

LANÇAMENTO

Fiber Concentrate

IMMUNE

Sabor Limão e Mel



Chegou a combinação perfeita de **Fibras, Vitamina C e Minerais** para a sua saúde intestinal e auxiliar a sua **IMUNIDADE**.

Nova tampa
FLIP TOP
+ PRÁTICA



**AJUDA NA
IMUNIDADE**

Este é mais um produto delicioso, revolucionário e exclusivo que só a **Herbalife** poderia criar.

Contém fibras prebióticas*, que auxiliam no funcionamento do intestino e ajudam a equilibrar a microbiota intestinal, o que pode ajudar o seu sistema imunológico e a sensação de bem-estar.

**AUXILIA NO
FUNCIONAMENTO
NATURAL DO INTESTINO**

**CONTÉM FIBRA SOLÚVEL
QUE CONTRIBUI COM A
SENSAÇÃO DE SACIEDADE**



**Rico em Vitamina C,
Zinco e Selênio
Antioxidantes**

**BAIXO EM
CALORIAS**



*O efeito prebiótico é obtido com o consumo de 60ml do produto (2 porções). Suplemento alimentar de fibras, vitamina C e minerais. Este produto pode ser usado em receitas; para utilizar como suplemento alimentar de fibras, vitamina C e minerais, prepare conforme o rótulo. Somente quando preparado conforme o rótulo, o produto entrega todos os benefícios nutricionais, de qualidade e segurança. Para informações sobre os produtos Herbalife, consulte o catálogo ou acesse herbalife.com.br. Leia atentamente os rótulos antes de consumir os produtos. Imagens ilustrativas.

FIBRAS

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

Limão e Mel

450ml
235K

3g

Fibras/copo

11,5

Kcal/copo



Uva
450ml
#2140



Manga
450ml
#0945



3 g

Fibras/copo

Fiber Concentrate²

Em ½ colher de sopa (15ml) contém:

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

~8

Kcal/copo



RENDE
30 COPOS

MANGA

Dica: Prepare com água com gás para uma bebida gostosa e saudável. Pode ser adicionado a outras bebidas para mais sabor e mais fibras

UVA

Dica: Pode ser preparado com água e com Herbal Concentrate e N-R-G Quente, frio ou gelado!

LIMÃO E MEL



Acesse para mais informações sobre os benefícios das fibras:
hrbl.me/beneficiosdasfibrasHN

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 Powder¹

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

4 g

Fibras

5

Kcal

**Fiber
Powder**
275g
#0927



Fiberbond³

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

1,5 g

Fibras

Fiberbond
180 tabletes
#0130



¹Fibra Alimentar em Pó Sabor Neutro. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.** ²Suplemento Alimentar de Fibras, Vitamina C e Minerais Líquido. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.** ³Fibra de Aveia e Beterraba em tabletes. **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE AVEIA E SOJA. CONTÉM GLÚTEN.** Para que as fibras possam desempenhar plenamente suas funções, é importante consumi-las com bastante líquido. Imagem ilustrativa de sabor



Viva melhor e blinde sua saúde

Quando as temperaturas começam a cair, a imunidade se torna uma das maiores preocupações em relação à saúde por conta do impacto que o frio causa no corpo, mas também devido à maior propagação dos vírus causadores de doenças respiratórias, comuns nesta época do ano.

E a melhor maneira de garantir uma boa imunidade e que o organismo cumpra bem a missão de se defender é seguindo uma rotina de hábitos saudáveis, que deve envolver um contexto mais amplo de cuidados no dia a dia.

Um deles é adotar uma alimentação saudável e balanceada, com quantidades suficientes de fibras, para o bom funcionamento do intestino, e nutrientes variados, possibilitando que o corpo cumpra suas funções, inclusive agir diante da ação de possíveis microrganismos.

O contexto de vida saudável também deve envolver uma maior ingestão de líquidos, consumo zerado ou reduzido de bebidas alcóolicas, a prática regular de exercícios físicos e uma boa rotina de sono e descanso – momento em que o organismo reequilibra todas as suas funções.

Mas não é só. Administrar o estresse é outro pilar importante para compor o alicerce da imunidade, já que o organismo sofre consequências quando há um nível elevado de liberação do hormônio cortisol.

Então aproveite o outono e o inverno para cuidar melhor de si e leve essas lições importantes para o resto da sua vida.



SHAKES NOVA FÓRMULA

Agora você pode desfrutar dos tradicionais **SHAKES DA HERBALIFE** para uma alimentação prática e nutricionalmente balanceada em uma nova fórmula **VEGETARIANA, SEM GLÚTEN E ZERO LACTOSE**¹.

Além dos sabores **DOCE DE LEITE, BAUNILHA CREMOSO e MORANGO CREMOSO**, agora o delicioso sabor **CHOCOLATE SENSATION**, sucesso de vendas, também traz estes novos benefícios.



PREPARADO COM NUTREV

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

~19 g
proteínas

23
vitaminas e
minerais

~203
calorias

~6 g
fibras

PREPARADO COM LEITE SEMIDESNATADO

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

~18 g
proteínas

23
vitaminas e
minerais

~202
calorias

~3 g
fibras

Imagem ilustrativa de sabor. *Conforme instrução de preparo com o NutreV. *Estamos em fase de transição dos produtos da linha de gerenciamento de peso (Shakes). Durante esse período, você poderá receber o produto de diferentes versões de acordo com a disponibilidade do estoque.

ELE VOLTOU!

O sabor irresistível do shake abacaxi está de volta e é mais uma opção de refeição deliciosa, prática e equilibrada. Uma combinação de proteínas, carboidratos, fibras, vitaminas e minerais, versátil e com nutrientes na medida certa!

