



# NUTRICIÓN QUE ACTIVA TU VIDA

CATÁLOGO DE  
PRODUCTOS 2024  
COSTA RICA

**40** AÑOS

Herbalife 

# 40 AÑOS

## Cambiando la vida de las personas

En Herbalife, nos enorgullecemos de estar **presentes en más de 90 países** alrededor del mundo, ofreciendo **productos de nutrición respaldados por un gran liderazgo científico**, y una de las mejores oportunidades de negocio independiente.

Día a día, nos aseguramos de mantener los **más altos estándares de calidad** para que cada producto llegue a millones de hogares en las mejores condiciones.

Nuestra motivación es ayudarte a mejorar tu estilo de vida y alcanzar cada día una nueva meta.

**Con Herbalife, tu cambio empieza hoy.**



# La ruta al Bienestar General: Todo es cuestión de equilibrio.

**Nuestra filosofía de nutrición es simple:** es la combinación de una alimentación equilibrada, actividad saludable junto al apoyo de un Distribuidor Independiente Herbalife.

**Entremos en detalle.** Ya sabes que necesitas alimentarte bien, pero ¿qué significa realmente alimentarse "bien"? Para un bienestar óptimo, hay que asegurarse de estar cubriendo las siguientes áreas:



Así como tu cuerpo necesita una buena nutrición para un óptimo rendimiento, tu piel y cabello requieren la atención adecuada para lucir un gran aspecto. Herbalife ofrece las líneas especializadas de cosméticos Herbalife Skin® y Herbal Aloe.

**¿Sabías que...?**

Estos porcentajes se encuentran dentro de los rangos aceptables de distribución de macronutrientes (AMDR) recomendados por la Junta de Alimentos y Nutrición del Instituto de Medicina de las Academias Nacionales de Ciencias de los Estados Unidos.

## Proteína

**Qué es:** Cumplen un rol fundamental en el cuerpo, ya que son los bloques estructurales con los cuales se construyen todos los tejidos de nuestro cuerpo, incluyendo los músculos.

**Por qué:** Ayuda a satisfacer el hambre, a mantener la masa muscular.

**Dónde:** Se encuentra en la carne de res, pollo, pescado, productos lácteos, huevos, porotos, Fórmula 1 Batido Nutricional, Proteína Personalizada en Polvo y Bebida de Proteína en Polvo (PDM) y Barra de Proteína Deluxe de Herbalife.

## Carbohidratos

**Qué es:** La fuente preferida de energía para tu cuerpo.

**Por qué:** Los carbohidratos son una fuente primaria de energía para el cerebro y proporcionan combustible para el cuerpo.

**Dónde:** Se encuentran en frutas, verduras, semillas, porotos, panes de grano entero, cereales, pastas y Fórmula 1 Batido Nutricional de Herbalife.

## Fibra

**Qué es:** Un grupo de sustancias de origen vegetal que apoyan la salud digestiva.

**Por qué:** La fibra ayuda a la regularidad intestinal, proporciona saciedad, y algunos tipos de fibra promueven el crecimiento de bacterias beneficiosas en el tracto digestivo.

**Dónde:** Se encuentra en frutas, verduras, porotos, arvejas, lentejas, nueces, semillas, granos enteros, Fórmula 1 Batido Nutricional y en la Fibra Activa de Herbalife.

## Grasas

**Qué es:** Fuentes de energía: Durante el ejercicio, el cuerpo usa en primer lugar los carbohidratos consumidos como fuente de energía. Luego, el ejercicio depende de la energía provista por la grasa para seguir adelante.

**Por qué:** Son elementos esenciales para la formación de membranas celulares, ciertas hormonas y tejido cerebral. Además ayudan a absorber ciertas vitaminas.

**Dónde:** Las grasas saludables se encuentran en aceites, semillas, frutos secos, palta, peces de aguas frías, como el salmón, y suplementos que contienen ácidos grasos omega-3, como Herbalifeline®.

## Descanso

**Qué es:** Es un estado en el que se reduce la actividad tanto física como mental y que le permite al cuerpo recuperarse para llevar a cabo las tareas diarias.

**Por qué:** Dormir no es un lujo; es una pieza fundamental para sentirse y lucir bien.

**Dónde:** Un ambiente fresco y cómodo para dormir.

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Los nombres de los productos pueden variar por país.

## Vitaminas & minerales

**Qué es:** Las sustancias orgánicas e inorgánicas utilizadas por el cuerpo para el funcionamiento y crecimiento saludable.

**Por qué:** Juegan un papel fundamental en distintos procesos muy importantes para el funcionamiento normal de las células. Entre otras funciones ayudan a convertir en energía los macronutrientes (vitaminas del grupo B), a apoyar el sistema inmunitario (hierro, cobre, selenio, zinc, vitaminas A, D, B12, B6, folato) y contribuyen a las defensas antioxidantes del organismo (zinc, cobre, manganeso, selenio, vitamina A- como betacaroteno- y las vitaminas C y E).

**Dónde:** Se encuentran en frutas, verduras, productos lácteos, huevos, carnes, cereales, legumbres, Fórmula 1 Batido Nutricional, Bebida de Proteína en Polvo (PDM), y en suplementos nutricionales como el Fórmula 2 Complejo Multivitamínico de Herbalife.

## Hidratación

**Qué es:** Es el consumo adecuado de líquidos. Aunque las necesidades individuales varían, se recomienda tomar ocho vasos de agua al día para una salud óptima.

**Por qué:** La falta de agua puede causar fatiga, estreñimiento, sequedad de la piel, migrañas y calambres musculares.

**Dónde:** Varios productos Herbalife, cuando se mezclan con agua, pueden ayudar a satisfacer las necesidades de líquidos, incluyendo la bebida Aloe Concentrado de Sábila con Manzanilla y el Té Concentrado de Hierbas de Herbalife.

## Ejercicio

**Qué es:** Actividad física repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener el estado físico.

**Por qué:** Al menos 30 minutos de ejercicio al día pueden hacer una gran diferencia en tu bienestar.

**Dónde:** En interiores o al aire libre. ¡No necesitas un gimnasio de lujo para empezar a moverte!

## Fitonutrientes

**Qué es:** Sustancias de origen vegetal que proporcionan beneficios en la salud.

**Por qué:** Algunos ayudan al cuerpo a defenderse contra el estrés oxidativo.

**Dónde:** Se encuentran en alimentos de origen vegetal, incluidas las frutas y verduras de colores, cereales integrales, legumbres y frutos secos.

# Nutrición para ti

**Nos encanta ayudar a mejorar la vida de las personas, y cuando amas lo que haces, lo quieres compartir.**

Mejorar es más fácil cuando se inicia con una base sólida. Cada ingrediente está respaldado por la ciencia y **elegido con el propósito** de que esté alineado con nuestra filosofía nutricional. Creemos que una **alimentación saludable y actividad física** regular es por donde debemos empezar la construcción y, por ello, diseñamos productos que contribuyan a **optimizar la alimentación diaria**. Estamos invirtiendo en desarrollo científico, en agricultura responsable, y en producción de alta tecnología para elaborar los mejores productos con ingredientes de **gran calidad** para ti. Viajamos por todo el mundo para encontrar excelentes fuentes de ingredientes y combinarlas con mentes brillantes de la ciencia nutricional, con agricultores responsables y apasionados, junto con proveedores de clase mundial.

