

HERBALIFE

**24**  
HOURS

NUTRIÇÃO PARA ATLETAS



## CREATINA PREMIUM

Suplemento alimentar que ajuda a aumentar o desempenho físico, proporcionando força e resistência muscular

## Para quem é a Creatina?

Desenvolvida para múltiplos perfis, a Creatina não pode faltar na sua rotina.

Chegou a hora de elevar seus treinos e seu bem-estar a um nível superior!

A creatina vem ganhando espaço também para alguns objetivos de qualidade de vida, inclusive como suplementação para idosos.

O desenvolvimento da massa muscular está associada a uma melhor qualidade de vida, bem-estar, autonomia e longevidade.

Considerando que a função da creatina é fornecer energia ao músculo rapidamente para promover melhor desempenho físico e ajudar a aumentar a massa muscular, recomenda-se que seu consumo seja acompanhado de exercícios físicos.

Desempenha um papel crucial na produção e armazenamento de energia nas células, particularmente no tecido muscular

A absorção intestinal da creatina dietética é próxima de 100%



Suplemento alimentar de creatina em pó. 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.

# POR QUE CONSUMIR CREATINA?



Auxilia no aumento do desempenho físico durante os exercícios.



Ajuda no ganho de massa muscular.\*



Pode apoiar a recuperação em períodos de perda muscular.



Contribui para o aumento da força muscular.\*



Ferramenta útil para a sarcopenia: juntamente com a atividade física, ajuda a preservar a massa muscular, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.



A creatina está sendo estudada para:

- Saúde óssea em mulheres na pós-menopausa.
- Manutenção da função cognitiva.



\*Quando acompanhada de Atividade Física regular.



Creatina é uma molécula produzida pelo nosso corpo, formada principalmente no fígado, com pequenas contribuições dos rins e pâncreas. Ela é composta por um conjunto de aminoácidos: glicina, arginina e metionina. Além de ser produzida pelo corpo, também pode ser obtida por meio dos alimentos de origem animal, como carnes e peixes

Fornecer energia, favorecendo um melhor desempenho físico, gerando mais força, resistência ao músculo e melhor recuperação muscular.

É o suplemento mais prescrito no último ano pelos nutricionistas integrativos e esportivos\*

\*Segundo Pesquisa anual de 2023 da agência E4 realizada anualmente com prescritores de todo o Brasil que participaram dos congressos realizados pela agência e traz as marcas, os suplementos, os ativos e alimentos mais prescritos do ano pelos profissionais que participam dos eventos.



## POR QUE ESCOLHER A CREATINA MONOHIDRATADA DA HERBALIFE?

Reconhecida pela ANVISA, a creatina monohidratada é a versão mais segura e disponível – além de ser a mais estudada e contar com mais comprovações de eficácia.

Com rigorosos processos de qualidade na fabricação dos produtos e monitoramento da produção, a Herbalife garante a excelência de seus produtos.

Contamos com 300 cientistas (sendo 50 PhDs), mais de 400.000 testes anuais que comprovam a segurança e eficácia dos nossos produtos, além da certificação ISO 17025 em nossos laboratórios.

## Por que tomar creatina?

A creatina é um dos suplementos mais bem descritos na literatura científica. Seus estudos e comprovações de eficácia vêm crescendo e diversos benefícios continuam sendo explorados.

Considerando que as principais fontes de creatina são de origem animal e a quantidade de alimento requerida para obter as quantidades descritas nos estudos, a alimentação se torna insuficiente na maioria dos casos e impraticável no caso de vegetarianos e veganos.

Dessa forma, a suplementação de creatina é uma opção possível e sustentável principalmente para quem busca apoiar seu desempenho físico.

## Momentos de consumo

O efeito da creatina não é imediato. Ele é perceptível após algumas semanas e sua ingestão precisa ser diária, de domingo a domingo e com exercício físico no dia ou não, pois sua ação acontece por meio da estocagem da creatina no músculo.

## A creatina pode ser consumida:

- Uma vez por dia, a qualquer hora
- Antes ou depois do treino
- Pelo tempo que você quiser, sem a necessidade de fazer pausas no uso
- Combinada com produtos Herbalife: Shake, HTC, NRG, OnActive ou Fiber Concentrate

## Dose diária recomendada

Adicione 1 medida (3g) do pó em 200ml de água ou outra bebida de sua preferência.



SKU: 325K  
50 porções, 150 g





# Encontre um estilo de vida SAUD`VEL, ATIVO E SUSTENT`VEL! Qual é o seu objetivo?

Eleve seu treino, desempenho físico e recupera o ao máximo com nutri o de qualidade.

PR , DURANTE  
OU PÓS-TREINO

PÓS-TREINO

## BEM-ESTAR

Exercícios de baixo impacto na academia ou exercícios leves como caminhar, dançar e nadar.



Sugestão de consumo\*

## FORTE E TONIFICADO

Muscula o, cross-training, treino HIIT ou exercícios que envolvam explosão e velocidade.



Sugestão de consumo\*

## ALTO DESEMPENHO

Exercícios mais intensos ou de resistência com foco em performance.



Sugestão de consumo\*

\*Esta sugestão de uso deve ser acompanhada de uma dieta saudável e balanceada

# V` ALÉM COM HERBALIFE 24



## CR7 DRIVE

- ✓ Auxilia a hidrataç<sup>o</sup>, repondo os sais minerais perdidos durante a atividade física;
- ✓ Ideal para ser usado antes, durante ou depois de atividades físicas;
- ✓ Contém glicose que fornece energia aos m<sup>u</sup>sculos e c<sup>o</sup>rebro.

Berry Mix 810 g 30 porç<sup>o</sup>es #1445

Suplemento Alimentar de carboidratos, eletrólitos e vitaminas em pó. N<sup>o</sup> O CONTÉM GLÚTEN.



