

Здоровый Завтрак

- Формула 1
- Напиток Termojetics™
- Алое напиток



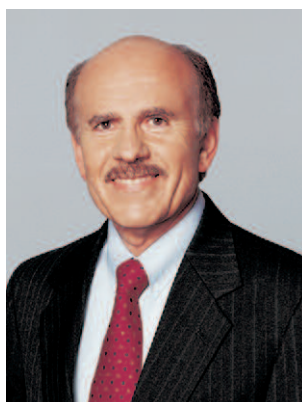
Наука в основе ShapeWorks



Доктор Дэвид Гебер

- Профессор Калифорнийского университета, США
- Руководитель Национального центра здоровья при Министерстве Здравоохранения США

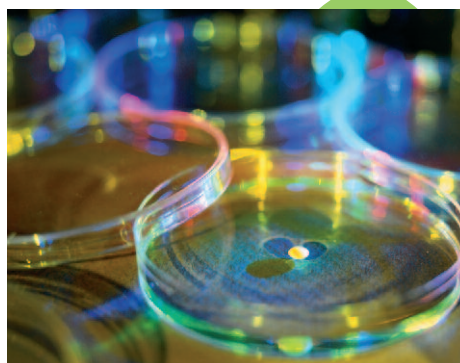
"Фаст-фуд, некачественные продукты стали настоящей угрозой здоровью человека. Питаясь несбалансированно, мы лишаем организм необходимых ему питательных веществ, а плохая экология и стрессы еще больше опустошают питательные «кладовые» нашего организма. Вам может не хватить времени и усердия, чтобы заниматься приготовлением свежей сбалансированной пищи, но коктейль Формула 1 всегда под рукой, и он – отличная питательная поддержка."



Доктор Луи Игнарро

- Доктор фармакологии
- Лауреат Нобелевской премии в области медицины и физиологии (1998)
- Академик Национальной академии наук США

"Сбалансированное питание сегодня – жизненная необходимость. Это не преувеличение! Просто невозможно оставаться здоровым и энергичным без дополнительной питательной поддержки. И я рад быть частью команды Гербалайф, которая разрабатывает продукты, нужные каждому человеку, и которая создала ShapeWorks."



Почему сбалансированное питание является основой здоровья? Врачи отвечают на этот вопрос...



Михаил Гинзбург

Доктор медицинских наук
Директор НИИ Диетологии и
Диетотерапии (Самара)

Понятия «неправильное питание» и «здоровый образ жизни» несовместимы. Наш организм не может сам синтезировать витамины и минералы; получать их мы можем только с пищей. Запаситься этими веществами впрок невозможно, а значит, нужно ежедневно по-

полнять свои запасы питательных веществ. Самым эффективным способом восполнения дефицита питательных веществ ученые всего мира считают пищевые добавки.



Корнелия Войткевич

Врач-иммунолог
Кандидат медицинских наук
Старший научный сотрудник
Института иммунологии
Минздрава РФ

Иммунитет – устойчивость организма к различным заболеваниям – явление всесезонное. Укрепление иммунитета – это, в первую очередь, правильное питание, включающее необходимый набор витаминов, ми-

нералов и различных питательных элементов, и антиоксиданты, которые помогают организму противостоять вредным воздействиям внешней среды.

Питательный коктейль – заменитель пищи для сбалансированного питания и контроля веса.

Основные свойства:

- Четыре восхитительных вкуса
- Порция коктейля содержит 16 г ценного белка всего в 200 калориях (при приготовлении на обезжиренном молоке)
- Содержит «быстрые» и «медленные» углеводы, которые помогают надолго сохранить чувство сытости и уровень энергии.
- Богата витаминами, минералами, клетчаткой, включает казеинат кальция – прекрасный источник кальция для тех, кто не переносит молоко.

Созданная на основе передовых пищевых технологий, эта особая формула с уникальным сочетанием ингредиентов снабжает организм легко усваиваемыми высококачественными соевыми белками, углеводами, витаминами, минералами, диетической клетчаткой и экстрактами трав.

Белок помогает изменить в организме соотношение жировой и безжировой мышечной массы. Чем больше безжировая масса тела, тем эффективнее обмен веществ, и тем больше калорий сжигается даже в состоянии покоя. И, конечно, тем совершеннее фигура! Кроме того, белок помогает противостоять чувству голода.

