

# LIFTOFF®

## SABOR LIMÃO SICILIANO

A explosão de energia que você já conhece,  
em um novo sabor: cítrico, leve e refrescante.



LEVEMENTE  
EFERVESCENTE



NÃO CONTÉM  
GLÚTEN



BAIXO EM  
CALORIAS

85mg  
Cafeína

138mg  
Taurina



SKU  
#317KBR

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

# DECOLE COM LIFTOFF

Mesmos Benefícios  
Novo Sabor Limão Siciliano



MAIS  
DISPOSIÇÃO  
MAIS ENERGIA



PROMOVE  
FOCO E  
CONCENTRAÇÃO



AUXILIA NO  
METABOLISMO  
ENERGÉTICO



IDEAL PARA O  
PRÉ-TREINO



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.

MUITO MAIS QUE UMA  
BEBIDA ENERGÉTICA,  
LIFTOFF POSSUI  
A COMBINAÇÃO  
DE VITAMINAS E  
NUTRIENTES:



Caixa com 15 sachês  
#317KBR

Vitaminas  
do complexo

**B**

Auxiliam no  
metabolismo  
energético

Vitamina

**C**

Um antioxidante que  
auxilia na proteção  
dos danos causados  
pelos radicais livres

Vitamina

**C**

Auxilia no  
funcionamento do  
sistema imunológico

**Biotina**

Contribui para a  
manutenção do  
cabelo e da pele

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.**



# MAIS

# ENERGIA



PARA O PRÉ TREINO  
Te ajuda a alcançar  
seus objetivos

NO TRABALHO  
E NOS ESTUDOS  
Melhora foco e  
concentração



PARA A NOITE  
Com mais  
disposição



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.\*



Acesse e saiba mais!

C B

VITAMINAS DO COMPLEXO B E VITAMINA C  
Auxiliam no metabolismo energético. Protegem as células dos radicais livres

HERBALIFE NUTRITION



ENERGIA\*



FOCO E CONCENTRAÇÃO\*



PRÉ-TREINO



VITAMINAS C E DO COMPLEXO B



LIFTOFF

EMENTO ALIMENTAR DE CAFEINA E VITAMINAS EM PÓ

AMORA INTENSO

artificialmente

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

# Mais energia com as bebidas funcionais

As bebidas funcionais têm ganhado cada vez mais espaço no dia a dia das pessoas preocupadas com o bem-estar. Além da possibilidade de combinações deliciosas, elas oferecem diversos benefícios para o organismo, como ajudar na hidratação, fornecer vitaminas e minerais, e até mesmo eletrólitos perdidos pelo suor durante uma sessão de exercício intenso, antioxidantes importantes para evitar o envelhecimento celular, além de fibras, colágeno e proteínas!

O segredo é definir com consciência os ingredientes que apoiam o organismo nessas diversas funções, o que fica ainda mais prático com o portfólio de produtos Herbalife.

Com a aproximação do verão, por exemplo, invista em receitas que incorpore os pós para preparo de chás, Herbal Concentrate e N-R-G.

Eles possuem cafeína (substância responsável por dar disposição extra), antioxidantes e ainda contribuem para o seu consumo de líquidos, ajudando no seu plano de controle de peso.

Você também pode apostar na linha Fiber Concentrate, que conta com deliciosas fibras líquidas a fim de ajudar o bom funcionamento do intestino e na imunidade\*, no colágeno Beauty Booster, com 8,4 g de proteína por dose (12 g) por trazer uma composição com whey protein, e no LiftOff, suplemento de taurina, cafeína e vitaminas do complexo B, que ajuda a ter mais foco e energia no treino e nas tarefas do dia a dia, disponível nos sabores Amora Intenso e no recém-lançado sabor Limão Siciliano.

## PROVE JÁ!

\*O benefício da imunidade está atrelado ao Fiber Immune Limão e Mel.



# PRODUTOS HERBALIFE

PÁGS.  
01-05



## LIFTOFF

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

PÁGS.  
12-15



## 24H

#1445 • CR7 Drive  
#147K • Whey Protein 3W  
#146K • Glutamina  
#148K • BCAA 5:1:1  
#1417 • Tri-Core Protein Blend  
#325K • Creatina Premium

PÁGS.  
24-25



## TABLETES

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

PÁGS.  
26-27



## HERBAL CONCENTRATE

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

## 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.  
28-29



## NUTRI SOUP

#0748 • Frango com Legumes  
#0931 • Creme Verde



## SOPA SNACK

#1052 • Frango com Legumes

PÁGS.  
30-31



## FIBRAS

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



PÁGS.  
16-19



## SHAKES

#0940 • Doce de Leite  
#0951 • Baunilha Cremoso  
#0953 • Morango Cremoso  
#3144 • Chocolate Sensation

#0925 • Paçoca  
#023K • Café Cremoso  
#326K • Banana Caramelizada  
#249K • Frapê de Abacaxi