## GLUTAMINA

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

- ✓ 5 g de pura L-glutamina Ajinomoto Co. por porção.
- ✓ A glutamina tem um papel no bem-estar intestinal e apoia um sistema imunológico saudável após períodos de exercícios mais intensos.



30 porções, 150g #146K

Suplemento Alimentar de Glutamina em P  Sabor Neutro. N  O CONT M GLÚTEN.

## TRI-CORE PROTEIN

Após treino muscular intenso

- ✓ 25g de proteína por porção

Chocolate 1010 g 20 porções #1417

Suplemento Proteico para Atletas Sabor Chocolate. ALÉRGICOS: CONT M DERIVADOS DE LEITE E SOJA. N  O CONT M GLÚTEN. CONT M LACTOSE.

## BCAA 5:1:1

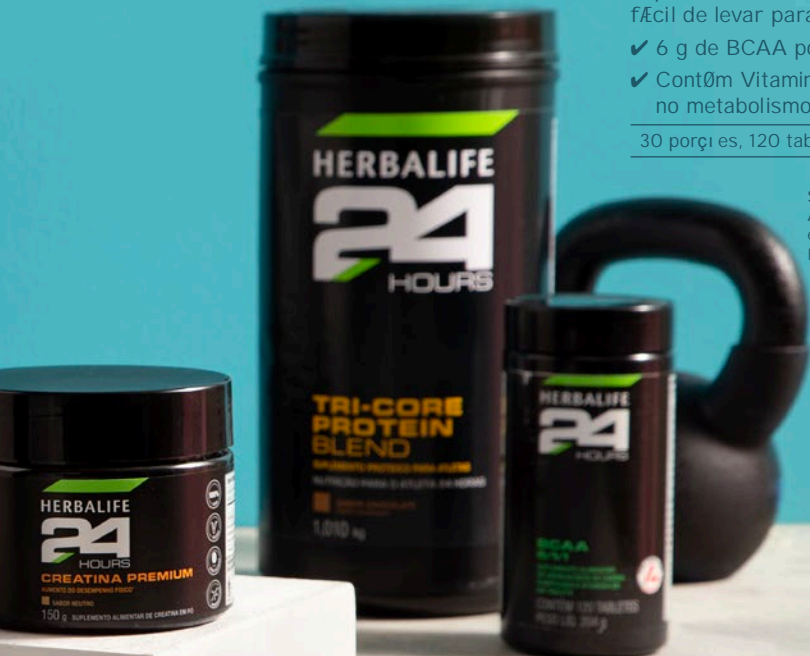
A praticidade do BCAA em tabletes, fácil de levar para qualquer lugar!

- ✓ 6 g de BCAA por porção;
- ✓ Cont m Vitamina B6, que auxilia no metabolismo energético.



30 porções, 120 tabletes #148K

Suplemento Alimentar de Aminoácidos de Cadeia Ramificada e Vitamina B6 em Tablete. N  O CONT M GLÚTEN.



## WHEY PROTEIN 3W

Whey Protein 3W com o delicioso sabor Chocolate.

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

15 porções, 510 g #147K

Suplemento Alimentar de Proteínas em P  Sabor Chocolate. ALÉRGICOS: CONT M DERIVADOS DE LEITE E SOJA. N  O CONT M GLÚTEN. CONT M LACTOSE.

Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianç as. Os produtos da Herbalife não são destinados ao tratamento, prevenção ou cura de qualquer tipo de doenç a. A Herbalife apoia e incentiva a adoção de um estilo de vida ativo e saudável aliado ao uso adequado dos seus produtos. Os resultados podem variar de acordo com a resposta metabólica de cada organismo e dependerão do uso adequado dos produtos.

# Aliados da saúde e do bem-estar

Os suplementos estão se tornando cada vez mais presentes na rotina de pessoas preocupadas com a saúde e o bem-estar. Alguns deles inclusive estão deixando de ser “exclusivos” de atletas e esportistas, passando a ser adotados por um público mais amplo.

É o caso da Creatina Premium, que acaba de entrar para o portfólio de produtos da Herbalife. Trata-se da versão da creatina monohidratada pura, com resultados comprovados e respaldados pela ciência não só por contribuir para o ganho de força, desempenho físico e recuperação e ganho da massa muscular em pessoas que praticam exercício físico. A creatina também está sendo estudada para manutenção da saúde óssea em mulheres pós-menopausa.

Além disso, surgiu recentemente uma nova linha de interesse na comunidade científica e está a ser analisado o papel da creatina na manutenção da saúde cognitiva.

Assim como a creatina, o whey protein e a glutamina também seguem esse mesmo caminho. E quanto mais avanços na ciência houver com os suplementos, novos benefícios deverão ser descobertos, e você poderá contar com eles para viver a sua melhor vida.

Mas é claro que eles não substituem a importância de adotar um estilo de vida saudável e ativo, ainda que sejam bons aliados para iniciá-la. Afinal, essa sempre será a melhor maneira de cuidar do corpo e do bem-estar!



# Os mitos e as verdades sobre a creatina

A creatina é o suplemento mais prescrito por médicos e profissionais da nutrição, afinal, ele é um dos mais estudados da atualidade, com eficácia e segurança comprovadas pela ciência. Os benefícios desse composto de aminoácidos vão muito além dos frequentadores da academia ou esportistas. Ela também é indicado para a manutenção da massa muscular em idosos, juntamente com a atividade física regular, sendo uma ferramenta útil para a sarcopenia.

No entanto, várias dúvidas ainda pairam sobre como consumi-la ou se ela apresenta algum risco para o organismo.

Desvende aqui os principais mitos e verdades sobre o suplemento!