Способ употребления:

Заменяйте коктейлем один или два приема пищи в день для снижения веса и сохранения результатов



Сложные углеводы	Необходимы для хорошего самочувствия, поддержания:
белок	Недостаток белка неблагоприятно отражается на деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Белок помогает формировать мышечную массу, контролировать вес и поддерживать идеальную фигуру.
натрий	Недостаток натрия пагубно сказывается на работе любой клетки организма и отражается не только на работе сосудов и сердца, но и на функционировании многих других систем организма.
калий	При недостатке калия в организме наблюдаются мышечная слабость, вялость кишечника, нарушение сердечной деятельности
клетчатка	Ее называют «фитнесом для желудка», так как она ускоряет продвижение пищи по пищеварительному тракту и способствует выведению шлаков и токсинов.
витамин А	Полезен для зрения, пищеварения, способствует заживлению поражений кожи.
витамин D	Способствует укреплению и нормальному росту костей и зубов, необходим детям.
витамин Е	Важный компонент обмена веществ, сильный антиоксидант
витамин С	Признаками недостатка витамина С в организме являются быстрая утомляемость, недомогание, склонность к простудам, медленное заживление ран.
тиамин (витамин В1)	Незаменим для нормального функционирования нервной системы.
рибофлавин (витамин В2)	Играет роль в остроте зрения, в нормальной работе системы пищеварения, общем самочувствии и здоровье нервной системы.
Ниацин (витамин В3)	Ниацин для мозга – тоже, что кальций для костей. Без него мозг не может нормально функционировать, поскольку человек утрачивает память, способность к ассоциациям, не может спать.
Пантотеновая кислота (витамин В5)	Участвует в обмене веществ, благотворна для кожи
витамин В6	Играет важную роль в обмене белков. Необходим для здоровья кожи и нервной системы.
витамин В12	Содержит основные минеральные элементы, необходимые для кроветворения.
Фолиевая кислота (витамин В9)	Участвует в кроветворении, регулирует углеводный и жировой обмен в организме. При недостатке в пище витаминов В9 и В12 развивается малокровие.
биотин	Длительный недостаток биотина в организме вызывает задержку роста и развития детей, снижает иммунитет.
кальций	Недостаток кальция может вызвать развитие остеопороза, кариес. Укрепляет волосы, зубы, ногти.
фосфор	Поддерживает костную ткань и иммунитет.
железо	Играет ключевую роль в механизме кроветворения
магний	Без магния нарушаются иммунные и информационные процессы в организме, регулирование температуры тела, нарушается кроветворение, повышается

	чувствительность к боли, стрессам, токсинам, исчезает защита от излучений, заражений, воспалительных процессов в организме...
цинк	Необходим для здоровья репродуктивной и иммунной систем, для обновления тканей
медь	Недостаток меди может вызвать различные виды анемии, снижает активность ферментов, замедляет рост костей у детей.

Вопросы и ответы:

Вы чувствуете постоянный голод даже после приема пищи?

ShapeWorksTM Формула 1 имеет специально сбалансированный состав ингредиентов, благодаря чему способна не только утолить голод, но также дать вам заряд энергии и бодрости на весь день.

Вам кажется, что ограничивая себя в еде, вы не получаете достаточное количество питательных веществ?

Обычно так и происходит. Однако ShapeWorksTM Формула 1 обладает высокой питательной ценностью. Включив ее в свой рацион, вы получаете все питательные вещества, необходимые вашему организму.

Вы не находите подсчет калорий утомительным процессом?

С ShapeWorksTM Формулой 1 все очень просто - вам не нужно производить утомительные подсчеты калорий. Просто замените два приема пищи по вашему выбору коктейлями. Такая дневная норма обеспечивает ваш организм сбалансированными калориями и питательными веществами.

При соблюдении диеты вы быстро устаете, испытываете недовольство собой или раздражение?

Лишая себя пищи, мы чувствуем себя обделенными. Усталость и раздражение, частая смена настроений возникают из-за перепадов уровня содержания сахара в крови. ShapeWorksTM Формула 1 поддерживает энергетический баланс и улучшает ваше самочувствие.

Чтобы контролировать вес, вам приходится есть однообразную и неаппетитную пищу?