#295K • Cookies & Cream  
#0930 • Coco  
#0948 • Sachê Baunilha Cremoso

PÁGS.  
20-21



## ONACTIVE

#223K • OnActive

PÁGS.  
22-23



## SHAPE CONTROL

#318K • Shape Control

PÁGS.  
32



## NUTREV

#1639 • NutreV

PÁGS.  
33



## COLÁGENO

#1923 • Skin Beauty Booster Frutas Vermelhas

PÁGS.  
34-35



## PROTEÍNAS

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

PÁGS.  
36-37



## BARRA DE PROTEÍNA

#0009 • Chocolate Peanut  
#0031 • Citrus Lemon

PÁGS.  
52-53



## 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

PÁGS.  
54



## 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

# Como o LIFTOFF apoia o seu dia a dia?

O fim do ano está se aproximando, e parece que o tempo está cada vez mais curto para conseguirmos cumprir tudo o que ainda queremos realizar. Com essa pressão que muitas vezes colocamos sobre nós mesmos, é normal sentir momentos de cansaço. Para se recuperar, é essencial priorizar boas noites de sono, seguir uma alimentação saudável e hidratação adequada, além de praticar exercícios físicos, ioga ou meditação para relaxar, e ter um hobby para ajudar a equilibrar a rotina.

Mas, se ainda assim você sentir que está sem concentração e energia para cumprir suas tarefas, uma alternativa é apostar nos suplementos que dão um pique extra, como o LiftOff® — bebida energética que a Herbalife desenvolveu junto com sua equipe de pesquisadores.

Sua fórmula traz como ingrediente principal a cafeína, substância que estimula o sistema nervoso central, proporcionando mais energia, foco e concentração para enfrentar os desafios diários, seja nos treinos ou nas atividades do dia a dia. Além disso, a bebida conta com seis vitaminas do complexo B, que auxiliam no metabolismo energético, vitamina C para reforçar o sistema imunológico e biotina, que contribui para a manutenção da pele e do cabelo.

Refrescante e levemente efervescente, o LiftOff® é prático para consumir em qualquer hora e lugar, já que vem em sachês individuais para você diluir em 240ml de

água. E está disponível nos deliciosos sabores Amora Intenso e Limão Siciliano.

Veja bons motivos para incluir o LiftOff® no seu dia a dia:

## AUMENTA A CONCENTRAÇÃO E O FOCO NOS ESTUDOS E NO TRABALHO

A cafeína presente na composição do LiftOff® age diretamente no sistema nervoso central, ajudando a melhorar a concentração ao bloquear os receptores de adenosina, responsáveis pela sensação de cansaço. Além disso, as vitaminas do complexo B atuam para que o cérebro receba energia de forma contínua.

## CONTRIBUI PARA UM BOM DESEMPENHO FÍSICO

Estudos<sup>1</sup> comprovam que a cafeína reduz a percepção de fadiga e proporciona uma sensação de energia. Não à toa, esportistas a utilizam como aliada para alcançar um bom rendimento físico, uma vez que a substância ajuda o atleta a se manter em atividade por mais tempo.

## AUMENTA DISPOSIÇÃO E A CAPACIDADE DE REALIZAÇÃO DE TAREFAS

As vitaminas do complexo B presentes na composição do LiftOff® também auxiliam no metabolismo de carboidratos e gorduras, convertendo-os em energia para as funções do corpo. Essa ação, aliada à cafeína e à taurina, proporciona mais disposição para realizar as tarefas ao longo do dia.

<sup>1</sup>SHEN, J. G.; BROOKS, M. B.; CINCOTTA, J.; MANJOURIDES, J. D. Establishing a relationship between the effect of caffeine and duration of endurance athletic time trial events: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, v. 22, n. 2, p. 232–238, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.08.008>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30170953/>. Acesso em: 3 dez. 2024.



**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, prática e rápida de preparar. Defina seu objetivo e entenda como funciona.

**Cristiano Ronaldo**  
Herbalife Global Nutrition Partner



**Estou  
com  
você**

**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 de alto impacto\*



+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\*

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

# Busque sua MELHOR VERSÃO



## 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 CONTEM 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 CONTEM 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 20 porções #1417

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

## 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 CONTEM GLÚTEN.

## CREATINA PREMIUM

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

- 100% pura
- Vegana
- Livre de substâncias proibidas no esporte

Sabor Neutro 150 g, 50 porções #325K

Suplemento Alimentar de Creatina em Pó. NÃO CONTEM GLÚTEN.