## Toda creatina é igual.

**X Mito** Existem diferentes apresentações, fornecedores, especificações e qualidades de creatina. A versão da creatina monohidratada de alta qualidade, como a Creatina Premium, da Herbalife, reconhecida pelos órgãos reguladores, além de ser a versão mais estudada e com mais comprovações de eficácia.

## A creatina faz mal para os rins.

**X Mito** Não há qualquer evidência científica de que suplementação com creatina monohidratada cause cálculos renais ou provoque alterações na função renal.

## Ela contribui para o ganho da massa muscular e o desempenho físico.

**✓ Verdade** Estudos comprovam que ela auxilia no aumento do desempenho físico, proporcionando mais força, mais energia, aumento na resistência muscular e melhor recuperação após o treino. Na prática, seu composto de aminoácidos oferece energia extra às células, possibilitando um treino mais forte (com mais carga e/ou repetições), o uso correto da creatina, acompanhado de exercício físico, pode favorecer o ganho de massa muscular.

## A creatina deve ser tomada de forma contínua para apresentar resultado.

**✓ Verdade** Diferente de outros suplementos que têm ação imediata, como a cafeína, a creatina precisa ser consumida continuamente. Isso porque seus níveis precisam estar adequados no organismo para oferecer os benefícios. Portanto, seu uso deve ser contínuo, mesmo nos dias sem treino, sem a necessidade de interrupção.

## A creatina engorda.

**X Mito** O suplemento não possui calorias suficientes para aumentar a gordura corporal. Sua ação contribui para o ganho de músculos e isso pode alterar o peso na balança. Além disso, o consumo de creatina está associado à retenção de água nos músculos, o que pode aumentar o peso corporal.

### Faz mal combinar creatina com cafeína.

**✘ Mito** Esses suplementos oferecem benefícios independentes para a performance esportiva. Enquanto a cafeína atua no sistema nervoso central aumentando a sensação de energia e o estado de alerta mental, a creatina atua como fonte de energia extra para as células musculares.

Há pesquisas em andamento sobre a interação entre cafeína e creatina, mas atualmente há muito poucas evidências disponíveis de uma interação negativa.

### Ela oferece benefícios mesmo para quem não treina.

**✔ Verdade** O uso de creatina tem sido associado à prevenção da sarcopenia, que é a perda de massa muscular frequentemente observada após os 50 anos. No entanto, a eficácia da creatina será ainda maior quando associada a uma alimentação saudável e à prática regular de atividades físicas de resistência e de força.



#### Dr. Nataniel Viuniski

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



# PRODUTOS HERBALIFE

**24H**

P° GS. 01-07

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

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

**SHAPE CONTROL**

P° GS. 26-27

#318K • Shape Control

**ONACTIVE**

P° GS. 28-29

#223K • OnActive

**TABLETES**

P° GS. 24-25

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

**HERBAL CONCENTRATE**

P° GS. 20-21

#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**

P° GS. 20-21

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

**FIBRAS**

P° GS. 22-23

#0130 • Fiberbond  
#0927 • Fiber Powder  
#0945 • Fiber Concentrate Sabor Manga  
#2140 • Fiber Concentrate Sabor Uva  
#235K • Fiber Concentrate Immune Sabor Limão e Mel

**NUTREV**

P° G. 30

#1639 • Nutrev

**NUTRI SOUP**

P° GS. 38-39

#0748 • Frango com Legumes  
#0931 • Creme Verde

**SOPA SNACK**

#1052 • Frango com Legumes

P° G.  
31



## COLÁGENO

#1923 • Skin Beauty Booster  
Frutas Vermelhas

P° GS.  
14-17



## SHAKES

#0940 • Doce de Leite

#0946 • Mousse de Maracujá

#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

#0860 • Sachê Doce de Leite

P° GS.  
34-35



## PROTEÍNAS

#040K • Protein Crunch

#0242 • Protein Powder 240 g

#0246 • Protein Powder 480 g

P° GS.  
36-37



## BARRA DE PROTEÍNA

#214K • Vanilla Almond

#0009 • Chocolate Peanut

#0031 • Citrus Lemon

P° GS.  
40-41



## AÇAÍ PROTEICO

#184K • Açai com banana

P° GS.  
42-43



## LIFTOFF

#190K • Amora Intenso

P° GS.  
32-33



## HERBALIFE SKIN

#0766 • Cleanser Facial Cítrico

#0773 • Máscara Purificante  
de Argila

#0768 • Sérum Facial Redutor  
de linhas

#0770 • Gel Firmador para  
os Olhos

P° G.  
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



## 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.

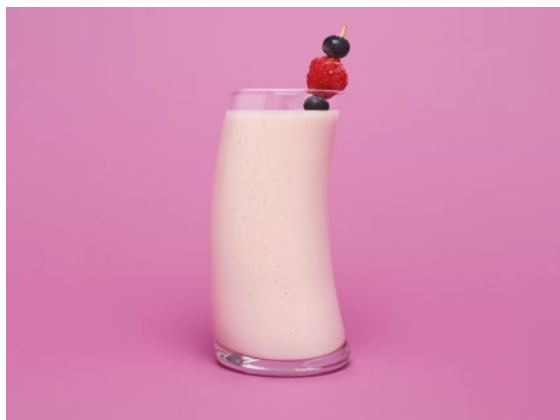
### DOCE DE FRAMBOESA COM CHOCOLATE

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



# Fórmula 1

FRAP™ DE ABACAXI	
21 porçi es, 550 g	#249K
DOCE DE LEITE	
21 porçi es, 550 g	#0940
MORANGO CREMOSO	
21 porçi es, 550 g	#0953
BAUNILHA CREMOSO	
21 porçi es, 550 g	#0951
MOUSSE DE MARACUJ´	
21 porçi es, 550 g	#0946
CHOCOLATE SENSATION	
21 porçi es, 550 g	#3144
COOKIES & CREAM	
21 porçi es, 550 g	#295K
PA´OCA	
21 porçi es, 550 g	#0925
MILHO VERDE	
21 porçi es, 550 g	#0949
CAFÉ CREMOSO	
21 porçi es, 550 g	#023K
BANANA CARAMELIZADA	
21 porçi es, 550 g	#174K
COCO	
21 porçi es, 550 g	#0930
SACH´ BAUNILHA CREMOSO	
Caixa com 7, 26 g	#0948
SACH´ DOCE DE LEITE	
Caixa com 7, 26 g	#0860





COM NOVO SKU: 326K

Garanta já o seu!