**Contribuimos a que tu cuerpo obtenga lo que necesita** para ayudarte a alcanzar tu bienestar general. Fórmula 1 Batido Nutricional, Té Concentrado de Hierbas y Aloe Concentrado de Sábila con Manzanilla son las bases. Pero todo el mundo es diferente y es posible que tú necesites más que eso, por lo que hemos desarrollado una gama de **productos adicionales** para ayudarte en temas de energía, bienestar cardiovascular y otras necesidades.

Herbalife cuenta con más de 100 doctores en su equipo de Investigación & Desarrollo y en el Consejo Consultor de Nutrición. Estos líderes expertos provienen de todo el mundo y están especializados en nutrición, ciencia y salud. Su experiencia es parte integral de la fabricación de nuevos productos Herbalife y sirve para entrenar a los Distribuidores Independientes Herbalife sobre ellos.

 **Sabías que...** 

# De la semilla a la mesa

De la Semilla a la Mesa es algo más que una frase pegajosa. Es nuestro compromiso para asegurar la más alta calidad, seguridad e inocuidad de todos los productos Herbalife. Si bien el proceso es mucho más extenso, De la Semilla a la Mesa se basa en tres principales estándares:

## Ingredientes con propósito

Dirigimos nuestra inversión en nuevos descubrimientos, la agricultura responsable y métodos avanzados de producción para elaborar los mejores productos posibles. Nuestro equipo está formado por expertos en nutrición y salud de todo el mundo.

## Cuidado en cada etapa

Ponemos todos nuestros esfuerzos en asegurar que los productos Herbalife cumplan o excedan una variedad de estándares de calidad de la industria. Puedes estar seguro de la pureza e inocuidad de cada uno de nuestros ingredientes, así como en la integridad de nuestros procesos.

## Nutrición en la que puedes confiar

Al usar tecnología avanzada, controlamos cuidadosamente el entorno donde se almacenan nuestros productos, asegurándonos de que su pureza e inocuidad al recibirlos sea la misma de cuando fueron desarrollados por primera vez.

# Cambia tus hábitos alimentarios, cambia tu vida

Todos queremos lucir y sentirnos lo mejor posible. El batido Nutricional contribuye a una **alimentación saludable y balanceada** en cuestión de minutos – provisto de un excelente perfil de vitaminas y minerales, **proteínas de alta calidad** y otros **nutrientes esenciales** para ayudar a nutrirte y a sentirte satisfecho.

Disponible en una gran variedad de **deliciosos sabores**, el **Batido Nutricional** es **conveniente**, personalizable y una excelente opción para contribuir a una alimentación saludable.



Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Los nombres de los productos pueden variar por país.

herbalife.cr

# EL SABOR QUE AMAS, CON UNA NUTRICIÓN ADECUADA

El Fómula 1 Batido Nutricional se trata de un complemento alimenticio saludable, que incluye varios nutrientes y que junto a hábitos saludables y una vida activa puede ayudarte a alcanzar tus objetivos personales.

## ¿Qué es lo que hace?

- La combinación de proteínas, carbohidratos y fibra, te ayudan a sentirte satisfecho y con energía
- Los variados y deliciosos sabores te permiten un gran número de combinaciones
- La proteína de soja de alta calidad ayuda a construir y mantener la masa muscular
- Cuando se consumen 25 gramos de proteína de soja al día, como parte de una dieta de bajo contenido en grasas saturadas y colesterol, se puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón
- Es fácil de adaptar a tu gusto y necesidades

## ¿Qué hay en él\*?

- Vitaminas y minerales para ayudar a llenar los vacíos nutricionales
- Alrededor de 90 calorías cuando se prepara con agua, y alrededor de 170 calorías cuando se prepara con leche descremada
- Excelente fuente de antioxidantes como beta caroteno y vitaminas C, y E
- Una porción proporciona alrededor de 3 g de fibra que ayuda a promover la salud digestiva
- Una porción de Fómula 1 Batido Nutricional suministra 9 g de proteína de soja de alta calidad



## SÚPER SOYA



### Nutritivo y delicioso

El aporte de proteínas de nuestros batidos proviene principalmente de la soja, una de las más completas de origen vegetal. Brinda 9 aminoácidos esenciales que tu cuerpo necesita y no puede producir por sí solo, además de llevarte una buena cantidad de fibra que solo consigues de fuentes no animales.

### Juntos para ofrecerte lo mejor

¿Sabías que nuestro Fómula 1 Batido Nutricional contiene soja que es producida por un grupo de agricultores apasionados por sus cultivos? Gracias al compromiso que compartimos con el bienestar, procuramos siempre llevar esa calidad por la que estamos orgullosos de ser conocidos a nivel mundial.

## Dale un vistazo a todas las opciones Nuestros sabores

|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Vainilla<br>SKU#0141        | Canela y Especias<br>SKU#2638 |
| Fresa<br>SKU#0143           | Naranja Crema<br>SKU#1134     |
| Cookies & Cream<br>SKU#0146 | Chocoavellanas<br>SKU#0884    |
| Banana Caramelo<br>SKU#1522 |                               |

### ¡Y AHORA UN NUEVO SABOR!

Dulce de Leche  
SKU#187K

## ¿Quieres más...?

### ¿PROTEÍNA?

Ve la página 16.

### ¿VITAMINAS Y MINERALES?

Ve la página 44.

### ¿FIBRA?

Ve la página 46.



Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Los nombres de los productos pueden variar por país. \*Los valores mostrados son referenciales y pueden variar dependiendo del sabor de su elección.

# La fórmula pensada para ti:

## Cada nutriente cuenta

### Proteína

El principio del Fórmula 1 Batido Nutricional de Herbalife es la proteína de alta calidad. Esto quiere decir que proporciona todos los aminoácidos esenciales para construir células y tejidos, entre ellos los músculos. Elegimos aislar la proteína de soya porque es una de las únicas proteínas de origen vegetal que tiene todos los aminoácidos esenciales resultando en una proteína de una calidad comparable a la proteína del huevo o de suero de leche o la carne de vaca o pollo. El consumo de proteínas, como la proteína de soya, ayuda a brindar una mayor sensación de saciedad en comparación con otros nutrientes como los carbohidratos y las grasas.

### Fibra

El Fórmula 1 Batido Nutricional de Herbalife también es una buena fuente de fibra que, como quizás ya sabes, es muy importante para una alimentación saludable. La fibra apoya a la salud digestiva, proporciona una sensación de saciedad que ayuda a controlar el apetito, y algunos tipos de fibras ayudan a que las bacterias digestivas amigables prosperen. Muchos de nosotros podemos tener dificultades para incorporar una cantidad adecuada de fibra en nuestra alimentación, lo que significa que podríamos estar perdiendo algunos beneficios para nuestra salud.

Si sientes que no estás recibiendo suficiente fibra, prueba el Fórmula 1 Batido Nutricional junto con la Fibra Activa de Herbalife. El Fórmula 1 Batido Nutricional de Herbalife contiene alrededor de 3 g de fibra por porción. La ingesta diaria recomendada de fibra es de, por lo menos 25g\*.

\* World Health Organization (2003) Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Geneva: WHO.

### Vitaminas & minerales

Si bien lo ideal es mantener una alimentación variada y equilibrada, no siempre es fácil asegurar que estás recibiendo el 100% de la recomendación diaria de cada vitamina y mineral. Por lo tanto, el Fórmula 1 Batido Nutricional de Herbalife está diseñado de manera tal que aporta un excelente perfil de vitaminas y minerales para asegurar que estés más cerca del 100% todos los días.

