



# HERBALIFE®



Anche le Squadre  
Nazionali della Federazione  
Italiana Nuoto utilizzano  
i prodotti Herbalife

**La tua Guida a supporto di uno stile di vita sano e attivo**

# Anche i campioni scelgono Herbalife

La Federazione Italiana si è confermata una delle potenze del Nuoto a livello Mondiale.

Ai Mondiali di Nuoto di Shanghai di Luglio, l'Italia ha raggiunto il quinto posto nel medagliere complessivo con 3 ori, 4 argenti e 2 bronzi oltre a 16 record personali di cui tre record italiani e quattro staffette qualificate alle Olimpiadi di Londra 2012.



## MEDAGLIE ITALIA Pechino 2011

### ORI

- Federica Pellegrini  
400 stile libero
- Federica Pellegrini  
200 stile libero
- Settebello - pallanuoto maschile

### ARGENTI

- Martina Grimaldi  
10 Km
- Fabio Scozzoli  
50 rana
- Fabio Scozzoli  
100 rana
- Luca Dotto  
50 stile libero

### BRONZI

- Alice Franco  
25 Km
- Tania Cagnotto  
trampolino 1m



# HERBALIFE®

Hai preso il tuo  
**FRULLATO OGGI?**



**Congratulazioni a tutti gli atleti della Federazione Italiana Nuoto!**

La tua Guida a supporto di uno stile di vita sano e attivo

## 04 Herbalife24

La prima linea di prodotti nutrizionali per lo sport 24 ore, per aiutarti nella tua performance fisica.

## 08 Soluzioni per il benessere

Herbalife può provvedere alle tue esigenze nutrizionali quotidiane con una serie di proposte di qualità, supportate scientificamente.

## 10 Nutrizione di base

Hai difficoltà a capire cosa fa bene e cosa no? Con Herbalife fare scelte per una sana nutrizione quotidiana diventa più facile.

## 14 Controllo del peso

Le soluzioni Herbalife® per il controllo del peso consentono un approccio individuale e di provata efficacia al controllo del peso.

## 27 Energia, Sport e Fitness

Prodotti che danno una carica di energia e vitalità, indicati per tutti, dallo sportivo amatoriale alle squadre e agli atleti professionisti che Herbalife sponsorizza in tutto il mondo.

## 38 Prodotti per esigenze specifiche

Gli integratori per esigenze specifiche aiutano ad integrare l'alimentazione offrendo all'organismo un supporto nutrizionale mirato, in base alle specifiche esigenze individuali.

## 42 Nutrizione Esterna

Pelle e capelli devono essere nutriti come il resto del corpo. I prodotti di Nutrizione Esterna Herbalife® contengono vitamine e ingredienti di origine vegetale per nutrire il corpo esternamente e dargli un aspetto radioso e sano.

## 54 Il vantaggio Herbalife

Herbalife ti offre un'opportunità di lavoro indipendente unica!



# Herbalife per tutti

Quanti di noi possono realmente affermare di essere al 100% soddisfatti del proprio corpo? C'è sempre margine per qualche miglioramento, ad esempio seguendo un'alimentazione corretta, limitando zuccheri e calorie, andando in palestra anche dopo una lunga giornata di duro lavoro. Non sempre è semplice fare la scelta giusta ma la nostra gamma di pasti sani e bilanciati può fare al caso tuo.

Herbalife è la scelta sana per squadre di calcio affermate come il Barcellona o atleti di primo piano, semplici sportivi, giovani, lavoratori sempre impegnati... qualsiasi obiettivo di forma tu abbia, esiste un prodotto Herbalife che fa al caso tuo. Gustosi, bilanciati e ricchi di nutrienti essenziali, formulati per aiutarti a mantenerti sano e in forma.

In Herbalife contano i fatti non le parole! La passione per il ciclismo del nostro Presidente e CEO Michael O. Johnson ha portato allo sviluppo della nuova linea di prodotti per sportivi Herbalife24. Vai a pagina 4 per saperne di più.

I nostri prodotti sono venduti esclusivamente attraverso Distributori Indipendenti che possono garantirti un'assistenza personalizzata basata sull'esperienza diretta dei prodotti e su un'attenzione particolare a motivare il cliente al raggiungimento degli obiettivi che si è prefissato.