## 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

## 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

### OVERNIGHT COOKIES

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. Sabores Baunilha Cremoso, Morango Cremoso, Doce de Leite e Coco: **ALÉRGICOS: CONTÊM DERIVADOS DE SOJA E LEITE. NÃO CONTÊM LACTOSE. NÃO CONTÊM GLÚTEN.** Sabor Banana Caramelizada: **ALÉRGICOS: CONTÊM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. NÃO CONTÊM GLÚTEN.** Sabor Cookies & Cream: **ALÉRGICOS: CONTÊM DERIVADOS DE SOJA E TRIGO. NÃO CONTÊM LACTOSE. CONTÊM GLÚTEN.** Outros sabores: **ALÉRGICOS: CONTÊM DERIVADOS DE AVEIA, LEITE, PEIXE\*\* E SOJA. CONTÊM 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 CONTÊM FRUTOSE.** Imagens ilustrativas de sabor.

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

Os **Shakes** e **Nutri Soups Herbalife** foram desenvolvidos para serem incluídos em um programa de gerenciamento de peso.

É uma ferramenta útil para perda, manutenção ou ganho de peso, prática e rápida de preparar. Defina seu objetivo e entenda como funciona.



## 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.

# DESPERTE A ENERGIA EM VOCÊ



- 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;
- Ajuda a se sentir com energia e eleva sua sensação de vitalidade;
- Melhora o estado de alerta.

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

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

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



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.** \*N-R-G Pó: 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.

## VOC ° 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.



3g  
Fibras/copo

8  
Kcal/copo

3g  
Fibras/copo

7  
Kcal/copo

3g  
Fibras/copo

11,5  
Kcal/copo

 **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.

Uva, 450ml	#2140
Manga, 450ml	#0945
Limão e Mel, 450ml	#235K





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.

## 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



4g  
Fibras

5  
Kcal



### BRUSCHETTA LOWCARB

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



1,5g  
Fibras

## Fiberbond<sup>3</sup>

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

Fiberbond,  
180 tabletes

#0130

<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.** <sup>3</sup>Suplemento Alimentar de Fibras, Vitamina C e Minerais Líquido sabor Limão e Mel. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.** <sup>3</sup>Fibra de Aveia e Beterraba em tabletes. **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE AVEIA E SOJA. 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.



796mg  
Cálcio<sup>1</sup>



Ômega  
3

Vitamina  
E



22  
Vitaminas e  
Minerais

Herbalifeline, Xtra-Cal e Multivitaminas e Minerais: **Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças.**



## Xtra-Cal<sup>fi</sup>

### Tripla ação para seu organismo



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

60 tabletes



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

#0020

<sup>1</sup>Por porção (2 tabletes).

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



## Herbalifeline<sup>fi</sup>

### Ômega 3 para sua saúde



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

90 cápsulas



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

#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

90 tabletes



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



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

#3122

Suplemento de Vitaminas e Minerais.

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

Agora não tem mais desculpa para furar a meta de emagrecer.

Está na hora de ganhar velocidade e alcançar os resultados desejados.

Conheça o **Shape Control** e faça seu esforço e suor valerem muito mais!

# Shape Control

A combinação inteligente de 2 ativos embasados pela ciência!



Com fitonutrientes antioxidantes

Fonte de Antocianinas

Com extrato botânico natural

30 cápsulas  
SKU 318K

## Laranja Moro

- Favorece a quebra da gordura e a redução de medidas.<sup>4</sup>
- Clinicamente testado para auxiliar na redução da circunferência da cintura, quadril e da gordura abdominal.<sup>3</sup>

## Picolinato de Cromo

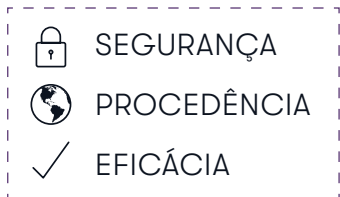
- Auxilia no metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras.
- O cromo contribui para a manutenção dos níveis normais de glicose no sangue.\*

Suplemento alimentar em cápsulas. **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.** \*Kaats, G. R., Blum, K., Pullin, D., Keith, S. C., & Wood, R. (1998). A randomized, double-masked, placebo-controlled study of the effects of chromium picolinate supplementation on body composition: A replication and extension of a previous study. *Current Therapeutic Research*, 59(6), 379-388. [https://doi.org/10.1016/S0011-393X\(98\)85040-6](https://doi.org/10.1016/S0011-393X(98)85040-6) Halpern, Z. S., Rodrigues, M. D. B., & Costa, R. F. D. (2004). Determinantes fisiológicos do controle do peso e apetite. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 31, 150-153.

