

## **Herbalife: Prednosti**

### **25 miliona kupaca i 25 godina globalnog uspeha**

Sposobnost dalekovidnog razmišljanja i stvaranje proizvoda za specifičnu upotrebu svrstali su Herbalife među vodeće kompanije u prehrambenoj industriji.

Činjenica da dobro zdravlje zavisi o dobroj prehrani opšte je priznata, ali je zdravstveni stručnjaci često omalovažavaju. Moderan svet izobilja usmerio je svoju pažnju na lečenje bolesti i njihovih simptoma. Herbalife je posegnuo u bogatu biljnu riznicu naše planete kako bi pronašao sastojke koji bi promenili našu prehrambenu sudbinu.

### **Nauka u pozadini uspeha**

Vodeći naučnici i nutricionisti čine Herbalife-ov Naučni savetodavni odbor, čija je obaveza osigurati da Herbalife proizvodi zadovoljavaju, a često i premašuju, najviše moguće standarde.

### **Ravnoteža prirode i nauke**

Mešanje čuda prirode sa čudima nauke omogućuje Herbalife-u stvaranje programa prehrane koji sadrže tvari neophodne za svakodnevnu prehranu, i tako predstavljaju dobrodošli dodatak svakom životnom stilu.

### **Biljni sastojci**

U potrazi za visokokvalitetnim proizvodima prirodnog porekla, Herbalife sakuplja sastojke i elemente sa svih strana sveta.

### **Sigurno i učinkovito**

Stalnim istraživanjima i razvojem omogućuje se primena najnovijih dostignuća u proizvodnji, što garantuje da proizvodi prate napredak nauke o prehrani.

### **Budućnost**

Herbalife je već prisutan u više od 50 zemalja sveta i još se uvek širi. Naš cilj za budućnost je omogućiti dostupnost kvalitetnih dodataka prehrani svim osobama koje žele učiniti nešto za sebe i poboljšati svoj način života.

## **Program za život**

### **Počnite kada mislite i nastaviti!**

Potrebno je tri do šest nedelja kako bi se stvorila nova navika (ili prekinula stara). Sledite li Herbalife-ov program, steći ćete hrabrost za stvaranje novih zdravih navika koje će Vam pomoći da uspete u ciljanom smanjenju težine, a zatim i njenom doživotnom održavanju!

### **Postavite dohvatljive ciljeve!**

Koju biste težinu/veličinu odeće hteli postići za osam nedelja? Kakvi biste hteli biti za šest meseci? Postignete li cilj lako, onda možete postaviti i teži! Zbog toga postavite cilj na nivo koju možete dostići. Odredite datum za snimanje fotografija "posle", takav način planiranja će Vas motivisati u postizanju cilja. Ne zaboravite zapisati kako planirate nagraditi se za postignuti uspeh - lepo je težiti dodatnoj nagradi!

### **Šta um može shvatiti i verovati, može i postići!**

Ako ste sigurni i motivisani, imate veće šanse za uspeh. Kada jedete, zamislite sebe sa idealnom težinom. Zamislite kako se hrana probavlja i predočite sebi kako Vaše telo izgara hranu kao energiju, a ne kako je sprema kao mast!

Stres (pritisak ili napetost) troši vitalne hranjive sastojke - nastojte ga izbeći! Zamislite svoje napore u kontroli težine kao vreme užitka u učenju sasvim novog životnog programa!

### **Pronađite vreme za odmor i opuštanje.**

Stvaranje novog stila života važan je korak, u nekim slučajevima čak i veliki poduhvat! Pronađite svakodnevnu "osobnu nagradu" tj. period opuštanja, koji Vam daje dovoljno vremena za oporavak od svakodnevnih stresova i napora. Mnogi se ljudi iscrpljuju radom sve dok se ne sruše u krevet, a onda dugo leže budni, nesposobni da se "isključe". Sat vremena opuštanja iza kojeg sledi 6 do 8 sati kvalitetnog sna svake noći bitan je preduslov za uspeh kontrole težine. Pomaže unapređivanju zdravlja i vitalnosti dajući telu dovoljno vremena za "oporavak" i obnovu telesnih ćelija tokom spavanja.

### **Zašto se trebate vagati?**

Odredite svoju idealnu težinu uz pomoć izračunavanja indeksa telesne mase koristeći grafički prikaz (vidi gore). Fotografirajte se "sada" za kasnije upoređivanje na kraju osmonedeljnog programa.

### **Eksperimentišite sa napitcima**

Odaberite između četiri slasne arome - jagode, čokolade, kapučina i vanile. Postoji mnogo raznih ideja za recepte koje možete isprobati zbog doprinosa raznolikosti Vašem vremenu za napitak. Od svog distributera zatražite Shake Receipt Booklet (knjižicu recepata za pripremanje napitaka). Raznolikost je **ključni element** uspeha!

### Jedite više:

Sirovog voća i povrća.  
Graška, boranije, pasulja i sočiva.  
Sardina, skuša, haringa i lososa.  
Pladova mora.  
Piletine/belog mesa.  
Smeđeg pirinča i testenine od integralnog brašna.  
Nezaslađenih žitarica, integralnog i ovsenog brašna.

### Jedite manje:

Mlečnih proizvoda (sira, jaja, pavlake, punomasnog mleka).  
Obradenog i dimljenog mesa (šunke, kobasica, slanina i dimljene haringe).  
Začina.  
Hrane sa mnogo masti i šećera.  
Gotovih i prekuvanih jela.

### Da biste očuvali prehrambenu vrednost:

Kad god je moguće, jedite sveže i sirovo voće i povrće. Povrće radije poparite nego kuvajte. Kratko ga pržite na laganoj vatri sa malo ulja. Povrće ne gulite nego izribajte. Ne natapajte povrće u vodi – odmah ga pripremite.

Ribu poširajte.

Izbegavajte soljenje hrane, pouzdajte se u prirodni sadržaj natrijuma u hrani.

Izbegavajte hranu načinjenu sa belim brašnom (kolači, hleb, testenina).

U kući nemojte držati visokokalorične slatkiše kao npr. kolače, keks ili sladoled, isto tako ni prženu i masnu hranu. Takva hrana može usporiti ili poraziti vašu kontrolu težine. Možete je jesti, ali u retkim slučajevima.

### Jedite uravnoteženi obrok po svom izboru

Zdravo jelo samo je stvar razumnog odabira. Kako budete sticali veće znanje o prehrani i zdravim prehrambenim navikama, postepeno ćete postajati sve svesniji toga što jedete. Nastojte ne postati opsednuti time šta smete, a šta ne smete jesti. **Postepeno** menjajte svoje navike kako bi se Vaše telo moglo prilagoditi. Jedite polako, temeljno prožvačite svaki zalogaj i **uživajte** u hrani. Jedite malo i često, i izbegavajte obilne obroke, jer oni predstavljaju napor za probavni sistem.

Mast iz hrane se može potpuno pretvoriti u telesnu mast. Prema tome, kontrola unosa zasićenih masti (one su na sobnoj temperaturi krute) jednako je važna kao i prosečno smanjenje broja unetih kalorija. Zamenite vrlo masnu hranu manje masnom. Svaki dan pojedite najmanje 5 obroka voća i povrća. Oni pružaju vitamine, minerale, elemente u tragovima i hranjiva vlakna. Smanjite, ali ne morate izbaciti, hranu koju volite. Kontrolišite svoju želju za grickanjem - ako već morate, odaberite zdrav zalogaj! Ponašajte se odgovorno sa vašom dnevnom prehranom - uključite prehrambene dodatke, kako biste bili sigurni da su bitni hranjivi sastojci obilno zastupljeni u Vašoj prehrani.

## **Voda!**

Dnevno popijte najmanje dve litre vode kao pomoć u ispiranju štetnih tvari iz organizma i zbog održavanja odgovarajuće hidriranosti. Idealno bi bilo popiti litru vode odmah nakon buđenja da biste nadoknadili tečnost izgublenu tokom noći. Vodom razredite voćne sokove za 50%. Pola sata pre jela popijte veliku čašu vode kako se ne biste prejeli. Izbegavajte niskokalorične napitke koji sadrže umetne zaslađivače. Alkohol svedite na minimum!

## **Upotreba proizvoda**

Pored uputstva za korišćenje proizvoda, koje se nalazi na poleđini svakog pakovanja, Vaš lični Shapeworks™ asistent jasno će Vas posavetovati kada, koliko puta i kako uzeti svaki od Herbalife proizvoda za postizanje Vaše idealni linije.

## **Redovno vežbajte**

Nađite 20 minuta vremena za vežbanje svaki drugi dan. Nije bitno bavite li se sportom, važno je da ste aktivniji, motivisaniji i "vitalniji".

Za one koji se užasavaju pomisli na tradicionalne vežbe postoje alternative koje pomažu telu u sagorevanju energije. Pretvorite vreme ljenčarenja u seanse svesti o telu. Biciklom idite po nedjeljne novine umesto da se vozite automobilom. Vikendom otidite na duge šetnje: počnite polagano, pa ubrzavajte tempo. Napinžite i opuštajte mišiće bedara, donjih delova nogu i stražnjice kada sedite za računalom ili gledate TV.

Koristite stepenice! "Požurite" uz i niz stepenice tri ili četiri puta, nekoliko puta dnevno. Izadite iz autobusa jednu stanicu pre!

## **Nove navike, nova prehrana, novi VI!**

Na Vama je da uživate u procesu promene. Vi ste odgovorni za ciljani gubitak težine, Vi imate prave informacije koje će Vam pomoći u postizanju uspeha. Uskoro ćete **videti i osetiti razliku!**

## **Upamtite!**

### **Ono ste što Vaše telo apsorbira!**

## **Redovno vežbajte**

Redovnim vežbanjem održavate napetost kože i mišića, a cirkulacija je bolja. Vaši su mišići "peći" – kada se koriste sagorevaju energiju. Nastojte izvoditi aerobik vežbe najmanje 20 minuta svaki drugi dan.

Evo nekoliko saveta: brza šetnja, vožnja biciklom ili plivanje, izvrsni su oblici aerobika. Razmislite o investiciji u sobni trenažni bicikl ili stroj za veslanje, pa vežbajte u miru svog doma slušajući omiljenu muziku. Bavite se sportskim hobiem uz odgovarajući trening, npr. Mačevanje, planinarstvo, kanu, jahanje ili škola plesa. Otidite sa prijateljima ili porodicom na plivanje pa postojano preplivajte do 30 dužina. Uvek se 10 minuta pre vežbanja zagrejte izvođenjem laganih vežbi, kako biste sprečili moguća istegnuća mišića ili zglobova.

Planirate li početi sprovoditi program intenzivnog vežbanja, preporučljivo je da se posavetujete sa svojim lekarom.

### **Zapamtite šta može usporiti Vaš uspeh!**

Ako ne pijete dovoljnu količinu vode.

Prekomerno konzumiranje alkohola, šećera, masti i soli.

## **Herbalife i kontrola težine**

Pre 25 godina Herbalife je bila pionir u ponudi proizvoda u prahu za kontrolu težine. Danas je Herbalife jedna od najuspješnijih kompanija koja svoje proizvode prodaje u više od 60 zemalja širom sveta!

### **Herbalifeov naučni savetodavni odbor**

Herbalife-ov naučni savetodavni odbor ugledno je telo nutricionističkih stručnjaka i naučnika. Odbor sveobuhvatno raspravlja i odlučuje o novim proizvodima, razvoju i poboljšanju novih i postojećih formula, odabiru i pronalaženju posebnih sastojaka te poboljšanju ukusa proizvoda. Zahvaljujući ovom kolektivnom znanju i iskustvu, Herbalife zadržava prvo mesto u naprednoj prehrani i nauci o hrani.

### **Pravni propisi i kontrola**

Herbalife prati naučnu literaturu i pravne propise, tako da je svaki proizvod **SIGURAN** i **UČINKOVIT**, i kao takav odgovara specifičnim zakonskim zahtevima svake od država u kojima se prodaje. Korisnici se mogu osećati sigurno, znajući da su ovi proizvodi bili isprobani i da imaju poverenje miliona zadovoljnih kupaca širom sveta.

### **Klinička ispitivanja i istraživanja**

Herbalife je sproveo nezavisna klinička ispitivanja kao dokaz učinkovitosti i sigurnosti proizvoda za kontrolu težine. Ova su ispitivanja utvrdila da se korišćenjem proizvoda prema uputima uz zdrav način života može učinkovito kontrolisati težina. Zahvaljujući Herbalife-u hiljade predhodnih korisnika postiglo je novu figuru, više vitalnosti i novi pogled na život. Svedočanstva predhodnih korisnika oduševiće nove korisnike – oni će teško verovati svojim očima! Pokazivanjem fotografija potaknućemo Vas da zamisle svoju divnu novu figuru. Zar bi mogli poželeti nešto bolje? Pokazaćemo Vam da ništa nije nemoguće.

Sa Herbalife-om je moguće **GOTOVO SVE!**

### **Jednostavno najbolji**

Dva su vrlo jednostavna razloga zašto se Herbalife proizvodi za kontrolu težine prodaju doslovno "sami od sebe" - omogućuju postizanje **IZUZETNIH REZULTATA**, a pri tome su **JEDNOSTAVNI ZA UPOTREBU**. Nema zamornog računanja kalorija, nema preskakanja obroka, nema razočaranja. Jednostavno vitki, vitki i vitki!

## **Mi nudimo blagodati...**

Nije potrebno preskakati obroke. Možete jesti tri obroka dnevno i dva međuobroka. To je jedan od najdarežljivijih i najučinkovitijih programa kontrole težine koji ćete ikad iskusiti i biće POSLJEDNJI koji će Vam ikad trebati!

Možete uštedeti novac na hrani, jer više ne morate kupovati skupu, gotovu hranu (koju u Americi nazivaju junk-food, što u prevodu znači hrana-smeće), čokoladu, keks, grickalice i slatkiše.

Naučno razvijen i proizveden prema visokim standardima za kvalitet, naš dijetetski proizvod **FORMULA 1** za kontrolu težine pruža Vam savršeno uravnoteženu prehranu.

Prezaposleni da biste doručkovali? Prezaposleni da biste ručali? Preumorni da biste kuvali? Umesto toga popijte napitak. Tako lako i jednostavno - za samo nekoliko minuta napravite uravnotežen i ukusan obrok u čaši, a ostalo Vam je i više vremena da činite ono što zaista želite!

Zaboravite sve prethodne dijete kod kojih ste samo razmišljali o hrani koju ne smete jesti. Dobra je novost da ne osećate glad i osećate se zadovoljno u obilju vitalnosti.

Ukusna jela! Napitci prijaju tako dobro - zaboravite sve priče koje ste čuli o jelima u prahu - zrnasta su, bez ukusa i odbojna - Herbalife napitci su čudesnog ukusa, kremasti i tako ukusni!

Obilje raznolikosti! Gotovo beskrajn izvor izvrsnih recepata mami Vas delikatesnim sastojcima, pazeći da kalorije ostanu niske, a hranjiva vrednost visoka, visoka!

Nema više yo-yo dijeta. Nutricionistički stručnjaci koncentrišu se na ispravljanje unosa hrane i usavršavanje ravnoteže i energetske potrebe tela. Kada se to dešava, telesna se težina prirodno i blago spušta na vašu idealnu težinu. Yo-yo dijete imaju tendenciju izglednjanja pojedinca, remete telesni sastav i uzrokuju probleme nedostatka hranjivih tvari.

