho focado e feito com excelência.”

Somente neste um ano à frente do negócio, Laís e o marido receberam como prêmios de incentivo por suas vendas uma viagem de cruzeiro pela costa brasileira, uma viagem para um resort na Bahia e uma viagem para a Disney, que irão desfrutar em breve!

“Estou muito feliz com meu negócio. Buscava essa realização profissional e financeira e consegui encontrar! E tudo isso com o propósito de ajudar outras pessoas a viverem melhor, o que torna essa conquista ainda mais gratificante”, finaliza Laís, que já vislumbra se tornar uma Presidente na organização.



## “COM MINHA RENDA EXTRA, ESTOU CONQUISTANDO MEUS SONHOS”



Há dois anos, Caroline emagreceu 14 quilos usando os produtos Herbalife. Sua transformação chamou tanto a atenção, que seus conhecidos começaram a perguntar o que ela havia feito para conquistar a nova silhueta. Foi então que percebeu uma oportunidade: tornar-se Distribuidora Independente da marca, ajudar outras pessoas a atingirem seus objetivos de bem-estar e, ao mesmo tempo, gerar uma renda extra com a venda dos produtos.

Enfermeira há 20 anos, Caroline sabia que seus ganhos na área da saúde eram limitados. E sua decisão de empreender com a marca veio após participar de um evento de negócio realizado por outros Distribuidores Independentes. Ali percebeu que poderia conciliar as duas atividades, com boas chances de ter uma boa renda extra.

“Hoje, trabalho como enfermeira de segunda a sexta, durante oito horas e, uso cerca de duas horas do meu tempo livre para fazer a renda extra com a venda dos produtos Herbalife”, conta Caroline.





Sua principal estratégia de negócio é a venda de pacotes de produtos para seus clientes participarem do Desafio 21 dias e os programas de transformação corporal T60 e T90, que duram 60 e 90 dias respectivamente, além da “Maratona Saudável”, que tem duração de 10 dias. “São planos que mantêm as pessoas focadas, por isso trazem mais resultados na perda de peso”, reforça.

Na prática, todos os clientes são incluídos em um único grupo de WhatsApp, onde recebem dicas de alimentação e bem-estar, além de acompanhamento durante o uso dos produtos. Nesse espaço, participam automaticamente de uma competição saudável com outros membros, o que os mantém engajados. “Sempre reforçamos a importância de ter produtos para continuar no grupo e instigamos aqueles que fazem compras avulsas a se fidelizarem por mais tempo”, explica.

Caroline também usa o Instagram como ferramenta de negócio, compartilhando sua rotina saudável com os produtos, receitas e resultados de clientes. “É uma vitrine que mantenho sempre ativa para que as pessoas me acompanhem. Por lá, também faço pelo menos cinco novos contatos por dia e os convido para uma autoavaliação, que realizo em domicílio”, detalha.

Ela conheceu essas estratégias nos STS (Sistemas de Treinamento de Sucesso), eventos organizados por Distribuidores líderes para promover a troca de experiências. “Também é uma oportunidade para conhecer melhor os produtos e renovar as energias. Esses eventos me ajudam a crescer como pessoa, inclusive aprimorando minha comunicação em público. Não perco nenhum!”

Após dois anos de dedicação, Caroline já fatura por mês com a venda de produtos Herbalife o mesmo que em seu emprego tradicional. Seus bons resultados também lhe renderam duas viagens como prêmio e a realização de alguns sonhos: “Estou conseguindo pagar uma escola particular para o meu filho e comecei a construir minha casa própria!”, finaliza orgulhosa.

# HERBALIFE SKIN

## NUTRIÇÃO BOTÂNICA, CIÊNCIA SUPERIOR!

Eleve seu cuidado com a pele com Herbalife SKIN®. Tenha um ritual diário com a sua real beleza com essa linha que combina o poder da natureza à alta ciência e que traz resultados clinicamente comprovados que você pode ver e sentir



Benefícios  
Comprovados



Livres de  
Crueldade Animal



Aloe Vera e  
Ingredientes  
botânicos



Vitaminas C, E  
e Niacinamida



Dermatologicamente  
testados



Sem adição  
de parabenos



Sem adição  
de sulfatos

## Cleanser Facial Cítrico

Limpa eficazmente a pele com microsferas de ésteres de jojoba e toque refrescante de laranja e toranja.



SKU: #0766 150ml

Comprovadamente reduz a oleosidade da pele após apenas um uso\*.

Limpa e remove a sujidade, maquiagem e outras impurezas com uso repetido.

As microsferas de ésteres de jojoba pulem suavemente a pele para remover oleosidade, sujeira e impurezas.

\*Testado em 32 mulheres com idades entre 20 e 44 anos, resultados medidos com classificação instrumental.

## Máscara Purificante de Argila com Menta

Textura cremosa e refrescante para estimular os seus sentidos e melhorar a aparência da pele.



SKU: #0773 120ml

Comprovadamente melhora a aparência dos poros após apenas um uso\*.

Combina ingredientes naturais e o efeito absorvente e tonificante da argila bentonita para remover a sujeira e absorver o excesso de oleosidade.

À medida que a argila bentonita seca, ela traz uma sensação de firmeza à pele.

\*Testado em 31 mulheres com idades entre 20 e 44 anos, resultados visuais avaliados por especialistas.

## Sérum Facial Redutor de linhas

Atua nos sinais visíveis de envelhecimento<sup>1</sup>, reduzindo a aparência das rugas em 7 dias<sup>2</sup>.



SKU: #0768 30ml

Reduz a aparência de linhas finas e rugas<sup>2</sup>.