### Carbohidratos

Nuestros cuerpos dependen principalmente de carbohidratos para obtener energía. Evitar azúcares e hidratos de carbono complejos por completo es probable que nos deje con hambre, irritables y con poca energía. El truco es conseguir el tipo y las cantidades correctas y así evitar los alimentos como las bebidas azucaradas con azúcares de rápida digestión y absorción.

Entonces, ¿qué hace que el Fórmula 1 Batido Nutricional de Herbalife sea diferente? Por un lado, nuestro producto contiene fructosa como principal hidrato de carbono. La fructosa es un hidrato de carbono de bajo índice glucémico, es decir, no genera un pico marcado de azúcar en la sangre. Cuando la concentración de azúcar en la sangre llega a un pico en forma aguda y luego cae en forma abrupta, este descenso puede hacer que uno se sienta más cansado o hambriento.



# Proteína para tus músculos



**Refuerza tu nutrición** con la Proteína en Polvo Personalizada. Una excelente opción para **incrementar tu ingesta diaria de proteína.**

## Proteína Personalizada en Polvo (PPP)

SKU#0242

### Beneficios:

- Combinación de proteína de soya y suero de leche
- Ayuda a mantener la masa muscular
- Ideal para mezclar con tu batido o comida favorita

### Ideal si quieres:

- Una fuente de proteína baja en calorías, y libre de grasas y carbohidratos



### ¿Sabías que...?

**El grano de soya es una de las pocas fuentes vegetales de proteína completa.** Sus aminoácidos esenciales son los componentes básicos que el organismo necesita para realizar funciones vitales, ya que no puede fabricarlos por sí mismo. Las proteínas participan en la construcción, crecimiento y reparación de todos los tejidos y órganos: músculos, huesos, piel, órganos, etc.

# UN IMPULSO DE PROTEÍNA

Una deliciosa manera de **complementar tu Batido F1** y reforzar tu consumo de **proteína, vitaminas y minerales.**

## BEBIDA DE PROTEÍNA EN POLVO

SKU#1122

- Contiene 18 g de proteína por porción, que ayuda a satisfacer tu apetito y mantener la masa muscular
- Reporta 24 micronutrientes esenciales (13 vitaminas y 11 minerales)
- Vitaminas antioxidantes C y E
- Solo 5 gramos de carbohidratos
- Delicioso sabor a vainilla
- Libre de gluten



¡Añádelo a tu **Batido Fórmula 1** y obtén un batido más cremoso y sabroso!

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos.  
Los nombres de los productos pueden variar por país.

LIBRE DE GLUTEN

HERBALIFE NUTRITION

Bebida de Proteína en Polvo  
Protein Drink Mix

Mezcla en polvo para preparar bebida instantánea  
Fuente de proteína de soya, vitaminas y minerales  
Ayuda a la ingesta diaria de proteínas  
Ayuda a satisfacer el apetito  
Ayuda a mantener la masa muscular magra  
Con vitaminas antioxidantes C y E  
Ayuda a complementar la ingesta diaria de micronutrientes esenciales





¡Agrega diversión  
**y más nutrición**  
**a tus batidos!**

## Crocante de Proteína

Trocitos crocantes de proteína aislada de soya

- 7 g de proteína en cada porción
- Solo 40 calorías por porción
- Sin azúcar
- Sin saborizantes artificiales

Una práctica y divertida manera de incluir más proteína en tus Fórmula 1 Batido Nutricional y tus bocadillos más saludables.

**¡Disfrútalo en cualquier momento del día!**

SKU# 120K



Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos.

# La proteína nunca fue tan refrescante

# Beverage Mix

Mezcla de proteínas en polvo ideal para consumir entre comidas.

Cada porción contiene proteína aislada de suero de leche y gelatina hidrolizada.

15 g

Proteína

0 g

Libre de Azúcar

0 g

Libre de Grasa

¡Solo 70 calorías por porción!

¡Con un refrescante sabor a mezcla de frutas, este producto te encantará!

SKU#093K



Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Los nombres de los productos pueden variar por país.

# Proteína que te acompaña siempre

Deliciosa barra con proteína como merienda y recubierta de chocolate con leche para llevar **siempre contigo**.

## BARRA DE PROTEÍNA DELUXE

SKU#1119

- Ayuda a satisfacer el apetito\*
- Llévala contigo en todo momento y a todo lugar

140

CALORÍAS

10g

PROTEÍNA



**¡CONSÚMELA DE 1 A 2 VECES POR DÍA COMO UN BOCADILLO NUTRITIVO!**

\*INFORMACIÓN EN BASE AL CONTENIDO DE PROTEÍNA.

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos.  
Los nombres de los productos pueden variar por país.

# Proteína: ¿qué es y por qué la necesitas?

## ¿Qué es proteína?

La proteína es uno de los componentes vitales de una alimentación saludable. La mayoría de nosotros hemos crecido sabiendo esto al oír que un consumo adecuado de proteínas nos ayudaría a ser **"grandes y fuertes"**.

## ¿Dónde encuentras proteína?

Cuando se piensa en proteínas, la carne o el pescado pueden venir a la mente. Pero también hay proteínas de origen vegetal, como la soya, el arroz y quinua. Por ejemplo, la **proteína de soya** es una de las pocas proteínas de origen vegetal que contiene los **9 aminoácidos esenciales** que el cuerpo no puede producir y que necesita para prosperar. Al igual que las proteínas de carne, la soya puede ayudar a promover el **desarrollo de masa muscular**, entre otros beneficios.

## ¿Por qué necesitas proteínas?

Las proteínas del cuerpo se componen de 20 aminoácidos, conocidos como **"bloques de construcción"**. Debido a que tu cuerpo no puede producir todos ellos, 9 de estos aminoácidos, denominados **aminoácidos esenciales**, deben ser incorporados por medio de la alimentación. Las fuentes que contienen los 9 aminoácidos esenciales, en las proporciones adecuadas, se denominan proteínas completas.

## ¿Cuánta proteína necesitas?

La cantidad de proteína que necesitas cada día, se basa en varios factores, entre ellos: **el sexo, la edad, la masa corporal magra, y tu nivel de actividad.**

# ACTÍVATE

## ¿Cómo preparar un gran batido?

Sigue estos simples pasos al momento de preparar tu Fórmula 1 Batido Nutricional:

1. Vierte 240 ml a 360 ml de leche descremada\* o bebida de soya en la licuadora
2. Añade 2 cucharas medidoras de Fórmula 1 Batido Nutricional
3. Licúa por 30 segundos o más dependiendo de la consistencia que desees

\* Solo si eres tolerante. La leche puede sustituirse por agua con Proteína Personalizada en Polvo.

## TIPS:

### Para un batido ligero

Usa un vaso mezclador en lugar de una licuadora.

### Para un batido más espeso y frío

Usa una licuadora. Si lo deseas, agrega unos cubitos de hielo. Después batir a velocidad alta hasta que se alcance la consistencia deseada.

### Para un batido caliente

Agrega 2 cucharas medidoras de batido en una taza. Aparte sirve 1 taza de leche (descremada\* o bebida de soya), y retira dos cucharadas de esta medida para añadir las a la taza con el batido. Remueve con un tenedor hasta formar una pasta ligera. Calienta el resto de la leche a 65°C. Añade la leche poco a poco a la mezcla y remueve constantemente hasta que quede suave.