Više vitalnosti! Razgovarajte sa nekim ko uzima Formulu 1, reći će Vam da oseća više vitalnosti. To je prirodna posledica bolje usklađenosti telesnih funkcija, nagrada za uzimanje uravnotežene prehrane i učinjene pozitivne promene Vašeg načina života.

Herbalife je član European Responsible Nutrition Alliance.  
(Europskog saveza za odgovornu prehranu)

## **Shapeworks™**

Shapeworks™ je jezgro ponude Herbalife-a koja Vam predstavlja uravnoteženi pristup kontroli težine i sadrži ukusne shake napitke i dodatke prehrani koncipirane na bazi individualno prilagođenih proteina.

Program Shapeworks™ je kombinacija osnovnih Shapeworks™ proizvoda (Formule 1, 2 i 3, i Dijetetskog integratora dijetalnih vlakana kako je objašnjeno u vodiču kroz proizvode), i tzv. "pojačivača" propratnih proizvoda za potporu kontrole težine, ispravne prehrane, hidratacije i redovnog vežbanja.

Shapeworks™ - QuickStart program je komplet koji sadrži osnovne proizvode Shapeworks™.

Tom programu možete dodavati i druge proizvode kako biste sastavili individualno prilagođen program za vas same.

### **Osnovna zamisao programa Shapeworks™**

Kao Shapeworks™ asistent pomoćićemo svojim korisnicima da slede jednostavne korake koje ovde navodimo, kako bi lično prilagodili svoje programe i postigli optimalne uspehe.

### **Upoznajte svoje telo**

Prvi korak koji ćemo učiniti jeste uraditi analizu tela našem budućem korisniku, kako bi mogli preporučiti ispravan program za njihove lične potrebe.

- Definirati ciljeve budućeg korisnika. Želi li izgubiti, dobiti ili održati težinu?
- Koristeći procenitelj proteinskih potreba organizma odabraćemo ispravan plan obroka za svog korisnika.
- Sastaviti individualno prilagođen program koji se zasniva na Shapeworks™ QuickStart-u, uz dodatke propratnih proizvoda, odnosno tzv. "pojačivače".

### **Vaš idealan obrok**

Primer ukusnog i hranjivog dnevnog plana obroka za naše buduće korisnike:

#### **Doručak**

Započnite dan sa ukusnim i hranjivim shake napitkom sa jednim od četiri privlačna ukusa, jagoda, čokolada, kapučino ili vanila. Dodajte esencijalne vitamine, minerale i vlakna i svoju lično prilagođenu količinu proteina za delotvornu kontrolu težine.

#### **Prepodne**

Uzmite sočnu jabuku. Jedite je polako i uživajte u ukusu.

#### **Ručak**

Napravite još jedan ukusan i kremast shake napitak - vrlo praktično i jednostavno za ljude koji su stalno u pokretu. Kao i kod doručka, uzmite i dodatke prehrani da biste postigli dugotrajne rezultate.

## **Poslepodne**

Uživajte u međuobroku od hrskavog celera i štapića šargarepe.

## **Večera**

Uživajte u svom večernjem obroku. Odaberite nemasne proteine, kao što je piletina, riba ili tofu i napunite svoj tanjir šarenim povrćem!

## **Optimizirajte svoj uspeh**

Pripremili smo širok spektar dodataka prehrani i alata kojima ćemo pomoći svojim korisnicima pri postizanju uspeha sa Shapeworks™-om.

Prirodno je da će se naši korisnici ponekad boriti sa napadima gladi, čak i ako sprovode program kontrole težine koji je idealno prilagođen potrebama njihovog organizma. Zbog toga smo stvorili našu liniju tzv. proteinskih "pojačivača" odnosno prpratnih proizvoda - da bismo pomogli našim korisnicima u rešavanju specifičnih izazova kod sprovođenja dijete.

## Rešenja prema ličnim potrebama Shapeworks™

### Razgovarajte sa svojim Shapeworks™ asistentom o Vašim ciljevima u kontroli težine

Potom ćemo Vam preporučiti jedan od sledećih planova obroka, u skladu sa očitanjem Vaših procenitelja nemasnog proteina. Predlozi za kontrolu težine sa jednim frapeom dnevno odlični su za delotvornu kontrolu težine. Ako se pridržavate predloga za kontrolu težine i uzimate dva frapea dnevno, dodatno ćete smanjiti svoj dnevni unos kalorija i postići optimalne rezultate u kontroli težine.

### Plan obroka za kontrolu težine

Plan obroka	Proizvodi	Uživajte u	Približno proteina	Energija u kcal
<b>A</b>	ShapeWorks F1, F2, Fiber and Herb Tablete Herbalife propratni proizvodi Herbalife ciljana ishrana	2 shake napitka za nadomestak obrocima F3/ Personalized Protein Powder prema osobnim potrebama po shake napitku Predlozi za zdrav međuobrok 1 šareni obrok	75 g proteina	1.200 kcal
<b>B</b>	F1, F2, F3/ Personalized Protein Powder, Fiber and Herb Tablete Herbalife propratni proizvodi Herbalife ciljana ishrana	2 shake napitka za nadomestak obrocima Predlozi za zdrav međuobrok 1 šareni obrok	75-100 g proteina	1.200-1.300 kcal
<b>C</b>	ShapeWorks Quickstart: F1, F2, F3/ Personalized Protein Powder, Fiber and Herb Tablete Herbalife propratni proizvodi Herbalife ciljana ishrana	2 shake napitka za nadomestak obrocima F3/ Personalized Protein Powder prema osobnim potrebama po shake napitku Predlozi za zdrav međuobrok 1 šareni obrok	100-125 g proteina	1.300-1.500 kcal
<b>D</b>	ShapeWorks Quickstart: F1, F2, F3/ Personalized Protein Powder, Fiber and Herb Tablete Herbalife propratni proizvodi Herbalife ciljana ishrana	2 shake napitka za nadomestak obrocima F3/ Personalized Protein Powder prema osobnim potrebama po shake napitku Predlozi za zdrav međuobrok 1 šareni obrok	125-150 g proteina	1.500-1.700 kcal
<b>E</b>	ShapeWorks Quickstart: F1, F2, F3/ Personalized Protein Powder, Fiber and Herb Tablete Herbalife propratni proizvodi Herbalife ciljana ishrana	2 shake napitka za nadomestak obrocima F3/ Personalized Protein Powder prema osobnim potrebama po shake napitku Predlozi za zdrav međuobrok 1 šareni obrok	150 g proteina	1.700-2.000 kcal

## Plan obroka za održavanje težine

Plan obroka	Proizvodi	Uživajte u	Približno proteina	Energija u kcal
<b>F</b>	ShapeWorks F1, F2, Fiber and Herb Tablete Herbalife propratni proizvodi Herbalife ciljana ishrana	1 shake napitka kao nadomestak obroku F3/ Personalized Protein Powder prema osobnim potrebama po shake napitku Predlozi za zdrav međuobrok 2 šarena obroka	75 g proteina	1.300-1.400 kcal
<b>G</b>	ShapeWorks Quickstart: F1, F2, F3/ Personalized Protein Powder, Fiber and Herb Tablete Herbalife propratni proizvodi Herbalife ciljana ishrana	1 shake napitak kao nadomestak obroku 2 šarena obroka	75-100 g proteina	1.400-1.600 kcal
<b>H</b>	ShapeWorks Quickstart: F1, F2, F3/ Personalized Protein Powder, Fiber and Herb Tablete Herbalife propratni proizvodi Herbalife ciljana ishrana	1 shake napitka kao nadomestak obroku F3/ Personalized Protein Powder prema osobnim potrebama po shake napitku Predlozi za zdrav međuobrok 2 šarena obroka	100-125 g proteina	1.600-1.800 kcal
<b>I</b>	ShapeWorks Quickstart: F1, F2, F3/ Personalized Protein Powder, Fiber and Herb Tablete Herbalife propratni proizvodi Herbalife ciljana ishrana	1 shake napitka kao nadomestak obroku F3/ Personalized Protein Powder prema osobnim potrebama po shake napitku Predlozi za zdrav međuobrok 2 šarena obroka	125-150 g proteina	1.800-2.000 kcal
<b>J</b>	ShapeWorks Quickstart: F1, F2, F3/ Personalized Protein Powder, Fiber and Herb Tablete Herbalife propratni proizvodi Herbalife ciljana ishrana	1 shake napitka kao nadomestak obroku F3/ Personalized Protein Powder prema osobnim potrebama po shake napitku Predlozi za zdrav međuobrok 2 šarena obroka	150 g proteina	2.000-2.200 kcal

Za dodatne detalje o Shapeworks™ programu prema Vašim potrebama posavetujte se sa Vašim Shapeworks™ asistentom.

## Dnevni planovi obroka

### Plan obroka sa dva shake napitka (za zdravo smanjenje telesne težine)

	Doručak	Međuobrok	Ručak	Međuobrok	Večera
<b>1. dan</b>	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom vanile, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	Sveži kravlji sir	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom čokolade, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	1 jabuka	Pileća prsa sa supom od povrća, šargarepa, celer, luk i boranija, tamna zelena salata sa niskokaloričnim prelivom
<b>2. dan</b>	2 supene žlice Formule 1 sa ukusom jagode, osobno određena količina Formule 3/ Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	1 jabuka	1 šoljica supe od paradajza, tunjevina sa seckanim povrćem, 1/4 avokada i niskokalorični preliv	Celer i Šargarepa	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom vanile, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka
<b>3. dan</b>	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom vanile, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	2 šljive	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom vanile, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	Supa od paradajza	Meso raka, 1/2 avokada, tamno zeleni listovi salate, mango narezan na kriške i niskokalorični preliv
<b>4. dan</b>	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom jagode, osobno određena količina Formule 3/ Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	Supa od paradajza	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom vanile, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	1 nektarina	Hamburger od soje, pečena paprika, luk i patlidžan, zelena salata sa niskokaloričnim prelivom
<b>5. dan</b>	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom jagode, osobno određena količina Formule 3/ Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	Celer i Šargarepa	1 jaje, paradajz, salsa, 1 kriška integralnog tosta, 1/2 grejpa	1 naranda	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom čokolade, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka
<b>6. dan</b>	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom vanile, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	1 sveža kruška	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom čokolade, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	Celer i Šargarepa	Ćureća prsa, šargarepa, celer, boranija, zelena salata sa niskokaloričnim prelivom
<b>7. dan</b>	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom jagode, osobno određena količina Formule 3/ Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	Supa od paradajza	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom vanile, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	1 jabuka, instant biljni napitak	Riba (list) na žaru, 2 šoljice spanaća, pečena paprika i luk

*Napomena:* šoljica je posuda u koju stane 250ml vode. Izmerite količine porcija svojim Herbalife Shakerom.

Plan obroka sa jednim shake napitkom (za zdravo održavanje telesne težine)					
	Doručak	Međubrok	Ručak	Međubrok	Večera
1. dan	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom vanile, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	1 nektarina, instant biljni napitak	1 šoljica supe od paradajza, tunjevina sa seckanim povrćem, 1/4 avokada i niskokalorični preliv	1 naranda, instant biljni napitak	Pureći hamburger sa 1/2 integralnog peciva, salata sa paradajzom i avokadom i niskokaloričnim prelivom, 2 šoljice povrća kuvanog na pari
2. dan	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom čokolade, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	2 šljive	Pileća prsa, zelena salata sa niskokaloričnim prelivom, 2 šoljice spanače kuvanog na pari sa sirćetom, 1/2 šoljice smeđeg pirinča, 1 kriška dinje	2 šljive i 1 naranda	Varivo sa komadićima pilećih prsa, celerom, šargarepom, lukom i supom od povrća, zelena salata sa niskokaloričnim prelivom
3. dan	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom vanile, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	1 naranda	1 jaje, paradajz, salsa, 1 kriška integralnog tosta, 1/2 grejpa	Supa od paradajza	Meso raka, 1/2 avokada, tamno zeleni listovi salate, mango narezan na kriške i niskokalorični preliv
4. dan	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom jagode, osobno određena količina Formule 3/ Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	1 jabuka	Pileća prsa, zelena salata sa niskokaloričnim prelivom, 2 šoljice spanače kuvanog na pari sa sirćetom, 1/2 šoljice smeđeg pirinča, 1 kriška dinje	1 jabuka, instant biljni napitak	Hamburger od soje sa 1/2 integralnog peciva, salata sa paradajzom i avokadom i niskokaloričnim prelivom, 2 šoljice povrća kuvanog na pari
5. dan	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom vanile, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	1 nektarina i 2 šljive	1 šoljica supe od paradajza, tunjevina sa seckanim povrćem, 1/4 avokada i niskokalorični preliv	2 šljive	Posni steak, luk i paprika, zelena salata sa niskokaloričnim prelivom
6. dan	1 jaje, paradajz, salsa, 1 kriška integralnog tosta, 1/2 grejpa	Celer i Šargarepa	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom vanile, osobno određena količina Formule 3/Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	1 jabuka	Mala pileća prsa, zelena salata sa niskokaloričnim prelivom, 2 šoljice spanače kuvanog na pari sa sirćetom, 1/2 šoljice smeđeg pirinča
7. dan	2 supene kašike Formule 1 sa ukusom vanile, osobno određena količina Formule 3/ Personalized Protein Powder-a i 250ml poluobranog mleka	1 naranda	1 jaje, paradajz, salsa, 1 kriška integralnog tosta, 1 šoljica jagoda	Celer i Šargarepa	Riba (list) na žaru, pečena paprika, luk i patlidan, zelena salata sa niskokaloričnim prelivom 1 poširana kruška sa cimetom

*Napomena:* šoljica je posuda u koju stane 250ml vode. Izmerite količine porcija svojim Herbalife Shakerom.

## Ispunite vaš tanjir bojama

### Kreiranje šarenog obroka

Šareno voće i povrće temelj su naših dnevnih menija. Puni su vitamina i minerala, pa pomažu u održavanju vaših organa i imunološkog sistema, održavajući Vaše telo jakim.

Uz Shapeworks™ je jednostavno odabrati pravo voće i povrće za vaš plan obroka, jer ih organizuje u sedam jedinstvenih skupina boja. Svaka skupina boje osigurava vitalne, ali različite fitonutrijente koji pomažu optimalnom funkcionisanju Vašeg tela. Da biste iskoristili sve prednosti, jedite hranu iz svih skupina boja.

Nije dovoljno jednostavno jesti više voća i povrća - treba znati odabrati ispravno voće i povrće. Povrće koje sadrži škrob kao što je grašak ili sočivo (200 do 250 kalorija po šoljici) je zdravo, ali sadrži više kalorija nego što možda želite. Ako trebate jesti više da biste zadovoljili glad, dodajte šareno povrće. Primera radi, spanać je bolji odabir od kaloričnijeg kukuruza i graška. Šoljica spanaća kojoj se doda 1/2 šoljice umaka od paradajza ima samo oko 90 kalorija, ali dobijate hranjive tvari iz dveju skupina boja.