# LA STORIA DIETRO HERBALIFE24

Come alcuni di voi sanno, sono un appassionato di ciclismo e la storia della linea Herbalife24 ha inizio a Piuma Road, una collina molto ripida a Malibu in California molto conosciuta nella comunità degli atleti di sport di resistenza. E' stato qui che ho incontrato due giovani ciclisti: uno con una specializzazione in biochimica e l'altro un imprenditore che avevano sviluppato una bevanda per le prove di endurance che stava riscuotendo grande successo tra gli amanti di questa disciplina ciclistica.

Nel 2011, i due ciclisti dallo spirito imprenditoriale, sono entrati a far parte del Team Herbalife per lo sviluppo dei prodotti e la loro esperienza e conoscenza scientifica hanno contribuito alla formulazione di Herbalife24, la prima linea completa di prodotti per sportivi specifica per rispondere alle necessità degli sportivi nelle 24 ore.

Michael O. Johnson  
Presidente e Chief Executive Officer

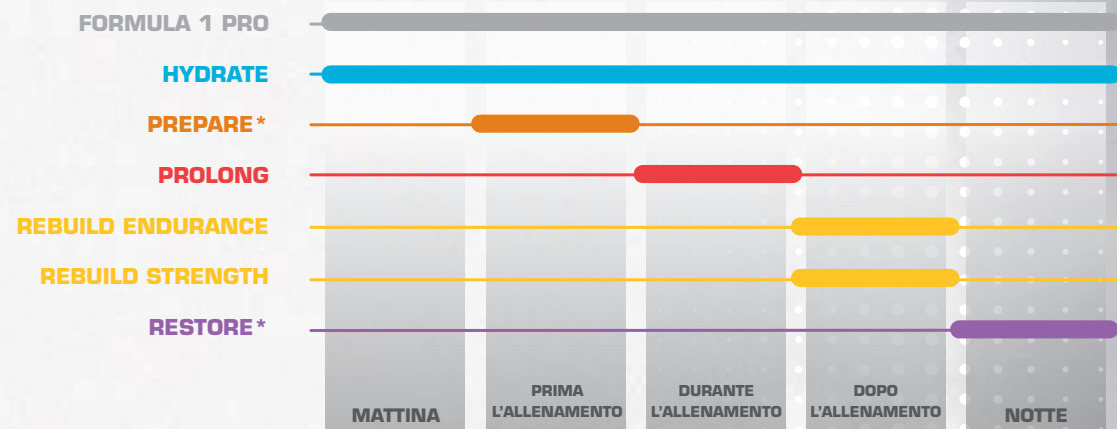
# PRONTO A DARE IL MASSIMO

NUTRIZIONE SENZA COMPROMESSI PER SPORTIVI

Basata su principi della scienza più avanzata, la linea HERBALIFE24 è rivolta a tutti: da chi pratica saltuariamente jogging, a chi si reca ogni giorno in palestra, all'atleta professionista. HERBALIFE24 ti offre tutti i prodotti di cui hai bisogno nelle fasi di preparazione, allenamento e recupero. Migliora tutte le fasi con HERBALIFE24.

HERBALIFE®  
**24**™

HERBALIFE24 È UNA LINEA ADATTABILE DI 7 PRODOTTI\* CHE OFFRE ALLO SPORTIVO UN COMPLETO SUPPORTO NUTRIZIONALE, GIORNO E NOTTE.



\* Prepare e Restore sono attualmente in fase di sviluppo.



## FORMULA 1 PRO

Sostituto del pasto per il controllo del peso

- Proteine del latte per supportare lo sviluppo e la crescita della massa magra
- Combinazione di carboidrati per un'energia immediata e prolungata
- Contiene L-Glutamina
- Protezione antiossidante delle vitamine C,E

Gusto Vaniglia Cod. 1432

## HYDRATE

Integratore alimentare con vitamine del gruppo B e minerali

- Utile integrazione di Vitamine e Minerali, nutrienti fondamentali durante l'esercizio fisico.
- Contiene elettroliti
- Fonte di vitamine del gruppo B, tra cui la B1 e la B12, che favoriscono il metabolismo energetico
- 100% della RDA della vitamina C antiossidante
- Senza calorie, senza zuccheri