## 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.

### FRAPÊ DE COCO

Confira essa e outras receitas em [herbalifefeeon.com.br/receitas/](https://herbalifefeeon.com.br/receitas/) e também em nosso Instagram @HerbalifeBrasil

# Shake Fórmula 1

## FRAPÊ DE ABACAXI

21 porções, 50 g #249K

## DOCE DE LEITE

21 porções, 50 g #0940

## MORANGO CREMOSO

21 porções, 550 g #0953

## BAUNILHA CREMOSO

21 porções, 50 g #0951

## CHOCOLATE SENSATION

21 porções, 50 g #3144

## COOKIES & CREAM

21 porções, 50 g #295K

## PAÇOCA

21 porções, 50 g #0925

## CAFÉ CREMOSO

21 porções, 50 g #023K

## BANANA CARAMELIZADA

21 porções, 50 g #326K

## COCO

21 porções, 50 g #0930

## SACHÊ BAUNILHA CREMOSO

Caixa com 7 sachês #0948



## SHAKE PREPARADO COM NUTREV

2 ½ colheres de sopa (26g) de Shake  
2 ½ colheres de sopa (32g) de NutreV  
250 ml de água

Proteínas 19g

Vitaminas  
e Minerais 23

Calorias -208

Fibras 6g



### COXINHA DE MORANGO FIT

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)





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

**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**



Pó para o preparo de bebida para controle de peso. Sabor Chocolate Sensation: ALÉRGICOS: CONTEM DERIVADOS DE SOJA. NÃO CONTEM LACTOSE. NÃO CONTEM GLÚTEN. Sabores Baunilha Cremoso, Morango Cremoso, Doce de Leite, Coco, Banana Caramelizada e Frapê de Abacaxi: ALÉRGICOS: CONTEM DERIVADOS SOJA E LEITE. NÃO CONTEM LACTOSE. NÃO CONTEM GLÚTEN. Sabor Cookies & Cream: ALÉRGICOS: CONTEM DERIVADOS DE SOJA E TRIGO. NÃO CONTEM LACTOSE. CONTEM GLÚTEN. Sabores Paçoca e Café Cremoso: ALÉRGICOS: CONTEM DERIVADOS DE AVEIA, LEITE, PEIXE\*\* E SOJA. CONTEM 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 CONTEM FRUTOSE. Imagens ilustrativas de sabor.

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

# 10<sup>1</sup>x1



Visão



Memória Visual



Atenção



Flexibilidade  
Cognitiva



Músculos



Ossos



Imunidade



Ação  
Antioxidante



Energia



Vitalidade  
e Disposição



11 Porções  
264g  
#223K

## Nutrição inteligente para uma vida ativa

Preparado com água

PROTEÍNAS

9g

KCAL

82

Preparado com  
leite semidesnatado

PROTEÍNAS

15g

KCAL

162

Preparado com NutreV

PROTEÍNAS

16g

KCAL

165



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!

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.

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.

2

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

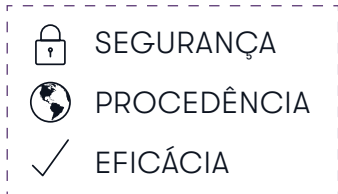
Suplemento Alimentar em Cápsulas. NÃO CONTEM GLÚTEN.



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:

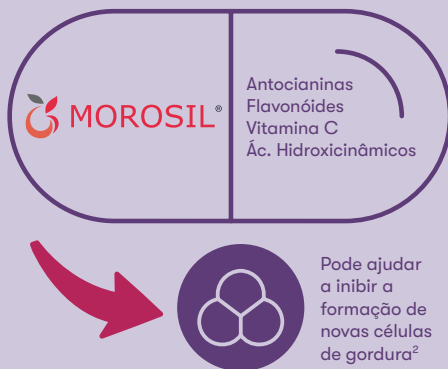
- Antocianinas;
- Ácidos Hidroxicinâmicos;
- Ácido ascórbico (Vitamina C).



## 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>.



Suplemento Alimentar em Cápsulas. NÃO CONTEM GLÚTEN. <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.

22

Vitaminas e  
Minerais



796mg  
Cálcio¹



Ômega  
3

Vitamina  
E



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



Fornece 80% de suas necessidades diárias de cálcio e 33% da ingestão diária de Vitamina D<sup>1</sup>



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

60 tabletes

#0020

<sup>1</sup>Por 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, o que auxilia 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 fluídos 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 P6, 100 g #057K

Guaraná Tropical, 100 g #056K

N-R-G P6, 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



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

<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 P6: 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.



## 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  
fibras

### ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM FRANGO

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



<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 GLÚTEN. <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-PARÁ, CASTANHA-DE-CAJU E AVELÃS. CONTEM 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.



# Garanta colheradas de nutrição e sabor com as NOSSAS SOPAS



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

## Sopa Instantânea

Com 14 vitaminas e minerais  
• Não contém gorduras saturadas

Frango com Legumes<sup>3</sup> #1052  
Sachê (caixa com 7)

91 kcal

5g proteínas

14 vitaminas e minerais

3,1g fibras

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

## 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.



RENDE  
30 copos

## 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
Manga, 450ml	#0945
Limão e Mel, 450ml	#235K

### FIBER BOOSTER DUO

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



## 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.

### BOLINHO DE FRANGO

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

<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.