### Odaberite zdrave ugljene hidrate

Uživajte često		
	Veličina porcije	Kalorija
Većina povrća	1 šoljica, kuvano	40-60
Jabuka	1 srednja veličina	80-100
Banana	1 prosečna	90
Trešnje	15 trešnji	85
Grejpfut	½ ploda	40
Kiwi	1 veliki	50-60
Mango	½ poda	80
Naranda	1 velika	85
Kruška	1 velika	60-70
Šljive	2 male	60
Jagode	½ šoljice	40-50
Sok od paradajza	1 šoljica	40-50
Kajsije	2 cele	50-60
Sok od narande	½ šoljice	50-60
Papaya	½ velike	75
Ananas	½ šoljice	75
Usitnjena pšenica	1 šoljica	110-140
Pržena zob	1 šoljica	120
Lubenica	1 šoljica	50

Jedite povremeno		
	Veličina porcije	Kalorija
Sok od jabuke	1 šoljica	150
Sok od grejpfuta	½ šoljice	50
Kruška	1 srednje veličine	100
Grašak	1 šoljica	140-150
Sok od ananasa	1 šoljica	140-150
Integralni hleb	1 kriška	80-100
Ječam	1 šoljica kuvanog	207
Crni pasulj	½ šoljice	150
Grožđe	1 šoljica	100-120
Običan pasulj	1 šoljica kuvanoga	200-230
Sočiva	½ šoljice	120
Soja	½ šoljice kuvane	150-160
Sok od ribizla	½ šoljice	60-80
Zobena kaša	1 šoljica	130

Ne posežite često					
	Veličina porcije	Kalorija		Veličina porcije	Kalorija
Indijski oraščići	½ šoljice	400-500	Čips	60g	300-350
Sladoled	1 šoljica	300-400	Croissant	1 prosječna veličina	270-300
Niskokalorični sladoled	1 šoljica	250-300	Kukuruzne pahuljice	1 šoljica	100
Kikiriki	½ šoljice	400-500	Pomfrit	1 velika porcija	515
Punomasne kokice	2 šoljice	120-150	Pizza	1 velika kriška	300
Crispiji	57g	300-350	Groždice	½ šoljice	270-300
Punomasno mleko	1 šoljica	150-160	Vafl	1 prosječni	150
Puding od vanile	1 šoljica	200-270	Bijeli kruh	1 kriška	150-180
Voćni jogurt	1 šoljica	200-250	Bijela riža	½ šoljice	150
Jogurt od soje	1 šoljica	200-220	Vrhnje	100g	50-70
Pečeni krompir	1 mali	220	Majoneza	10g	70-80
Smeđa riža	½ šoljice	120	Meso - masno	10dg	215
Kukuruz	1 klip	75	Maslac/margarin	1 jušna žlica	36

Upamtite da je šoljica posuda u koju stane 250ml vode! Izmerite veličine porcija svojim Herbalife Shakerom.

## Obogatite život izvrsnom prehranom

"Svaki proizvod iz programa Herbalife ima specifičnu funkciju i pomno odabrane sastojke koji će pomoći telu u ponovnom uspostavljanju ravnoteže".

### Posebni prehrambeni proizvodi za specifičnu upotrebu

Ključ uspeha kod korišćenja Herbalife prehrambenih proizvoda je prepoznavanje onog područja u načinu života u kojem postoje očiti nedostaci.

- Koliko je hrana koju jedete bogata hranjivim tvarima? Jedete li 5 do 7 porcija svežeg voća i povrća dnevno? Jedete li hranu koja Vam može dati 35 grama vlaknastih tvari svaki dan? Jedete li 3 do 4 obroka morske hrane svake nedelje (masna riba)?
- Imate li dovoljno vremena za pripremu uravnoteženih obroka? Je li povrće koje kupujete sveže i pažljivo skuvano? Odabirete li meso sa malo masti? Da li bi mogli svoju ishranu opisati kao vrlo raznoliku?
- Posežete li često radi žurbe za gotovim jelima? Jedete li redovno izvan kuće? Jeste li uvereni da Vam ti obroci daju potrebne hranjive sastojke?
- Jedete li kad ste pod stresom ili u žurbi?
- Patite li od probavnih smetnji, žgaravice, zatvora, glavobolja ili nadutosti?

### Kome mogu koristiti dodaci prehrani?

Kao što ste upravo pročitali, pre se može postaviti pitanje "*kome ne koriste*".

Uz odabire koje činimo u pogledu naše prehrane, sledeće tačke ističu spoljne činioce koji nepovoljno utiču na naše zdravlje, a nad kojima gotovo i nemamo kontrolu!

- Agensi iz okoliša: toksični dimovi iz industrijskih pogona, ispusnih plinova i emisija iz vozila.
- Hemikalije koje čovek dodaje hrani.
- Loše metode kuvanja i spremanja hrane u restoranima, školama, prodavnicama i supermarketima.
- Tlo osiromašeno hranjivim sastojcima koje daje žitarice niske hranjive vrednosti manje otporne na bolesti i zagađenja.
- Stres kod kuće i na radnom mestu.
- Elektromagnetski stres iz prirodnih ili umetno stvorenih izvora.

Ovo je samo odabir između mnogih elemenata koji mogu imati kumulativni negativni uticaj na zdravlje.

"Tehnologija nam omogućuje postizanje kontrole nad našim fizičkim zdravljem, uz obećanje da ćemo dugo ostati snažni, mladoliki i zdravi".

## **Bolje sprečiti nego lečiti**

Zbog toga:

- Preuzimanje odgovornosti za naše dobrostanje zahteva sposobnost dalekovidnog razmišljanja i promišljene postupke kod otklanjanja ili smanjenja činioca našeg načina života koji bi mogli imati loš uticaj na dobrostanje.
- Poboljšanje kvaliteta prehrane uključivanjem dodataka prehrani koji nadoknađuju izgubljene ili loše apsorbirane bitne hranjive tvari, putem ciljanog uzimanja dodataka prehrani.

## **Danas se pripremite za sutra!**

Ako zamislite budućnost, možete se bolje pripremiti za nju. Potaknete svoje misli da sebi predočite budućnost, probudićete u sebi svest o mnogim razlozima zašto SADA morate nešto preduzeti.

- Možete li sebe zamisliti kao aktivnu osobu punu energije i nakon svoje 80. godine života, uživajući u brzom setu tenisa i u 18 rupa golfa?
- Hoće li Vaši redovni izlasci iz kuće bit kod lekara ili u rekreacioni centar?

Rane i srednje godine definisale su obrazac i temelje za zdravlje u 50., 60., i sve do 80. i 90. godine starosti.

## **Život nije generalna proba**

Razlog zbog kojeg se ljudsko telo razboli je samo jedan: "Ono smo što jedemo, pijemo, dišemo i mislimo". Pomognite sebi da osigurate svetliju budućnost tako što ćete razmišljati o tome šta ćete jesti i piti. Dodaci prehrani mudar su dodatak savremenom i užurbanom načinu života.

## Upoznajte vaš Znanstveno Savjetodavni odbor

Kao potpora viziji razvoja inovativnih proizvoda na izazovnim granicama nutricionistike Herbalife je okupio impresivan tim značajnih naučnika, fizičara i nutricionističkih stručnjaka koji predvode rad na području istraživanja i razvojnih procesa.

### Znanstveni Chief Officer

Svetski naučni Chief Officer podržava stalnu viziju Herbalife-a u proizvodnji najboljih proizvoda na području nutricionistike i kontrole težine na svetu. U ovoj novoj postavi, inovator proizvoda, Steve Henig, Ph. D. je odgovoran za viziju i smer R&D naše kompanije kao i za inovaciju proizvoda i razvoj. On takođe nadgleda sam Odbor, te je odgovoran za kvalitet proizvoda, sigurnost i efikasnost.

### Naučni Savetodavni Odbor

Predsedavajući David Heber, Ph. D. je jedan od vodećih stručnjaka na području pretilosti, Naučni Savetodavni Odbor (SAB) obavezuje se napredovanju na području nutricionističke nauke. Sastavljena od strane svetski priznatih stručnjaka, uključujući dobitnika Nobelove<sup>+</sup> nagrade Louis Ignarro, Ph. D., SAB vodi nas u novu eru Herbalife-a i zasluženog poštovanja u svetskoj naučnoj zajednici. Naučnici koji su dobitnici brojnih nagrada i članovi Herbalife-ovog Naučno Savetodavnog Odbora su upravitelji naših istraživanja o proizvodima i njihovom razvoju - te služe kao važan izvor stručnog mišljenja o dobrobiti Herbalife proizvoda i programa za kontrolu težine. Dr. Luigi Gratton je predsednik našeg edukativnog dela.

### Laboratorij za čelijsku i molekularnu nutricionistiku Mark Hughes

Herbalife je posvećen savladavanju granica naučne nutricionistike kako bi pomogao ljudima u postizanju njihovog potencijalnog optimalnog dobrostanja. Tokom 2003. Herbalife je pomogao osnivanju Mark Hughes laboratorija za čelijsku i molekularnu nutricionistiku unutar Centra za ljudsku prehranu na UCLA\* sveučilištu kao deo naše misije u unapređenju nutricionistike kroz najprogresivnija istraživanja i razvojne tehnologije u ovom trenutku na raspolaganju.

## Herbalife je posvećen savladavanju granica naučne nutricionistike...

### Steve Henig, Ph.D.

Naučni Chief Officer

- Izvršno iskustvo unutar značajnih kompanija uključujući Ocean Spray Cranberries, Inc. i ConAgra Grocery Products.
- Diploma na području prehrambene nauke na Rutgers sveučilištu.

### David Heber, Ph.D. F.A.C.P., F.A.C.N.

Predsedavajući član Herbalife-ovog Naučnog Savetodavnog Odbora.

- Profesor, UCLA Odel medicine\*
- Direktor, UCLA Centra za ljudsku ishranu\*
- Direktor, UCLA Sektora odela Kliničkog nutricionističkog istraživanja

## **Luigi Gratton, M.P.H.**

Vice President edukacijskog odelu

- Doktor koji je primio nagrade od strane 'American Board of Family Practice' i nuticionističkih stručnjaka 'American Board of Physician'.
- Master na području javnog zdravlja.
- Doktor kliničnog odeljenja unutar UCLA Centra za rizike ljudske nuticionistike.
- 'Factor Obesity' program\*

## **Lou ignarro, Ph.D.**

Dobitnik Nobelove nagrade<sup>+</sup>

- 1998 Nobelova diploma na području medicine.
- Profesor farmakologije na UCLA Školi medicine\*.
- Dobitnik nagrade 'Basic Research Prize' 1998 od strane udruge 'American Heart Association'.

<sup>+</sup> Nobelova nagrada je registrovani trgovački znak Nobelove fondacije

\* Titule se navode samo u svrhu identifikacije osobe. Kalifornijsko sveučilište, kao deo vlastitih pravila, ne podržava specifične proizvode ili usluge.

## **Kontrola težine za postizanje savršenog izgleda**

### **Počnite Shapeworks™ sa QuickStart programom**

#### **Shapeworks™ QuickStart**

Ispravno pokrenite svoj program kontrole težine uz ovaj individualno prilagođen program za uspeh. Sastavljen sa vitaminima i mineralima, ovaj program sadrži Formulu 1 koja Vam može pomoći da skinete neželjene kilograme, Formule 2 i 3, kao i Fiber and Herb Tablets- dijetetski integrator dijetalnih biljnih vlakana.

- Ukusan i hranjiv obrok u obliku Formule 1 shake napitka.
- Formula 3 / Personalized Protein Powder za korišćenje prema ličnim potrebama omogućava potrebnu fleksibilnost kako biste zadovoljili svoje potrebe za proteinima i osigurava stalnu energiju između obroka.
- Naučno formulisana Formula 2 - Multivitamin Complex osigurava da svakodnevno dobijate esencijalne nutrijente.
- Dostupno u četiri različita ukusa, jagoda, čokolada, kapučino i vanila.
- Dostupno u Shapeworks™ vreći ili kutiji.

#### ***SLEDE PROIZVODI***

## Shapeworks™ Formula 1 Nutritional Shake Mix

### Nezamenjiva osnova za Shapeworks™

**25 milouna kupaca i još se drži! Fenomenalna legenda kontrole težine!**

Za optimalno funkcionisanje telu je potrebna uravnotežena prehrana. Želite li sigurno i udobno kontrolisati ili održati svoju telesnu težinu, Formula 1, nadomestak obroku za kontrolu težine, može Vam pomoći da postignete svoje ciljeve sa dugotrajnim rezultatima. Stvorena pomoću napredne tehnologije prerade hrane, ova posebno formulisana, jedinstvena mešavina sastojaka sadrži visokovredne proteine soje koji se lako apsorbiraju, ugljene hidrate, vitamine, minerale i vlakna. Možete biti sigurni da u svakoj porciji dobijate ukusnu, zadovoljavajuću, uravnoteženu prehranu!

### Ključne značajke:

- Nova, poboljšana formulacija bogata proteinima, dobijena od izolata sojinog proteina.
- Svaka porcija (napravljena sa mlekom) osigurava približno 17 grama proteina. Tako se pomaže telu da održi ravnotežu potrebnih proteina, čime se trošenje mišića tokom kontrole težine svodi na minimum.
- Niskokalorična, samo 217 kcal po porciji (uključujući i 250 ml poluobranog mleka).
- Mali sadržaj zasićenih i nezasićenih masti.
- Formula 1 je razvijena uz pomoć moderne tehnologije proizvodnje hrane, što osigurava znanstveno uravnotežen izvor kvalitetne hrane koja se lako apsorbira.
- Sadrži kombinaciju sporooslobadajućih i brzooslobadajućih ugljenih hidrata, čime se pomaže pri regulaciji variranja nivoa šećera u krvi i održavanju nivoa energije.
- Osigurava visokokvalitetna hranjiva vlakna.
- Bogata mineralima i vitaminima, uključujući i antioksidanse vitamine A, C i E, koji mogu pomoći u borbi protiv «slobodnih radikala» molekula kiseonika i tako pomažu u zaštiti vašeg organizma.
- Novo doziranje - 26g. (21 porcija u svakoj kutiji).
- Omogućava raznolikost obroka jer nudi izbor između četiri vrlo ukusna ukusa: vanila, čokolada, jagoda i kapuićno.
- Jednostavna priprema - promućkati u zatvorenoj posudi ili koristiti mini mikser ili stoni mikser. Izmešani napitak se odmah peni i ima glatku, kremastu konzistenciju.
- Nova ambalaža se može reciklirati, a ima poklopac na navoj koji omogućava sigurno zatvaranje.
- Praktična za nošenje sa sobom - ponesite je na posao, na odmor, u dvoranu za vežbanje.
- Može Vam pomoći da izgubite i centrimetre i kilograme.

