



HERBALIFE 24

БУДЬ В СВОЕЙ
ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ



80% ПИТАНИЕ / 20% ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

HERBALIFE
24
БУДЬ В СВОЕЙ
ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ

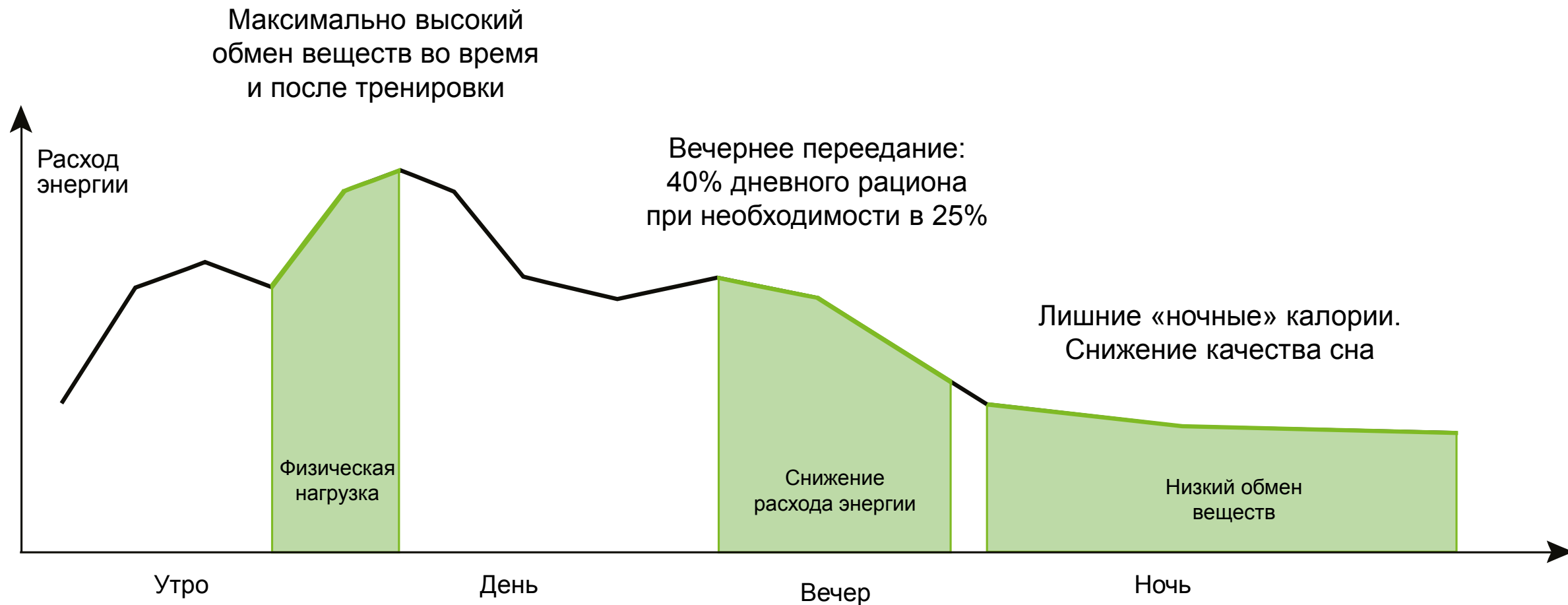


ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ!

Питание – это залог качественного восстановления после физических нагрузок. От этого напрямую зависит конечный результат.

 **HERBALIFE**
NUTRITION

СУТОЧНЫЙ РИТМ. РАСХОД ЭНЕРГИИ



СУТОЧНЫЙ РИТМ. РАСХОД ЭНЕРГИИ

Максимально высокий
обмен веществ во время
и после тренировки



Предложенный план питания является моделью сбалансированного многоразового питания и не является прямой рекомендацией. Продукция Herbalife может быть выбором для одного или двух приемов пищи в течение дня.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Дэвид Хибер

Председатель Научно-консультационного совета Herbalife и Директор Центра питания человека при Калифорнийском Университете*



«Когда дело доходит до мышц –

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИХ или ПОТЕРЯЕТЕ!!!