## PRUEBA ESTA RECETA

### Batido Zen de Proteínas con Arándanos

#### Ingredientes:

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor fresa
- 2 cucharadas de **Proteína en Polvo Herbalife**
- 3 tapas de **Herbal Aloe Concentrado** sabor original
- 1 taza de agua fría
- ¾ taza de arándanos frescos o congelados
- 3-5 cubos de hielo

#### Preparación:

1. Licuar todos los ingredientes a velocidad alta por 20 segundos.
2. Agregar los hielos.
3. Licuar 20 segundos más y servir.



|            |             |               |              |
|------------|-------------|---------------|--------------|
| <b>150</b> | <b>15 g</b> | <b>22 g</b>   | <b>1.4 g</b> |
| CALORÍAS   | PROTEÍNA    | CARBOHIDRATOS | GRASA        |

\*Valores referenciales por porción

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Los nombres de los productos pueden variar por país.

# ¿Ya tomaste tu batido hoy?



## Personaliza tu Batido Fórmula 1

Una de las mejores cosas del Fórmula 1 Batido Nutricional es poder personalizarlo según tus objetivos individuales y gustos. Las opciones son muy variadas y pueden ayudarte a tener una alimentación balanceada.

Usa la tabla para ayudarte a preparar tu batido ideal.

| Energía (Kcal)              | 172 <sup>¥</sup>                               | 212 <sup>¥</sup>                               | 170 <sup>¥</sup>                    | 90 <sup>¥</sup>                     | 130 <sup>¥</sup>                    |
|-----------------------------|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Proteína (g)                | 17   | 17.5   | 19.5                                | 9                                   | 9.5                                 |
| <b>BASE</b>                 | 2 cucharadas medidoras de Fórmula 1            | 2 cucharadas medidoras de Fórmula 1            | 2 cucharadas medidoras de Fórmula 1 | 2 cucharadas medidoras de Fórmula 1 | 2 cucharadas medidoras de Fórmula 1 |
| <b>LÍQUIDO</b><br>240 ml    | leche descremada <sup>^</sup> o bebida de soya | leche descremada <sup>^</sup> o bebida de soya | Agua                                | Agua <sup>†</sup>                   | Agua <sup>†</sup>                   |
| <b>REFUERZO DE PROTEÍNA</b> |  |  | 2 cucharadas de PPP                 |                                     |                                     |
| <b>ADICIONALES</b>          |  | 1/2 taza de fruta*                             | 1/2 taza de fruta*                  |                                     | 1/2 taza de fruta*                  |

¥ Los valores nutricionales pueden variar según el sabor de Batido Nutricional Fórmula 1 a consumir.

\*Opciones: 1/2 taza de manzana, banana, durazno o fresas.

† El contenido de proteína del batido, siguiendo esta forma de preparación, puede complementar una comida principal.

<sup>^</sup> Solo si eres tolerante. La leche puede sustituirse por agua con **Proteína Personalizada en Polvo de Herbalife**.

## Complementos adicionales:

Herbalife cuenta con una variedad de productos adicionales que están formulados con ingredientes de alta calidad, para responder a esas necesidades específicas y ayudarte a alcanzar tu bienestar general.



Fibra Activa



Proteína en Polvo Personalizada



Té Concentrado de Hierbas



Aloe Concentrado de Sábila con Manzanilla



Herbalifeline

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Los nombres de los productos pueden variar por país.

# Mejores hábitos para tu vida

## Define tus objetivos personales hoy

Ya sabes lo fácil que es personalizar sabores con el Fórmula 1 Batido Nutricional, pero, ¿sabías que también puede ayudarte a cumplir con una amplia variedad de objetivos? Abajo encontrarás varias sugerencias de consumo que incorporan el complemento alimenticio Fórmula 1 Batido Nutricional.

|                                |   |  |   |   |  |
|--------------------------------|---|--|---|---|--|
| <b>Obtención de resultados</b> | <br>DESAYUNO   | <b>merienda</b><br><br>Barra con Proteína | <br>ALMUERZO   | <b>merienda</b><br><br>Queso bajo en grasa | <br>CENA   |
| <b>Nutrición diaria</b>        | <br>DESAYUNO   | <br>Yogur bajo en grasa                   | <br>ALMUERZO   | <br>Barra con Proteína                     | <br>CENA   |
| <b>Complemento adicional</b>   | <br>DESAYUNO | <br>Barra con Proteína                  | <br>ALMUERZO | <br>almendras                            | <br>CENA |

Para más detalles revisar el contenido de las etiquetas de los productos.

Según la Directora Sénior Global de Entrenamiento y Educación Nutricional, Susan Bowerman, los batidos de proteínas pueden hacer más que proporcionar una nutrición equilibrada:

1. Mantener mayor control de tu consumo de calorías.
2. Agregar más frutas y verduras a tu dieta.
3. Establecer un horario regular de comidas.
4. Controlar el tamaño de las porciones.
5. Hacer que el comer sea saludable y conveniente.
6. Evitar que comas en restaurantes que ofrecen platos altos en calorías, o comidas rápidas.



## TIP

**Susan Bowerman,**  
M.S., R.D., C.S.S.D.,  
C.S.O.W.M., F.A.N.D.

Antes de realizar un cambio en tu plan de alimentación consulta a tu médico.

herbalife.cr

# Siempre hay tiempo para el té

Después del agua, el té es una de las bebidas más populares del planeta. Además de ser una alternativa **baja en calorías** a las bebidas gaseosas y jugos, el té contiene **antioxidantes beneficiosos**. Si estás tratando de consumir la cantidad recomendada de ocho vasos de agua al día, el té es también una gran manera de mantenerse hidratado disfrutando de su delicioso sabor.

Consumir té es una buena forma de mantenerte **hidratado** durante el día, a través de un **delicioso sabor**.

 Sabías que... ?

"La persona promedio pierde 2-3 litros de líquido al día; el agua y el té ayudan a reemplazarlo" - Susan Bowerman, Directora Sénior Global de Entrenamiento y Educación Nutricional

# Elige el té que sea adecuado para ti



5  
CALORÍAS



0  
CALORÍAS

## N-R-G

Polvo SKU#0102

### Siéntete revitalizado

- Apoya el estado de concentración y alerta
- Aumenta a sensación de energía
- Ayuda a mantenerte hidratado

## Té Concentrado de Hierbas

### Impulsa tu día a día

- Contiene cafeína y proporciona un impulso para ayudarte a sentirte revitalizado.
- Antioxidantes beneficiosos.
- Bajo en calorías.
- Mezcla de té verde y té orange pekoe, con malva, hibisco y cardamomo.



## La calidad de nuestros tés

Los grandes productos comienzan con buenos ingredientes, los cuales conseguimos a través de la asociación con excelentes proveedores de hojas de té y el procesamiento interno de muchos de estos ingredientes botánicos. Nuestro equipo de expertos está comprometido con la integridad de nuestros ingredientes. Llevan a cabo las pruebas de pureza y evaluación de los aspectos sensoriales tales como el color, sabor y aroma para asegurar que nuestros extractos cumplan con los rigurosos estándares de calidad.