Mandarino/Agrumi Cod. 1433



## PROLONG

Bevanda isotonica

- Supporto per la performance con carboidrati derivati da una duplice fonte, proteine e sodio
- Proteine per ottimizzare la sintesi proteica e coadiuvare il recupero muscolare
- Vitamine del gruppo B, tra cui la B1 e la B12, che favoriscono il metabolismo energetico
- 100% della RDA della vitamina C che aiuta a proteggere dai danni da radicali liberi
- Formulazione isotonica per un efficiente assorbimento di carboidrati e liquidi

Limone Cod. 1435



## REBUILD ENDURANCE

Preparato per bevanda con proteine e carboidrati

- Favorisce il reintegro di glicogeno e il recupero muscolare dopo ogni allenamento, specie se ad elevata intensità aerobica.
- Formulata per coadiuvare il recupero grazie a una combinazione unica di carboidrati - proteine che supporta il reintegro del glicogeno nei muscoli e la rigenerazione muscolare nella cruciale fase post-esercizio
- L-Glutamina per supportare il sistema immunitario, sottoposto a stress dall'attività fisica
- Contiene l'aminoacido L-Carnitina per coadiuvare il metabolismo muscolare e il recupero dopo l'esercizio

Vaniglia Cod. 1436

## REBUILD STRENGTH

Shake per il recupero a base di proteine con glutamina, BCAA e minerali

- Favorisce il recupero e la crescita muscolare dopo attività fisica, specie se anaerobica
- Apporta 25g a porzione di proteine di qualità derivate dal latte, oltre a L-Glutamina e aminoacidi a catena ramificata (BCAA)
- Ferro per supportare la formazione di globuli rossi e il trasporto di ossigeno ai tessuti dell'organismo
- BCAA per favorire la sintesi proteica nei muscoli e più rapidi tempi di recupero dopo l'esercizio
- Elevato apporto di proteine e carboidrati per fornire aminoacidi ai muscoli affaticati dopo l'esercizio

Cioccolato Cod. 1437

## PREPARE\*

Formulazione con ossido nitrico e creatina per prepararsi all'allenamento

## RESTORE\*

Formulazione per la notte che favorisce la protezione antiossidante e le difese immunitarie



FOTOGRAFA IL CODICE A FIANCO CON IL TUO SMARTPHONE PER SAPERNE DI PIÙ SULLA LINEA HERBALIFE24.

La linea Herbalife24 è stata sviluppata e prodotta nei nostri laboratori e stabilimenti all'avanguardia. La ricerca e lo sviluppo dei nostri prodotti sono dirette da un comitato di esperti di scienza della nutrizione di fama mondiale. Tra questi scienziati figurano ex atleti, ciclisti agonistici e ricercatori che hanno dato significativi contributi nel campo della nutrizione.



TUTTI I PRODOTTI HERBALIFE24 SONO TESTATI PER VERIFICARE LA PRESENZA DI SOSTANZE VIETATE NELLO SPORT

\* Prepare e Restore sono attualmente in fase di sviluppo

HERBALIFE

24



**Steve Henig**  
Chief Scientific Officer, Herbalife



**Prof. David Heber**  
Presidente dell'Herbalife Nutrition Institute e del Comitato Consultivo Herbalife per la Nutrizione. Direttore del Centro per la Nutrizione Umana dell'UCLA \*



**Louis Ignarro**  
Premio Nobel† per la Medicina, Membro dell'Herbalife Nutrition Institute e del Comitato Consultivo Herbalife per la Nutrizione



**Luigi Gratton**  
Vice Presidente per la formazione nutrizionale, Herbalife



**Gary Small**  
Membro del Comitato Consultivo per la Nutrizione e membro del consiglio editoriale dell'Herbalife Nutrition Institute

# Dietro i nostri prodotti

## Un impegno per la qualità e la scienza

Tutti i prodotti Herbalife® rispettano gli standard più elevati del settore per quanto riguarda ricerca, sviluppo e produzione:

- Solo le migliori materie prime
- Test rigorosi sui prodotti
- Protocolli e procedure di elevata qualità
- Cura e meticolosità nelle formulazioni e nell'etichettatura
- Produttori fidati e all'avanguardia

Illustri esperti nel campo della nutrizione e del benessere compongono il Comitato Consultivo Herbalife per la Nutrizione e l'Herbalife Nutrition Institute. La loro competenza è alla base dello sviluppo dei prodotti e dei test sulle possibili formulazioni; ci permette di offrire prodotti eccellenti realizzati con i migliori ingredienti a disposizione.