### Podaci o proizvodu:

Formula 1

Nutritional Shake Mix - dijetetski proizvod za kontrolu težine

Jedan obrok: 26 g

Obroka po kutiji: 21

U obroku od 26 g sa 250 ml poluobranog mleka

	u 100 g (1,5% masnoće)		
Energetska vrednost.	356,0 kcal (1502,0 kJ)	217,0 kcal (914,0 kJ)	
Belančevine	34,6 g	17,5 g	
Ugljeni hidrati	34,6 g	22,0 g	
od toga: šećer	32,7g	21,5 g	
Masti	8,8 g	6,5 g	
od toga:			
Zasićene masne kiseline	1,9 g	3,1g	
Mono-nezasićene masne kiseline	1,2 g	1,6 g	
Poli-nezasićene masne kiseline	5,8 g	1,5g	
Linolenska kiselina	3,85 g	1,0g	
Dijetetska vlakna	9,6 g	2,5 g	
Natrijum	0.52 g	0,28 g	
<b>VITAMINI</b>			<b>%P.D.K*</b>
Vitamin A	1212,0 mcg	370,0 mcg	46%
Vitamin D	9,6 mcg	2,5 mcg	50%
Vitamin E	19.2 mg	5,0 mg	50%
Vitamin C	57,7 mg	15,0 mg	25%
Tiamin	1,08 mg	0,38 mg	27%
Riboflavin	1,62 mg	0,88 mg	55%
Niacin	20,8 mg	5,6 mg	31%
Vitamin B6	1,92 mg	0,5 mg	25%
Folna kiselina	231,0 mcg	60,0 mcg	30%
Vitamin B12	1,92 mcg	1,5 mcg	150%
Biotin	96,0 mcg	25,0 mcg	17%
Pantotenska kiselina	6,5 mg	2,5 mg	42%
<b>MINERALI</b>			
Kalcijum	385,0 mg	412,0 mg	52%
Gvoždže	20,0 mg	5,2 mg	37%
Fosfor	658,0 mg	416,0 mg	52%
Magnezijum	92,3 mg	53,0 mg	18%
Cink	14,2 mg	4,7 mg	31 %
Jod	154,0 mcg	40,0 mcg	27%
Kalijum		500,0 mg	520,0 mg
Bakar	1,92 mg	0,5 mg	
Selen	76,9 mcg	20,0 mcg	
Mangan	1,15 mg	0,30 mg	

\* Preporučene dnevne količine po obroku

**SASTOJCI:** Izolat proteina soje, fruktoza, lecitin, sojino ulje, zgušnjivač: guar guma. carrageenan, ksantan guma i pectin citrusa; celuloza u prahu, vlakna zobi, arome, mekinje žitarica, kalcijev citrat, fruktooligosahardi, mlečni proteini, agens protiv zgrušavanja: silicijev dioksid; dekstroza, kalijev fosfat, magnezijev oksid, ulje uljane repice, vitamin C, fumarat gvoždža, cvetni prah. vitamin E, niacin, peršun u prahu, papaja u prahu, cinkov oksid, bakreni glukonat. vitamin A, pantotenska

kiselina, vitamin D3, antioksidansi (d, I alfatokoferol, askorbil palmitat), vitamin B6: vitamin B12, manganov karbonat riboflavin, tiamin, folna kiselina, kalijev jodid, natrijev selenit, biotin.

Svaki Shapeworks™ hranjivi napitak odličnog je ukusa i osigurava ravnotežu belančevina i hrane. Pomešan sa 250 ml poluobranog mleka, svaki napitak sadrži 217 kalorija i osigurava visokokvalitetne belančevine iz mleka i soje, osnovne vitamine i minerale, antioksidanse iz vlakana i biljke. Koristite ga kao deo Shapeworks™ programa za skidanje suvišnih kilograma kako biste učinkovito mogli kontrolisati težinu.

Konzumiranje najmanje 25 grama sojinih belančevina dnevno kao deo dijete siromašne zasićenim masnim kiselinama može pomoći smanjenju holesterola u krvi. Svakih 250 ml napitka osigurava 8,9 grama sojinih belančevina (36% od 25 grama preporučenog unosa). Dva napitka osiguravaju 17,8 grama sojinih belančevina (71% od 25 grama preporučenog unosa). Dodatnih 7,2 grama sojinih belančevina može se dobiti iz ostale hrane kao što su soja (11,1 g sojinih belančevina /90 g obroka), sojin tofu (23,5 g sojinih belančevina /100 g obroka) ili ShapeWorks™ Personalized Protein Powder (4,5 g sojinih belančevina/6 g obroka).

**UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE:** Pomešajte dve kašike praha sa 250 ml poluobranog mleka (1,5% masnoće). Može se koristiti u kombinaciji sa Shapeworks™ Formulom 2 i 3 : Multivitamin Complex-om i Personalized Protein Powder-om.

Za kontrolu težine: Zamenite dva obroka dnevno ukusnim napitkom i pojedite jedan hranjivi obrok.

Za zadržavanje optimalne težine: Zamenite jedan obrok dnevno ukusnim napitkom i pojedite dva hranjiva obroka.

Ovaj proizvod se upotrebljava kao deo dijete sa ograničenim energetske unosom kao i sa ostalom hranom, uz redovnu fizičku aktivnost. Važno je zadržati odgovarajući unos tečnosti. Takođe je važno slediti data uputstva.

Napomena: Kod korišćenja ovog proizvoda ili bilo kojeg drugog programa kontrole težine preporučljivo je posavetovati se sa lekarom, naročito ako se radi o deci, trudnicama ili dojiljama, osobama sa hroničnim bubrežnim tegobama ili dijabetičarima koji moraju uzimati insulin.

## Shapeworks™ Formula 1 - Nutritional Shake Mix nastavak

### Prepoznajte svoje potrebe...

#### FORMULA 1 ZA KONTROLU TEŽINE I OBLIKOVANJE TELA

**Smatrate li brojanje kalorija odbojnim i demoralizirajućim?** Formula 1 je jednostavna - nema dosadnog zbrajanja kalorija. Jednostavno uzmite dve porcije svakog dana i pojedite jedan obrok prema izboru. Ova svakodnevna rutina osigurava savršeno uravnotežene kalorije i hranjive tvari i brine o dobroj ishrani vašeg organizma.

**Osećate li se stalno gladnima i praznima, čak i kada ste upravo jeli?** Posebna kombinacija sastojaka Formule 1 pomoći će da dobijete dosta (kalorija) energije za celi dan.

**Jeste li zabrinuti da možda ne dobijate bitne hranjive tvari zato što smanjujete unos hrane?** Obično bi to moglo biti tako! Za uspeh svakog programa kontrole težine bitno je osigurati pouzdani izvor svih hranjivih tvari - kao što su one u Formuli 1.

**Osećate li se ponekad jadno, umorno, čak razdražljivo dok pokušavate smršati?** Jadno jer se osećate uskraćenim, umorno jer je vaš unos «goriva» možda premalen, a razdražljivo jer variranje nivoa šećera u krvi može imati yo-yo efekat. Formula 1 će pomoći u podizanju vaše vitalnosti, pa će zato i vaše raspoloženje biti bolje.

**Da li Vam je teško postići raznolikost i zainteresovanost za hranu dok pokušavate smršati?** Uz četiri različita i ukusna ukusa između kojih možete birati i uz obilje ideja za recepte sa napitkom - dosada je zadnja stvar koja će vas mučiti kod korišćenja naših sistema za oblikovanje tela! Recepti su vrlo raznoliki, a verovatno će vas veseliti da i sami ponešto smislite!

#### FORMULA 1 ZA ODRŽAVANJE SAVRŠENE TEŽINE:

**Formula 1 za održavanje savršene težine:** Brine li vas da ćete možda opet početi dobijati na težini? JEDAN obrok dnevno nadomestite ukusnim shake napitkom i nastavite birati zdravu hranu za svoja dva glavna obroka. Ne biste trebali dobijati na težini ako ste uveli potrebne promene u načinu života i ako nastavite koristiti proizvode Shapeworks™ za 'održavanje'.

#### FORMULA 1 ZA KVALITETNU ISHRANU I URAVNOTEŽENE OBROKE:

**Koliko često pribegavate gotovim jelima ili jedete napolju hranu «s nogu»?** Velik deo hrane «s nogu» ima nisku prehrambenu vrednost, previše je prerađena, puna je hemikalija, ima visok sadržaj masti i šećera i skupa je. Ako trebate «brzi obrok» i želite dobro svom telu, odlučite se za fantastičnu prehrambenu vrednost Formule 1 bogate hranjivim tvarima.

**Koliko vremena svakodnevno provedete pripremajući hranjive, uravnotežene obroke?** Ako zbog svog načina života ne možete redovno pripremati hranjive obroke, ne brinite; da bi se pripremila Formula 1 potrebno je samo nekoliko minuta; nema nereda ni gužve, a vrlo je ukusna!

**Doručujete li svakog dana?** Stručnjaci za ishranu smatraju doručak najvažnijim obrokom dana, jer vas opskrbljuje preko potrebnom energijom i hranjivim tvarima i predstavlja prekid «noćnog posta». Nastojte ne zanemarivati svoje potrebe za gorivom - Formula 1 predstavlja zadovoljavajući doručak koji se lako priprema i savršen je za dobar početak dana.

**Koliko često ručate na brzinu ili preskočite ručak?** Umesto toga pripremite napitak Formula 1. Jednostavno sa sobom na posao ponesite malu kutiju sa praškom za jednu porciju i dodajte vodu i sojino mleko u prahu ili sveže poluobrano mleko. Zatvorite šejker, dobro protresite i - ručak je gotov! Ako imate na raspolaganju blender za miksanje, dodajte i nešto voća za raznolikiji ukus!

**Koliko često se osećate umorno i bez vitalnosti?** Osetite li da Vam je vitalnost «na pola koplja» usred prepodneva ili poslepodneva, jednostavno nadopunite svoje rezerve goriva sa polovinom porcije Formule 1, što odgovara jednom međuobroku.

**Živate li pod puno stresa i brinete li da bi to moglo imati uticaja na vašu psihu?** Bolje biti siguran, nego žaliti! Potrebna Vam je stalna opskrba vitaminima i mineralima da biste telu pomogli u borbi protiv štete od slobodnih radikala usled stresa, zagađenja, hemikalija itd.

Formula 1 nudi uravnotežene hranjive tvari koje telo odmah apsorbira, te vas na taj način održava u dobroj fizičkoj kondiciji. Kao jednostavnu preventivnu meru, uključite Formulu 1 u svoj dnevni režim.

**Jeste li skloni grickati kolače, kekse i stalno piti kafu i čaj tokom dana?** Steknite novu i zdraviju naviku - jedan od svojih međuobroka nadomestite hranjivim i ukusnim shake napitkom, ili popijte dva puta po pola porcije shake napitka tokom dana.

## Shapeworks™ Formula 1 - Nutritional Shake Mix nastavak

### Kako koristiti Formulu 1

**Za kontrolu težine:** Dva obroka dnevno zamenite sa po jednom porcijom napitka i pojedite jedan dobro uravnotežen obrok (prema preporukama u poglavlju «Plan obroka»).

**Za održavanje optimalne težine:** Jedan obrok dnevno zamenite napitkom. Zavisno o vašoj telesnoj težini, aktivnostima i metabolizmu, možete prilagoditi svoj ukupni dnevni unos hrane kada ste zadovoljni sa napredovanjem kontrole težine. Upitajte za savet svog distributera ako razmišljate o promeni režima ishrane. Upamtite, Herbalife napitci za nadomeštanje obroka mogu pomoći pri kontroli težine samo kao deo prehrane sa kontrolisanim brojem kalorija.

### Pravljanje savršenog napitka

Pravilna priprema Vašeg napitka je važna. Preporučujemo da kada je god moguće koristite nemasne, malo masne ili dijetalne «light» proizvode. Što privlačnijim i ukusnijim učinite svoj napitak, više ćete uživati u sprovođenju programa kontrole težine!

Napitak može biti hladan ili topao. Formulu 1 nikada ne smete kuvati, peći ili grejati u mikrotalasnoj, jer će izgubiti na hranjivoj vrednosti. Kada pravite topli napitak, najpre pripremite topli napitak i ostavite da se malo ohladi pre nego dodate Formulu 1. (Biljni koncentrat aloje se nikada ne sme grejati). Izbegavajte mešanje napitka sa vodom, jer je bitno da se održe hranjive vrednosti i da ostanu ukusni.

### Kako pripremiti shake napitak:

#### 1. korak

Uzmite dve kašike praška Formula 1.

#### 2. korak

Dodajte individualno prilagođenu količinu Formule 3 - određenu količinu proteinskog praška prema vlastitim potrebama.

#### 3. korak

Dodajte 250ml poluobranog mleka ili omiljenog soka.

#### 4. korak

**Protresite!** Ne zaboravite da za mešanje koristite posudu koja se može dobro zatvoriti. Najbolje sa Herbalife Shakerom. Nakon toga sednite i uživajte!

### Ukusni Shake napitci...

Pogledajte kako je lako pripremiti ukusan obrok u samo nekoliko minuta uz minimalna sredstva i napore. Niže navedena četiri dobro poznata omiljena recepta nikada vas neće izneveriti u ostavljanju dobrog dojmaja.

## Jutarnji početak

Lagan i pun voća, sladak i kompletan ovaj će vas shake napitak potaknuti na akciju za dan koji je pred Vama. Jaje dodaje predivan kremasti oblik ovom napitku, dok banana doprinosi osećaju lagane relaksirajuće energije, stoga ćete se sigurno osećati zadovoljnim do ručka.

1 porcija Formule 1 sa ukusom vanile	92 kalorija
½ male banane	55 kalorija
250ml nezaslađenog soka od narande	90 kalorija
2 supene kašike zobnih mekinja	52 kalorija
1 jaje	75 kalorija
<b>Ukupno</b>	<b>364 kalorija</b>

## Voćna mešavina

Super snažan voćni napitak - predstavlja savršen odabir uz sveže sezonske salate od povrća. Raskošan mix ananasa i sušene kajsije sa malo kremaste vanile je ručak u savršenom stilu!

1 porcija Formule 1 sa ukusom vanile	92 kalorija
3 kriške (100g) ananasa	77 kalorija
3 sušene kajsije	20 kalorija
100 ml nezaslađenog soka od narande	36 kalorija
150 ml vode	
<b>Ukupno</b>	<b>225 kalorija</b>

## Powershake

Savršen shake napitak sa razređenim voćnim sokom da će Vam efektivno 'gorivo' za telo. Osetićete svežinu napitka i bićete spremni za pravu kombinaciju energetskog suvog voća i badema i osvežavajućeg voćnog soka.

1 porcija Formule 3	22 kalorija
1 porcija Formule 1 sa ukusom vanile	92 kalorija
3 smokve	60 kalorija
1 čajna kašičica iseckanih badema	80 kalorija
3 sušene kajsije	20 kalorija
150ml nezaslađenog soka od narande	54 kalorija
100 ml vode	
<b>Ukupno</b>	<b>328 kalorija</b>

## Shapeworks™ Formula 2 - Multivitamin Complex

### Nezamjenjiva osnova za Shapeworks™

Loše prehrabene navike, život pod stresom i zagađeni okoliš mogu našim telima oduzeti bitne nutrijente i ugroziti naš imunološki sistem, što još više otežava održavanje idealne težine. Formula 2 Multivitamin Complex je dio sistema nutricionističkog održavanja namenjen nadopunjavanju nutricionističkih resursa organizma i stvaranju osnove za održavanje dugotrajnog opšteg dobrog zdravstvenog stanja. I Formula 2 je bitan deo vašeg Shapeworks™ programa.

### Prepoznajte svoje potrebe...

**Telo je svakodnevno izloženo hemijskom, fizičkom i psihološkom stresu. Kako ga često osećate?** Bilo šta, od buke do gubitka ključeva automobila može povećati krvni pritisak i poslati telu hemijske znakove "stresa" dok se pokušavamo prilagoditi novoj situaciji. Takve promenjene telesne funkcije (lančane reakcije) smanjuju energiju, povećavaju proizvodnju slobodnih radikala dovodeći i do zdravstvenih problema uzrokovanih stresom. Posebne hranjive tvari mogu pomoći u zaštiti tela od stresa, ali ih zato mora biti u obilnim količinama.

**Konzumirate li u velikim količinama obrađenu/brzu hrane?** Nikada ne možete znati kakvu prehrabenu vrednost ima gotovo jelo u usporedbi sa brižno pripremljenim "domaćim" ekvivalentom. Zbog toga su dodaci prehrani toliko važni.