## Nuestros sabores

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| Original 50 g<br>SKU#0105  | Frambuesa 100 g<br>SKU#0189 |
| Original 100 g<br>SKU#0106 | Durazno 100 g<br>SKU#0190   |
| Limón 100 g<br>SKU#0188    | Chai 51 g<br>SKU#1638       |

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Los nombres de los productos pueden variar por país.

Llegó tu  
momento  
para  
relajarte

## Té Relajante - Relaxation Tea



Este producto contiene bálsamo de limón que tiene algunos usos tradicionales como:

- Apoyar el estado de relajación
- Puede ayudar a lidiar con el estrés ocasional
- Puede ayudar a mejorar la calidad del sueño



Complementado con notas de pasiflora, lavanda y manzanilla para una experiencia llena de sabor



No contiene cafeína

**¡Desconéctate y disfruta de una experiencia relajante!**

SKU #044K



\*El bálsamo de limón se ha usado tradicionalmente para ayudar a la relajación. Puede ayudar a lidiar con el estrés ocasional y puede ayudar a mejorar la calidad del sueño. Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna y han sido formulados para su consumo por adultos. Revisa la etiqueta del producto antes de consumirlo.

# Apoya tus defensas todos los días

## Immunity Essentials

Perfecciona tu rutina de bienestar con el apoyo de Immunity Essentials, fórmula elaborada con un especial Concentrado de Levadura Fermentada\* que puede contribuir a equilibrar tu sistema inmunitario saludable.



Puede apoyar tu sistema inmunitario a diario



Fuente de zinc, vitamina C y D



Puede contribuir a la defensa de las mucosas por su contenido de Concentrado de Levadura Fermentada

SKU #047K



Fuente de zinc, vitamina C y D

Libre de Gluten

### ¿Cómo te beneficia?

- Elaborado con un Concentrado de Levadura Fermentada\* especial que cuenta con estudios clínicos que sustentan sus beneficios en apoyar y equilibrar un sistema inmunitario saludable.
- El Concentrado de Levadura Fermentada\* puede apoyar la defensa de las mucosas
- Provee 3 micronutrientes esenciales: vitamina C, D y zinc que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

### ¿Cómo tomar el producto?

Mezcla una cucharada medidora (3g) en una taza (240ml) de agua y disfrútala 1 vez al día. También puedes preparar el producto con la bebida fría o tibia de tu preferencia como el Té Concentrado de Hierbas o el Aloe Concentrado de Sábila con Manzanilla de Herbalife.

\*Concentrado de Levadura Fermentada especialmente elaborado por Embria Health Sciences, LLC. para mayor información ingresa a [www.epicorinfo.com/es](http://www.epicorinfo.com/es). Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos.



# La frescura del Aloe vera

Quizás estés familiarizado con el gel de Aloe vera y su variedad de usos en forma tópica, pero el Aloe tiene otra forma con **conocidas propiedades refrescantes**. Los productos de concentrado de Aloe vera de Herbalife están formulados con jugo purificado de la **hoja del Aloe Vera**, y se pueden utilizar **diariamente**.

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Los nombres de los productos pueden variar por país.

# Excelente opción, baja en calorías



Toma una o dos porciones al día, antes o después de las comidas, y siéntete fresco hagas lo que hagas

Siempre buscamos formas de cuidarnos y qué mejor si podemos hacerlo de una forma deliciosa y que **impulse nuestro bienestar.**

Con el Aloe Concentrado de Sábila con Manzanilla, tienes una práctica manera de disfrutar los **beneficios refrescantes del Aloe Vera** en cualquier momento de tu día.

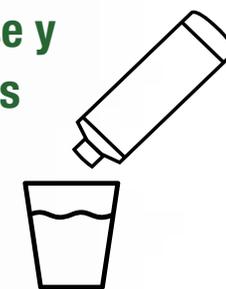
## LAS PROPIEDADES DEL ALOE CONCENTRADO DE SÁBILA CON MANZANILLA

- Contiene las conocidas propiedades refrescantes del Aloe vera
- Puedes consumirlo como complemento de tu alimentación diaria
- Disfrútalo con agua o mézclalo con tu bebida favorita

## Nuestros sabores

|           |           |
|-----------|-----------|
| Original  | SKU #0006 |
| Mango     | SKU #1065 |
| Mandarina | SKU #2631 |

Agita el envase y mezcla 3 tapas llenas en 1/2 taza de agua (120ml) o en tu bebida favorita



## ¿Sabías que...?

**El Aloe Vera**, es originario del norte de África, y tiene un historial extensivo de uso de más de 2000 años. Incluye el Aloe Concentrado de Sábila con Manzanilla en tu rutina diaria y refresca tus días de una forma deliciosa.

# Un presente saludable para un mañana saludable

Nunca se es demasiado joven o demasiado viejo para cuidarse, por lo que el momento de comenzar es ahora. **Apoya tus sistemas.** Toma decisiones inteligentes hoy y estas te recompensarán por el resto de tu vida.

## A. Xtra-Cal Advanced

SKU#0020

Tabletas con calcio, vitamina D y minerales

- Xtra-Cal Advanced apoya el mantenimiento de la densidad ósea y de dientes saludables, por su contenido de calcio, vitamina D, magnesio, zinc y cobre
- Se administra en forma de tabletas fáciles de ingerir
- La vitamina D contribuye a una absorción y utilización normal del calcio y el fósforo

## B. Herbalifeline®

SKU#0065

Omega 3 para tu salud cardiovascular

- Exclusiva mezcla de lípidos marinos altamente refinados que contiene ácidos grasos Omega 3
- Contiene aceites esenciales de tomillo, menta y clavo de olor que minimizan el sabor a pescado
- Cápsulas blandas fáciles de ingerir

## C. Cell Activator

SKU#3123

Una mezcla de ácido alfa-lipoico y extractos botánicos

- Apoya la regeneración de la actividad antioxidante dentro de las células, por su contenido de ácido alfa-lipoico
- Apoya la absorción de ciertos micronutrientes, incluyendo a las vitaminas antioxidantes C y E, por su contenido de Aloe vera

## E. Niteworks

SKU# 3150

Exclusiva fórmula para preparar refrescante bebida sabor limón la cual contiene:

- Aminoácidos L.-Arginina y L-Citrulina, que promueven la producción de óxido nítrico
- Vitaminas C, E y ácido alfa-lipoico, con acción antioxidante
- Ácido fólico, que contribuye a la reducción de la sensación de cansancio y fatiga
- Se recomienda tomarlo por las noches, cuando naturalmente los niveles de óxido nítrico en nuestro cuerpo disminuyen.

## D. Fórmula 2 Complejo Multivitamínico

SKU#3122

Una práctica forma de complementar tu nutrición

- Provee 12 vitaminas y 10 minerales esenciales
- Contiene vitaminas del complejo B y además contiene antioxidantes como vitaminas C y E y betacarotenos
- Ayuda a cubrir las necesidades diarias de nutrientes

## F. Prolessa Duo

SKU# 1095

Mezcla en polvo en base de aceite de palma y de avena con ácido linoleico conjugado

- Ayuda a producir sensación de saciedad
- Fórmula exclusiva de Herbalife, con ingredientes clínicamente probados
- Puede ayudar a reducir el consumo de calorías

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Los nombres de los productos pueden variar por país.



# Buena para ti

¿Sabes lo que la fibra puede hacer por ti? Si estás buscando un suplemento alimentario **buena fuente de fibra** y **bajo en calorías**, dile sí a Fibra Activa y añádela a tu **rutina diaria** de nutrición.