O **Shake Herbalife** deve ser preparado com **NutreV** ou leite semidesnatado e pode ser acrescentado **Protein Powder** para ter os benefícios dos ingredientes desse produto!





Fórmula 1

Frapê de Abacaxi	21 porções, 550 g	#249K
Doce de Leite	21 porções, 550 g	#0940
Morango Cremoso	21 porções, 550 g	#0953
Baunilha Cremoso	21 porções, 550 g	#0951
Mousse de Maracujá	21 porções, 550 g	#0946
Chocolate Sensation	21 porções, 550 g	#3144
Cookies & Cream	21 porções, 550 g	#0146
Paçoca	21 porções, 550 g	#0925
Milho Verde	21 porções, 550 g	#0949
Café Cremoso	21 porções, 550 g	#023K
Banana Caramelizada	21 porções, 550 g	#174K
Sachê Baunilha Cremoso	Caixa com 7, 26 g	#0948
Sachê Doce de Leite	Caixa com 7, 26 g	#0860

Pó para o preparo de bebida para controle de peso. Sabores Baunilha Cremoso, Morango Cremoso e Doce de Leite: **ALÉRGICOS: CONTÊM DERIVADOS SOJA E LEITE. NÃO CONTÊM GLÚTEN.** Sabor Banana Caramelizada: **ALÉRGICOS: CONTÊM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. NÃO CONTÊM GLÚTEN.** Sabor Cookies & Cream: **ALÉRGICOS: CONTÊM DERIVADOS DE AVEIA, LEITE, PEIXE**, SOJA E TRIGO. 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. Imagem ilustrativa de sabor. **Shakes: 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.** Imagem ilustrativa 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.

Desjejum



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.

Desjejum



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.

Desjejum



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. Imagem ilustrativa de sabor

PRODUTOS HERBALIFE

PÁGS.
02-03



FIBRAS

- #0130 • Fiberbond
- #0927 • Fiber Powder
- #0945 • Fiber Concentrate Sabor Manga
- #2140 • Fiber Concentrate Sabor Uva

PÁGS.
06-09



SHAKES

- #0940 • Doce de Leite
- #0946 • Mousse de Maracujá
- #0951 • Baunilha Cremoso
- #0953 • Morango Cremoso
- #3144 • Chocolate Sensation
- #0146 • Cookies & Cream
- #0925 • Paçoca
- #0949 • Milho Verde
- #023K • Café Cremoso
- #174K • Banana Caramelizada
- #249K • Frapê de Abacaxi
- #0948 • Sachê Baunilha Cremoso
- #0860 • Sachê Doce de Leite

PÁGS.
16-17



LIFTOFF

- #190KBR • Amora Intenso

PÁGS.
14-15



AÇAÍ PROTEICO

- #184K • Açaí com banana

PÁGS.
32-33



NUTRI SOUP

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

SOPA SNACK

- #1052 • Frango com Legumes

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



24H

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



PROTEÍNAS

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



BARRAS

- #0009 • Chocolate Peanut
- #0031 • Citrus Lemon
- #032K • Barra Crunch
- #214KBR • Vanilla Almond



NUTREV

- #1639 • NutreV



COLÁGENO

- #1923 • Skin Beauty Booster Frutas Vermelhas



HERBALIFE SKIN

- #0766 • Cleanser Facial Citrico
- #0773 • Máscara Purificante de Argila
- #0768 • Sérum Facial Redutor de linhas
- #0770 • Gel Firmador para os Olhos



SOFT GREEN E HERBAL ALOE

- #2564 • Shampoo
- #2565 • Condicionador
- #0563 • Desodorante
- #0474 • Creme Frutas Amarelas
- #0431 • Creme Chá Verde
- #0472 • Sabonete Frutas Amarelas
- #0411 • Sabonete Chá Verde
- #0408 • Sabonete Líquido

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!

184
kcal

12g
Proteínas

Whey Protein

5,7g
Fibras

Com açaí
liofilizado



Leve pra
qualquer
lugar



COM POLPA
DE AÇAÍ
ORGÂNICO



NÃO
CONTÉM
GLÚTEN



ADOÇADO
NATURALMENTE
COM POLPA DE
BANANA E MAÇÃ

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



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

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 Açai 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.

1 porção
contém
64 AÇAÍS



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.

HERBALIFE24

DECOLE COM **LIFTOFF** ▶

UM BLEND EXCLUSIVO DE
TAURINA + CAFEÍNA



PARA O PRÉ TREINO

**NO TRABALHO
E NOS ESTUDOS**



PARA A NOITE



Embalagem em sachê individual
LEVE SEMPRE COM VOCÊ!

Caixa com 15 sachês
#190K

Suplemento Alimentar de Cafeína e Vitaminas em Pó Sabor Amora Intenso. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.** *Essa informação é de conhecimento científico sobre o nutriente.



EFEITO TERMOGÊNICO*
Acelera o metabolismo



FÁCIL DE PREPARAR



IDEAL PARA O PRÉ TREINO



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



SENSAÇÃO DE ENERGIA



FOCO E CONCENTRAÇÃO

Encontre um estilo de vida SAUDÁVEL, ATIVO E SUSTENTÁVEL! Qual é o seu objetivo?

Eleve seu treino, desempenho físico e recuperação ao máximo com nutrição de qualidade.

PRÉ, 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*



FIGAR FORTE E TONIFICADO

Musculação, 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 é acompanhada de uma dieta saudável e balanceada





**Crescimento
Recuperação
Resultados**

WHEY PROTEIN 3W

Whey Protein 3W com o delicioso sabor Chocolate.

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

15 porções, 510 g #147K

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



**Crescimento
Recuperação
Resultados**

TRI-CORE PROTEIN

Após treino muscular intenso

- ✓ 25g de proteína por porção

Chocolate 1010 g 20 porções #1417

VOCÊ SABIA?