**Smatrate li da je okoliš Vašeg doma/radnog mesta pod uticajem hemikalija/dima/prašine?** Ovi iritansi ulaze u Vaše telo gutanjem, udisanjem vazduha ili kroz kožu. Mogu stvoriti ili uzrokovati razne reakcije i negativno se odraziti na Vaše zdravlje. Dobar primer pruža veza između kućne prašine i peludne groznice. Dodatni unos antioksidanata može pomoći u borbi protiv takvih uticaja iz okoliša.

**Oboljevate li lako od prehlade/gripa/zaraze?** Obrambena snaga Vašeg tela je verovatno smanjena zbog slabo apsorbiranih hranjivih tvari. Pružanjem potpore imunostemenu u obliku dodataka prehrani sigurno ćete biti u boljoj poziciji u borbi protiv infekcije.

**Vežbate li neredovno/ili uopšte ne?** Uz premalo vežbanja telo postaje tromo, tako da se toksini talože u masnom tkivu. Neke su lekovite biljke i hranjive tvari posebno dobre za ubrzavanje prirodnog telesnog izbacivanja toksina i štetnih tvari iz organizma.

**Konzumirate li dnevno više od prosečne količine alkohola?** Alkohol (koji je zapravo fermentirani šećer) se brzo apsorpira u telu i pretvara u energiju (kalorije). Alkohol utiče na mnoge telesne sisteme, a prekomerno uzimanje može dovesti do ekscesivnog taloženja masti i smanjivanja obrambene snage tela.

**Puшите li?** Pušenje oduzima telu vitamin C i određene B vitamine - jedna cigareta "pojede" 25mg vitamina C. Sa nutricionističkog stanovišta, svaka cigareta predstavlja korak unatrag.

**Borite li se da dosegnete idealnu težinu?** Telo deluje optimalno pri idealnoj težini, slično kao i savršeno podešen automobil. Organizam koji prekomerno teži dodatno "radi" i ima potrebu za više hrane "za gorivo i funkcionisanje". Neprikladne dijete negativno deluju na mehanizam 24-satnog "popravka" i obnove čelija. Isto tako, težina manja od idealne uzrokuje slabljenje organizma koje mora delovati sa smanjenim izvorima "goriva". Tablete vitamina i minerala sadrže brižljivo uravnotežene sastojke koji pružaju prehrabenu potporu.

## Podaci o proizvodu:

### Shapeworks™ Formula 2- Multivitamin Complex

Sa mineralima i biljkama koje osiguravaju optimalni unos hranjivih tvari

Dijetetski proizvod

Podaci o hranjivim vrednostima:

	Po 100 g	Po tableti	% P.D.K*
Energetska vrednost.	173,25 kcal	2,43 kcal	
	725,08 kJ	10,17 kJ	

Prosečni analitički sastav:

Proteini	1,14 g	0,02 g	
Ugljeni hidrati	24,88 g	0,35 g	
Masti	9,6 g	0,14g	
Vitamin A	19091 mcg	267,77 mcg	33%
Vitamin D	60,60 mcg	0,85 mcg	17%
Vitamin E	294,56 mg	4,13 mg.	41%
Vitamin C	1592,34 mg	22,33 mg	37%
Vitamin B1	42,77 mg	0,60 mg	43%
Vitamin B2	64,17 mg	0,90 mg.	56%
Vitamin B6	49,91 mg	0,70 mg	35%
Vitamin B12	0,07 mg	0,001 mg	100%

\*EU Preporučene dnevne količine

	Po 100 g	Po tableti	% P.D.K*
Niacin	712,96 mg	10,0 mg	56%
Biotin	3,56 mg	0,05 mg	34%
Folna kiselina	7,13 mg	0,10 mg	50%
Pantotenska kiselina	249,54 mg	3.5 mg	58%
Kalcijum	14687 mg	206,0 mg	26%
Cink	213,89 mg	3,00 mg	20%
Gvoždže	213,89 mg	3,00 mg	21%
Bakar	38,00 mg	0,53 mg	
Magnezijum	3921,30 mg	55,00 mg	18%
Mangan	59,39 mg	0,83 mg	
Selen	0,86 mg	0,01 mg	
Hrom	1,21 mg	0,02 mg	
Jod	1,71 mg	0,02 mg	16%
Fosfor	9480 mg	133 mg	17%

**SASTOJCI:** Dikalcijum fosfat, kalcijumov karbonat, skrob žita, magnezijumov oksid, stearinska kiselina, celuloza u prahu, silicijumov dioksid, askorbinska kiselina, magnezijumov stearat, crosscarmellose natrijum, niacinamid, gvoždža sulfat, d-alfa tokoferil, biotin, hidroksipropil celuloza, d-kalcijumov pantotenat, cinkov oksid, natrijumov karboksimetilceluloza, manganov sulfat, acetate vitamina A, hrom hlorid, bakreni sulfat, glycerin, riboflavin, folna kiselina, piridoksin hidroklorid, tiamin hidroklorid, kalijumov jodid, kolekalciferol, cijanokobalamin, natrijumov selenit.

Multivitamin Complex osigurava 22 osnovna vitamina i minerala. Sadržava antioksidanse C i E, B vitamine kao i jedinstvenu mešavinu biljaka.

Multivitamin Complex pomaže odraslima osigurati optimalni nivo hranjivih sastojaka u njihovoj dnevnoj prehrani.

**UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE:** 1 tableta tri puta dnevno pre glavnih obroka.

Može se koristiti u kombinaciji sa Shapeworks™ Formulom 1 i 3 : Nutritional Shake Mix-om i Personalized Protein Powderom.

## **Shapeworks™ Formula 2 - Multivitamin Complex** nastavak

### **Osnovna svojstva sastojaka:**

#### **Bitni vitamini:**

**Vitamin A** - topiv u masti; potreban za dobar vid, posebno noću. Potreban za pravilan razvoj kostiju i rast.

**Vitamin D** - topiv u masti; pomaže telu iskoristiti kalcijum i fosfor za jake kosti i zube.

**Vitamin E** - topiv u masti; osobine zaštitnog antioksidanta; bitan za srce i cirkulaciju, živce, mišiće i crvena krvna zrnca.

**Vitamin C** - topiv u vodi; antioksidant - pomaže belim krvnim zrnima u sprečavanju pojave infekcija. Potreban za zdravu kožu, poboljšava apsorpciju gvoždža iz nemesnih izvora.

**Tiamin** - topiv u vodi; važan za oslobađanje energije iz ugljenih hidrata; pomaže funkcije živčanog sistema.

**Riboflavin** - topiv u vodi; dobar za vid; potreban za konverziju proteina, masti i ugljenih hidrata u energiju.

**Niacin** - topiv u vodi; od vitalnog značenja za oslobađanje energije u tkivima i ćelijama. Pomaže u održavanju zdravog živčanog i probavnog sistema.

**Vitamin B6** - topiv u vodi; za zdravu kožu i živce; bitan za metabolizam proteina.

**Folna kiselina** - topiva u vodi; posebno važna kao dodatak ženama u trudnoći; bitna za rast i reprodukciju ćelija, posebno crvenih krvnih zrnaca. Pomaže u održavanju normalnog nivoa homocisteina.

**Vitamin B12** - topiv u vodi; sadrži bitne elemente minerala; potreban za proizvodnju crvenih krvnih zrnaca.

**Biotin** - topiv u vodi. Bitan za metabolizam masti/proteina.

**Pantotenska kiselina** - topiva u vodi; bitna za oslobađanje energije iz hrane, potrebna za zdrav rast i stvaranje antitela.

**Para Amino Benzoična kiselina** - topiva u vodi, pomaže u održavanju glatke i zdrave kože.

**Napomena:** vitamini topivi u vodi moraju se uzimati svakodnevno, a vitamine koji su topivi u mastima telo može pohraniti.

#### **Esencijalni minerali:**

**Kalcijum** - Mineral kojeg ima najviše u telu; održava jake kosti i zdrave zube; potreban je za funkcionisanje živaca i mišića.

**Gvoždže** - Bitno za prenos kiseonika preko hemoglobina crvenih krvnih ćelija.

**Magnezijum** - Bitan za funkcije živaca i mišića i za oslobađanje energije. Potreban za zdrav reproduktivni i imunološki sistem. Takođe je potreban za obnovu i popravak tkiva.

**Jod** - Pomaže održavanju funkcije tiroidne.

**Bakar** - Komponenta (uz cink i magnezijum) antioksidantnog enzimskog sistema. Potreban za stvaranje melanina i za metabolizam gvoždža.

**Mangan** - Komponenta (uz cink i bakar) antioksidantnog sistema enzima. Potreban za zdrave kosti i živčani sistem.

**Hrom GTF** - Bitan mineral u tragovima važan za prirodnu regulaciju nivoa šećera u krvi. Hrom funkcioniše kao 'faktor tolerancije glukoze' - Glucose Tolerance Factor (GTF) u hrani koju jedemo.

**Selen** - Zajedno sa vitaminom E deluje kao antioksidant koji neutralizuje slobodne radikale.

**Cink** - Potreban za zdravlje reproduktivnog i imunološkog sistema. Takođe potreban za popravak i obnovu tkiva.

**Kalijum** - važan makro-mineral za funkciju živaca. Pomaže u održavanju prirodne ravnoteže vode u telu.

**Vanadijum** - Mineral u tragovima koji može pomoći u sprečavanju stvaranja holesterola u krvnim žilama.

**Formula 2 isto tako predstavlja mešavinu nutrijenata dobijenih na prirodni način, a sastojci su:** Coline Bitratate, Inositol, pčelinja pelud, brokula, šargarepa, cvetača, češnjak, koren majčine dušice, Limonex, Polioidi, spanać, enzimi gljiva, kupusa i bioflavonoida citrusa.

**Napomena:** Preporučljivo je pridržavati se plana prehrane koji nudi širok izbor hrane uz uzimanje visokokvalitetnih dodataka prehrani za optimiziranje korisnih i zdravih sastojaka u hrani koju jedete.

## Shapeworks™ Formula 3 Personalized Protein Powder

### Nezamenjiva osnova za Shapeworks™

Vašem organizmu svakodnevno su potrebni odgovarajući proteini da bi ostao zdrav i snažan. Individualno prilagođen proteinski prašak je praktičan, bezmastan način dopunjavanja proteina u vašu ishranu, što olakšava da ostajete vitki i u formi.

Shapeworks™ Vam omogućava da individualno prilagodite svoj unos proteina.

Konzumiranjem ispravne količine proteina za vaše telo možete pomoći pri održavanju nemasne mišićne mase, što pojačava vaš metabolizam i pomaže Vam u trošenju kalorija. Najvažnije, protein može obuzdati glad, pa je zato idealan dodatak vašim shake napitcima od Formule 1.

### Tačke za diskusiju

- **Dobre vesti za one koji pokušavaju kontrolisati težinu:** Dodavanjem Shapeworks™ Personalized Protein Powder u Formulu 1 povećavate unos proteina bez dodatnih kalorija iz masti ili ugljenih hidrata.
- **Pomaknite se sa mrtve tačke u gubitku težine:** Jedna do tri ravne supene kašike praška dnevno mogu osigurati do 15 grama visokokvalitetnih proteina. Time se pojačava osećaj sitosti i osigurava odgovarajući unos proteina.
- **Prilagodite Formulu 1 svojim potrebama:** Korišćenjem Shapeworks™ Personalized Protein Powder svako može prilagoditi napitak Formula 1 svojim vlastitim potrebama za proteinima, bez dodatnih nepotrebnih kalorija iz masti ili ugljenih hidrata.
- **San body-buildera:** Za dizače tegova Shapeworks™ Personalized Protein Powder je odličan odabir za povećanje nivoa proteina. Dizači tegova mogu koristiti Formulu 1, dodati mleko, voće i dve ravne supene kašike Proteinskog dodatka u prahu i jednostavno postići preporučenu količinu od 25 grama proteina za napitak koji piju nakon vežbanja.
- **Raznolika upotreba:** Shapeworks™ Personalized Protein Powder je idealna za upotrebu u napitcima. osvežavajućim pićima, supama i umacima za testeninu. Lako se umeša u svaki topli i hladni napitak.

### Podaci o proizvodu:

#### Formula 3 - Personalized Protein Powder

Podaci o hranjivim vrednostima:

	u 100 g	u 6 g
Energetska vrednost	383,3 kcal 1603,8 kJ	23 kcal 96,2 kJ
Proteini	83 g	5,0 g
Ugljikohidrati	3,67 g	0,22 g
Masti	4,3 g	0,26 g

**SASTOJCI:** Izolat sojinog proteina, izolat proteina sirutke, okus: vanila, silicijev dioksid.

#### Formula 3- Personalized Protein Powder

Sada možete dobiti visokokvalitetni nadomestak svojoj prehrani sačinjen od belančevina sa malim udelom zasićenih masti. Personalized Protein Powder je pogodan način da povećate potrošnju

belančevina koja pomaže održavanju nivoa energije između obroka i tako pomaže održavanju vitkosti mišićne mase.

**UPUTSVO ZA KORIŠĆENJE:** jedna kašika praha (6 grama) osigurava 5 grama belančevina. Uzimajte jedan do četiri obroka dnevno. Ova jednostavna, nezašćerena formula može se dodati Vašem napitku Formuli 1 ili dodati drugoj hrani i napitcima, uključujući umake i supe.

Može se koristiti u kombinaciji sa Shapeworks™ Formulom 1 napitkom. Žene bi trebale dodati jednu do dve kašike (5-10 grama belančevina) Personalized Protein Powdera svakom Shapeworks™ Formula 1 napitku, a muškarci jednu do tri kašike (5-15 grama belančevina).

## Fiber and Herb Tablets

### Dijetetski integrator dijetalnih vlakana

Kada sprovedite program kontrole težine, može se desiti da ne konzumirate dovoljno hrane bogate vlaknima. To je naročito važno kada je povećan unos proteina. Organizmi nekih ljudi će prolaziti kroz proces prilagođavanja pri sprovođenju sistema Shapeworks™ a jedan od simptoma tog prilagođavanja može biti konstipacija. Zato je vrlo bitno da povećate unos vode u organizam i da jedete mnogo vlakana. Upravo zato smo osmislili proizvod Fiber and Herb Tablets - ove tablete pomažu u odstranjivanju toksina i otpadnih tvari iz organizma i tako potpomažu učinkovitu kontrolu težine.

### Prepoznajte svoje potrebe...

**Šta su vlakna?** Vlakno je neprobavljiv ostatak ugljenih hidrata koji se nalazi u hrani. Postoje dve vrste vlakana: topiva i netopiva. Topiva su meka i kašasta, primer je pasulj i kaša, a netopiva su tvrda i gruba, kao pšenične mekinje.

**Koja je hrana bogata vlaknima?** Prirodne namirnice kao što su integralne žitarice, orašasti plodovi, semenke, voće i povrće obično su bogate vlaknima.

**Šta se događa sa vlaknima u telu?** Vlakna prolaze kroz želudac u probavni trakt, pa dalje u debelo crevo, gde apsorbiraju vodu i ostale otpadne tvari, a potom bivaju izbačena kao stolica.

**Koju korist pružaju vlakna?** Dobar unos vlakana iz hrane smanjuje vreme zadržavanja hrane u crevnom traktu. Vlakna iz hrane mogu pomoći pri ubrzavanju prolaska hrane i tako pomoći pri odstranjivanju toksina i otpadnih tvari iz tela.

**Koja je preporučena dnevna količina?** Za optimalno funkcionisanje organizma preporučuje se između 25 i 35 grama. U ovom času u tipičnoj europskoj prehrani konzumira se samo 12-15 grama. Jedna kriška integralnog hleba daje približno 1,5 grama vlakana.