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, 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:

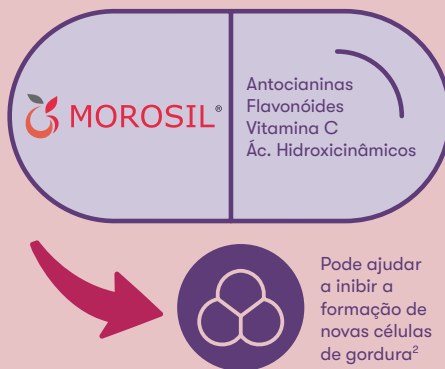
- Antocianinas;
- Ácidos Hidroxicinâmicos;
- Ácido ascórbico (Vitamina C).



## Eficiência

Mecanismo de ação:

- Pode ajudar a reduzir o estresse oxidativo<sup>1</sup>;
- Pode ajudar a diminuir a formação de novas células de gordura<sup>2</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>;
- Ajuda a perder gordura abdominal<sup>4</sup>.



<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.

BEBIDA NUTRICIONAL

# 10<sup>1</sup>x1



Visão



Memória Visual



Atenção



Flexibilidade Cognitiva



Músculos



Ossos



Imunidade



Ação Antioxidante



Energia



Vitalidade  
e Disposição

11 Porções  
264g  
SKU 223K



<sup>1</sup>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.

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

Nutriç<sup>ã</sup>o inteligente  
para uma vida ativa

Preparado com ÁGUA

PROTEÍNAS

KCAL

9g

82

SEM  
GLÚTEN



Preparado com NutreV

PROTEÍNAS

KCAL

16g

174

Preparado com  
leite semidesnatado

PROTEÍNAS

KCAL

15g

162

Uma nova 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!**

# NUTREV

- Alternativa ao leite na versão vegetariana;
- 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 no lugar do leite de origem animal
- 0% colesterol<sup>2</sup>

9g  
Proteínas

115  
Kcal

21 porções es,  
672 g  
#1639

## SHAKE MALBEC

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

<sup>1</sup>Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitamina e mineral. Ministério da Saúde recomenda aleitamento materno exclusivo até 6 meses de idade e misto até os 2 anos. <sup>2</sup>Proteína vegetal é naturalmente sem lactose. <sup>3</sup>Como todo produto de origem vegetal. <sup>4</sup>Não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético. Esse produto não é uma fórmula infantil, portanto deve ser consumido acima de 2 anos de idade.



# BEAUTY BOOSTER

Formulado com  
COL` GENO VERISOL<sup>®</sup>

Frutas Vermelhas 20 porções, 240 g #1923

8,4g  
Proteínas

43  
Kcal



- 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.

Para saber mais, acesse o Momento Mais Nutriç<sup>®</sup>o especial sobre o Colágeno! [hrbl.me/ColagenoVerisolHN](http://hrbl.me/ColagenoVerisolHN)

Suplemento Alimentar de Proteínas, Vitaminas e Minerais em Pó. Imagem ilustrativa de sabor. **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.



Blend exclusivo:  
Vitamina B3,  
Vitaminas C e E,  
Aloe Vera,  
Ingredientes  
botânicos



Dermatologicamente  
testado



Sem adic<sup>o</sup>o  
de parabenos



Sem adic<sup>o</sup>o  
de sulfatos



**PASSO 1:**  
Pele limpa e fresca  
**Cleanser Facial Cítrico**

SKU: #0766 150ml

Cleanser facial com esferas de jojoba e refrescante infusão de frutas cítricas, ingredientes que removem impurezas, maquiagem e é excelente para barbear. Mantém o equilíbrio natural da pele.

Sem adição de sulfatos. Sem adição de parabenos. Dermatologicamente testado.



**PASSO 2:**  
Pele purificada  
**Máscara Purificante de Argila**

SKU: #0773 120ml

A hortelã e o alecrim dão um toque refrescante. E a argila ajuda a remover suavemente a camada de células superficiais da pele.

Sem adição de parabenos. Dermatologicamente testado.



## NUTRIÇÃO BOTÂNICA, CIÊNCIA SUPERIOR!

A sua pele merece ser cuidada, com os novos produtos Herbalife SKIN. A linha que combina o poder da natureza à alta ciência. Ritual diário com sua real beleza!



### **PASSO 3:** Diminuição dos sinais **Sérum Facial Redutor de linhas**

SKU: #0768 30ml

Com Aloe Vera, ingrediente conhecido por melhorar a hidratação da pele, e Vitamina C, que tem ação antioxidante.

Sem adição de parabens. Dermatologicamente testado.



### **PASSO 4:** Firmeza na área dos olhos **Gel Firmador para os Olhos**

SKU: #0770 15ml

Aumenta a elasticidade da pele e ajuda a melhorar o aspecto de firmeza na área dos olhos em até 42 dias\*

Sem adição de parabens. Testado por dermatologistas. Testado por oftalmologistas.

\* Testado clinicamente em indivíduos para avaliar a firmeza e elasticidade da pele por avaliação visual de especialistas em intervalos de 7 e 42 dias. Uma melhora na firmeza/elasticidade da pele sob os olhos foi observada em 85% dos indivíduos após 42 dias de uso.

PROTEÍNA



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

- Crispies de proteína sabor chocolate;
- Não contém açúcares\*;
- Baixo em gorduras totais\*;
- 30 colheres de sopa (5 g cada).

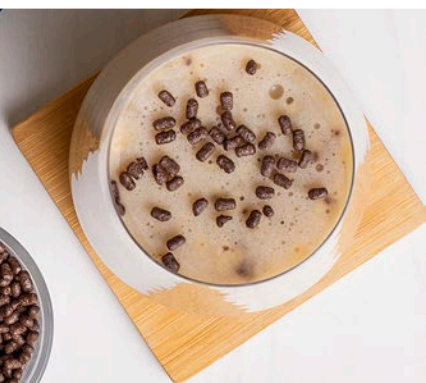
150 g

#040K

7g  
Proteínas\*

36  
Kcal

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



# 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.

Então, tenha em mente que a necessidade de proteína pode variar. Um homem ativo que consome até 2.000 kcal por dia e quer ganhar músculos deve tentar consumir 150 g de proteína em sua dieta diária. Para uma mulher que consome até 1.400 kcal por dia e quer controlar seu peso, a recomendação é de 105 g de proteína por dia.