# Nutrev

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



9g  
Proteínas

115  
Kcal



21 porções, 672 g  
#1639

Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitamina e mineral. ALÉRGICOS: CONTEM 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. <sup>2</sup>Não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético. 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®\*,

cl clinicamente comprovado, que contribui para a elasticidade e redução de rugas na pele a partir de quatro semanas.\*\* Além disso, os peptídeos bioativos de colágeno podem reduzir os sinais visíveis de celulite.\*\*

- 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)

Suplemento Alimentar em Pó Sabor Frutas Vermelhas. ALÉRGICOS: CONTEM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. CONTEM LACTOSE. NÃO CONTEM GLUTEN. 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 (0) 2015, 1-9.



# PROTEÍNA

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.

## TORTINHA COOKIES

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

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

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

150 g

#040K

7g  
Proteínas\*

36  
Kcal

<sup>1</sup>Alimento de Proteína Isolada de Soja Sabor Chocolate. ALÉRGICOS: CONTEM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. NÃO CONTEM LACTOSE. CONTEM GLÚTEN. \*Esse não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético.



MINI PIZZA DE BERINGELA  
Confira essa e outras receitas em  
[herbalfifeon.com.br/receitas/](http://herbalfifeon.com.br/receitas/)  
e também no nosso Instagram  
@HerbalifeBrasil



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

# 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, AVELÁ, 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, AVELÁ, 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.

# Shot Immune Turbo

Rendimento: 1 porção de 480 ml  
Informações Nutricionais por porção:

58kcal  
Calorias

7,3g  
Carboidratos

5,0g  
Proteínas

6,3g  
Fibras

85mg  
Cafeína

## Ingredientes

- 350 ml de água gelada
- 1 sachê (5 g) Liftoff sabor Limão Siciliano<sup>1</sup>
- 3 colheres de sopa (30 ml) de Fiber Concentrate Immune sabor Limão e Mel<sup>2</sup>
- 1 medida (5 g) de Glutamina<sup>3</sup>
- 2 rodela de limão siciliano (50 g)
- 4 pedras de gelo (100 ml)
- 1 ramo de alecrim

## Modo de Preparo

1. Em um copo de aproximadamente 500 ml, coloque a água gelada e adicione o sachê de Liftoff Limão Siciliano, Fiber Concentrate Immune sabor Limão e Mel, a Glutamina e misture.
2. Finalize com as rodela de limão, as pedras de gelo, o ramo de alecrim e sirva em seguida.



<sup>1</sup>Suplemento alimentar de cafeína e vitaminas em pó sabor limão siciliano. <sup>2</sup>Suplemento alimentar de fibras líquido sabor limão e mel. <sup>3</sup>Suplemento alimentar de glutamina em pó 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. Recomenda-se consumir cafeína com prudência, limitando o consumo a um máximo de 200 mg por ocasião e não ultrapassando 400 mg de cafeína por dia, conforme recomendado para um consumo seguro. Para evitar eventos adversos, sugere-se distribuir a ingestão de cafeína ao longo do dia sem ultrapassar 400 mg, ou evitá-la caso você tenha sensibilidade à cafeína ou tenha alguma restrição médica.



Rendimento: 2 porções de 505 ml  
Informações Nutricionais por porção:

16kcal  
Calorias

1,6g  
Fibras

3,8g  
Carboidratos

105mg  
Cafeína



## Citrus Energy

### Ingredientes

- 280 ml de água em temperatura ambiente
- ½ colher de chá (1 g) de NRG<sup>1</sup>
- ½ colher de chá (1,7 g) Herbal Concentrate Original<sup>2</sup>
- 1 + ½ de colher de sopa (15 ml) de Fiber Concentrate Immune sabor Limão e Mel<sup>3</sup>
- 4 rodela de limão siciliano (100 g)
- 8 pedras de gelo (200 ml)

- 500 ml de água bem gelada
- 1 sachê (5 g) de Liftoff sabor Limão Siciliano<sup>4</sup>

### Modo de Preparo

1. Em dois copos de aproximadamente 600 ml, divida as quantidades.
2. Coloque a água em temperatura ambiente, o NRG, Herbal Concentrate Original, o Fiber Concentrate Immune sabor Limão e Mel e misture bem.

3. Coloque as rodela de limão, e as pedras de gelo sobre elas até a borda dos copos.
4. Misture a água gelada com o sachê de Liftoff Limão Siciliano, em outro recipiente.
5. Finalize com o Liftoff Limão Siciliano diluído, despejado lentamente sobre o gelo e sirva em seguida.

<sup>1</sup>Pó para o preparo de composto líquido com chá preto e guaraná. <sup>2</sup>Pó para o preparo de composto líquido com chá preto, chá verde e ervas aromáticas.