**Šta se događa ako se ne konzumira dovoljno vlakana?** Našem telu potrebna je dobra opskrba vlaknima koja pomažu u probavnim procesima i eliminaciji otpadnih proizvoda iz hrane koju jedemo. Nažalost, moderna hrana sadrži veliki deo vrlo prerađene hrane u kojoj često nedostaje vlakana. Taj nedostatak vlakana smanjuje učinkovitost probavnog trakta, slabeći njegove sposobnosti apsorpiranja svih nutrijenata iz hrane i smanjujući njegovu učinkovitost u procesima eliminisanja otpadnih tvari. Istraživanja pokazuju da je taj nedostatak vlakana u hrani osnovni uzrok mnogih problema povezanih sa probavom.

**Kako mogu pomoći tablete sa vlaknima i lekovitim biljem?** Jedinstvena mešavina aktivnih vlakana i posebno odabranih biljaka u tabletama Vlakna i Bilje pomažu u nadopunjavanju količine vlakana koja je potrebna organizmu. Održavanje primerenog unosa vlakana može poboljšati sposobnost organizma da eliminiše otpadne tvari koje su zatvorene u naslagama masti i može pomoći u prevenciji daljnjeg stvaranja naslaga masti.

**Koje su dodatne pogodnosti tableta sa vlaknima i lekovitim biljem?** Kada se uzimaju u okviru programa kontrole težine, tablete sa vlaknima i lekovitim biljem mogu Vam pomoći da se oduprete napasti grickanja između obroka.

### Svojstva ključnih sastojaka:

**Vlakna zobi (topiva)** - vrlo bogata topivim vlaknima. Zob je dobra za crevo i za ublažavanje nadutosti i želudačnih tegoba. Istraživanja su pokazala da redovno konzumiranje zobnih ljuskica vrlo dobro deluje jer smanjuje holesterol u krvi. Isto tako pomažu u održavanju stalnog nivoa šećera u krvi i insulina. Vlakna zobi povećavaju količinu stolice, što je višestruko korisno za creva, između

ostaloga i zato što se olakšavaju tegobe konstipacije. Kada probavni trakt počinje bolje funkcionisati, otpadne tvari izlaze iz tela i to može dovesti do smanjenja težine.

**Crni susam** - semenke su hranjive i sadrže vitamin E, foličnu kiselinu, nikotinsku kiselinu i minerale (naročito kalcijum); opšti tonik.

**Mungo pasulj** - Azijski pasulj koji se uzgaja radi hrane. Dobar izvor inhibitora proteaze.

**Komorač (anis)** - između ostaloga pomaže u sprečavanju stvaranja otpadnih tvari u organizmu. Komorač se smatra pomoćnim sredstvom za probavu.

**Kamilica** - poznata radi svog umirujućeg učinka na mekano mišićno tkivo. Dobra je kao pomoć prirodnim pomoćnim tvarima u probavi.

**Metvica** - poznata jer smanjuje vreme zadržavanja hrane u želucu jer stimuliše rad želuca.

**Peršun** - dobar tonik za lenju probavu. Bogat izvor vitamina C.

**Narančin cvet** - umirujuća svojstva.

**Cvijet hibiskusa** - koristan tonik.

**Plod papaje** - sadrži proteolitičke enzime koji razlažu proteine. Dobar za olakšanje probavnih tegoba.

### **Jeste li znali**

Prosečno vreme prolaska hrane kroz organizam od žvakanja do izbacivanja iz tela trebalo bi iznositi 24 - 36 sata. Neke vrste hrane mogu ostati u crevima i do 82 sata, pa i mnogo duže, vlakna su važna jer povećavaju proizvodnju crevnih bakterija koje omogućavaju mekšu stolicu i brže izbacivanje stolice.

### **Podaci o proizvodu:**

Fiber and Herb Tablets- dijetetski integrator dijetalnih vlakana

Podaci o hranjivim vrednostima:

	100 g	1 tableta
Energetska vrijednost	330 kcal	3,32 kcal
	1381 kJ	13,9 kJ
Prosečni sastav nakon analize:		
Belančevine	2,9 g	0,03 g
Ugljeni hidrati	70,7 g	0,71 g
Masti	3,5 g	0,04 g
Dijetalna vlakna	54,5 g	0,55 g

**SASTOJCI:** Mikrokristalinična celuloza, zobena vlakna, kalcijumov karbonat, celuloza u prahu, koren repe u prahu, skrob žita, natrijumov skrobni glikolat, stearinska kiselina, hidroksipropil celuloza, silicijumov dioksid, kalcijumov silikat, cvet kamilice u prahu, semenke koromače u prahu, cvet hibiskusa u prahu, narančin cvet, peršun u prahu, listovi metvice u prahu, magnezijumov stearat, natrijumova karboksimetilceluloza, guar guma, dekstrin, dekstroza, lecitin.

Dijetetska namirnica, dodatak prehrani za poboljšanje probave, Fiber and Herb Tablets je integrator hranjivih vlakana koji predstavlja korisnu nadopunu vlaknima u uobičajenoj prehrani kao i u hipokalorijskim dijetama.

**UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE:** Preporuka je uzeti 2 tablete tri puta dnevno i to 20 do 30min. pre obroka.

## Formula 4

### Minerali s vitaminom C

Formula 4 sadrži jedinstvenu kombinaciju hranjivih tvari koja zajedno sa odgovarajućim dnevnim unosom vode ima tri posebne svrhe. Može pomoći organizmu u ponovnom uspostavljanju prirodne ravnoteže tečnosti, dok biljni kompleks vrši proces eliminacije štetnih tvari. Ovi procesi u kombinaciji pomažu kod ublažavanja pojave "narandine kore" na koži.

#### Prepoznajte svoje potrebe...

Minerali sa vitaminom C su posebno korisni tokom sprovođenja programa kontrole težine, kada postoji mogućnost ugroženosti rezervi vitamina C i kalijuma u organizmu.

**Koliko vode pijete dnevno?** Idealno bi bilo kada biste popili osam velikih čaša (približno 2 litre) vode svaki dan kako biste svoje telo održali dobro hidriranim. Voda je nakon kiseonika najvažnija - naročito ako imate na umu da se telo sastoji od približno 70% vode!

**Ako pokušavate izgubiti težinu ili se osećate naduveno, ne bojte se popiti više vode!** Ako redovno ne nadopunjujete potrebnu količinu vode, telo lukavo čuva svoje postojeće rezerve i Vaš organizam zapravo zadržava vodu. Pijte više vode, pa će Vaše telo manje naginjati zadržavanju tečnosti ako ona slobodnije prolazi Vašim organizmom.

**Ispravan unos vode pomoći će Vašem telu u eliminaciji otpadnih proizvoda.** Ako niste pili dovoljno vode, a uz to još imate i prekomernu težinu, vrlo je verovatno da se u Vašim masnim naslagama nakupljaju štetne tvari. U normalnom slučaju te se otpadne tvari "ispiraju" pre nego što imaju priliku negde se nataložiti. Taj proces može optimalno funkcionisati samo ako je količina vode dovoljno velika za odstranjivanje tih štetnih tvari.

**Ima li negde na telu Vaša koža strukturu "narandine kore"?** Povećavanjem unosa vode pomažete ponovom uspostavljanju ispravnog odnosa količine vode izvan i unutar ćelija, dok se istovremeno ispiraju štetne tvari koje se skupljaju u masnim naslagama. Struktura "narandine kore" se tada može ublažiti jer dodatna voda mobilizira otpadne tvari nakupljene u masnim ćelijama.

**Pomozite uspostaviti prirodnu ravnotežu organizma uzimanjem minerala sa vitaminom C tri puta na dan.** Ovaj jedinstveni proizvod ne pomaže samo u uspostavljanju prirodne ravnoteže vode u telu, nego pomaže i u održavanju ravnoteže hranjivih tvari jer nadopunjuje bitne hranjive tvari koje su bile "isprane". Hranjive tvari topive u vodi, kao što je vitamin C, ne mogu se skladištiti u organizmu na duže vreme i zato ih treba redovno unositi.

#### Osnovna svojstva sastojaka:

Formula 4 je načinjena da bi pomogla kod eliminacije štetnih tvari i potaknula eliminaciju tečnosti:

- **Kukuruzna svila** - umirujući sastojak.
- **Kalijum** - vitalni makromineral važan za funkciju živaca. Kao i natrijum, on potpomaže održavanje normalne ravnoteže vode u telu. U nekim dijetama sa ograničenim unosom kalorija ustanovljen je nedostatak kalijuma, pa se zato ponekad preporučuje kao dodatak onima koji pokušavaju kontrolisati težinu dijetama sa smanjenim unosom ugljenih hidrata. Fizički ili mentalni stres i konzumiranje prekomerne količine kafe, alkohola ili šećera mogu iscrpiti količine kalijuma.
- **Magnezijum** - bitan za funkciju živaca i mišića i oslobađanje energije. Potreban je za zdrav reproduktivni i imunološki sistem. Isto tako je potreban za popravak i obnovu tkiva.

- **Vitamin C** - bitan vitamin topiv u vodi sa antioksidantnim svojstvima; potreban je za zdravu kožu; pomaže belim krvnim ćelijama u sprečavanju infekcija; pomaže pri zaštiti vitamina A, E i nekih iz B-kompleksa od oksidacije; ubrzava apsorpciju gvoždža iz nemesnih izvora.
- **Gvoždže** - bitno za prenos kiseonika putem hemoglobina crvenih krvnih zrnaca.
- **Jabukovo sirće** - dobar izvor kalijuma i gvoždža.
- **Artičoka** - pomaže u uravnotežavanju telesnih tečnosti. Pomoć kod probave.
- **Seme kumina** - dobro poznat kulinarski začim, poznat kao korisna pomoć kod nadutosti i probavnih smetnji.
- **Celer** - dobar za probavni sistem.
- **Cikorija** - korisna kod umirenja probavnih smetnji i potsticanja apetita. Biljka za jačanje organizma.
- **Maslačak** - nežan tonik za čišćenje. Pomaže poboljšanju apetita i probave.
- **Hmelj** - koristan u pomoći kod probavnih smetnji i grčeva. Stimuliše probavu.
- **Slačica** - Stimuliše probavu i apetit.

### Podaci o proizvodu:

#### Formula 4 s mineralima i vitaminom C

Podaci o hranjivosti:

	u 100 g	u tableti	
Energetska vrednost	212 kcal	2,3 kcal	
Jednako	887 kJ	9,8 kJ	
<b>Prosečni sastav nakon analize:</b>			
Belančevine	2,8 g	31 mg	
Ugljeni hidrati	34,6 g	384 mg	
Masti	6,7 g	74 mg	
<b>VITAMINI</b>			<b>%P.D.K.*</b>
<b>RDA*</b>			
Vitamin C	1,8 g	20 mg	33%
<b>MINERALI</b>			
Kalcijum	9,0 g	100 mg	13%
Kalijum	9,0 g	100 mg	
Magnezijum	4,5 g	50 mg	17%
Gvoždže	406 mg	4,5 mg	32%

\* EU preporučena dnevna količina

**SASTOJCI:** kalcijumov karbonat, kalijumov hlorid, mikrokristalinična celuloza, magnezijumov oksid, jabukovo sirće, stearinska kiselina, ekstrakt kukuruzne svile, semenke celera u prahu, artičoka u prahu, skrob žita, askorbinska kiselina, semenke gorušice u prahu, cvet hmelja u prahu, koren maslačka u prahu, semenke kumina u prahu, koren cikorije u prahu, fumarat gvoždža, silicijumov dioksid, šelak, glicerol, karnauba vosak.

Proizvod Herbalife Formula 4 sadrži minerale (kalcijum, magnezijum, gvoždže, kalijum) i vitamin C, a treba ga koristiti u slučajevima kada tih hranjivih sastojaka ili nema dovoljno u svakodnevnoj prehrani ili za njima postoji povećana fiziološka potreba.

**UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE:** 3 do 4 tablete rasporediti tokom dana i to pre glavnih obroka.

Ovaj proizvod nije namenjen utvrđivanju dijagnoze, tretmanu, lečenju ili prevenciji nijedne bolesti.

## **Thermojetics® Yellow**

### **Hrom sa ekstraktom biljke garcinia**

**Thermojetics® Yellow osmišljen je kao idealan dodatak prehrani i pomoć u prirodnoj regulaciji ravnoteže glukoze u telu i kontroli prehrambenih navika tokom sprovođenja dijeta sa smanjenim unosom kalorija.**

### **Prepoznajte svoje potrebe...**

**Jeste li svesni da je telu potreban hrom i znate li koja je njegova funkcija u organizmu?** Hrom je bitan mineral u tragu koji pospešuje prirodnu regulaciju šećera u telu. Ako postoji nedostatak hroma, telo je prisiljeno više raditi na regulaciji ravnoteže šećera u krvi, što za posledicu može imati potrebu za šećerom.

**Koji činioci utiču na nivo hroma u organizmu?** Starenjem, Vaše telo zadržava sve manje hroma. Zato se preporučuje dopunjavati unos hroma. U prirodi hrom je prisutan u nekim namirnicama, ali u postupku rafiniranja mnogih namirnica kao što su šećer, brašno i pirinač, hrom se odstranjuje ili se značajno smanjuje njegova količina. Uz to, prekomerna konzumacija šećera, stimulanata i opšti stres mogu smanjiti rezerve hroma u telu.

**Kako hrom pomaže pri gubljenju težine?** Hrom pomaže u prirodnoj regulaciji glukoze u telu. Ako su na raspolaganju dostupne zalihe hroma, mozak ne mora slati poruke u kojima zahteva više "goriva" jer je glad utoljena.

**Sto je Garcinia Cambogia?** Garcinia Cambogia je prirodan izvor hidrocitričke kiseline koja može pomoći u kontroli prehrambenih navika kao deo dijeta sa kontrolisanim kalorijama.

**Koje su prednosti uzimanja tableta Thermojetics® Yellow?** Hrom je jedan od minerala koji često manjka u telu, moguće je da je to slučaj sa mnogima od Vas. Thermojetics® Yellow hrom sa ekstraktom biljke garcinia lako se apsorbira, brzo deluje i pomaže u regulisanju ravnoteže glukoze čime se izbegavaju varijacije vrednosti šećera u krvi i napadaji gladi.

### **Osnovna svojstva sastojaka:**

**Garcinia Cambogia** je drevno indijansko voće koje se vekovima upotrebljava kao dodatak prehrani.

- Ono je bogat izvor hidrocitričke kiseline (HCA) koja može pomoći u kontroli prehrambenih navika kao deo dijeta sa ograničenim brojem kalorija.
- Ako uzimate više ugljenih hidrata nego što Vam je u tom trenutku potrebno, te rezervne "jedinice energije" se mogu pretvoriti ili u glikogen ili u masti. HCA inhibira enzime koji pretvaraju kalorije u mast.

**Hrom** je bitan mineral u tragu važan za prirodnu regulaciju nivoa šećera u telu. Hrom funkcioniše kao "faktor tolerancije glukoze" (GTF) u prehrani.

### **Podaci o proizvodu:**

Thermojetics® Yellow

	u 100 g	u 2 tablete
Energeteska vrijednost	235,4 kcal	3,7 kcal
Jednako	965,1 kJ	15,2 kJ
Belančevine	0,38 g	6 mg
Ugljeni hidrati	45,7 g	720 mg
Masti	5,7 g	100 mg
Hrom	5.95 g	100 mcg

**SASTOJCI:** ekstrakt Garcinie cambogie, kalcijumov karbonat, maltodekstrin, hromov polinikotinat, stearinska kiselina, natrijumova karboksimetilceluloza, mikrokrystalinična celuloza, hidropsipropil celuloza, hidropsipropil metilceluloza, magnezijumov stearat, silicijumov dioksid, titanijemov dioksid, riboflavin, šelak, trietilni citrat.