Четыре вида потрясающих вкусовых добавок и сотни рецептов приготовления коктейля - все это превращает снижение и контроль веса с помощью ShapeWorksTM Формулы 1 в приятное и необременительное занятие. Более того, вы можете сколько угодно фантазировать и придумывать собственные рецепты. Худейте с удовольствием!

Вы опасаетесь, что, похудев, снова начнете набирать вес?

Замените ОДИН прием пищи 1 порцией коктейля. На два остальных приема рекомендуется сбалансированная, полезная для здоровья еда. Вы больше не будете набирать вес, если внесете определенные коррективы в свой образ жизни.

Применение :

Коктейль прост в приготовлении: две столовые ложки порошка Формула 1 и 240 мл. обезжиренного молока или Вашего любимого напитка (не горячего!) несколько раз энергично встряхните смесь в плотно закрытой посуде (шейкере) либо взбейте с помощью миксера или в блендере. Готовый продукт пенится и имеет густую, однородную консистенцию.

Рекомендации по использованию:

Для оптимального здорового питания: Замените один прием пищи в день вкусным коктейлем ShapeWorksTM Формула 1 и ShapeWorksTM Формула 3. Принимайте таблетки Формулы 2 три раза в день. Два раза в день ешьте обычную пищу.

Для снижения веса: Замените коктейлем ShapeWorksTM Формула 1 и ShapeWorksTM Формула 3 два основных приема пищи. Принимайте таблетки Формулы 2 три раза в день. Один раз в день рекомендуется сбалансированная еда, приготовленная из обычных продуктов, но в уменьшенных количествах. Не нужно отказываться от любимых блюд, нужно просто уменьшить порцию.

Для набора веса: Выпивайте по три коктейля ShapeWorksTM Формула 1 и ShapeWorksTM Формула 3 ежедневно (на десерт). Добавляйте в коктейль фрукты, орехи, мед, мороженое. Три раза в день ешьте обычную пищу. Три раза в день после еды принимайте таблетки Формулы 2 и NRG.

Для сохранения веса: Замените коктейлем ShapeWorksTM Формула 1 и ShapeWorksTM Формула 3 один прием пищи ежедневно. Принимайте таблетки Формулы 2 три раза в день. Два раза в день ешьте обычную пищу. Если вы прибавили в весе, перейдите на программу снижения веса до достижения желаемого веса и затем вернитесь снова на программу сохранения.

Количество ежедневных порций коктейля можно варьировать в зависимости от индивидуальных параметров человека, таких как вес, уровень активности, интенсивность обменных процессов и скорость снижения веса.

Несколько советов для успешной коррекции веса:

Для снижения веса: Замените коктейлем ShapeWorks™ Формула 1 и ShapeWorks™ Формула 3 два основных приема пищи. Принимайте таблетки Формулы 2 три раза в день. Один раз в день рекомендуется сбалансированная еда, приготовленная из обычных продуктов, но в уменьшенных количествах. Не нужно отказываться от любимых блюд, нужно просто уменьшить порцию. Никогда не пропускайте второй коктейль, даже если вы не были голодны в это время. Голод придет позже со всеми вытекающими последствиями.

Для последующего сохранения веса: Замените коктейлем ShapeWorks™ Формула 1 и ShapeWorks™ Формула 3 один прием пищи ежедневно. Принимайте таблетки Формулы 2 три раза в день. Два раза в день ешьте обычную пищу. Соблюдайте программу сохранения веса столько же времени, сколько продолжалась Ваша программа снижения веса. Если вы прибавили в весе, перейдите на программу снижения веса до достижения желаемого веса и затем вернитесь снова на программу сохранения. Рекомендации по ежедневному режиму питания:

Один из основных приемов пищи в течение дня - обед или ужин - должен состоять из продуктов с низким содержанием жиров и сахара, но богатых клетчаткой. Это могут быть различные виды нежирного мяса, рыба, свежие или сваренные на пару овощи, салаты либо такие крахмалосодержащие продукты, как картофель и рис. Идеальная норма калорий на один прием пищи - от 300 до 500. Приправьте свою еду травами, чесноком, перцем, уксусом или лимонным соком (избегайте жирных и сладких соусов).