<sup>3</sup>Suplemento alimentar de fibras líquido sabor limão e mel. <sup>4</sup>Suplemento alimentar de cafeína e vitaminas em pó sabor limão siciliano. 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.



2 porções de 140 g cada	kcal	Carb.	Proteínas	Fibras
	283	7,5 g	22,8 g	2,0 g



## Omelete com Nutri Soup

### Ingredientes

#### Omelete

- 3 ovos batidos (150 g)
- 2 colheres de sopa (17,3 g) de Nutri Soup Frango com Legumes<sup>1</sup>
- ½ colher de sopa de azeite de oliva extravirgem (6,5 g)

#### Recheio

- ½ colher de sopa de azeite de oliva extravirgem (6,5 g)
- 1 dente de alho picadinho (3 g)
- 1 colher de sopa de cebola em cubos pequenos (10 g)
- 3 colheres de sopa de frango cozido e desfiado (45 g)
- 1 colher de sopa de tomate sem semente em cubos pequenos (15 g)

- ½ colher de sopa (4,35 g) de Nutri Soup Frango com Legumes<sup>1</sup>
- 1 colheres de sopa de creme de ricota (30 g)
- 1 g de sal

#### Acompanhamento

- 10 tomatinhos cereja crus (80 g)

#### Modo de preparo

1. Para a omelete: em uma tigela coloque os ovos e a Nutri Soup Frango com Legumes e bata com o auxílio de um fuet ou garfo até homogeneizar. Dica: a Nutri Soup cria alguns gruminhos, se preferir pode usar um mixer de mão ou a função pulsar do liquidificador.
2. Aqueça uma frigideira em fogo baixo, coloque o azeite, espalhe com uma espátula e, em seguida, adicione os ovos batidos com a Nutri Soup Frango com Legumes.

3. Deixe fritar por cerca de 3 minutos, vire para fritar o outro lado por mais 3 minutos e reserve na frigideira com o fogo apagado.

4. Para o recheio: numa panela, ou frigideira pequena, coloque meia colher de sopa de azeite, o alho, a cebola, o frango, o tomate e a Nutri Soup Frango com Legumes salpicada sobre os ingredientes.

5. Misture bem por cerca de 5 minutos, apague o fogo e adicione o creme de ricota, ajustando sal se necessário.

6. Recheie a omelete reservada na frigideira, dobre ao meio e sirva com tomatinhos frescos.
- Rendimento: 2 porções de 140g cada

Informações Nutricionais por porção. <sup>1</sup>Pó para o preparo de sopa para controle de peso de frango com legumes. Este produto pode ser usado em receitas; para utilizar como substituto de refeição, prepare conforme o rótulo. Somente quando preparado conforme o rótulo, o produto entrega 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.



Sabor Limão	1 porção	kcal	Carb.	Fibras
		38	5,5 g	11 g

Sabor Uva	1 porção	kcal	Carb.	Fibras
		20	2,3 g	10 g

## Refrigerante Saudável

### Ingredientes

- 5 colheres de sopa (50 ml) de Fiber Concentrate Sabor Uva<sup>1</sup>
- 5 colheres de sopa (50 ml) de Fiber Concentrate Immune Sabor Limão e Mel<sup>2</sup>
- 400 ml de água com gás bem gelada
- 1 rodela de limão por copo para decorar
- 1 raminho de hortelã para decorar

### Modo de preparo

1. Em uma jarra pequena, coloque o Fiber Concentrate Sabor Uva e complete com 200 ml de água com gás bem gelada.
2. Mexa levemente para não perder o gás.
3. Em outra jarra pequena repita o mesmo processo com o Fiber Concentrate Immune Sabor Limão e Mel.
4. Sirva em copo de 200 ml com gelo, decorado com 1 rodela de limão e um raminho de hortelã.

Rendimento: 1 porção de cada sabor

Informações Nutricionais por porção. <sup>1</sup>Suplemento alimentar de fibras líquido sabor uva. <sup>2</sup>Suplemento alimentar de fibras, vitamina C e minerais líquido sabor limão e mel. 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.



## Cestinha crocante de frutas

### Ingredientes

- 4 colheres de sopa (41,6 g) de Shake Sabor Baunilha Cremoso<sup>1</sup>
- 2 colheres de sopa (25,6 g) de NutreV<sup>2</sup>
- 1 colher de sopa (14 g) de óleo de coco
- 3 colheres de sopa (30 g) de água
- 2 morangos cortados em 4 partes (48 g)
- 8 rodela médias de banana (80 g)
- 4 mirtilos (8 g)

### Calda

- 3 colheres de sopa (18,9g) de Tri-Core Protein Blend Sabor Chocolate<sup>3</sup>
- 1 e ½ colher de sopa (15g) de água

### Modo de preparo

1. Para a massa, em uma tigela junte o Shake, o NutreV e o óleo de coco.
2. Misture com a ponta dos dedos e em seguida, acrescente a água.
3. Misture até formar uma massa que não grude na mão e divida em 4 partes iguais de 30g cada.