## Fibra Activa

SKU#2864

El aporte de fibra ayuda a complementar tu nutrición diaria

- Producto natural con delicioso sabor a manzana
- Con fibras que favorecen la regularidad en el tránsito intestinal
- Una porción otorga 5 g de los 25 g de fibra recomendada a diario

## ¿Cómo usar Fibra Activa?



Un delicioso aporte de fibra al instante. Tómala 1 - 2 veces al día



## Conócela un poco más...

Existen dos tipos de fibra que aportan diferentes beneficios al cuerpo: la fibra soluble y la fibra insoluble. Las fibras solubles (avena, frijoles, cebada, manzana) pueden incrementar la sensación de saciedad al atrapar el agua y expandirse, aumentando el tiempo que toma al alimento pasar por el tracto digestivo; mientras que las fibras insolubles (verduras y granos enteros) son particularmente útiles para promover la regularidad digestiva.



Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Los nombres de los productos pueden variar por país.

# ACTIVA LA BELLEZA QUE LLEVAS DENTRO

## Collagen Drink

Deliciosa bebida a base de colágeno Verisol®, vitaminas y minerales, especialmente formulada para nutrir tu piel, cabello y uñas desde el interior.

### PRINCIPALES PROPIEDADES

- El colágeno Verisol®, que ayuda a brindar estructura y a incrementar la elasticidad normal de la piel.
- Contiene las vitaminas antioxidantes C y E, las cuales contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo.
- Contiene selenio, zinc y biotina, para contribuir al cuidado de uñas y cabellos.

sku  
3987



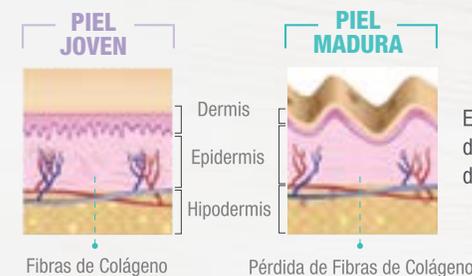
## CONTIENE COLÁGENO Verisol®

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Consulta la etiqueta antes de consumir. Verisol® es una marca registrada de GELITA AG.

## ¿QUÉ ES EL COLÁGENO?

El colágeno representa entre un **25% Y 30%** del total de la proteína del cuerpo humano.

La piel está formada por alrededor de un **75% DE COLÁGENO**



El colágeno proporciona a la dermis (la capa interna y más densa de piel) su estructura firme.

A partir de los 30 años, la producción del colágeno en nuestro cuerpo disminuye, y como resultado, perdemos firmeza y elasticidad, lo cual genera arrugas en la piel.

## LA CIENCIA DETRÁS DEL COLÁGENO VERISOL®

- El secreto de los péptidos Bioactivos de Verisol® se encuentra en su meticuloso proceso de producción, y es esto lo que lo diferencia de los demás colágenos. La clave de este proceso es la manera en que el colágeno se divide en pequeños péptidos. El Colágeno Verisol® consiste en péptidos de colágeno aislados que se ha demostrado que proporcionan beneficios a la piel\*.
- El Colágeno Verisol® ha sido probado para contribuir con la elasticidad y disminución de arrugas en la piel (entre 4 a 8 semanas\*\*)
- El Colágeno Verisol® son péptidos de colágeno aislado que ayudan a disimular los signos visibles de la celulitis\*\*\*.

\*Basado en un estudio de 8 semanas en 62 mujeres sanas de 35-55 años de edad. Este estudio muestra que las mujeres que recibieron 2,5 g de Verisol® presentaron niveles mayores estadísticamente significativos de elasticidad en la piel, en un promedio de 7% a las 4 y a las 8 semanas, en comparación con aquellas que recibieron placebo.

\*\*Basado en un estudio de 8 semanas en 108 mujeres sanas de 45-65 años de edad. Este estudio muestra una reducción estadísticamente significativa en el volumen de las arrugas del ojo en las mujeres que recibieron 2,5 g de Verisol®, en un promedio de 7,1% a las 4 semanas, mientras que a las 8 semanas el promedio de reducción fue del 20,1%, siempre en comparación con el grupo placebo, respectivamente.

\*\*\*Basado en un estudio de 6 meses en 97 mujeres sanas con signos moderados de celulitis en muslos, que muestra una reducción estadísticamente significativa después de 6 meses, en el score de celulitis (4-9%) y en la ondulación de la piel (8%) en aquellas mujeres que recibieron 2,5 g de Verisol®, en comparación con las que recibieron placebo. El efecto fue más pronunciado en mujeres con BMI < 25, mientras que en mujeres con BMI > 25, el resultado fue menor. Verisol® es una marca registrada de GELITA AG.

# Potencia tus objetivos

Entendemos que mantenerte activo es un **estilo de vida**.  
Los productos de Deportes y Vida Activa de Herbalife, te **acompañan mientras realizas actividad física**.



# Nutrición para los deportistas

Herbalife24 es una línea de nutrición especialmente diseñada para brindar a los deportistas apoyo nutricional durante el entrenamiento y la recuperación.

## CR7 Drive Bebida Deportiva

SKU#1478

### Un impulso más allá de la imaginación

- Contiene carbohidratos y electrolitos para ayudar a mantener el rendimiento durante la práctica deportiva.
- Contiene una mezcla de carbohidratos que ayuda a mantener los niveles de energía.
- Con 325 mg de electrolitos que refuerzan y ayudan a mantener la hidratación.
- Formulado con vitaminas B1 y B12 que apoyan el normal funcionamiento del metabolismo energético.

## Herbalife 24 Rebuild Strength

SKU#1417

### Nutrición específica para la recuperación muscular

- **Apoyo:** La glutamina y los aminoácidos incluidos naturalmente en la proteína láctea ayudan a la recuperación muscular.
- **Nutrición:** Promueve la formación de proteína, gracias a sus 25 g (por porción) de proteínas de leche y de suero de leche, que proveen aminoácidos en forma rápida y sostenida.
- **Protección:** Contiene hierro como elemento esencial para la producción de glóbulos rojos.
- **Restitución:** Ayuda a reponer el glucógeno muscular.

**Consume Rebuild Strength dentro de los 30 minutos posteriores a la actividad física.**

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos.  
Los nombres de los productos pueden variar por país.





LIFTOFF® Granada-Fresa: Tabletas Efervescentes para preparar bebida energizante.

**¡Que nada te detenga!**

**LIFTOFF®** Tabletas efervescentes para **preparar bebida energizante** con ginseng, cafeína, taurina y guaraná sabor Granada Fresa.



Contiene cafeína que apoya el estado de concentración y alerta mental



Por su contenido de ginseng ayuda a reducir la sensación de fatiga mental



Contiene vitaminas del complejo B que contribuyen con el metabolismo energético normal



SKU #2629

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Este producto contiene cafeína.

# Comprométete a ponerte en forma

Con **Samantha Clayton**,  
OLY, ISSA-CPT  
Vicepresidenta de Rendimiento  
Deportivo y Educación Física

## Acerca de Samantha

Antes de unirse a Herbalife, Samantha era una atleta profesional. Ella representó a Gran Bretaña en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, tanto en los 200 metros como en las pruebas de relevos 4x100m. Antes de los Juegos Olímpicos, ganó dos medallas en las pruebas olímpicas AAA - una medalla de plata de los 200 metros y una de bronce de los 100 metros -, así como una medalla de plata en el relevo 4x100 metros durante el Campeonato de Europa Junior en 1997. Sus registros personales incluyen 11.40 segundos en los 100 metros y 23.02 segundos en los 200 metros.