**Herbalife inoltre finanzia ricerche all'avanguardia sulla nutrizione collaborando con università di tutto il mondo.**



Herbalife e l'Università de l'Aquila hanno siglato una convenzione finalizzata alla realizzazione di progetti di ricerca scientifica riguardanti alimentazione ed integrazione alimentare anche attraverso test con i prodotti Herbalife.



**Prof. Marco De Angelis**,  
Membro del Comitato Consultivo Herbalife per la Nutrizione.

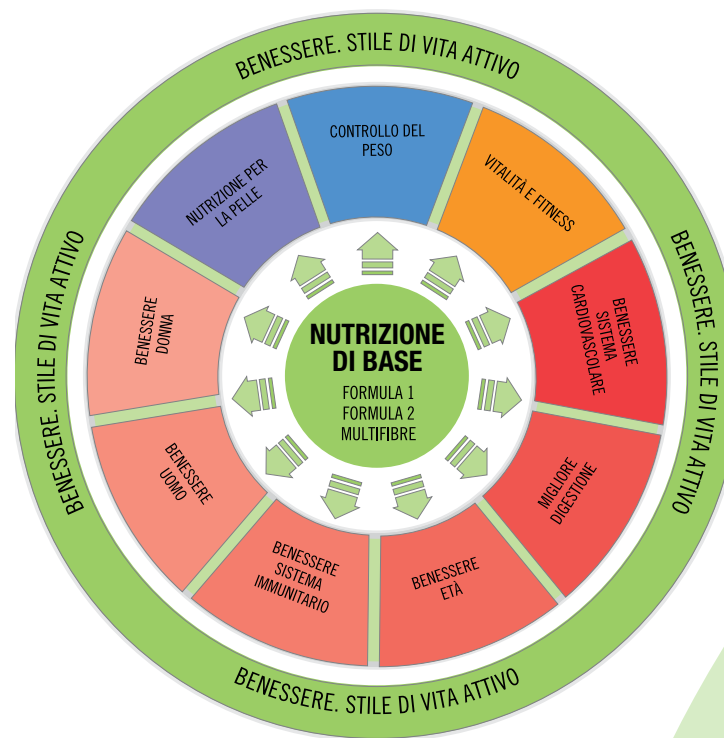
Il Prof. De Angelis ricopre il ruolo di consulente medico-scientifico di Herbalife Italia e partecipa attivamente a varie iniziative strategiche, incluse quelle legate alla formazione dei Distributori.

Medico dello Sport e Professore presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università de L'Aquila, il Prof. De Angelis ha collaborato e collabora con diverse istituzioni pubbliche e private, nazionali ed internazionali, che operano, anche con progetti di ricerca, nell'ambito dell'attività motoria, dello sport e del fitness.

\* I titoli sono forniti a puro titolo identificativo. L'Università della California di Los Angeles, per motivi deontologici, non promuove particolari prodotti o servizi.

† La Nobel Foundation non è associata ad Herbalife e non partecipa alla revisione, approvazione o promozione dei prodotti Herbalife.

# Il giusto equilibrio per il tuo corpo



**Nutri il tuo corpo**  
con il giusto equilibrio di nutrienti

**Supporta il sistema immunitario**  
raggiungendo i livelli di assunzione giornalieri di vitamine e minerali\*

**Il massimo dell'energia**  
e della vitalità durante la giornata

**Aumenta la vitalità,**  
ottimizza la forma fisica, mettili in movimento!

Le esigenze nutrizionali possono dipendere da molti fattori, come età, condizioni di salute – persino da quanto tè o caffè assumiamo. Per essere sicuro di fare il massimo per apparire e sentirti al meglio, perciò, comincia con la Nutrizione di Base Herbalife® e usa la 'ruota della nutrizione' per individuare i prodotti adatti alle tue esigenze e al tuo stile di vita.

\* RDA (livelli di assunzione giornaliera raccomandati).