O Tri-Core Protein Blend suplementa a necessidade proteica após a atividade física e previne a desidratação.

Suplemento Proteico para Atletas Sabor Chocolate. **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.**



PRÁTICO
em tablete

**Recuperação
Energia**

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 no metabolismo energético.

30 porções, 120 tabletes #148K



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

GLUTAMINA

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

- ✓ L-glutamina 100% Ajinomoto;
- ✓ 5 g de pura L-glutamina Ajinomoto Co. por porção.



30 porções, 150g #146K

Suplemento Alimentar de Glutamina em Pó Sabor Neutro. **NÃO CONTÉM 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;
- ✓ Contém glicose que fornece energia aos músculos e cérebro.

Berry Mix 810 g 30 porções #1445

Suplemento Alimentar de carboidratos, eletrólitos e vitaminas em pó. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**



Reparação
Proteção



Hidratação
Energia



PINK LEMONADE FIT

Confira essa e outras receitas em herbalifelifeon.com.br/receitas/ e também no nosso Instagram @HerbalifeBrasil

Para mais informações sobre estes produtos, consulte os rótulos em www.herbalifenutrition.com.br.

Vitaminas, Minerais e as Bases da Imunidade

A imunidade é o conjunto de mecanismos de defesa que o corpo possui contra os agentes agressores. Esse é um dos temas mais comentados atualmente, porém poucos sabem que mais de 70% das ações imunológicas do organismo acontecem no intestino. É evidente que quando o intestino funciona bem, as defesas podem atuar na sua plenitude.

Existe uma relação direta entre o estado nutricional e a imunidade. Isso explica por que as pessoas desnutridas estão muito mais expostas aos micro-organismos causadores de doenças. Basta recordar que os anticorpos e as imunoglobulinas são formados por proteínas e por isso elas devem ser ingeridas na quantidade e qualidade ideal, em todas as refeições.

Além disso, a ingestão inadequada de algumas vitaminas e minerais estão associadas a sérios prejuízos na capacidade do corpo se proteger contra agentes que causam doenças e alergias. A deficiência desses micronutrientes prejudicam muitos aspectos da imunidade e a presença dos

radicais livres que destroem e adoecem as células imunológicas é um deles.

A vitamina C é essencial para a imunidade, participando de inúmeras funções fisiológicas e antioxidantes. O Zinco e o Selênio ajudam no funcionamento de diversas células de defesa, controlando o estresse oxidativo e a inflamação.

Esses minerais e vitaminas, tão importantes, não são produzidos pelo organismo, e por isso é vital a ingestão de frutas, verduras, alimentos saudáveis e também de suplementos nutricionais para garantir que as suas quantidades diárias recomendadas, serão obtidas.



Dr. Nataniel Viuniski

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



Herbalifeline®

ÔMEGA 3 PARA SUA SAÚDE

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

90 tabletes

#0065

Suplemento Alimentar de Óleo de Peixe em Cápsulas.

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

Xtra-Cal®

TRIPLA AÇÃO PARA SEU ORGANISMO

- Fornece 80% de suas necessidades diárias de cálcio e 100% da ingestão diária de Vitamina D;
- Cálcio, Magnésio e Vitamina D auxiliam na formação de ossos, dentes e no funcionamento muscular.

60 tabletes

#0020

1. Por porção (2 tabletes). Suplemento Alimentar de Cálcio, Magnésio e Vitamina D em tabletes. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

Multivitaminas e Minerais

UMA FORMA PRÁTICA DE COMPLEMENTAR SUA NUTRIÇÃO

Com 22 vitaminas e minerais que auxiliam em:

- **Sistema imunológico:** Selênio, Zinco, Cobre, Ferro, Vitamina A, B12, B6, C e D;
- **Metabolismo energético:** Vitaminas B6, B12, C, Cobre, Iodo, Ferro, Magnésio, Ácido Pantotênico e Riboflavina;
- **Proteção antioxidante:** Vitaminas C, E, Riboflavina, Zinco, Cobre e Selênio.

90 tabletes

#3122

Suplemento de Vitaminas e Minerais.

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

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.**



22
Vitaminas e
Minerais

796mg
Cálcio¹

**Ômega
3**

Vitamina
E



Acesse para mais informações
sobre o sistema imunológico:
hrbl.me/SistemaimunologicoHN

DESPERTE A ENERGIA EM VOCÊ

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

Herbal Concentrate¹

- 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.

N-R-G²

- 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



- Contém cafeína, que tem efeito termogênico e aumenta temporariamente o metabolismo, o que auxilia o plano alimentar para perda de peso;
- Melhora a ingestão de líquidos, aumenta a hidratação e a sensação de saciedade, o que auxilia a perda de peso;
- Aumenta o volume dos fluidos corporais, o que facilita a eliminação de líquidos;
- Contém fitonutrientes com poderoso efeito antioxidante;
- Ajuda a se sentir com energia e eleva sua sensação de vitalidade;
- Melhora o estado de alerta



Saiba mais sobre os benefícios dos chás:
hrbl.me/BeneficiosChasHN

¹Pó Para o Preparo de Composto Líquido com Chá Verde e Chá Preto. Sabor Canela: **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Sabor Original, Sabor Limão e Sabor Laranja e Especiarias: **NÃO CONTÉM GLÚTEN.** ²N-R-G Pó e Guaraná Tropical: Pó Para o Preparo de Composto Líquido à Base de Chá Preto e Guaraná. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.** Uma xícara (30 ml) de café expresso possui teor de cafeína de 30 a 50 mg, IFIC (2008). Produto disponível enquanto durarem os estoques na Herbalife.