4. Molde a massa em forminhas de minitorta, com cuidado para a camada de massa não ficar grossa.

5. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 8 minutos e reserve.

6. Para a calda: misture o Tri-Core com a água até formar uma calda homogênea e coloque sobre as 4 cestinhas crocantes.

7. Complete as cestinhas com 2 pedacinhos de morango, 2 rodela de banana e 1 mirtilo em cada cesta.

Rendimento: 4 porções

1 porção	kcal	Carb.	Proteínas	Fibras
	134	15 g	8,7 g	2,4 g

Informações Nutricionais por porção. <sup>1</sup>Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor baunilha cremoso. <sup>2</sup>Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitamina e mineral. <sup>3</sup>Suplemento alimentar de proteínas, vitaminas e minerais 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.

# Pudim Bifásico

## Ingredientes

### Camada de morango

- 400 ml de água (metade quente e metade fria)
- 1 envelope de gelatina incolor (12 g) dissolvida na água quente
- 4 colheres de sopa (41,6 g) de Shake sabor Morango Cremoso<sup>1</sup>
- 2 colheres de sopa (25,6 g) de NutreV<sup>2</sup>
- 2 colheres de sopa (12 g) de Protein Powder<sup>3</sup>

### Camada de chocolate

- 900 ml de água (metade quente e metade fria)
- 1 ½ envelope de gelatina incolor (18 g) dissolvida na água quente
- 6 colheres de sopa (62,4 g) de Shake sabor Chocolate Sensation<sup>1</sup>
- 2 colheres de sopa (25,6 g) de NutreV<sup>2</sup>
- 2 colheres de sopa (12g) de Protein Powder<sup>3</sup>

### Decoração

- 4 morangos (96 g)
- 4 mirtilos (15 g)
- 4 framboesas (30 g)
- 4 amoras (40 g)
- Folhinhas de hortelã a gosto

## Modo de preparo

1. Inicie o processo colocando os ingredientes da camada de morango no liquidificador e bata em velocidade baixa até obter textura homogênea.
2. Coloque a mistura em uma forma de 20 cm levemente untada.
3. Leve para gelar por cerca de 30 minutos e reserve.
4. Repita a operação do liquidificador com a camada de chocolate. Quando o creme ficar pronto, reserve para a próxima etapa.
5. Retire a fôrma da geladeira, desgrude as bordas do pudim em todos os lados e adicione a camada de chocolate sobre a de morango e nas laterais, com cuidado para a camada de chocolate envolver completamente a de morango.
6. Leve para gelar por 1h e depois retire da geladeira e desenforme.
7. Sirva com frutinhas vermelhas para decorar.

Rendimento: 10 porções

1 porção	kcal	Carb.	Proteínas	Fibras
	81	7,3 g	11 g	2,2 g

## DICA:

Para conseguir fazer a camada de chocolate envolver ainda mais a camada de morango, pode-se retirar a camada de morango da forma, adicionar ¼ da mistura de chocolate na forma, recolocar a camada de morango sobre ela e finalizar com o restante de creme de chocolate.



<sup>1</sup>Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor morango cremoso/ chocolate sensation. <sup>2</sup>Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitamina e mineral. <sup>3</sup>Alimento com proteína isolada de soja. 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.

# Corpo esculpido aos 57 anos

## Valeria Fagundes

57 anos • Brasília - DF

### PRODUTOS CONSUMIDOS



Valeria aprendeu a cuidar da alimentação aos 29 anos, quando conheceu os produtos da Herbalife e emagreceu 6 kg, atingindo 52 kg — peso que manteve por muitos anos.

Apesar disso, ela ainda seguia uma rotina sedentária — algo que mudou há três anos, quando sua mãe adoeceu e ficou impossibilitada de andar e fazer as tarefas do dia a dia por não ter condições físicas.

Na época, aos 54 anos, Valeria entendeu a importância da atividade física e da manutenção da massa magra para garantir uma longevidade mais saudável. “Decidi me inscrever na academia. Passei a treinar musculação quatro dias por semana e fiz ajustes na alimentação para aumentar o consumo de proteína a fim de ganhar músculos”, conta.

Valeria passou a consumir pela manhã, em jejum, um shot de Glutamina, com Creatina e a bebida à base de chá Herbal Concentrate, seguido de um

Shake preparado com NutreV e Protein Powder, que garante a nutrição para o treino que vem em seguida. Durante a malhação, ainda usa o Herbal Concentrate ou o LIFTOFF® para garantir mais pique.

Na volta, consome uma dose do OnActive com o Whey Protein 3W e tabletes de BCAA, da linha 24HOURS. Já no almoço, aposta em mais um Shake ou um prato proteico, como a torta de frango preparada com a Nutri Soup.