## 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



### FRITADA FIT

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

<sup>2</sup>Alimento com Proteína Isolada de Soja.

**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.



## CHOCOLATE PEANUT

Tenha sempre com você!

- Contribui para a ingestão diária de proteína;
- Opção para os picos de fome ao longo do dia e para o desejo de comer doce.

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

9,7g  
Proteínas

140  
Kcal



## CITRUS LEMON

Perfeita entre  
as refeições

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

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

9,8g  
Proteínas

139  
Kcal



## VANILLA ALMOND

Uma combinação  
irresistível

- Contém vitaminas do complexo B e vitamina E;
- Proteína de alto valor biológico.

Vanilla Almond<sup>1</sup> caixa com 7 barras  
**#214K**

12g  
Proteínas

137  
Kcal

<sup>1</sup>Suplemento Alimentar de Proteínas em Barra Sabor Baunilha com Amêndoas. **ALÉRGICOS: CONTÉM AMÊNDOA, LEITE E SOJA E DERIVADOS E DERIVADOS DE TRIGO. PODE CONTER AVELÃ, AMENDOIM, OVO, CASTANHA-DE-CAJU, MACADÂMIA, PECÃ, PISTACHE, CASTANHA-DO-BRASIL E LÁTEX NATURAL\*. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.** <sup>2</sup>Suplemento Alimentar de Proteínas em Barra Sabor Chocolate com Amendoim. **ALÉRGICOS: CONTÉM AMENDOIM, LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA E TRIGO. PODE CONTER OVO, CEVADA, AVEIA, AMÊNDOA, CASTANHA-DE-CAJU, PECÃ, NOZES, AVELÃ, MACADÂMIA E LÁTEX NATURAL\*. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.** <sup>3</sup>Suplemento Alimentar de Proteínas em Barra Sabor Limão. **ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA, OVO E TRIGO. PODE CONTER CEVADA, AVEIA, AMENDOIM, AMÊNDOA, CASTANHA-DE-CAJU, PECÃ, NOZES, AVELÃ, MACADÂMIA E LÁTEX NATURAL\*. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM 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.

Com nutrientes necessários para uma refeição e calorias na medida certa.



Uma deliciosa sopa com sabor caseiro e diversos benefícios

Nutri Soup

**Nutre com sabor e equilíbrio!**

- Sabor caseiro e cremoso;
- Prática de incluir na rotina;
- Auxilia no controle de peso.

Frango com Legumes<sup>2</sup> #0748  
16 porções, 416 g

Creme Verde<sup>3</sup> #0931  
16 porções, 416 g



202 kcal

~17g proteínas

23 vitaminas e minerais

~3,5g fibras

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



Ideal para ser consumida entre as refeições e no preparo de receitas.

## Sopa Instantânea

**Com 14 vitaminas e minerais**

• Baixo teor de gorduras saturadas

Frango com Legumes<sup>1</sup> Sachê  
(caixa com 7)

**#1052**

91

kcal

~5g

proteínas

14

vitaminas e  
minerais

~3,1g

fibras

POZINHO DE

• INHAME COM PAT<sup>®</sup>

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

<sup>1</sup>Mistura para Sopa Instantânea de Frango com Legumes. **ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA E CEVADA.**

**CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.** <sup>2</sup>Pó para o Preparo de Sopa para Controle de Peso Sabor Frango com Legumes.

**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE AVEIA, OVO, PEIXE\* E SOJA. CONTÉM GLÚTEN.** <sup>3</sup>Pó para o Preparo de Sopa para Controle de Peso Sabor Vegetais. **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE AVEIA, LEITE, PEIXE\* E SOJA. PODE CONTER: CASTANHA-DO-PARÁ,**

**CASTANHA-DE-CAJU E AVELÃS. CONTÉM GLÚTEN.** <sup>4</sup>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.

Do superfruto Açaí, a Herbalife aplicou o melhor da ciência de alimentos. Conheça este suplemento alimentar que vai revolucionar o consumo do Açaí.

## Para comer sem culpa!

Produzido com técnicas modernas, que garantem a preservação das propriedades sensoriais e nutricionais da fruta, como benefícios antioxidantes, importantes no combate aos radicais livres.

1. Frutos selecionados manualmente com certificação orgânica: livre de agrotóxicos!
2. Extração da Polpa do Açaí com Certificação que garante capacitação e oportunidades às comunidades ribeirinhas
3. **LIOFILIZAÇÃO:** Desidratação da polpa em um processo de alta tecnologia com baixíssima temperatura que garante a preservação dos benefícios sensoriais e nutricionais da fruta
4. **ADIÇÃO DE OUTROS NUTRIENTES**  
Como: WHEY PROTEIN + FIBRAS
5. **ENVASE** em sachê com porção individual, em atmosfera modificada.

**DRINK MIX**  
Confra essa e outras receitas em [herbalifeon.com.br/receitas/](http://herbalifeon.com.br/receitas/) e também no nosso Instagram @HerbalifeBrasil



COM POLPA  
DE AÇAÍ  
ORGÂNICO

VITAMINA E  
antioxidante que  
auxilia na proteção  
dos danos causados  
pelos radicais  
livres.