PROTEÍNA

147
kcal

13,9 g
proteína

3,1 g
fibras

BOLO VULCÃO PROTEICO

Confira essa e outras receitas em herbalifelifeeon.com.br/receitas/ e também no nosso Instagram @HerbalifeBrasil

Protein Crunch¹

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

150 g

#040K

*Quantidade equivalente a 2 colheres de sopa (10 g)

7 g
proteína*

36
kcal*

¹Alimento de Proteína Isolada de Soja Sabor Chocolate. **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. CONTÉM GLÚTEN.**

²Alimento com Proteína Isolada de Soja. **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE E PROTEÍNAS DO LEITE.**

*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 22 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. Tente que 30% das suas calorias diárias venham de proteínas.

Durante exercícios, 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 Powder²

- 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**

5 g
proteína

22
kcal

PROTEIN SUMMER BITES

Confira essa e outras receitas em herbalifelifeon.com.br/receitas/ e também no nosso Instagram @HerbalifeBrasil

DOCE DE LEITE

Deliciosa e prática

- Com Whey Protein;
- Mais proteína do que carboidrato;
- Não contém glúten.

Doce de Leite² caixa com 7 barras #032K

14 g
proteínas

10 g
carboidratos

CITRUS LEMON

Perfeita entre as refeições

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

Citrus Lemon⁴ caixa com 7 barras #0031

9,8 g
proteínas

139
kcal

VANILLA ALMOND

Uma combinação irresistível

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

Vanilla Almond¹ caixa com 7 barras #214K

12 g
proteínas

137
kcal

CHOCOLATE PEANUT

Tenha sempre com você!

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

Chocolate Peanut³ caixa com 7 barras #0009

~10 g
proteínas

~135
kcal

¹Suplemento Alimentar de Proteínas em Barra Sabor Baunilha com Amêndoas. ALÉRGICOS: CONTÉM AMÊNDOA, LEITE E SOJA E DERIVADOS E DERIVADOS DE TRIGO. PODE CONTER AVELÁ, AMENDOIM, OVO, CAJU, MACADÂMIA, PECÃS, PISTACHES, CASTANHAS-DO-BRASIL E LÁTEX NATURAL*. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN. *A partir do material utilizado na embalagem. ²Suplemento Alimentar de Proteínas em Barra Sabor Doce de Leite. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. PODE CONTER AMENDOIM, AVELÃS, CASTANHAS E OVOS. CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

^{1,2,3}Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças.

³Suplemento Alimentar de Proteínas em Barra Sabor Chocolate com Amendoim e Cobertura de Chocolate. ALÉRGICOS: CONTÉM AMENDOIM, LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA E TRIGO. PODE CONTER OVO, CEVADA, AVEIA, AMÊNDOA, CASTANHA-DE-CAJU, PECÃ, NOZES, AVELÁ, MACADÂMIA E LÁTEX NATURAL*. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN. *Barra com recheio sabor limão e cobertura de chocolate. ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA, OVO E TRIGO. PODE CONTER CEVADA, AVEIA, AMENDOIM, AMÊNDOA, CASTANHA-DE-CAJU, PECÃ, NOZES, AVELÁ, MACADÂMIA E LÁTEX NATURAL*. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN. *Proveniente de material utilizado na embalagem.



Crunch
SABOR DOCE DE LEITE
13g
13g
42g

HERBALIFE
Barra de Proteína
SABOR CEREJA LEMÃO
12g
35g

NOTATION
Barra de Proteína
SABOR AMENDOIM
12g
35g

NOTATION
Barra de Proteína
SABOR CHOCOLATE PEANUT
12g
35g

Uma deliciosa sopa **COM SABOR CASEIRO E DIVERSOS BENEFÍCIOS**



Sopa Instantânea

Rica em vitaminas e minerais

- Baixo teor de gorduras saturadas

Frango com Legumes² Sachê (caixa com 7) **#1052**

~90
kcal

~5g
proteínas

14
vitaminas e
minerais

~3,1g
fibras

¹Mistura para Sopa Instantânea de Legumes e Verduras. **ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA. CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.** ²Mistura para Sopa Instantânea de Frango com Legumes. **ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA E CEVADA. CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.** ³Pó para o Preparo de Sopa para Controle de Peso Sabor Frango com Legumes. **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE AVEIA, OVO, PEIXE* E SOJA. CONTÉM GLÚTEN.** ⁴Pó 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.** *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.**

Nutri Soup

Nutre com sabor e equilíbrio!

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

Frango com Legumes³ 16 porções, 416 g #0748

Creme Verde⁴ 16 porções, 416 g #0931

202

kcal

~17g

proteínas

23

vitaminas e
minerais

~3,5g

fibras

CROQUETE DE FRANGO SAUDÁVEL

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

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

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



21 porções,
672 g
#1639



NUTREV

9 g
proteínas

115
kcal

- Alternativa ao leite na versão vegetariana;
- Versátil para o preparo dos shakes e em diversas receitas fit no dia a dia
- Oferece uma quantidade maior de cálcio do que o leite de vaca
- Sem lactose¹
- Oferece mais proteínas do que outros tipos de bebidas vegetais
- Opção 100% vegetariana para ser usada no lugar do leite de origem animal
- 0% colesterol²

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

⁴Alimento 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. Esse produto não é uma fórmula infantil, portanto deve ser consumido acima de 2 anos de idade.

Para mais informações sobre os produtos Herbalife, consulte o catálogo ou acesse www.herbalifenutrition.com.br. Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.

BEAUTY BOOSTER

Formulado com
COLÁGENO VERISOL®

Frutas Vermelhas 20 porções, 240 g #1923

8,4 g
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 menos de 45 calorias/porção e com Whey Protein.