Если вы не тренируетесь или после нагрузки выбираете неправильное питание без достаточного количества белка, то с возрастом мышцы будут постепенно увядать...

Занимайтесь физической активностью каждый день, а после нагрузок в промежутке от 30 до 60 минут выпейте коктейль, содержащий не менее 20 г белка.

Белковый коктейль также должен содержать углеводы, которые увеличивают уровень инсулина и „доставляют“ аминокислоты из кровотока к мышцам».

* Калифорнийский Университет является независимой организацией и не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife.

80% ПИТАНИЕ / 20% ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

КТО НУЖДАЕТСЯ В ЭФФЕКТИВНОМ ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?



Все, кто занимается
фитнесом
в тренажерном зале



Все, кто посещает
занятия в группе
фитклуба



Все, кто занимается
йогой или пилатесом



Любители пробежки
умеренной
интенсивности

НА ЗАМЕТКУ: любая физическая нагрузка подразумевает необходимость правильного питания для восстановления

КОКТЕЙЛЬ «ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛЫ»

HERBALIFE
24
БУДЬ В СВОЕЙ
ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ



Сбалансированное питание
для обеспечения специальных
потребностей организма после
физической нагрузки

 **HERBALIFE**
NUTRITION

КОКТЕЙЛЬ «ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛЫ»



ИСТОЧНИК БЕЛКА

для ускоренного восстановления
и наращивания мышечной массы



СОДЕРЖИТ ЖЕЛЕЗО

для лучшего обеспечения
тканей кислородом



КОМПЛЕКСНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

белков, углеводов и аминокислот
с разветвленными цепями



НЕ СОДЕРЖИТ

искусственных ароматизаторов,
красителей и подсластителей



В 1 ПОРЦИИ СОДЕРЖАТСЯ:

25 г белка

углеводы

аминокислоты
с разветвленными
цепями

45% рекомендуемой
суточной нормы
потребления железа

190 ккал

БЕЛОК – ВОССТАНОВЛЕНИЕ И НАРАЩИВАНИЕ МЫШЦ



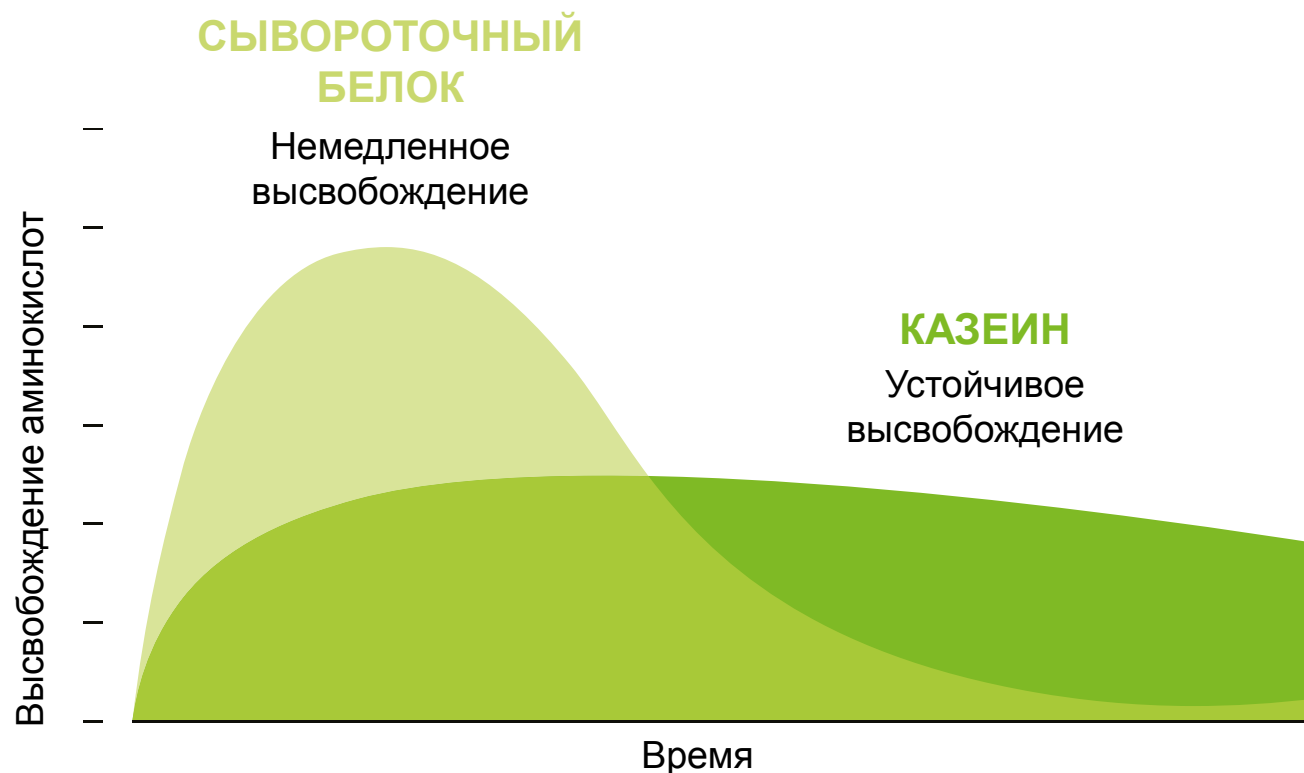
25 Г БЕЛКА

для восстановления
и наращивания мышечной
массы

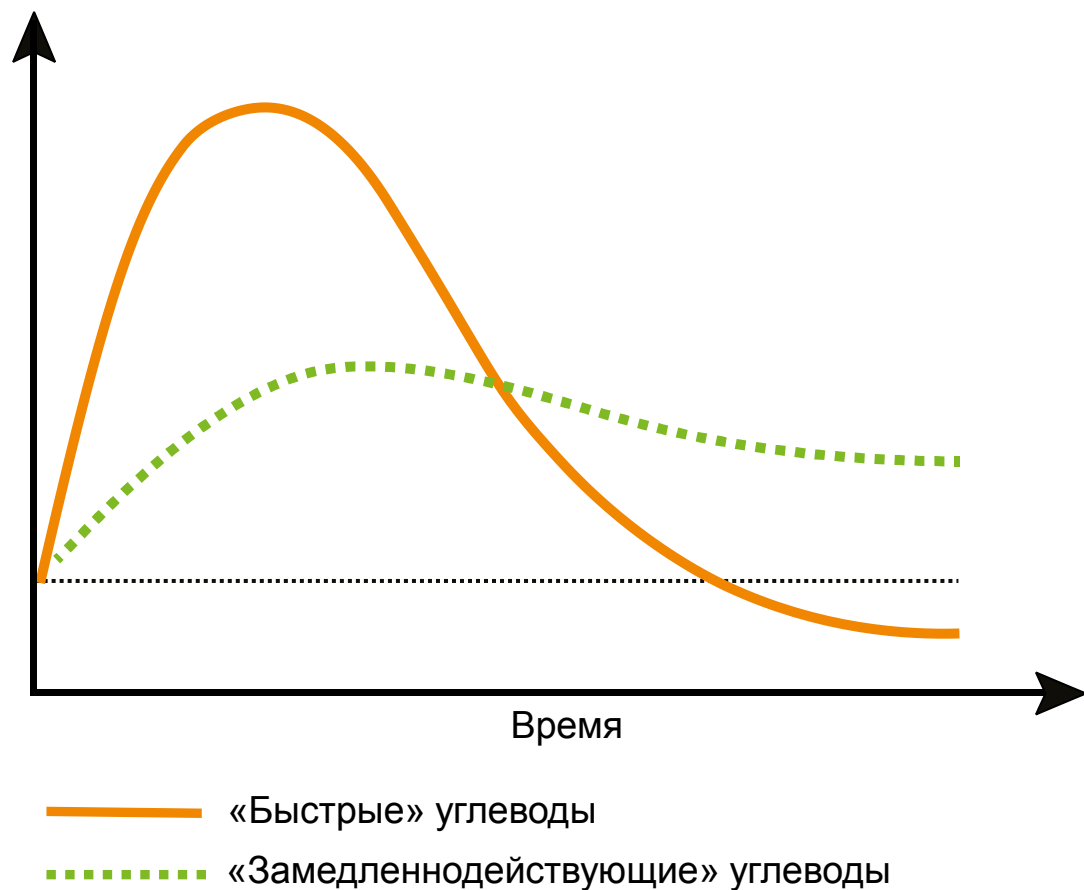


КОМПЛЕКС

быстро усваивающегося
сывороточного белка,
медленно усваивающегося
казеина, аминокислот
с разветвленными цепями
и L-глутамина стимулирует
активный и продолжительный
процесс построения мышц



УМЕРЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ



Потребление умеренного количества углеводов после анаэробной нагрузки важно **ДЛЯ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЕЛКА** для восстановления и наращивания мышечной массы.

В составе «Восстановления силы» — **18 Г УГЛЕВОДОВ**, которые обеспечивают энергией и способствуют более полному использованию белка. Комплекс углеводов — мальтодекстрина, фруктозы и сукрозы — обеспечивает немедленное и продолжительное поступление энергии.

КЛЮЧЕВЫЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

В составе каждой порции «Восстановления силы» жизненно важные витамины и минералы для поддержки восстановления организма после анаэробной нагрузки:



45% рекомендуемой суточной потребности в **ЖЕЛЕЗЕ**



До 95% РСП **ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В***



Суточная потребность в **ВИТАМИНЕ С***

* До 95% рекомендуемой суточной нормы потребления витаминов группы В и 133% витамина С в 1 порции. Не превышает верхний допустимый предел.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ НАГРУЗОК – ПУТЬ К УСПЕХУ