Рекомендуемые продукты на один прием пищи:

- 90-120 г нежирного мяса (птица, говядина, телятина) или рыбы, запеченных в духовке или на гриле.
- Обилие овощей, сваренных на пару (фасоль, брокколи, капуста, морковь, т.д.)
- Один небольшой печеный картофель либо 1-1/2 чашки картофельного пюре, вареного коричневого риса, зеленого горошка, сладкой кукурузы с 2 чайными ложками масла или маргарина.
- Большая порция салата из свежих овощей с низкокалорийной приправой, не содержащей жира.
- Любой напиток без калорий и кофеина.

Если вы ощущаете голод в промежутках между основными приемами пищи, рекомендуются на выбор следующие продукты:

- Порция коктейля Формула 1 - 217ккал.
- Одна порция фруктов - 90 ккал

Несколько ценных советов:

- Ешьте медленно. Наслаждайтесь пищей и тщательно ее пережевывайте. Перестаньте постоянно думать о еде, о том, что вам можно есть и что нельзя. Рассматривайте период борьбы с лишним весом как обучение новым способам приготовления пищи.
- Не покупайте сладости. Откажитесь от пирожных, печенья, мороженого, а также от жареной и жирной пищи - все это может свести на нет ваши усилия в борьбе с лишним весом. Иногда, конечно, вы можете полакомиться этими продуктами, однако не слишком часто.
- Помимо коктейля, ежедневно пейте от 6 до 8 стаканов (минимум 2 л) жидкости. Это могут быть такие напитки, как натуральный напиток Гербал Алоэ, чай, диетические газированные напитки, напиток Термоджетикс, но главным образом, обычная питьевая вода! Учтите: все спиртные напитки и фруктовые соки содержат много калорий и могут помешать успешному снижению веса. Ограничьте потребление фруктовых соков и пейте их наполовину разбавленными водой.
- Для изменения привычек питания необходимо запастись терпением - на это уходит около 3 месяцев. Поэтому не ожидайте чуда. Организм должен успеть приспособиться к новому образу питания.
- Если вы обычно пьете много крепкого чая или кофе, постарайтесь снизить до минимума их употребление. Чистая вода - вот в чем нуждается ваш организм.
- Если вы употребляете молоко и сахар, постарайтесь перейти на нежирное или обезжиренное молоко и заменитель сахара.
- Взвешивайтесь и измеряйте себя регулярно, но не слишком часто: один - два раза в неделю вполне достаточно.

Нужна ли спортивная нагрузка?

Здоровый образ жизни - это, прежде всего, движение. Ежедневная физическая нагрузка, например, прогулка быстрым шагом, работа в саду или легкие занятия аэробикой - помогает сжечь лишние калории, улучшает тонус кожи и мышц. Если же вы хотите заняться спортом всерьез, для начала посоветуйтесь с врачом.

Поощрение - отдых и восстановление сил...

Решение начать “новую жизнь” - важный шаг, требующий определенных усилий. Поэтому научитесь “вознаграждать” себя - то есть, давать себе отдых и время для восстановления сил после тяжелого рабочего дня. Многие настолько загружают себя делами, что вечером буквально валятся с ног от усталости, но при этом долго не могут уснуть из-за того, что их мозг слишком перевозбужден. Регулярные часы отдыха для снятия напряжения и последующий хороший сон помогут вам эффективней бороться с лишним весом, укрепят здоровье и дадут заряд бодрости.

Желаю Вам Удачи!

...Питание должно быть нашим лекарством, или
лекарство станет нашим питанием.

Гиппократ



ShapeWorks™

Ваш идеальный завтрак

Питайтесь правильно!

ShapeWorks™ Формула 1

Начните новую жизнь... с завтрака. Вкусная, полезная, сбалансированная «еда в стакане» даст отличный старт хорошему дню. У вас будет достаточно энергии, потому что ваш организм оценит по достоинству уникальную смесь компонентов в составе Формулы 1. Это легкоусваиваемые качественные белки, углеводы, витамины, минералы, пищевая клетчатка, экстракты полезных трав. Сытный завтрак за несколько минут и всего в 200 калориях!

Оцените разнообразие вкусов и рецептов! Раскройте новую жизнь в яркие краски!