SHAKE DA BELEZA

Confira essa e outras receitas em herbalifelifeeon.com.br/receitas/ e também no nosso Instagram @HerbalifeBrasil

Imagem ilustrativa de sabor



Para saber mais acesse o Momento
Mais Nutrição especial sobre o Colágeno!
hrbl.me/ColagenoVerisolHN

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

HERBALIFE SKIN

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



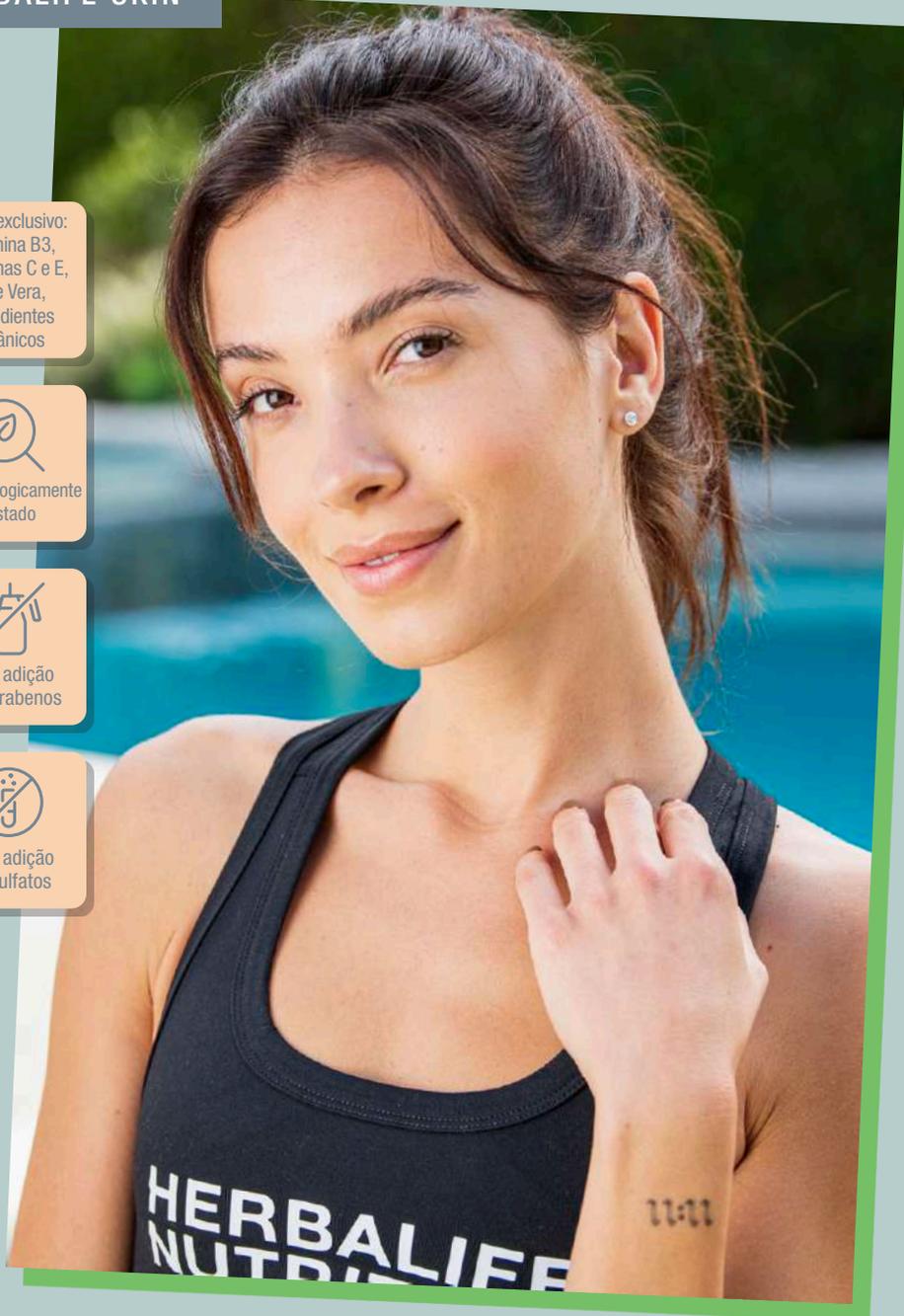
Dermatologicamente
testado



Sem adição
de parabenos



Sem adição
de sulfatos



HERBALIFE SKIN



NUTRIÇÃO BOTÂNICA, CIÊNCIA SUPERIOR!

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



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.



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

SKU: #0768 30ml

Com Aloe Vera e Vitamina C, ingredientes conhecidos por melhorar a hidratação da pele e contribuir para a diminuição dos sinais.

Sem adição de parabenos. 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 parabenos. 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.

SORBET DE FIBER

Limão e Mel

Ingredientes:

- 250g de uva verde congelada
- 2 colheres de sopa (20ml) de **Fiber Concentrate Immune** sabor **Limão e Mel**¹
- 1 medida (5g) de **Glutamina**²
- 1 colher de sopa (10,4g) de **Shake sabor Baunilha Cremoso**³
- 1 colher de sopa (15ml) de água

1 porção	kcal	Carb.	Proteínas	Fibras
	215	40 g	5,3 g	7,7 g



Modo de preparo:

1. Em um processador coloque as uvas congeladas e bata em velocidade média até começar a formar uma massa.
2. Em um bowl pequeno, misture bem o Fiber Limão e Mel com a Glutamina, o Shake Baunilha e a água.
3. Adicione esta mistura à massa de uva e continue processando por cerca de 4 minutos ou até adquirir textura mais cremosa e firme.
4. Deixe por mais 20 minutos no freezer.
5. Sirva imediatamente. Fica lindo se for boleado com boleador de sorvete.

RENDIMENTO: 3 PORÇÕES



¹Suplemento alimentar de fibras, vitamina C e minerais. ²Suplemento Alimentar de glutamina em pó. ³Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor baunilha cremoso. 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.herbalifenutrition.com.br. Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.