Samantha es entrenadora personal y grupal de la American Fitness and Aerobic Association (AFAA) y la Asociación Internacional de Ciencias del Deporte (ISSA). Ella es madre de cuatro hijos y vive en el sur de California.

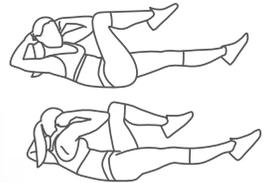
Conoce más sobre cómo ponerte en forma con Samantha, visitando [es.discovergoodnutrition.com](http://es.discovergoodnutrition.com)

## Pequeños pasos hacen una gran diferencia

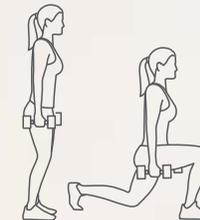
La rutina diaria puede traer consigo reuniones familiares, celebraciones y otros eventos, pero eso no significa que tu bienestar personal deba quedarse en segundo plano. Con un poco de compromiso, es fácil incorporar un poco de ejercicio en tu vida diaria para mantenerte en el camino correcto. Puedes comenzar con las siguientes sugerencias.

Realiza estos ejercicios tres veces por semana con pesas ligeras para mantener la fuerza y la resistencia.

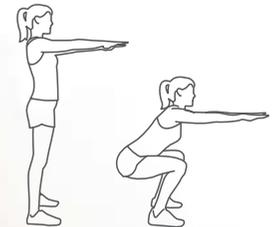
**BICICLETA**  
(16 A CADA LADO)



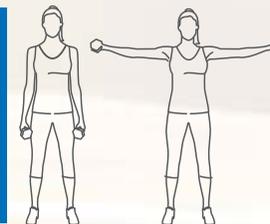
**ZANCADAS**  
(16 A CADA LADO)



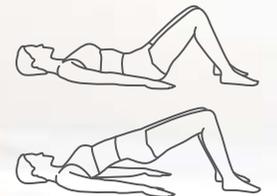
**SENTADILLAS**  
(16 VECES)



**LEVANTAMIENTO LATERAL**  
(16 VECES)



**PUENTE**  
(16 VECES)



## TIP

Samantha Clayton,  
OLY, ISSA-CPT  
Vicepresidenta de  
Rendimiento Deportivo  
y Educación Física

**No te olvides de tu merienda después de cada entrenamiento.**

"Haz que tu merienda proteínica post ejercicio esté lista para justo después de tu entrenamiento. Añade un poco de Proteína Personalizada en Polvo de Herbalife a tu batido. Si vas a comer una ensalada, asegurate de que tenga suficiente proteína como pollo, atún o porotos".



# Muéstrale a tu piel un poco de amor

Lo creas o no, las personas con **piel radiante** tienden a tener los mismos hábitos saludables diariamente. La piel es el órgano más extenso, necesita y merece mucha **atención**. Cuidar de la piel adecuadamente debe ser parte de tu **rutina diaria**, siete días a la semana, 52 semanas al año. De esa manera, no importa lo que la naturaleza te depare: sol, viento o contaminación; tu piel estará **protegida**.

Asegúrate de aplicar protector solar 30 minutos antes de la exposición al sol y volver a aplicar cada 90 minutos para una máxima protección.

**TIP**

# Nutrición para la piel, ciencia superior

Los productos de Herbalife SKIN® han sido probados clínicamente para proporcionar nutrición para la piel

Tu piel es delicada y debe ser tratada con cuidado, pero también necesita productos lo suficientemente fuertes como para ofrecer resultados. Con Herbalife SKIN®, se obtiene lo mejor de ambos mundos. Ingredientes de calidad, muchos de origen botánico, que se combinan con la ciencia para ayudar a promover una piel hermosa y saludable. Nos gusta resumir nuestro enfoque en tres palabras sencillas: Fórmula, Sensación y Resultados. Nuestras fórmulas se prueban, la sensación es de lujo, y los resultados son reales. Como un beneficio adicional, los productos Herbalife para la piel no contienen parabenos o sulfatos adicionados, y son dermatológicamente testeados.



## A. LIMPIADOR CÍTRICO ☀️🌙

SKU#0766

- Limpiador con microesferas de ésteres de jojoba y enriquecido con cítricos que retira el exceso de grasa, las impurezas y el maquillaje y deja la piel limpia.
- Elimina suavemente la suciedad, el maquillaje y otras impurezas.
- Las microesferas de ésteres de jojoba pulen suavemente la piel.
- Diseñado para mantener el balance de hidratación natural de la piel.

## C. TONIFICADOR ENERGIZANTE DE HIERBAS ☀️🌙

SKU#0767

- Tonicador a base de ingredientes botánicos que proporciona hidratación y deja la piel limpia y fresca, sin sensación de sequedad ni escozor.
- Formulado para refrescar la piel deshidratada.
- Ayuda a mantener la humedad natural de la piel.
- Fórmula suave sin alcohol que no irrita y no despoja a la piel de sus humectantes naturales.

## E. SÉRUM REDUCTOR DE LÍNEAS ☀️🌙

SKU#0768

- Sérum formulado con extracto de semillas de castaña, un ingrediente acondicionador conocido por contribuir a una apariencia suave y tersa de la piel.
- Contiene sábila que se ha visto hidrata la piel.
- Contiene vitaminas B3, C y E.
- Sin adición de parabenos. Probado dermatológicamente.

## B. LIMPIADOR RELAJANTE DE SÁBILA ☀️🌙

SKU#0765

- Suave limpiador enriquecido con sábila que retira cuidadosamente el exceso de grasa, las impurezas y el maquillaje, dejando la piel limpia y despejada.
- Elimina el exceso de grasa, suciedad y quita el maquillaje ligero de la piel, sin irritarla.
- Diseñado para dejar la piel con una sensación de hidratación.
- Suave para el rostro y la delicada zona del contorno de ojos.

## D. CREMA HIDRATANTE PARA CONTORNO DE OJOS 🌙

SKU#0771

- Hidrata la piel alrededor de los ojos, un área que tiene una menor cantidad de glándulas sudoríparas y sebáceas, lo que la vuelve más susceptible a la deshidratación\*.
- Hidrata y suaviza la delicada zona de los ojos\*.
- Aumenta significativamente la hidratación de la piel durante ocho horas.\*
- Contiene aceite de semillas de Macadamia. Este aceite ayuda a mejorar la hidratación de la piel a la vez que aporta una sensación de tersura y flexibilidad a la superficie cutánea.

## F. GEL REAFIRMANTE PARA CONTORNO DE OJOS ☀️

SKU#0770

- Gel refrescante que ayuda a mejorar la apariencia de la delicada área de los ojos al aumentar la elasticidad y firmeza de la piel.\*
- Ayuda a mejorar la apariencia de firmeza de la piel alrededor de los ojos.\*
- Probado clínicamente para mostrar una mejora en la apariencia de firmeza y elasticidad en la piel debajo de los ojos en 42 días\*.
- Contiene extracto de pepino.