Melhora a suavidade, luminosidade e viço da pele com apenas sete dias de uso<sup>3</sup>.

Firma e tonifica a pele com uso repetido<sup>4</sup>.

Contém ingredientes conhecidos por hidratar e contribuir para uma aparência suave e macia da pele.

<sup>1</sup>Testado em 34 mulheres entre 40 e 64 anos, resultados avaliados por scanner instrumental do tamanho das rugas. <sup>2</sup>Testado em 34 mulheres entre 40 e 64 anos de idade, efeito antirrugas avaliado usando um scanner instrumental do tamanho das rugas. <sup>3</sup>Testado em 38 mulheres com idades entre 40 e 64 anos, resultados visuais avaliados por um especialista. <sup>4</sup>Testado em 38 mulheres entre 40 e 64 anos, resultados avaliados por cutômetro.

## Gel Firmador para os Olhos

Gel refrescante e delicado para aumentar a elasticidade e firmeza na área ao redor dos olhos\*.



SKU: #0770 15ml

Clinicamente comprovado para uma melhor aparência de firmeza e elasticidade na pele ao redor dos olhos em 42 dias\*.

Textura leve desenvolvida especificamente para a região delicada dos olhos.




\*Em um estudo com 30 indivíduos: a firmeza e elasticidade da pele foram avaliadas por avaliação visual de especialistas em intervalos de 7 e 42 dias. Em 85% dos indivíduos, uma melhora na firmeza/elasticidade da pele sob os olhos foi observada após 42 dias de uso.

# LINHAS HERBAL ALOE E SOFT GREEN

## Cuida de você diariamente!

Fórmula refrescante e hidratante que perfuma suavemente a pele, hidrata e protege, proporcionando toque macio e aveludado.

### SHAMPOO E CONDICIONADOR

-  Sem adição de parabenos
-  Sem adição de sulfatos
-  Com ingredientes botânicos



Shampoo e Condicionador para uso diário, com proteína de trigo hidrolisada que ajuda a proteger, reparar, fortalecer e nutrir os cabelos.

- Ajuda a conservar a cor do cabelo.
- Deixa o cabelo 10 vezes mais forte após a primeira aplicação e reduz o cabelo quebradiço em até 90%.\*
- Repara os fios deixando-os mais fortes, mais macios e sedosos após a primeira aplicação.\*

## Soft Green e Herbal Aloe

1. Shampoo Hidratante	250 ml	#2564
2. Condicionador Hidratante	250 ml	#2565
3. Sabonete em Barra Chá Verde	1 unid. de 90 g	#0411
4. Creme Hidratante para o Corpo Chá Verde	200 g	#0431
5. Sabonete Líquido para Mãos Chá Verde	250 ml	#0408
6. Desodorante Antitranspirante Roll-On Chá Verde	50 ml	#0563
7. Sabonete em Barra Frutas Amarelas	1 unid. de 90 g	#0472

\*Resultados obtidos a partir de um estudo clínico de força e quebra com um cabelo não tratado versus um cabelo tratado com o Shampoo e Condicionador Fortificante Herbal Aloe usados em conjunto.

# Nossos Especialistas

Os nossos especialistas em nutrição e ciência estão ativamente envolvidos no desenvolvimento e testes de todos os produtos Herbalife para garantir que são da mais alta qualidade. Eles ajudam a educar e treinar Distribuidores Independentes em todo o mundo, fornecendo-lhes ferramentas que os ajudam a inspirar outros a viver um estilo de vida saudável e ativo. Além disso, os nossos especialistas são membros de várias sociedades e grupos de pesquisa em todo o mundo.



**Rocio Medina**  
M.D.

---

Vice-Presidente e  
Membro do Conselho  
Consultor da Herbalife



**David Heber**  
M.D., Ph.D.,  
FACP., FASN

---

Presidente do Instituto de  
Nutrição Herbalife



**Susan Bowerman**  
M.S., RD, CDDs,  
CSOWM, FAND

---

Diretora Sênior Global  
de Formação e  
Educação Nutricional



**John Heiss**  
Ph.D.

---

Vice-Presidente Global  
de Inovação de Produtos



**Luigi Gratton**  
M.D., M.P.H.

---

Vice-Presidente  
de Treinamento



**Gary Small**  
M.D.

---

Membro do Conselho  
Consultor da Herbalife

# Descubra por que a Herbalife é uma das líderes em nutrição global!



Fonte Euromonitor, Consumer Health edição 2024, definições de controle de peso e bem-estar; participação de mercado global em valor de venda ao consumidor em 2023.



Fonte Euromonitor, Consumer Health edição 2024, shake proteico como proteína em pó para esportes, RTD para esportes, substituto de refeição, bebidas para suplementação nutricional e suplementos de proteína; % de mercado global em valor de venda ao consumidor em 2023.

## Fazemos a diferença em NUTRIÇÃO E ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL!

### Nossas Certificações Internacionais



As certificações e verificações internacionais mostradas aqui não se aplicam a todas as regiões, países e produtos. Para confirmar aqueles aplicáveis a uma determinada região, país ou produto, visite [MyHerbalife.com](http://MyHerbalife.com) ou verifique o rótulo do produto.



SEU DISTRIBUIDOR INDEPENDENTE É:

Janaina Vieira

+55 (47) 99742-0919

[evs.itj.janaerafa@gmail.com](mailto:evs.itj.janaerafa@gmail.com)

@HerbalifeBrasil

@HerbalifeBrasil

SHAC - Serviço Herbalife de Atendimento ao Consumidor  
(11) 3038-4433 - São Paulo  
0800-774-3722 - Demais regiões  
[herbalife.com](http://herbalife.com)