À tarde, consome uma Barra de Proteína ou muffin de Shake. À noite, faz um jantar leve com atum ou tilápia grelhada com legumes e verduras, e deixa o Colágeno Beauty Booster como ceia. “Assim, eu consumo cerca de 120 gramas de proteína ao longo do dia.”

Com essas mudanças, Valeria foi ganhando músculos e um shape novo, chegando nos atuais 57 kg. “Nunca tive um corpo melhor e isso faz com que eu me sinta poderosa.”

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.



## Michelle Canesso Cavallaro

35 anos • Santo André – SP

PRODUTOS CONSUMIDOS

Por conta de uma alimentação inadequada, Michelle começou a ganhar peso na adolescência. Aos 18 anos, pesando 70 kg, entendeu que precisava tomar uma providência quando provou uma roupa tamanho 46 e a peça não serviu.

“A situação mudou quando recebi um convite na rua para conhecer os produtos Herbalife e resolvi experimentá-los. Nos 10 dias em que frequentei o Espaço Vida Saudável, me senti mais disposta.”

Por isso, Michelle decidiu continuar consumindo os produtos em casa: usava o Shake preparado com Protein Powder para substituir o café da manhã e o jantar, além da bebida à base de chá Herbal Concentrate ao longo do dia e o Fiber Concentrate.

Assim, emagreceu 10 kg, alcançando os 60 kg. “Com o uso dos produtos, aprendi a me alimentar corretamente e levei essa lição para o resto da minha vida.”

Para manter a forma e a massa magra, Michelle também passou a praticar musculação e natação. Além disso, consome a Barra de Proteína ou a Sopa Snack nos lanches entre as refeições.

No ano passado, Michelle engravidou e teve uma gestação muito saudável. Durante os nove meses, ganhou apenas 10 kg e, após o parto conseguiu voltar ao peso de antes da gestação.

Recentemente, com o uso do Shape Control, ela conseguiu perder mais dois quilos, chegando aos 58 kg. “Estou na minha melhor forma.”



# “Conquistei minha melhor forma depois da gestação”



MENOS  
• 12 •  
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.

OPORTUNIDADE DE NEGÓCIO



UM NEGÓCIO DE

# SUCESSO!

Após 13 anos trabalhando como gerente de banco, Flávia decidiu deixar seu emprego devido a um quadro de depressão. Em agosto de 2022, durante os preparativos para o casamento de sua prima de Ribeirão Preto (SP), ouviu informações sobre a oportunidade de negócio da Herbalife.

Ao visualizar boas possibilidades de empreender com sucesso, decidiu participar de uma reunião de negócios e conheceu seus patrocinadores, Renato Mendes e Grazina Henna, da equipe de Presidentes.

Flávia ficou tão animada com a ideia de empreender que visitou o Espaço Vida Saudável do casal no dia seguinte e decidiu ficar na cidade para fazer um “estágio” e aprender o funcionamento do negócio na prática. Ao voltar para Belo Horizonte, estava preparada para abrir seu próprio Espaço Vida Saudável.

Inicialmente, sua parceira, Ornelas, ajudava no negócio em meio período, mas, há pouco mais de um ano, decidiu se dedicar integralmente ao lado de Flávia, ao perceber que teria mais liberdade e melhores ganhos.



ORNELAS E FLÁVIA ALMEIDA  
BELO HORIZONTE - MG  
EQUIPE GET

### ESTRATÉGIAS QUE DÃO CERTO

A duplicação de EVS e a construção da própria equipe de vendas são o foco delas, que atraem novos clientes para conhecer o Espaço, entregando 100 convites todos os dias nas ruas. “Inicialmente, oferecemos uma autoavaliação e agendamos uma conversa com hora marcada, inclusive à noite, para explicar sobre os produtos. Então observamos se a pessoa está aberta à ideia de empreender para falar do negócio”, detalha Flávia.

Em paralelo, Ornelas trabalha as redes sociais com a meta de enviar 50 directos todos os dias para que novas pessoas experimentem as receitas preparadas no local ou comprem produtos fechados para consumir por 90 dias.

Em apenas cinco meses de trabalho, as parceiras conquistaram uma viagem de cruzeiro pelos resultados alcançados e, em pouco menos de dois anos, atingiram o nível GET da Equipe TAB, que garantem maiores royalties e melhores descontos nos produtos. “Ganhamos pelo nosso esforço e temos muito mais qualidade de vida”, diz Flávia, que reforça que o sucesso do negócio também é devido aos diversos treinamentos oferecidos pela Herbalife. “Fazemos questão de estudar os conteúdos e participar de todos os treinamentos. Isso faz toda a diferença!”





TRABALHO COM MUITAS

# VANTAGENS



Em 2001, após um ano e meio sem ver o irmão mais velho que morava em outro Estado, Hércules o reencontrou 28 quilos mais magro. Curioso sobre como ele havia perdido peso, descobriu os produtos e a oportunidade de negócio da Herbalife. Decidido, resolveu participar de uma reunião de Distribuidores Independentes.