PANQUECA FIT

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa (20,8g) de **Shake sabor Baunilha Cremoso**¹
- 2 colheres de sopa (25,6g) de **Nutrev**²
- 1 colher de chá (5g) de fermento químico
- 1 ovo (45g)
- 1 colher de sopa (15ml) de água
- 1 colher de chá (6g) de manteiga ou desmoldante para untar a máquina de waffle ou frigideira
- 1 ½ colher de sopa (15ml) de **Fiber Concentrate Immune Limão e Mel**³ para a calda

1 mini panqueca	kcal	Carb.	Proteínas	Fibras
	90	8 g	6,6 g	2,6 g

Modo de preparo:

1. Em um bowl médio, misture bem o Shake, o NutreV e o ovo para obter um creme homogêneo e firme.
2. Adicione o fermento e misture delicadamente. Divida a massa em 3 partes.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e coloque a manteiga. Adicione uma parte da massa formando um disco e frite por cerca de 2 minutos de cada lado.
4. Repita a operação com as outras partes de massa.
5. Sirva com 1 ½ colher de sopa de Fiber usada como calda.

RENDIMENTO: 3 MINI PANQUECAS



¹Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor baunilha cremoso. 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. ²Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitaminas e minerais. ³Suplemento alimentar de fibras, vitamina C e minerais.

Para mais informações sobre os produtos Herbalife, consulte o catálogo ou acesse www.herbalifenutrition.com.br. Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.

CHÁ DA Imunidade

Ingredientes:

- ½ colher de chá (1,7g) de **Herbal Concentrate Original**¹
- 1 ½ colher de sopa (15ml) de **Fiber Concentrate Immune** sabor **Limão e Mel**²
- 1 medida (5g) de **Glutamina**³
- 200ml de água morna
- 1 pedaço de canela em pau
- 1 rodela de limão tahiti

1 xícara de chá	kcal	Carb.	Proteínas	Fibras
	37	2,9 g	0 g	3,2 g

Modo de preparo:

1. Em uma xícara de chá, coloque o Herbal Concentrate, o Fiber Limão e Mel e a Glutamina.
2. Acrescente a água morna e mexa até que os ingredientes dissolvam completamente.
3. Acrescente a rodela de limão e a canela em pau.

RENDIMENTO: 1 XÍCARA DE CHÁ



¹Pó para o preparo de composto líquido com chá verde, chá preto e ervas aromáticas. ²Suplemento alimentar de fibras, vitamina C e minerais.

³Suplemento alimentar de glutamina em pó. Para mais informações sobre os produtos Herbalife, consulte o catálogo ou acesse www.herbalifenutrition.com.br. Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.

IMMUNE DRINK

Ingredientes:

- 1 ½ colher de sopa (15ml) de **Fiber Concentrate Immune Limão e Mel¹**
- 1 medida (5g) de **Glutamina²**
- ½ de limão tahiti espremido (15ml)
- 1 colher de chá (0,7g) de cúrcuma em pó ou raiz
- 1 colher de chá (6g) de gengibre picado
- 100ml de água

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por cerca de 2 minutos.
2. Coe e consuma imediatamente.

RENDIMENTO: 2 SHOTS DE 70ML

1 shot	kcal	Carb.	Proteínas	Fibras
	39	3,3 g	0,1 g	3,3 g



TORTA SENSAÇÃO

Ingredientes:

- 2 ½ xícaras de chá (150 g) de **Protein Crunch**¹
- 1 colher de sopa (10 g) de óleo de coco
- 3 colheres de sopa (45 ml) de água em temperatura ambiente
- ½ xícara (120 ml) de água fervente
- 4 colheres de sopa (41,6 g) de **Shake Morango Cremoso**²
- 2 colheres de sopa (25,6 g) de **NutreV**³
- 2 colheres de sopa (12 g) de **Protein Powder**⁴
- 1 colher de chá (5g) de gelatina em pó sem sabor
- 2 colheres de sopa (30ml) de água para dissolver a gelatina
- 15 morangos médios (360g) cortados ao meio

1 fatia	kcal	Carb.	Proteínas	Fibras
	130	9,3 g	18,3 g	2,7 g

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata o Protein Crunch até obter uma farofa.
2. Em uma tigela, misture o Protein Crunch com o óleo de coco e as 3 colheres de água. Misture até formar uma massa. Se necessário, adicione mais água aos poucos.
3. Forre o fundo e as laterais de uma assadeira de fundo removível de, aproximadamente, 15 cm de diâmetro.
4. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos ou até que a base da torta esteja firme.
5. Em um liquidificador, bata a água fervente, o Shake, o NutreV e o Protein Powder até atingir uma consistência cremosa.
6. Dissolva a gelatina em 2 colheres de sopa de água e leve ao microondas por 10 segundos.
7. Misture a gelatina no creme e pulse o liquidificador por 3 vezes para misturar.
8. Cubra a base da torta com o creme de Shake.
9. Leve para gelar por 20 minutos.
10. Decore a borda da torta com morangos e sirva em seguida

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES



¹Alimento de Proteína Isolada de soja sabor Chocolate. ²Pó para o preparo de bebida para controle de peso sabor morango. 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. ³Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitaminas e minerais. ⁴Alimento com proteína isolada de soja. Para mais informações sobre os produtos Herbalife Nutrition, consulte o catálogo ou acesse www.herbalifenutrition.com.br. Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.