Dijetetska namirnica, dodatak prehrani za redukciju telesne težine. Ovaj proizvod sadrži hrom, oligoelement koji igra važnu ulogu u metabolizmu masti. Također, sadrži Garciniu Cambogiu koja je prirodni izvor alfa-hidroksicitrata.

**UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE:** dve tablete dnevno za vreme glavnih obroka.

Ovaj proizvod nije namenjen utvrđivanju dijagnoze, tretmanu, lečenju ili prevenciji nijedne bolesti.

## Thermojetics® čaj na biljnoj bazi

### Osvežavajući i ukusni napitak

Savršeni napitak - Thermojetics® čaj na biljnoj bazi ukusan je i osvežavajući, bilo da je pripremljen topao ili hladan. Kombinujući drevnu mudrost travara sa savremenom inovativnošću ovaj niskokalorični napitak doprinosi vašem zdravlju i pomaže u održavanju prirodne vitalnosti. Može se dobiti u tri slasna ukusa: limun, breskva i prirodni ukus.

### Prepoznajte svoje potrebe...

**Pijete li mnogo kafe?** Previše kafe može telu oduzeti bitne hranjive sastojke i povećati štetu koju uzrokuju slobodni radikali. Biljni sastojci u čaju na biljnoj bazi pomažu u postizanju osvežavajućeg, oživljavajućeg osećaja; to je nežnija alternativa koja se može piti vruća ili hladna. Zašto ne koristiti jedan od tri dostupna ukusa kao osnovu za različite osvežavajuće napitke?

**Da li češće pijete gazirani napitak umesto vode?** Gazirani napici u proseku sadrže šest čajnih kašika šećera po limenci. Kada odabiramo šta ćemo popiti, obična voda je često zadnja opcija, usprkos njenoj važnosti za naše zdravlje. Voćni ukusi čaja na biljnoj bazi mogu voditi do dodatne osvežavajuće note. Ovaj napitak koji se jednostavno pravi može Vam u nekoliko sekundi pružiti uzbudljive alternative gaziranim pićima. Sastojci čaja na biljnoj bazi sadrže tvari koje obogaćuju Vaš dnevni unos tečnosti, pa stoga uzimanje čaja na biljnoj bazi umesto manje poželjnih napitaka može pomoći u smanjenju konzumiranja antihranjivih tvari kao što je rafinirani šećer, dok istovremeno povećavaju unos vode u Vaš organizam.

**Pijete li dovoljno vode svaki dan?** Nedostatak vode ogleda se pojavom mnogih zdravstvenih poteškoća koje se u početku ne prepoznaju kao manjak vode. Voda je jedan od pet elemenata bitnih za život; dobro funkcionisanje svake ćelije u telu zavisi o obilnoj količini vode. Redovno uzimanje čaja na biljnoj bazi može pomoći kod povećanja unosa vode u organizam.

**Imate li problema sa sagorevanjem viška kalorija?** Kada konzumiramo višak energije (tako da jedemo više nego što je telu potrebno), skladištimo višak kao mast. Uzimanje čaja na biljnoj bazi, zajedno sa redovnim vežbanjem, može se izbeći taloženje masti.

### Osnovna svojstva sastojaka:

Čaj na biljnoj bazi sadrži posebno odabrane biljne ekstrakte:

- **Ekstrakt zelenog čaja (Camellia sinensis)** - detaljna istraživanja pokazala su da je bogat polifenolskim antioksidantnim hranjivim tvarima; doprinosi opštem dobrom osećaju. Zeleni čaj sadrži kofein; poznato je da šoljica čaja u upoređivanju sa kafom sadrži trećinu količine kofeina po šoljici.
- **Ekstrakt biljke Malva Sylvestris** - pomaže kod smirivanja probavnog sistema;
- **Ekstrakt kardamona** - pomaže probavnim funkcijama;
- **Ekstrakt korice limuna** - bogat bioflavonoidima.
- Oba voćna ukusa i prirodan ukus sadrže samo 6 kalorija.

## Podaci o proizvodu:

### Čaj na biljnoj bazi

Prirodni ukus, limun i breskva

	u 100 g	u porciji (1,7 g)
Enrgetska vrednost	365 kcal	6,2 kcal
Jednako	1530 kJ	26 kJ
Belančevine	10 g	0,18 g
Ugljeni hidrati	79,5 g	1,35 g
Masti	0 g	0 g
Kofein	5000 mg	85 mg

**SASTOJCI:** Maltodekstrin, fruktoza u prahu, čaj (orange pekoe čaj, zeleni čaj), ekstrakt limunove korice, prirodni kofein u prahu, kardamom (*elettaria cardamomum*), malva *sylvestris* ekstrakt (*malva sylvestris*), cvet hibiskusa u prahu (*hibiscus sagdariffa*). Dijetetska namirnica, dodatak prehrani za osveženje.

**UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE:** da bi se dobio ugodni napitak otopite 1/2 čajne kašičice (otprilike 1,7g) Thermojetics® napitka na biljnoj osnovi u 200-250ml vruće vode ili u čaši hladne vode, kako god više volite.

Ovaj proizvod nije namenjen utvrđivanju dijagnoze, tretmanu, lečenju ili prevenciji nijedne bolesti.

## Guarana tablete

**Guarana tablete pružaju Vam blagodati jedne od biljaka sa najvećom sposobnosti energiziranja. Herbalife je snažan kvalitet guarane stavio u oblik tableta, kako biste mogli poboljšati svoj učinak i dobiti oživljavajući poticaj tokom dana. Odličan dodatak užurbanom načinu života, koji će Vam pomoći da održite visok nivo vitalnosti.**

### Prepoznajte svoje potrebe...

**Patite li od iscrpljenosti i telesnog umora?** Smanjenje unosa kalorija može imati negativan uticaj na nivo Vaše energije, što za posledicu ima razdoblja telesnog umora. Guarana može dati oživljavajući poticaj, lako se apsorbuje i brzo deluje.

**Zašto je guarana dobra zamena za kafu?** Sadrži blaži oblik kofeina i nežnija je prema probavnom sistemu, a ipak daje prekrasan osećaj živosti.

**Koji su blagotvorni učinci guarane?** Kako kod pijenja kafe organizam brzo apsorbuje biljne komponente, osetićete razliku već nakon otprilike pola sata.

**Kada treba uzimati Guarana tablete?** Možete uzeti do četiri Guarana tablete tokom dana (ali izbegavajte ih uzimati uveče, osim ako baš želite dugo ostati budni). Uzmite ih sa vodom umesto pijenja kafe ujutro i posle podne, pa će njihova prednost biti maksimalno iskorišćena.

**Patite li od poslepodnevnih "kriza"?** Ako spadate u ljude koji pate od problema sa koncentracijom sredinom poslepodneva (na pola puta između ručka i večernjeg obroka), pokušajte uzimati guarana tablete i osetićete prednosti prirodnog oživljavajućeg učinka ove biljke.

### Osnovna svojstva sastojaka:

Guarana je grmolika penjačica poreklom iz Južne Amerike. Amazonski Indijanci je vekovima koriste radi njenih brzo delujućih i osvežavajućih kvaliteta. Danas se u Brazilu guarana dodaje bezalkoholnim napicima radi prekrasno prirodnog i energizirajućeg osećaja koji pruža.

- U svakoj tableti sadržano je 800mg organski kultivisane guarane.
- Guarana je nežnija prema probavnom sistemu od mnogih drugih oblika kofeina, pa je mnogi koriste kao alternativu za kafu.
- Praktična i jednostavna za upotrebu.

### Podaci o proizvodu:

#### Guarana tablete

Svaka tableta guarane sadrži 800mg guarane u prahu. Semenke guarane u njihovoj prirodnoj formi sadrže otprilike 4% kofeina.

**SASTOJCI:** semenke guarane u granulama, kalcijumov sulfat, stearinska kiselina, hidrogenizirano biljno ulje, silicijumov dioksid, magnezijumov stearat, opna: hidroksipropil metilceluloza, trietilni citrat, karnauba vosak.

Dijetetska namirnica, dodatak prehrani koji povećava nivo energije.

**UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE:** 2 do 4 tablete svaki dan.

Ovaj proizvod nije namenjen utvrđivanju dijagnoze, tretmanu, lečenju ili prevenciji nijedne bolesti.

## Cell Activator

### Dodatak prehrani

**Nekih esencijalnih hranjivih tvari ima mnogo u prosečnom načinu prehrane dok drugih pak ima veoma malo, zato se teško apsorbiraju u telu. Ova specijalna formula pomaže vašim ćelijama u iskorišćavanju esencijalnih hranjivih tvari iz hrane i proizvodnji telesne energije, te stoga predstavlja direktnu pomoć vašem telu u njegovom optimalnom funkcionisanju. Ovaj dodatak prehrani se može svima preporučiti, posebno onima koji smanjuju unos kalorija u telo.**

Svaka vaša aktivnost, od disanja do plesanja i razmišljanja, zavisi o stalnoj opskrbi energijom. Kako biste osigurali unos energije u telo i istovremeno direktno raspolagali tom energijom, sve ćelije u Vašem telu imaju njihova mala vlastita skladišta energije koje nazivamo mitohondrij.

Putem raznih biohemijskih procesa, mitohondrij stvara energiju iz hrane koju jedete.

Kako bi svi takvi biohemijski procesi optimalno funkcionisali vaše telo ima potrebu za redovnom opskrbom esencijalnih hranjivih sastojaka.

Zbog loše dijete, slabe probave ili velikih doza stresa mnogi ljudi ne opskrbljavaju telo dovoljnom količinom esencijalnih hranjivih tvari. Kao posledica toga, iskorišćavanje hrane koju smo uneli u telo može biti umanjeno i svakako daleko od optimalnog, i zato se proizvodnja energije u telu može znatno smanjiti.

Mešavina nutrijenata i biljaka specijalno osmišljenih za Cell Activator pomaže vašim ćelijama pri iskorišćavanju esencijalnih hranjivih tvari iz hrane koju jedete. Ovaj proizvod Vam takođe može pomoći pri boljoj apsorpciji i asimiliranju nutrijenata tokom dijete koju sprovodite. Sadrži tri važne biljke: Chlorella (zelena alga), cordyceps i arktički koren, za koje se smatra da odlično podržavaju telo u borbi protiv stresa. Takođe sadrži esencijalna tri B-vitamina iz istog razloga. Uzimanjem Cell Activatora tokom dana možete osigurati podršku proizvodnji energije za vaše telo i optimiziranje koristi od esencijalnih nutrijenata.

### Svojstva ključnih sastojaka:

- **Vitamini B1, B2 i B6** esencijalne su hranjive tvari potrebne za uspešno generiranje energije.
- **Zelena alga (Chlorella)** i njen prašak je bogat bio-vitaminima i mineralima kao i važne koncentracije biljnih proteina, beta-karotena i hlorofila, poznatih po svojim osvežavajućim i pročišćavajućim karakteristikama.
- **Cordyceps (jestiva gljiva)** izvorno se koristila u Kini kao opšti lekoviti tonik i pomagala je optimiziranju nivoa telesne energije.
- **Arktički korijen (Rhodiola)** podržava ravnotežu telesnog sistema i podržava pozitivno raspoloženje.
- **Kajenska paprika** sadrži kapsaicinsko ulje za koje se veruje da pomaže organizmu pri učinkovitijem apsorpiranju i asimiliranju hranjivih tvari iz hrane. Capsaicin može isto tako imati termogenički učinak.
- **Laktoferin** je prirodan protein iz mleka sa pozitivnim nuticionističkim učincima za telo.
- **Kalcijumov citrat, minerali cink, magnezijum i bakar** su esencijalne hranljive tvari.

## Podaci o proizvodu:

Cell Activator

Dijetetski Proizvod

Podaci o hranjivim vrednostima:

	u 100 g	u 3 kapsule	% EU PDK*
Energeteska vrednost	303 kcal	4,9 kcal	
Odgovara	1270 kJ	20,4 kJ	
Belančevine	24,3 g	0,4 g	
Ugljeni hidrati	11,2g	0,2 g	
Masti	37 g	0,1g	
Vitamin B1	87,9 mg	1,4 mg	100%
Vitamin B2	99,1 mg	1,6 mg	100%
Vitamin B6	125,3 mg	2,0 mg	100%
Cink	323,5 mg	5,2 mg	35%
Bakar	22,4 mg	0,4 mg	
Mangan	61,7 mg	1,0 mg	

\*EU preporučena dnevna količina.

**SASTOJCI:** kalcijumov citrat, želatina, dekstroza, mikrokristalinična celuloza, alga Chlorella u prahu, jabučna kiselina, shiitake gljiva, magnezijumov stearat, cinkov citrat, paprika u prahu, lactoferrin, silicijumov dioksid, manganov karbonat, piridoksin hidrohlorid, riboflavin, tiamin hidrohlorid, bakar citrat.

**UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE:** Uzmite 1 kapsulu tri puta na dan.

## Herbalifeline

### Vrhunski dodatak prehrani koji sadrži kompleks morskih lipida (ribljeg ulja).

Mnogi su ljudi uzimali kapsule ulja iz jetre bakalara i mislili da su time pokrili barem jedan deo prehrambenih potreba! Danas živimo u žurbi i često pod stresom, što znači da to možda više nije dovoljno.

Morska hrana je zaista puna vrednih hranjivih sastojaka - to je činjenica koju ne možemo poreći. No, istraživanja su pokazala da ta fenomenalna morska žetva u prehrani Europljana često nije u potpunosti iskorišćena. Herbalifeline Vam omogućuje iskoristiti prednosti koje pružaju plodovi mora; sastavljena je po recepturi koja će pomoći u održavanju zglobova gipkima i dati potporu prirodnim funkcijama srca i krvotoka.

### Prepoznajte svoje potrebe...

**Nisu li sve masti štetne?** Hrana koja sadrži višestruko nezasićene masti opskrbljuje nas esencijalnim masnim kiselinama (EFA) Omega-3 i Omega-6, koje su "dobre" komponente masti.

**Zašto je važno konzumirati dodatnu količinu Omega-3 esencijalnih masnih kiselina?** Omega-3 esencijalne masne kiseline bitne su da bismo održali dobro zdravlje. Telo ih ne može samostalno proizvesti, te ih stoga mora dobiti iz hrane. Na nesreću, u modernoj prehrani često postoji manjak Omega-3 esencijalnih masnih kiselina.

**Zašto često postoji manjak Omega-3 esencijalnih masnih kiselina?** Glavni izvor Omega-3 esencijalnih masnih kiselina je morska hrana (uključujući bakalar, haringu, skušu i sardine), koja nije jako popularna niti je često na našem jelovniku. Možda je razlog tome činjenica da je kvalitetna sveža riba vrlo skupa, teže ju je pripremiti ili ima "bljutav" ukus u poređenju sa jelima od mesa i sira.

**Jedete li je u dovoljnim količinama?** Nutricionistički stručnjaci preporučuju najmanje tri porcije morske hrane nedeljno. U toj se količini dobija odgovarajuća količina Omega-3 esencijalnih masnih kiselina.