# Voglia di frullato

## Un pasto sano e nutriente in un bicchiere

### Frullato Formula 1

- Sazia: contiene proteine di soia e carboidrati di origine vegetale per prolungare la sensazione di sazietà e mantenere elevati livelli di energia
- Efficacia dimostrata: una soluzione efficace e testata per favorire il controllo del peso
- Nutriente: un elevato apporto di vitamine e minerali essenziali che ti aiutano a seguire una dieta equilibrata
- Ipocalorico: se preparato seguendo le istruzioni, apporta circa 220 kcal per un gusto delizioso senza sensi di colpa

### Frullati F1: efficacia dimostrata scientificamente

Uno studio clinico ha confermato che una dieta ad elevato apporto proteico con l'uso combinato dei frullati Formula 1 e di Formula 3 Integratore Proteico in Polvere risulta più efficace nel controllo del peso rispetto ad una semplice riduzione dell'apporto calorico nell'ambito di una tradizionale dieta alimentare. Per saperne di più: [Herbalifescience.com](http://Herbalifescience.com)

Nuova etichetta



### Barattolo 550g:

<b>Vaniglia</b>	<b>Cod. 0141</b>
<b>Cacao</b>	<b>Cod. 0142</b>
<b>Fragola</b>	<b>Cod. 0143</b>
<b>Frutti Tropicali</b>	<b>Cod. 0144</b>
<b>Cappuccino</b>	<b>Cod. 1171</b>
<b>Crema e Biscotto</b>	<b>Cod. 0146</b>
<b>F1 Free Vaniglia</b>	<b>Cod.3118</b>

### Bustine (mono dose da 26g): 7 bustine a confezione

<b>Vaniglia</b>	<b>Cod. 2653</b>
-----------------	------------------

### Sei fuori casa?

Niente paura: prendi una Barretta Formula 1, pratica e gustosa con tutti i benefici del frullato Formula 1.

**Non perdere**  
il nuovo  
gusto Mou,  
Mela e Cannella -  
Edizione Limitata

### A proposito di...

L'assunzione giornaliera di 25g di proteine di soia, nell'ambito di un regime alimentare controllato e con un ridotto apporto di grassi saturi, può aiutare a mantenere livelli equilibrati di colesterolo.



\*Nell'ambito di una strategia di rinnovamento della veste grafica dei prodotti, stiamo introducendo delle nuove etichette per tutti gli articoli della nostra gamma. In questa fase di passaggio, ti può accadere di ricevere confezioni sia con la nuova etichetta che con quella vecchia, a seconda della disponibilità di magazzino. Le formulazioni sono identiche.

# Bontà al volo

Qualche volta salti il pranzo perché hai troppo da fare oppure, quando sei in giro, finisci per scegliere pasti veloci e poco sani. La deliziosa Barretta Formula 1 ha tutto il valore nutrizionale di un frullato Formula 1 e di un pasto equilibrato. Portala sempre con te per non farti prendere alla sprovvista quando hai poco tempo.

## Formula 1 Barretta

- 2 gusti deliziosi fra cui scegliere
- Nutrizionalmente equilibrata: tutti i nutrienti essenziali per un sano e pratico sostituto del pasto
- Elevato apporto di fibre e proteine: prolungata sensazione di sazietà ed elevati livelli di energia
- Ipocalorica: 207 kCal a barretta
- Indicata per i vegetariani

**Cacao** Cod. 2669  
**Yogurt e Frutti Rossi** Cod. 2670



### Lo sapevi?

Una dieta ricca di fibre fa bene a tutto l'organismo, anche se dagli studi effettuati risulta che l'80% delle persone non consuma la razione raccomandata di almeno 24g al giorno.



## 1 Formula 2 Complesso Multivitaminico

- Contiene più di 20 vitamine e minerali essenziali per una nutrizione equilibrata
- Aiuta a raggiungere più facilmente i livelli di assunzione giornaliera raccomandati di vitamine e minerali
- Contiene vitamine antiossidanti per proteggere le cellule dai danni dei radicali liberi

**90 compresse** Cod. 3122



## 2 Multifibre

- Aiuta ad aumentare l'apporto giornaliero di fibre e favorire il benessere dell'apparato digerente

**180 compresse** Cod. 3114

Raggiungi i livelli di assunzione giornaliera raccomandati con la **nutrizione di base Herbalife®**: Frullati Formula 1, Formula 2 Complesso Multivitaminico e Multifibre.