HERBALIFE
24
БУДЬ В СВОЕЙ
ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ

Независимо от уровня физической подготовки, любая тренировка способствует разрушению мышечной ткани. Белково-углеводный коктейль после нагрузок поможет в ускоренном восстановлении мышц, укрепляя их.



HERBALIFE
NUTRITION

ФИТКЛУБЫ

HERBALIFE
24
БУДЬ В СВОЕЙ
ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ



КОКТЕЙЛЬ «ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛЫ»

HERBALIFE
24
БУДЬ В СВОЕЙ
ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

- Добавить 5 м. л. к 250 мл воды
- Хорошо взболтать
- Использовать в течение 30 минут после физических нагрузок



 **HERBALIFE
NUTRITION**

ЦЕНА Н24 «ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛЫ»

HERBALIFE
24
БУДЬ В СВОЕЙ
ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ



	ДО*	ПОСЛЕ*
Рекомендованная Цена, Клиент	4 205,1	2 811,6
Цена, Супервайзор	2 293,6	1 697,5
Цена за порцию, Клиент**	210,2	140,6
Очки (VP)**	54,75	43

*Цены указаны в российских рублях и действительны на 3 октября 2018 года. **Данная информация представлена для внутренних целей и не подразумевает порционную продажу продукции.

ЦЕНА ПОРЦИИ H24 «ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛЫ»

HERBALIFE
24
БУДЬ В СВОЕЙ
ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ



Мерные ложки	Цена 1 порции*	Белок
1	28 руб.	5 г
2	56,2 руб.	10 г
3	84,3 руб.	15 г
5	140,6 руб.	25 г

*Цены указаны в российских рублях и действительны на 3 октября 2018 года. Данная информация представлена для внутренних целей и не подразумевает порционную продажу продукции.