**Šta ako ne volite ribu?** Za one koji ribu jedu samo jednom nedeljno (ili je uošte ne jedu), kvalitetni sastojci Herbalife dodatka Omega-3 pomažu u zadovoljavanju potreba organizma i uklapaju se u užurbani način života, jer su u obliku jednostavne kapsule.

**Omega-3 i Omega-6 esencijalne masne kiseline - koje su koje?** Mnoga ulja koja koristimo su na biljnoj bazi (biljno ili suncokretovo ulje). Ona nam daju dobre količine Omega-6 esencijalnih masnih kiselina, ali praktično ne sadrže Omega-3. Omega-3 se uglavnom nalazi u morskoj hrani.

**Koje su prednosti redovnog uzimanja Herbalifeline?** Ovaj dodatak prehrani je formulisan tako da pomogne održavanju gipkosti zglobova i podupiranju prirodnih funkcija srca i krvotoka. Njegovi sastojci nam isto tako mogu pomoći da održimo zdraviji izgled kože.

**Ne volim piti kapsule sa ribljim uljem zbog neugodnog ukusa koji ostaje...** Kapsula sadrži tri esencijalna ulja - timijan, paprenu metvicu i klinčić. Oni pomažu pri održavanju svežine i čistoće ribljeg ulja i smanjuju eventualni naknadni ukus ribe.

**Kolika mi je količina potrebna?** Potrebe Vašeg organizma za esencijalnim masnim kiselinama zavise o Vašoj telesnoj težini, prehrani i načinu života. Primera radi, ako hrana koju jedete sadrži mnogo zasićenih masti (koje su u krutom stanju na sobnoj temperaturi), Vaše su potrebe veće. Zbog toga se potreba za dodacima menja od osobe do osobe.

### Jeste li znali...

- Česti znak manjka esencijalni masnih kiselina je suva koža.

Esencijalne masne kiseline se lagano uništavaju grejanjem ili izloženosti kiseoniku. Kako biste smanjili svoju izloženost štetnim mastima, izbegavajte prženu hranu, pregorelu ili smeđu mast, zasićene ili hidrirane masti, i zato uključite u svoju svakodnevnu prehranu kvalitetni dodatak prehrani koji sadrži esencijalne masne kiseline.

### Osnovna svojstva sastojaka:

#### Omega-3 esencijalne kiseline

- "Esencijalne" su zato jer organizam ne može sam proizvesti Omega-3 i mora ih dobiti iz hrane.
- Bogat su izvor EPA (eikosapentaenoične kiseline) i DHA (dokosaheksenoične kiseline), koje telo pretvara u prostaglandine. Te tvari slične hormonima smatraju se od presudnog značenja za moždane funkcije koje se odnose na vid, koordinaciju pokreta, raspoloženje i sposobnost učenja. One isto tako pomažu kod održavanja zdravog nivoa holesterola i triglicerida u krvi, čime pomažu u kontroli krvnog pritiska. Jačaju imunološki sistem i pomažu kod ublažavanja upala.
- Formula za ublažavanje povratnog učinka pomaže u minimaliziranju ukusa ribljeg ulja tokom probave.
- Male soft-gel kapsule koje je lako progutati.

### Podaci o proizvodu:

#### Herbalifeline

Podaci o hranljivosti:

	u 100 g	2 softgela sadrže:
Energetska vrednost	613 kcal	10 kcal
Jednako	2565 kJ	14,8 kJ
Proteini	25,5 g	416 mg
Ugljeni hidrati	0 g	0 mg
Masti	61,3 g	1000 mg
EPA	15,6 g	255 mg
DHA	10,4 g	170 mg
Vitamin E	986,4 IU	16 IU

**SASTOJCI:** Morski kompleks lipida (riblje ulje:, želatina, glicerol, d-alfa tokoferol, sojino ulje, belo ulje majčine dušice, ulje klinčića, ulje paprene metvice i aroma vanile. Dijetetska namirnica, dodatak prehrani za jačanje organizma.

**UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE:** jedna do tri kapsule, tri puta dnevno, po mogućnosti uz obroke.

Ova ekskluzivna mešavina visoko rafiniranih morskih lipida sadrži visokokvalitetne Omega-3 masne kiseline, naročito kiseline EPA i DHA. Herbalife-ova ekskluzivna kombinacija ovih visoko rafiniranih ribljih ulja i esencijalnih ulja majčine dušice, paprene metvice i klinčića smanjiće na najmanju moguću meru eventualni neugodan ukus koji ostane u ustima.

Herbalife proizvode moguće je nabaviti samo preko nezavisnih distributera Herbalife.

Ovaj proizvod nije namenjen utvrđivanju dijagnoze, tretmanu, lečenju ili prevenciji nijedne bolesti.

## Biljni koncentrat aloje

### Čist i osvežavajući napitak načinjen od aloje

Herbalife je zahvaljujući razvoju nauke uspeo uhvatiti i stabilizovati vrlo cenjene organske hranjive tvari iz Aloje Vere. Ovaj osvežavajući napitak pomaže u smirivanju probavnog sistema i pročišćavanju tela.

#### Prepoznajte svoje potrebe...

**Koliko kafe popijete svaki dan?** Previše, a ona oduzima vašem telu važne hranjive tvari. Kao osvežavajućom alternativom, zamenite najmanje dve šoljice kafe dnevno napitcima od aloje načinjenim od našeg koncentrata aloje, i tako iskoristite bogate hranjive tvari i smirujuće osobine aloje.

**Pijete li vodu redovno?** Da bi naši organizmi optimalno funkcionisali, stručnjaci preporučuju da svaki dan popijemo najmanje 2 litre vode. Dehidracija se često ne prepoznaje kao problem jer se skriva iza lakših bolesti, međutim, svaka ćelija tela zavisi o bogatom sadržaju tečnosti. Biljni koncentrat aloje je pozitivan i osvežavajući način da održimo potreban nivo unosa vode.

**Volite li gazirane napitke više od obične vode?** Gazirana pića mogu sadržati i do šest čajnih kašićica šećera! Razmislite o zameni pića u limenkama biljnim koncentratom aloje, tako da uzimanje šećera smanjite na minimum.

**Žurite li, jedete obroke na brzinu ili u hodu?** To može uzrokovati želučane smetnje i sprečiti pravilnu probavu ili apsorpiranje hrane. Kako je voda bitna za probavu, popijte čašu vode pola sata pre obroka da pomognete probavi.

**Jedete li ponekad "u krivom filmu", tj. pod stresom?** Stres oslobađa hormone koji inhibiraju prirodne probavne procese.

Da bi telo optimalno funkcionisalo, postoje neke stvari koje bi trebalo izbegavati. Kako god da Vam je dan užurban, uzimanje biljnog koncentrata aloje potaknut će pozitivniji ishod. Biljni koncentrat aloje izvrsno prija, lako se priprema i zadovoljava kao gasitelj žeđi.

#### Osnovna svojstva sastojaka:

Herbalife je razvio odličan proces stabilizovanja ovog koncentrata soka kako bi osigurao maksimalno zadržavanje prirodnih organskih sastojaka ove biljke.

- Načinjen od **Aloje Vere** (*Aloe Barbadensis* Miller) prvorazrednog kvaliteta, biljni koncentrat aloje sadrži važne enzime, aminokiseline, vitamine i minerale.
- **Kamilica** je prisutna zbog svojih blagih i smirujućih svojstava. To je dobro poznata i već dugo korišćena lekovita biljka, Anglosaksoncima čak sveta. Zbog svojih pozitivnih atributa i smirujućeg delovanja posebno je popularna među travarima.
- **Prirodni limun** - antioksidans.
- **Ekstrakt alfale** - bogat kalcijumom, magnezijumom, kalijumom i beta karotenom. Uobičajeni tonik.

#### Da li ste znali...

- Postoji oko 200 različitih biljki aloje; "Aloe Vera" (latinski za "prava aloja") se smatra najdelotvornijom. Poreklom je iz tropske Afrike, a njena se raznolika upotreba proširila po mnogim kontinentima, kao svemoguća biljka koju su poštovali Grci, Egipćani, Afrikanci, Kinezi, zapadni Indijci i Amerikanci.

- Telo se sastoji od gotovo 75% vode. Tradicionalna kafa, alkohol i drugi napitci koji sadrže kofein ne smatraju se tečnim zbog svojeg dehidrirajućeg učinka na telo.

### **Podaci o proizvodu:**

#### Biljni koncentrat aloje

	Po porciji (15ml)
Energetska vrednost	36 kcal (151 kJ)
Belančevine	0 g
Ugljeni hidrati	9 g
Masti	0 g
Natrijum	5,0 mg
Kalijum	4,0 mg

**SASTOJCI:** glukoza, koncentrat aloje, voda, limunska kiselina, koncentrat soka od limuna, ekstrakt kamilice, ekstrakt vije, kalijumov sorbat, natrijumov benzoat, askorbinska kiselina.

Dijetetska namirnica, dodatak prehrani za poboljšanje probave.

Ova jedinstvena formula Herbalife biljnog koncentrata aloje je osvežavajući, ukusni napitak koji utaljuje žeđ. Možete ga piti samoga, uz jelo, ili nakon treninga.

**UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE:** promešajte 3-4 pune šoljice (15-20ml) sa 125ml vode. Ako želite pripremiti 1 litru biljnog napitka aloje da Vam bude pri ruci za piti, uspite 120ml koncentrata u posudu od 1 litre i napunite vodom. Neupotrljebljenl ostatak stavite u frižider.

Ovaj proizvod nije namenjen utvrđivanju dijagnoze, tretmanu, lečenju ili prevenciji nijedne bolesti.

## Biljni antioksidans kao dodatak hrani

Čovek kamenog doba živeo je od bobica, voća i biljki. Danas mnogi od nas preživljavaju na gotovim jelima, brzom hrani i denaturiranim proizvodima. Prešli smo dugačak put, no na neki smo način, nutricionistički gledajući, učinili i korak unatrag. RoseOx™ je prvi iz nove generacije antioksidantnih proizvoda stvorenih da deluju sinergički sa tradicionalnim antioksidansima i karotenoidima, i kao potpora telesnom imunostem. Biljna formula RoseOx™ pomaže u obnovi dragocenih hranjivih tvari koje dnevno gubimo slabom prehranom, zagađivanjem i stresom.

### Prepoznajte svoje potrebe...

**Zašto su nam potrebni antioksidansi?** Svakodnevno su naša tela bombardirana negativnim učincima zagađenja, stresa i slabe prehrane, što povećava proizvodnju slobodnih radikala koji utiču na naš imunostem. Dodavanje antioksidansa je mera zaštite od tih svakodnevnih napada.

**Koliko sledećih čimbenika obeležava Vaš svakodnevni život?** Neredoviti ili propušteni obroci; konzumiranje mnogo masne ili slatke hrane; redovito pijenje alkohola; pušenje; dugotrajna putovanja; ne redovno vežbanje; izloženost dimu, hemikalijama i toksinima; nedostatak sna ili loše spavanje; stres u kući ili na poslu; česte prehlade koje sporo prolaze. Svaki od ovih čimbenika omogućuje širenje slobodnih radikala i slabljenje imunostema. Povećate li konzumiranje hrane bogate antioksidansima i uzmete kvalitetan dodatak, može se poboljšati Vaša "obrana" od štete koju nanose slobodni radikali.

**Zašto je tako važno da se dnevno pojede 5 porcija svežeg voća i povrća?** Oni sadrže prirodan oblik antioksidansa. Sveže voće i povrće Vam daju zaštitu. Ako Vam način života ne dopušta pripremu uravnoteženih obroka sa mnogo svežih proizvoda, možete dopuniti antioksidanse kvalitetnim dodatkom.

**Da li je voće i povrće koje jedete sveže?** Loš način čuvanja, stari proizvodi i prekućavanje utiču na smanjenje hranjive vrednosti i antioksidantne snage voća i povrća.

**Koliko često se razbolijevate?** Mislite li da ste prečesto bolesni, to može biti znak da Vas Vaš imunostem nedovoljno štiti; to je upozorenje da se morate bolje pobrinuti za svoje opšte zdravlje. Ispitajte svoj način života i nađite način za poboljšanje vlastitog zdravlja, a zatim preduzmite korake u pružanju pomoći svom imunostemu - više voća, mnogo sezonskog povrća i kvalitetan antioksidantni dodatak, kao naprimer RoseOx™.

### Jeste li znali...

Antioksidans je hranjiva tvar sposobna onemogućiti delovanje slobodnih radikala. Antioksidansi funkcionišu kao unutarnji borbeni sistem smanjujući oštećivanje ćelija. Tokom procesa probave slobodni radikali se proizvode kao nusproizvod oksidacije. Skupina slobodnih radikala može oštetiti zdrave ćelije, pa telo koristi prirodne mehanizme za oslobađanje od slobodnih radikala - njih zovemo antioksidansi. Međutim, mnogo je čimbenika koji povećavaju proizvodnju slobodnih radikala; stres, loša prehrana, zagađenja iz okoliša.

Klice ruzmarina često se koriste za čuvanje svežine maslinovog ulja kao i za zaštitu od užeglosti.

### Osnovna svojstva sastojaka:

- **RoseOx™** je biljni antioksidans kao dodatak hrani, načinjen od ekstrakta ruzmarina i pomešan sa ekskluzivnom kombinacijom lekovitih biljki. Deluje sinergistički sa telesnim prirodnim resursima, antioksidansima i karotenoidima.

**Ruzmarin** je opšte poznat i naveliko se upotrebljava kao kulinarski začim. Poreklom sa Mediterana, prvi je put došao u Englesku u 14. veku.

- Ruzmarin sadrži mnoge antioksidanse; posebno je jak antioksidans karnozična kiselina. Antioksidansi pomažu u jačanju prirodnih telesnih imunofunkcija. Imaju sposobnost suzbijanja molekula kiseonika nestabilnih slobodnih radikala.
- Sadrži gvožđe, magnezijum, fosfor, kalijum, natrijum i cink.
- Travari smatraju ruzmarin idealnim tonikom sa prirodnim učinkom podizanja energije.
- Ekstrakt kurkume sadrži kurkuminoide i karotenoide.
- Ekstrakt paradajza je bogat vitaminom C i fitonutrijentom likopenom.
- Klinčić - antioksidans.
- List kadulje - antioksidantna biljka, vrlo cenjena kod Kineza.

## Podaci o proizvodu

### Rose Ox<sup>TM</sup>

	u tableti	u 100 g
Energetska vrednost	3,4 kcal	281 kcal
jednako	15 kJ	1.218 kJ
Belančevine	6,9 mg	0,57 g
Ugljeni hidrati	763 mg	60,8 g
Masti	24,8 mg	2,0 g
Ekstrat ruzmarina	500 mg	41,4 g

**SASTOJCI:** ekstrat ruzmarina, kalcijumov karbonat, celuloza, kruciferex u prahu, kurkuma ekstrat, stearinska kiselina, unakrsnokarmelozni natrijum, bagrem, magnezijumov stearat, sicilijumov dioksid, ekstrat paradajza, dekstrin, klinčići u prahu, kadulja u prahu, dekstroza, lecitin, natrijumova karboksimetilceluloza, natrijumov citrat.

Dijetetska namirnica, dodatak prehrani sa antioksidativnim delovanjem.

RoseOx<sup>TM</sup> je proizvod sa ekstratom ruzmarina, povrća i prirodnim antioksidansima.

**UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE:** jedna tableta dnevno, ako je moguće uz jelo.

Ovaj proizvod nije namenjen utvrđivanju dijagnoze, tretmanu, lečenju ili prevenciji nijedne bolesti.