Hércules, que tinha um escritório de contabilidade com outros dois sócios, visualizou uma maneira de ganhar uma renda extra. “Comecei a usar os produtos e eliminei 11 quilos. Então, já no primeiro mês, vendi os produtos para 8 clientes que perguntaram o que eu havia feito.”

No mês seguinte, além dos clientes retornarem para comprar os produtos novamente, eles os recomendaram para outras pessoas, ampliando a base para 32 clientes. A renda dessas vendas superou a que ele recebia como contador. “Após seis meses, vendi minha parte na empresa para me dedicar totalmente ao negócio com produtos da Herbalife.”



HÉRCULES CUNHA, 42 ANOS, E  
ERIKA CUNHA, 44 ANOS  
JOÃO PESSOA (PB)  
EQUIPE DE MILIONÁRIOS

Em 2004, Hércules mudou-se para a região Nordeste do país com o objetivo de captar novos clientes e Distribuidores Independentes, e expandir seu negócio. Foi lá que conheceu Érica, também Distribuidora Independente, com quem se casou e formou uma família, tendo dois filhos: Davi, de 13 anos, e Isaque, de 8 anos.

#### O DIA A DIA NO NEGÓCIO

Hércules e Erica utilizam o Espaço Vida Saudável como ferramenta principal desde 2007. No ambiente, recebem entre 75 e 80 clientes diariamente para consumir os produtos e comprar kits semanais para uso em casa, além de promoverem os “Desafios de Transformação Pessoal” todos os meses. “Ainda usamos o Espaço para realizar reuniões de negócios e treinamentos com quem deseja empreender”, conta Hércules.

Para atrair novos clientes, eles investem em patrocínios no Instagram e realizam promoções “traga dois novos amigos e ganhe sua nutrição”, que estimulam indicações de novos clientes. Eles também promovem degustações da bebida funcional, Hype Drink, em academias e estabelecimentos comerciais próximos.

Para o casal, empreender com a Herbalife traz inúmeras vantagens. Além de trabalharem com bem-estar, eles têm acesso a treinamentos que os capacitam e ajudam a se desenvolver como líderes. “Também criamos um ambiente onde as pessoas se apoiam, trocando informações e estratégias de negócio. E temos a flexibilidade de acompanhar o crescimento dos nossos filhos e aproveitar as viagens de incentivo todos os anos, já que sempre atingimos as qualificações”, finaliza Hércules.

# 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, sujira 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 absorbente 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 antirugas 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.

# LINHA 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.





# ESPAÇO VIDA SAUDÁVEL

Você só tem vantagens em abrir o seu EVS!



## RENDA DIÁRIA:

you can sell your recipes and preparations, in addition to selling Herbalife products, having money in cash daily.



## NA PRÁTICA:

you have the possibility of accompanying a routine of an EVS before opening yours, understanding the operation and learning the best practices.



## APOIO DA HERBALIFE:

you count on a series of trainings – the University of EVS – that teaches the main strategic points for an EVS of success!

## AO ABRIR E REGISTRAR O SEU ESPAÇO VIDA SAUDÁVEL VOCÊ SÓ TEM VANTAGENS!



### KIT DIGITAL

Receive in your WhatsApp everything you need to succeed!



### CANAL DO ANFITRIÃO

Information directed to those who have EVS:  
[hrbl.me/canalanfitriao](https://hrbl.me/canalanfitriao)

**REGISTRE AGORA O SEU EVS!**








**[HRBL.ME/CADASTROFACILEVS](https://hrbl.me/cadastrofacilevs)**

# TEM 10 MINUTINHOS?

**A HORA DE PREVENIR É AGORA.**

**10 minutos por semana** fazem total diferença para eliminar os focos do mosquito e prevenir doenças como: dengue, Zika e chikungunya.

## Para evitar focos de mosquitos:

-  Esvazie garrafas PET, potes e vasos.
-  Guarde pneus em locais cobertos.
-  Limpe bem as calhas de casa.
-  Mantenha a caixa-d'água, tonéis e outros reservatórios de água bem fechados.
-  Coloque areia nos pratos dos vasos de planta.
-  Amarre bem os sacos de lixo.
-  Não acumule sucata e entulho.

Receba bem os **agentes de saúde** e os de endemias.



Herbalife<sup>®</sup>

BRASIL BEM  
CUIDADO  
MELHORES PARA O SEU DIA A DIA



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

GOVERNO FEDERAL  
BRASIL  
UNIDADE E RECONSTRUÇÃO





SEU DISTRIBUIDOR INDEPENDENTE É:

Paula Silva

+55 (37) 98801-7466

[paulacaroline.herbalife@gmail.com](mailto:paulacaroline.herbalife@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)