BAGELS PROTEICOS

Ingredientes:

- ½ xícara de chá (120g) farinha de aveia
- 9 colheres de sopa (45g) de **Fiber Powder**
- 6 colheres de sopa (36g) **Protein Powder²**
- 1 colher de chá (5g) de fermento em pó
- 1 colher de café (1,5g) de sal
- 4 colheres de chá (40g) de mix de ervas desidratadas (alho, salsa, manjeriçã e afins)
- ½ xícara de chá (120g) de iogurte grego sem gordura
- 1 ovo inteiro (45g)
- 1 clara (30g) para pincelar
- 1 colher de café (2,5 ml) de azeite para untar as mãos

1 porção	kcal	Carb.	Proteínas	Fibras
	168	14,0 g	12,4 g	9,0 g

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus. Pulverize uma assadeira com spray antiaderente.
2. Numa tigela grande, misture a farinha de aveia, o Fiber Powder, o Protein Powder com o fermento. Tempere com sal e 2 colheres de chá do mix de ervas e alho desidratado e mexa até ficar homogêneo.
3. Adicione o iogurte e o ovo e misture bem com as mãos, usando uma luva, até obter uma textura semelhante a uma massa. (Obs.: gruda um pouco nas mãos).
4. Divida a massa em bolinhas de 55g aproximadamente e boleie deixando lisas.
5. Unte as mãos com 3 gotas de azeite e com o dedo, fure o centro da massa formando anéis e coloque na assadeira, espaçados uniformemente. Pincele com a clara e polvilhe com as 2 colheres de chá restantes de todo o tempero do bagel.
6. Asse até dourar por cerca de 15 minutos.

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES



AUCIONY BATISTA MELO

51 anos • Santarém - PA



MENOS
14
KG



PRODUTOS CONSUMIDOS

“SAÍ DO MANEQUIM 44 PARA O 38 DEPOIS DOS 40 ANOS!”

Há seis anos, Auciony estava muito acima do peso por conta de uma alimentação desregrada, rica em gorduras e carboidratos. “Com 1,49 m de altura, eu pesava 66 quilos. Sentia que minha saúde estava piorando e ainda ouvia do meu ex-namorado que as roupas não ficavam bem no meu corpo.”

Na época, trabalhando como caixa de um supermercado, ela conheceu uma Consultora Independente da Herbalife, que apresentou os produtos e a maneira certa de usá-los. “Fiz uma experiência de uma semana e fiquei entusiasmada com os resultados, por isso resolvi seguir em frente”, lembra.

Além de frequentar o Espaço Vida Saudável da nova amiga, Auciony também comprou os

produtos para consumir em casa. Passou a substituir o café da manhã e o jantar pelo **Shake**, e consumia o **Herbal Contentrate** ao longo do dia para garantir mais energia. Assim, em poucos meses conseguiu enxugar 18 quilos!

Mais magra, Auciony decidiu que era hora de melhorar seu percentual de massa muscular. Para isso, começou a praticar musculação e incluiu mais proteínas na dieta: o **Protein Powder** no preparo do **Shake**, além de uma dose do **Whey Protein 3W**, da linha **24 HOURS®**, no lanche da tarde.

Algum tempo depois, Auciony conseguiu transformar seu corpo com mais músculos, chegando aos 52 quilos, que mantém desde então.

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

TARCÍSIO MUNIZ

42 anos • São Vicente – SP



PRODUTOS CONSUMIDOS



MENOS
14
KG

“EMAGRECI 14 KG QUE GANHEI NA PANDEMIA”

Há 20 anos, Tarcísio teve sua primeira experiência com o uso dos produtos Herbalife para ganhar massa muscular. “Na época, cursava a faculdade de Educação Física e cheguei a aumentar 21 kg de músculo ao aliar o uso dos produtos com os treinos, chegando nos 90 kg.”

Já graduado, Tarcísio passou a se dedicar como professor de aulas coletivas em academias diariamente. Mas, durante a pandemia, toda a rotina intensa de exercícios foi interrompida por conta do fechamento dos estabelecimentos comerciais e ele ganhou peso. “Fiquei desmotivado por não poder trabalhar, não ir à praia, não ver meus alunos... e continuei comendo da mesma maneira. Assim, ganhei 18 kg de gordura, chegando 118 kg!

Sentia coisas que nunca imaginei, como cansaço ao subir escadas e dificuldade em amarrar os cadarços, e aquilo me machucou muito.”

Com a retomada da vida pós-pandemia, além de se recolocar como profissional, Tarcísio também iniciou seu processo de emagrecimento: passou a consumir o **Shake** preparado com **Nutrev** e **Protein Powder** no café da manhã, além de **NRG**, **Herbal Concentrate**, **Beauty Booster Colágeno**, **Xtra-cal**, **Herbalifeline** e **Multivitaminas**. Também voltou a fazer exercícios (HIIT, luta e musculação).

Hoje, com 14 kg quilos eliminados, Tarcísio não só resgatou a autoestima como voltou a se ver como um agente de transformação na vida das pessoas.

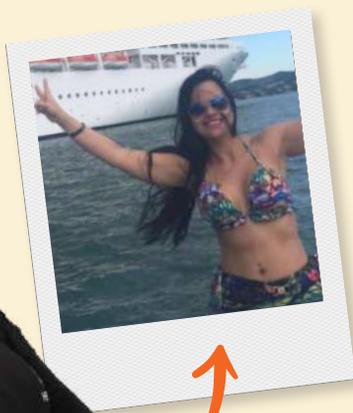
*Os produtos da Herbalife não são destinados ao tratamento, prevenção ou cura de qualquer tipo de doença. A Herbalife apoia e incentiva a adoção de um estilo de vida ativo e saudável aliado ao uso adequado dos seus produtos.



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

CLAUDIANE COSTA

40 anos • Redenção – PA



PRODUTOS CONSUMIDOS

MENOS
15
KG

EM FORMA DEPOIS DA GRAVIDEZ

Há mais de 20 anos, Claudiane usa os produtos Herbalife. “Uma amiga foi quem os apresentou e consegui emagrecer seis quilos na época. Assim, me mantive com 60 kg por muito tempo.”