NÃO  
CONTÉM  
GLÚTEN



ADOÇADO  
NATURALMENTE  
COM POLPA DE  
BANANA E MALTO



5 Sachês  
Porção de 50g  
(1 Sachê)  
#184K

Leve pra  
qualquer  
lugar



184  
Kcal

12g  
Proteínas

Whey  
Protein

5,7g  
Fibras

Com açai  
lío f lizado



1 porçªo  
contªm  
64 A \* A'S

Suplemento Alimentar de Proteínas em Pó - Açai com Banana. **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.



(C) (B)

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



FÁCIL DE PREPARAR



IDEAL PARA O PRÉ-TREINO



HERBALIFE NUTRITION®



LIFTOFF

SUPLEMENTO ALIMENTAR DE CAFEÍNA E VITAMINAS EM PÓ

SABOR AMORA INTENSO

15 sachês

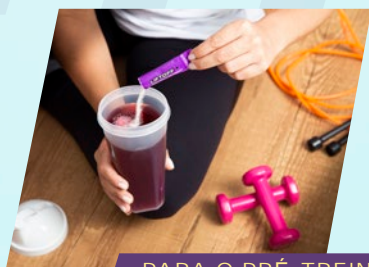
Caixa com 15 sachês  
#190K

Suplemento Alimentar de Cafeína e Vitaminas em Pó Sabor Amora Intenso. **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.

\*Essa informação é de conhecimento científico sobre o nutriente. Esse efeito é temporário.

# DECOLE COM **LIFTOFF** ▶

UM BLEND EXCLUSIVO DE  
TAURINA + CAFÉINA



PARA O PRÉ-TREINO



NO TRABALHO  
E NOS ESTUDOS



PARA A NOITE



EFEITO  
TERMOGÊNICO\*  
Acelera o  
metabolismo



SENSAÇÃO  
DE ENERGIA



FOCO E  
CONCENTRAÇÃO

Imagem ilustrativa de sabor

# Drink Recovery

1 porção	kcal 32	Carb. 1,7 g	Proteínas 5 g	Fibras 3,2 g
-------------	------------	----------------	------------------	-----------------

## Ingredientes

- 1 dose (3 g) de Creatina Premium<sup>1</sup>
- 1 dose (5 g) de Glutamina<sup>2</sup>
- 1 colher de sopa (15 g) de Fiber Concentrate Immune Limão e Mel<sup>3</sup>
- 250 ml de Água gelada
- 4 pedras de gelo
- 2 rodela de limão

## Modo de preparo

1. Em um copo long drink, acrescente a Creatina Premium, a Glutamina, o Fiber Concentrate Immune Limão e Mel e a Água gelada.
2. Misture bem com o auxílio de uma colher bailarina.
3. Acrescente o gelo, 2 rodela de limão e consuma em seguida.



<sup>1</sup>Suplemento alimentar de Creatina em pó. <sup>2</sup>Suplemento alimentar de Glutamina em pó. <sup>3</sup>Suplemento alimentar de fibras líquido sabor Limão e Mel. Este produto pode ser usado em receitas; para utilizar como suplemento alimentar, prepare conforme o rótulo. Somente quando preparado conforme o rótulo, o produto entrega todos os benefícios nutricionais. Para mais informações sobre os produtos Herbalife, consulte o catálogo ou acesse [www.herbalife.com.br](http://www.herbalife.com.br). Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.

# Shot da Longevidade

1 porção	kcal	Carb.	Fibras
	183	20,8 g	6,7 g

## Ingredientes

- 180 ml de leite de aveia gelado
- 2 colheres de sopa (24 g) de OnActive Drink sabor Chocolate<sup>1</sup>
- 1 dose (3 g) de Creatina Premium<sup>2</sup>
- 1 colher de sopa (10g) de cacau em pó 100%

## Modo de preparo

1. Em uma xícara de chá, coloque o OnActive Drink sabor Chocolate, a Creatina Premium, o cacau em pó e o leite de aveia.
2. Bata com um mini mixer manual por cerca de 1 minuto até obter uma textura homogênea.
3. Sirva e consuma imediatamente.



## Marianna Meinberg

36 anos • São Paulo - SP

MENOS  
**8**  
Kg



PRODUTOS CONSUMIDOS

### “Aprendi a viver a minha melhor vida!”

Desde pequena Marianna sofria com o sobrepeso. “Sempre fui uma criança cheia. Sentia muita vergonha de mostrar o meu corpo e inventava desculpas para não ir à praia”, conta.

Esse era o resultado de uma alimentação desequilibrada, sem vegetais. Portanto, pobre em nutrientes, o que fazia com que ela sentisse mais fome e comesse em maior quantidade.

Foram várias tentativas frustradas de dieta, até que seu pai, que também estava acima do peso, foi orientado por um médico a usar os produtos da Herbalife, eliminando 27 kg. “Estava com 18 anos, pesando 60 kg e decidi experimentá-los

também. Passei a substituir o café da manhã e o jantar pelo **Shake** preparado com **Protein Powder** e consumia o chá **Herbal Concentrate**. Eliminei 8 kg, chegando aos 52 kg.”

Ao ver os resultados no corpo e na disposição, ela se animou em praticar exercícios e deu mais chances para incluir alimentos saudáveis na dieta, além de aprender receitas nutritivas e deliciosas com os produtos.

Marianna segue usando os produtos até hoje. Mais recentemente, para auxiliar o ganho de massa muscular, incluiu também a **Creatina Premium** e o **Whey Protein 3W** no pós-treino e ganhou 2 kg de músculo.

Seus resultados podem variar e dependerão da resposta metabólica do seu organismo e do uso adequado dos produtos.



# Andressa Rodrigues Almeida

36 anos • São Paulo - SP

MENOS  
**11**  
Kg



PRODUTOS CONSUMIDOS



## “Emagreci 11 kg sem passar fome”

Andressa sempre lutou com a balança, mas nunca alcançava o resultado que tanto desejava. “Sempre saía da dieta e não conseguia manter uma rotina de exercícios. Também engordei bastante na gravidez dos gêmeos e percebi meu corpo mudar”, conta.