Мокко

- 2 ст. л. Формулы 1 Шоколад
- 250-500 мл обезжир. или соевого молока
- 2 ч.л. раств. кофе
- 1/2 банана
- корица
- лед (по желанию)
- взбить в блендере



Экзотик

- 2 ст. л. Формулы 1 Тропические фрукты
- 1 стакан ананасового сока
- 1/2 стакана воды
- 1 чашка кусочков ананаса
- лед (по желанию)
- взбить в блендере



Клубничная усадьба

- 2 ст. л. Формулы 1 Лесная ягода
- 1.5 стакана обезжир. молока
- 1 персик
- лед (по желанию)
- взбить в блендере

Ванильный Эг-Ног

- 2 ст. л. Формулы 1 со вкусом ванили
- 250-500 мл обезжир. молока
- 1 ст. ложка меда
- лед (по желанию)
- взбить в блендере



НОВАЯ ПРОГРАММА в России с июня 2005 г.

ShapeWorks™ Формула 1 - ваш идеальный завтрак

Thermojetics™ - травяной концентрат

Назначение:

Растительный напиток Термоджетикс - бескалорийный, освежающий, тонизирующий напиток, сжигающий жир.

Напиток из быстрорастворимого растительного концентрата Термоджетикс одинаково вкусен в холодном и горячем виде. Созданный на основе древних рецептов приготовления травяного чая и современных технологий, это напиток поможет улучшить Ваше самочувствие, наполнит вас энергией и ускорит потерю сантиметров и килограммов.

Применение:

Рекомендации к приготовлению напитка Thermojetics:

Размешайте ½ чайной ложки концентрата с одним стаканом (200 мл) холодной или горячей воды. Добавьте по вкусу заменитель сахара и лимонный сок.

Для снижения веса размешайте одну чайную ложку в 1-1.5 л воды и выпивайте в течение дня.

Рекомендуемая норма: 1- 2 стакана или 1,5 литров в день.

Напиток из травяного концентрата не содержит сахара. Его можно пить во время еды или в течение дня.

В состав растительного концентрата Термоджетикс входят следующие растительные экстракты:

- Экстракт зеленого чая (Camelia Sinensis) - богатый источник антиоксидантов. Содержит витамин С. Обладает тонизирующими свойствами.
- Экстракт мальвы (Malva Silvestris) помогает улучшить работу желудочно-кишечного тракта.
- Экстракт кардамона способствует улучшению пищеварения.
- Экстракт лимонной цедры отличается высоким содержанием биофлавоноидов.

В одной порции напитка содержится 5 калорий



*... Человек есть то,
что он ест.*

А.П.Чехов

Вы часто пьете крепкий чай или кофе?

Чрезмерное потребление кофе может лишить организм важных питательных веществ и способствовать росту свободных радикалов, повреждающих клетки организма. Замените крепкий чай или кофе полезным растительным напитком Термоджетикс. Он обладает тонизирующим действием и при этом необычайно вкусен как в холодном, так и в горячем виде.

Вы предпочитаете газированные напитки?

Обычная баночка газированного напитка содержит не менее 6 чайных ложек сахара. Поберегите свои зубы и фигуру! Бескалорийный напиток из растительного концентрата Термоджетикс позволит вам существенно снизить потребление сахара, увеличить количество выпиваемой жидкости в течение дня и получить полезные питательные вещества.

Как часто в течение дня вы пьете обычную воду?

Ряд проблем со здоровьем, которые, на первый взгляд, могут и не ассоциироваться с недостаточным потреблением воды, возникает именно из-за нехватки жидкости в организме. Вода - один из пяти важнейших элементов жизни, без которого ни одна клетка организма не может функционировать нормально. Если обычная питьевая вода вам кажется безвкусной, добавьте в нее немного растительного концентрата Термоджетикс. Пейте этот напиток регулярно – тем самым вы увеличите свою дневную норму потребления жидкости.

Вам трудно сжечь излишек калорий?

В результате переедания излишек калорий накапливается в жировых тканях. Напиток из растительного концентрата Термоджетикс поможет вам предотвратить отложение жира.

знаете ли вы?

Когда мы поглощаем больше энергии (калорий), чем требуется организму, ее избыток накапливается в виде жировых отложений. Если же организму не хватает энергии, он восполняет ее за счет имеющихся жировых запасов. Таким образом, мы можем составить простое уравнение.

Потребляемая энергия - Расходуемая энергия = Энергетический баланс

Потребляемая энергия — все, что мы едим и пьем. Расходуемая энергия — энергия, которую мы теряем в процессе движения, физических упражнений, пищеварения и других функций организма. В зависимости от вашего стиля жизни энергетический баланс может быть положительным или отрицательным.