Mas, quando ela teve seu filho, as coisas mudaram. É que, apesar de ter ganhado pouco peso na gravidez, Claudiane engordou 15 quilos depois que o bebê nasceu na tentativa de amamentá-lo, chegando nos 75 kg. “Comia tudo o que diziam que poderia ajudar a produzir leite e, inclusive, usei hormônios. Mas nada deu certo.”

Decidida a recuperar a forma de antes, meses depois, ela iniciou um programa para perda de peso: usou o **Shake** preparado com **Protein Powder** para substituir

o café da manhã e o jantar, o **Herbal Concentrate** quente pela manhã e frio ao longo do dia, além do **Fiber Concentrate**, do **Herbalifeline**, do **Xtra Cal** e do **Multivitaminas**. Em pouco tempo, emagreceu os 15 quilos com saúde, voltando aos 60 kg.

Mais leve e disposta, Claudiane ficou estimulada a se exercitar e passou a usar o **CR7** no pré-treino e o **Tri-Core Protein Blend** no pós-treino para ajudar a definir os músculos. Anos mais tarde, ela também se graduou como nutricionista e, hoje, ajuda a disseminar a nutrição saudável como um hábito diário a ser seguido, como escovar os dentes, tomar banho e dormir. “É algo para toda a vida.”

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

Conheça todas as vantagens de ser um Cliente Premium



Acompanhamento personalizado do Coach do Bem-Estar

Comprar diretamente da Herbalife e **receber os produtos em casa**



Participação na comunidade de estilo de vida saudável com outros Clientes Premium.

Descontos de até **35%** nos produtos



Promoções e brindes **super exclusivos**

Compras **parceladas**

**3x
ou
4x**



Seu dinheiro de volta caso não esteja satisfeito

Acesso ao portal de compras, com receitas e conteúdo de nutrição



Nutricionistas à disposição para tirar dúvidas



Adquira o seu acesso online agora mesmo por R\$20,00 e faça parte do Programa Cliente Premium.

Leia o QR-CODE acima ou saiba mais em:
www.myherbalife.com/pt-BR

OPORTUNIDADE DE NEGÓCIO



GEREMIAS NETO, 30 ANOS
Jundiaí - SP • Equipe Mundial Ativo

“Tripliquei meus ganhos ao investir em um EVS multifuncional com CrossFit”

Há cerca de seis anos, o professor de educação física Geremias Neto, que trabalhava com aulas de dança, conheceu a oportunidade de negócio da Herbalife em um evento e viu ali a possibilidade de aumentar seus ganhos ao unir atividade física com nutrição saudável.

“Trabalhava em academia, estava com todas as minhas horas de trabalho ocupadas e não conseguia aumentar meus ganhos. Então, decidi investir na abertura de um Espaço Vida Saudável junto com um BOX de Crossfit.”

Sem dinheiro suficiente para montar o BOX, primeiramente, inaugurou o EVS e convidou suas alunas para uma avaliação gratuita de impedância para apresentar o novo negócio e oferecer os produtos. Assim, já no segundo mês, conseguiu obter bons resultados financeiros, o que possibilitou investir nos equipamentos.

Alguns meses depois, com o espaço completo, as alunas foram novamente convidadas a experimentar os produtos e também as aulas. “Ali consegui vender planos e produtos, e dobrei meus ganhos”, lembra.

De lá pra cá, o negócio evoluiu tanto que, há dois anos, Geremias precisou contratar outro professor para dar as aulas e uma pessoa para atender no EVS, para que ele tivesse mais tempo para focar na expansão da sua equipe de vendas. “Tripliquei meus ganhos e, agora, com o meu negócio bem estruturado, quero replicá-lo ao ensinar mais pessoas a fazerem o que eu fiz.”

Geremias também acompanha clientes de outras cidades e Estados, que são atraídos por suas redes sociais, com apoio do Programa Cliente Premium, que possibilita o pagamento online e a entrega dos produtos no endereço desejado pelo cliente na hora da compra.



ITF • Beach Tennis
**WORLD TOUR
BT400**
Uberlândia '23



ITF • Beach Tennis
**WORLD TOUR
SAND SERIES**
Valinhos '23

HERBALIFE

Patrocinadora de campeonatos de Beach Tennis

• ETAPAS CONFIRMADAS •

26 a 28 de Maio

**Circuito Beach
Tennis Etapa
Campinas**

CT Lucas Sousa Cultura

02 a 06 de Junho

**Circuito Beach
Tennis Etapa
Jundiaí**

VTennis

22 a 24 de junho

**ITF BT 400
Uberlândia - MG**

Praia Clube

07 a 09 de Julho

**Circuito Beach
Tennis Etapa
São Paulo**

28 a 30 de Julho

**Circuito Beach
Tennis Etapa São
José dos Campos**

Arena Sunset

12 a 15 de outubro

**World Tour
Sand Series
Valinhos - SP**

Na Quadra

Saiba mais em:  @herbalifebrasil

Herbalife 

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
8. Creme Hidratante para o Corpo Frutas Amarelas	200 g	#0474

*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.



Contribua com a HNF e leve nutrição saudável às centenas de crianças e familiares em situação de risco social no Brasil*.



HERBALIFE NUTRITION



FOUNDATION

*Por meio da parceria com as organizações sem fins lucrativos: Aldeias Infantis SOS (em diversas cidades do Brasil), Betsaida (São Paulo), ALMA (Guarujá, SP) e Casas do Menor São Miguel Arcanjo (RJ e CE).



SEU CONSULTOR INDEPENDENTE É:



 @HerbalifeBrasil

 @herbalifebrasil

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

Herbalife