No final de 2023, com 70 kg, ela se identificou com o perfil da Distribuidora Independente Marianna Meinberg no Instagram e entrou em contato. “Estava insatisfeita com a minha aparência e frustrada por ver as minhas roupas não servirem mais.”

Então, foi orientada a usar os produtos da Herbalife e a fazer ajustes na alimentação, como priorizar o consumo de proteínas em todas as refeições.

Andressa passou a substituir o café da manhã e o jantar pelo **Shake** preparado com o **NutreV**. Também consumia as **Barras de Proteína** no lanche quando precisava trabalhar fora de casa e passou a usar o **Shape Control**, para ajudar na perda de gordura.

Andressa também investiu nos treinos rápidos de alta intensidade que usam o peso do próprio corpo em cinco ou seis dias da semana. “Assim, sem passar fome, consegui eliminar 11 kg somente de gordura, chegando nos 59 quilos. E estou me amando!”

\*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.

Seus resultados podem variar e dependem da resposta metabólica do seu organismo e do uso adequado dos produtos.



## “Deixei o mundo corporativo para ter qualidade de vida e ser mãe presente”

Em 2014, Daiana e Marcelo foram convidados a participar de um evento de negócios da Herbalife e identificaram ali uma oportunidade de trabalhar por conta própria.

Primeiro, decidiram experimentar a venda dos produtos em tempo parcial e começaram a obter uma renda extra.

Cinco anos depois, descontente com o ambiente corporativo e com as metas inalcançáveis, e sem flexibilidade de horário, Daiana decidiu deixar a empresa em que trabalhava para abrir seu próprio Espaço Vida Saudável no Centro de São Bernardo do Campo (SP). “Também desejava ser mãe, mas me recusava a ter filhos vivendo naquela rotina estressante e ter que deixá-los para alguém cuidar. E ali, vi a possibilidade de me tornar uma mãe presente”, conta Daiana.

O Espaço tem cerca de 130 m<sup>2</sup>, com capacidade para 50 pessoas em três diferentes

ambientes integrados, com mesas e cadeiras.

E o cardápio é bastante atrativo, com fotos de Shakes que “enchem os olhos”, além de outras receitas fit também preparadas com os produtos da Herbalife, como panqueca, pizza, escondidinho, coxinha, barra trufada e pão de mel. “Trabalho com os ‘desafios de 15 dias’, que propõem aos clientes fazerem uma autoavaliação no EVS para que eu entender seus objetivos e sugerir os produtos certos para alcancem os resultados que desejam.”

Algum tempo depois, Marcelo também deixou o mercado de trabalho para desenvolver o negócio com a esposa, e passou a focar no recrutamento de novos distribuidores que possam se interessar em copiar seu modelo de Espaço.

Além de obter um bom retorno financeiro, o casal ganhou qualidade de vida e conseguiu ampliar a família com as filhas Alice e Cecília, que acompanham os pais no Espaço.

# Espaço Vida Saudável

Confra as vantagens de abrir o seu EVS!



**FLEXIBILIDADE:**  
você pode customizar o seu EVS como desejar. Não há uma estrutura fixa obrigatória e tampouco uma imposição de estoque.



**ROTINA DIÁRIA:**  
no EVS, nenhum dia é igual ao outro! Você terá contato diariamente com seus clientes no horário de atendimento que você determinar.



**NA PRÁTICA:**  
você tem a possibilidade de acompanhar a rotina de um EVS antes de abrir o seu, entendendo o funcionamento e aprendendo as melhores práticas.



**RENDA DIÁRIA:**  
você pode vender suas receitas e preparações, além de vender os produtos Herbalife, tendo dinheiro em caixa diariamente.






**GANHOS COM SUA REDE:**  
na Herbalife, você pode montar a sua rede de Distribuidores Independentes e também de Espaços Vida Saudável, tendo ganhos ainda maiores!



**APOIO DA HERBALIFE:**  
você conta com uma série de treinamentos - a Universidade do EVS - que ensina os principais pontos estratégicos para um EVS de sucesso!

	Herbalife	Franquias
Investimento	Baixo a Médio	Médio a Alto
Taxa de Franquia	Não paga	Paga
Royalties	Recebe até 5%	Paga de 5% a 40%
Bônus	Recebe de 2% a 7%	Não existe
Carga média semanal	15h a 30h	40h a 50h
Estrutura	Flexível e personalizável	Rígida e sem customização
Risco de investimento	Mais baixo	Mais alto
Payback médio	6 a 12 meses	24 a 36 meses

SHAMPOO E  
CONDICIONADOR

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

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 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.

DISQUE SAÚDE **136**

Saiba mais em  
[gov.br/mosquito](http://gov.br/mosquito)

Apoio:

**Herbalife**

# COMBATE AO MOSQUITO

PARA FAZER DIFERENTE,  
PRECISAMOS AGIR ANTES.



Conheça os sintomas mais comuns  
de dengue, chikungunya e Zika.



Febre alta  
e/ou persistente



Diarreia e/ou  
dor forte na barriga



Dores musculares  
e nas articulações



Manchas vermelhas  
(exantema)



Dores de cabeça  
ou atrás dos olhos



Mal-estar

Em caso de sintomas, procure uma Unidade de Saúde  
e não tome remédios por conta própria.  
O Brasil é o primeiro país a disponibilizar a vacina contra a dengue.



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

# Shape Control

Conquiste a sua melhor forma!



SEU CONSULTOR INDEPENDENTE É:

julcemar cominetti

+55 (45) 99948-5070

personaldobemestar@live.com

 @HerbalifeBrasil

 @HerbalifeBrasil

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