КОНЦЕНТРАТ АЛОЭ 240 МЛ

Назначение: Натуральный освежающий напиток из растения Алоэ Вера.

Освежающий напиток Гербал Алоэ помогает очищать желудочно-кишечный тракт, восстанавливать процессы всасывания в тонком кишечнике, повышает иммунитет, рекомендован также при кожных заболеваниях. Передовые научные технологии позволили Гербалайф экстрагировать и сохранить в этом продукте полезные питательные вещества, которыми, как

Применение: Разбавить 2-3 колпачка концентрата (10-15 мл) в 200 мл воды.

Для приготовления 1.5 литров напитка, налейте 120 мл концентрата в 1,5-литровую посуду и добавьте воду. Можно добавлять концентрат в чай вместо лимона.

Пить ежедневно по желанию. Оставшийся концентрат следует хранить в холодильнике. Перед использованием встряхнуть



Свойства ингредиентов: При создании концентрата Гербал Алоэ были максимально сохранены полезные свойства природных компонентов растения алоэ вера. Концентрат Гербал Алоэ создан из высокосортного вида растения алоэ вера (Aloe Barbadensis Miller) и содержит важные ферменты, аминокислоты, витамины и минералы.

В состав концентрата входят:

- Натуральный сок растения Алоэ Вера
- Ромашка - растение, чьи смягчающие и противовоспалительные свойства издавна применялись в лечебных целях. Англосаксы считали ромашку священным растением. Полезные свойства этого растения широко используются современными гомеопатами.
- Лимон натуральный - антиоксидант.
- Экстракт люцерны (Alfalfa) – богатый источник кальция, магния, калия и бета-каротина. Обладает тонизирующими свойствами.

*...Здоровье не случай,
а лишь то, что мы
создаем своими руками.
Джим Рон*

Вопросы и ответы:

Сколько чашек чая и кофе вы выпиваете ежедневно?

Если слишком много, то вы лишаете свой организм важных питательных веществ. Альтернатива чаю или кофе - освежающий напиток Гербал Алоэ. Пейте его, по крайней мере, два раза в день, - и вы ощутите на себе благотворное воздействие содержащихся в нем полезных веществ.

Как часто вы пьете обычную воду?

Для поддержания нормальной работы всех систем организма специалисты рекомендуют выпивать не менее 2 литров воды в день. Обезвоживание недооценивается как причина целого ряда недугов, хотя каждая клеточка организма нуждается в большом количестве влаги. Напиток Гербал Алоэ прекрасно решает проблему потребления жидкости на необходимом уровне.

Вы предпочитаете пить газированные напитки?

Но баночка газированного напитка содержит по меньшей мере 6 чайных ложек сахара! Для того, чтобы ограничить потребление сахара, лучше пить напиток из концентрата Гербал Алоэ.

Вы едите на бегу или второпях?

Это приводит к нарушению пищеварения, мешает нормальному усвоению пищи. Поскольку вода способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта, рекомендуется выпивать стакан воды за полчаса перед каждым приемом пищи.

Часто ли вы едите в плохом настроении или в состоянии стресса?

В состоянии стресса организм вырабатывает гормоны, оказывающие отрицательное воздействие на процесс пищеварения.

Если вы хотите поддерживать хорошую физическую форму, старайтесь избегать того, что этому препятствует. При всей своей занятости включите в свой рацион питания напиток Гербал Алоэ - он несомненно принесет вам огромную пользу. Из концентрата Гербал Алоэ можно легко и быстро приготовить вкусный, полезный, прекрасно утоляющий жажду напиток.

Знаете ли Вы?

В мире насчитывается около 200 видов растения алоэ. Считается, что вид "алоэ вера" (в переводе с латыни - "настоящий алоэ") обладает наиболее сильными целебными свойствами. Это растение, родом из тропической Африки, нашло широкое распространение на других континентах. За свои разнообразные целебные качества растение алоэ с древних времен высоко ценилось в Греции, Египте, Китае и Америке.

Кофе, чай, алкоголь и другие напитки, содержащие кофеин, не считаются жидкостью, необходимой для организма, поскольку способствуют его обезвоживанию. Из концентрата Гербал Алоэ можно легко и быстро приготовить вкусный, полезный, прекрасно утоляющий жажду напиток.

Будьте счастливы и здоровы!