ЦЕНА ПОРЦИИ CR7 DRIVE + H24

HERBALIFE
24
БУДЬ В СВОЕЙ
ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ



CR7

Мерные ложки	Цена 1 порции*
1	31,1 руб.
2	62,3 руб.

H24

Мерные ложки	Цена 1 порции*
1	28 руб.
2	56,2 руб.
3	84,3 руб.
5	140,6 руб.

*Цены указаны в российских рублях и действительны на 3 октября 2018 года. Данная информация представлена для внутренних целей и не подразумевает порционную продажу продукции.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АБОНЕМЕНТ: CR7 DRIVE + H24

HERBALIFE
24
БУДЬ В СВОЕЙ
ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АБОНЕМЕНТ

ПРИМЕРЫ УГОЩЕНИЙ

Сбалансированный
завтрак



Вечернее угощение



Угощение после
физической активности



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НА МАСТЕР-КЛАССЕ В КЛУБЕ: СОУС ИЗ Н24 ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛЫ К ВАФЛЯМ



Состав (2-3 порции):



Вафли:

Яйцо – 3 шт.

Коктейль Формула 1 (любой вкус) – 5 м.л.

Овсяно-яблочный напиток – 2 м.л.

Вода – 70 мл

Соус:

Н24 – 2 м.л.

Вода/молоко 1,5% – 30 мл



Все ингредиенты перемешать и выпекать в вафельнице.

Готовые вафли подавать с соусом.

НА МАСТЕР-КЛАССЕ В КЛУБЕ: ФРУКТОВО-ОРЕХОВЫЙ ЙОГУРТ

HERBALIFE
24
БУДЬ В СВОЕЙ
ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ



Состав (2 порции):

Н24 Восстановление силы – 2 м.л.

Йогурт натуральный 2% – 100 мл

Ряженка 2,5% – 100 мл

Грецкие орехи (или любые) – 40 г

Апельсин (или груша) – 100 г



Коктейль Н24 смешать с ряженкой.

Орешки измельчить, из апельсина вырезать мякоть. На дно выложить половину ряженки, далее половину орешков, затем половину апельсинов. Затем весь йогурт, опять орешки, апельсин, ряженку. Украсить орешками

 **HERBALIFE**
NUTRITION

НА МАСТЕР-КЛАССЕ В КЛУБЕ: КОНФЕТЫ «ТРЮФЕЛЬ»



Состав (4 порции):

Н24 Восстановление силы – 6 м.л.

Вода – 40 мл

Миндаль – 50 г

Какао для посыпки



Орешки измельчить до мелкой крупки в блендере. Добавить коктейль Н24 и воду. Все смешать до загустения.

Скатать в шарики и обвалять в какао

ДОМА: КОНФЕТЫ Н24 С КОКОСОВЫМ МАСЛОМ



Состав:

Молоко -100 мл

Н24 Восстановление силы - 5 м.л.

Кокосовое масло – 25-30 г.

Какао – 1 ст.л.



Готовим на водяной бане.

Растопить кокосовое масло, добавить горячее молоко, какао, Н24 и все перемешать.

Получится тягучая масса.

Выложить в формы для конфет и поставить в морозилку.

Через 20-30 минут конфеты готовы.

ДОМА: КОНФЕТЫ «ТРЮФЕЛЬ» С АЛОЭ ВЕРА

HERBALIFE
24
БУДЬ В СВОЕЙ
ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ



Состав (4 порции):

Н24 Восстановление силы – 6 м.л.

Концентрат Алоэ Вера – 40 мл

Миндаль – 50 г

Какао для посыпки



Орешки измельчить до мелкой крупки
в блендере. Добавить коктейль Н24 и воду.
Все смешать до загустения.

Скатать в шарики и обвалять в какао

 **HERBALIFE**
NUTRITION