\*Clínicamente probado en sujetos midiendo los niveles de hidratación de la piel en intervalos de ocho horas. La piel del 97% de los sujetos mostró niveles de hidratación que duplicaron el nivel base luego de 8 horas.

## F. EXFOLIANTE INSTANTÁNEO CON ARÁNDANOS

SKU#0772

- Exfoliante con semillas de arándano y enriquecido con antioxidantes, que ayuda al proceso de exfoliación natural de la piel, dejándola más suave.
- Exfolia suavemente, dejando la piel más suave, tersa y de aspecto saludable y fresco al eliminar las células muertas de la piel.
- Revela una piel de aspecto más saludable.
- Limpia y elimina suavemente la suciedad, el maquillaje y otras impurezas.

## H. MÁSCARA PURIFICADORA DE ARCILLA CON MENTA

SKU#0773

- Mascarilla a base de arcilla bentonita, ingrediente conocido por sus efectos absorbentes y tonificantes.
- La arcilla bentonita ayuda a que la capa de células de la superficie de la piel se desprenda suavemente.
- Contiene aceite de menta verde y romero.
- Contiene sábila, vitaminas B3, C y E.

\*Clínicamente probado en sujetos midiendo los niveles de hidratación de la piel en intervalos de ocho horas. La piel del 100% de los sujetos mostró niveles de hidratación que duplicaron el nivel base luego de 8 horas.

## G. CREMA RENOVADORA DE NOCHE

SKU#0774

- Esta crema rica y lujosa ayuda a proporcionar la hidratación que tanto necesita la piel durante la noche.
- Duplica la hidratación de la piel por 8 horas.\*
- Hidratación de larga duración que le permite despertar con una piel más suave y tersa\*.
- Contiene extractos de flor Acemella oleracea, aceite de semillas de girasol, de semillas de Macadamia, del fruto del olivo y de semilla de ajonjolí (sésamo).

## I. CREMA HUMECTANTE PROTECTORA DE DÍA DE AMPLIO ESPECTRO SPF 30

SKU#0899

- Crema humectante de larga duración que proporciona protección UVA UVB de amplio espectro.
- Duplica la hidratación de la piel por 8 horas.\*
- Contiene sábila que se ha visto hidrata la piel.
- Contiene extractos de Physalis angulata (tomates de briquega, uchuva) y aceite de semillas de cártamo.

F.

G.

H.

I.



¡TU BAÑO  
DIARIO NUNCA  
FUE TAN  
PLACENTERO!

### LAVA:

Comienza con el **Shampoo Fortificante Herbal Aloe**. Echa una cantidad en la palma de tu mano y espárcela sobre tu cabello, usando la punta de tus dedos para masajear tu cuero cabelludo. Continúa con el **Acondicionador Fortificante** para darle suavidad y brillo a tu cabello.

### LIMPIA:

Limpia tu piel y bríndale hidratación con el **Jabón Líquido para Manos y Cuerpo**. En una esponja de baño, aplica una cantidad del jabón líquido y esparce la espuma por tu cuerpo.

### HIDRATA:

Después de bañarte, continúa tu rutina con la **Crema para Manos y Cuerpo**, formulada con ingredientes botánicos para brindarte una máxima hidratación, además se absorbe rápidamente.

# Un cuidado fresco y natural para tu cabello y cuerpo

¿Te imaginas llenarte de una sensación refrescante al mismo tiempo que le das un excelente cuidado a tu piel y cabello? Los productos Herbal Aloe, enriquecidos con los beneficios del Aloe vera y otros selectos ingredientes botánicos, te brindarán una fresca experiencia que querrás disfrutar todos los días. ¡Tu rutina nunca más volverá a ser la misma!

## A. SHAMPOO FORTIFICANTE

SKU#2564

- Protege, repara y fortalece el cabello
- Ayuda a conservar el color del cabello teñido
- Sin sulfatos ni parabenos adicionados

## D. JABÓN LÍQUIDO PARA MANOS Y CUERPO

SKU#2561

- Fórmula a base de Aloe vera e ingredientes derivados del aceite de oliva que se ha mostrado humectan la piel
- Limpia, humecta y suaviza la piel
- Sin sulfatos ni parabenos adicionados

## F. GEL REFRESCANTE CORPORAL

SKU#2562

- Hidrata, suaviza y refresca la piel
- Contiene Aloe vera y extractos botánicos acondicionadores de la piel
- Sin parabenos adicionados

## B. ACONDICIONADOR FORTIFICANTE

SKU#2565

- Ayuda a conservar el color del cabello teñido
- Ayuda a desenredar y peinar el cabello cuando está mojado
- Sin sulfatos ni parabenos adicionados

## E. CREMA PARA MANOS Y CUERPO

SKU#2563

- Crema ligera a base de Aloe vera y manteca de karité que deja tu piel suave y tersa
- Con humectantes de triple acción y rápida absorción
- Sin parabenos adicionados. Con ingredientes botánicos

A.



B.



C.



D.



E.



# Ábrete paso a un mundo de oportunidades

## Conviértete en Distribuidor Independiente Herbalife

Si ayudar a los demás y obtener ingresos extras es algo en lo que estarías interesado, entonces una gran oportunidad de negocio independiente espera por ti.



### Inspira a otros. Vive con un propósito

Uno de los valores clave de Herbalife es la asesoría uno a uno y el apoyo que los Distribuidores Independientes pueden brindar. Tú puedes ser uno de los que ayuda a alguien a dar el primer paso hacia una vida activa y saludable.

### Hogar dulce hogar

Como Distribuidor Independiente Herbalife, puedes desarrollar tu negocio independiente desde tu casa y programar tus horarios según tus necesidades.

### La filosofía Herbalife

Nos encanta asociarnos para ayudar a mejorar la vida de las personas. Desde 1980, hemos contribuido a la una alimentación saludable y balanceada dentro de sus rutinas a millones de personas.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

Con trabajo duro y dedicación, tienes la oportunidad de obtener ingresos de las siguientes maneras:

- **Ingresos al por menor: 25% - 50%. Ingresos inmediatos por venta directa a clientes.**  
Como Distribuidor Independiente Herbalife, podrás adquirir productos Herbalife con un descuento entre el 25% y hasta el 50%. Conforme aumentes tu volumen de ventas, también aumentará tu porcentaje de descuento, hasta un máximo de 50% cuando califiques como Supervisor\*.
- **Ingresos al por mayor: hasta 25%**  
Podrás obtener ingresos al por mayor sobre los productos adquiridos por los Distribuidores Independientes de tu línea descendente.
- Además, tienes la oportunidad de obtener ingresos adicionales, una vez alcanzado cierto nivel en tus logros.

**Para conocer más, comunícate con un Distribuidor Independiente Herbalife.**

El éxito de cualquier Distribuidor Independiente Herbalife depende estrictamente de su esfuerzo personal, del tiempo, dedicación, habilidades y esfuerzo personal puestos en el negocio independiente. Si desea información del desempeño financiero promedio, vea la declaración de ganancias bruta promedio pagada por Herbalife en Herbalife.com y MyHerbalife.com.

\* "Supervisor", "Constructor del Éxito", "Miembro del Equipo del Presidente", etc., son términos traducidos del idioma inglés, utilizados por Herbalife a nivel global de manera referencial, para identificar los distintos niveles que puede conformar la estructura comercial propia de los Distribuidores Independientes.

**Satisface tu apetito usando nuestros productos en recetas que se convertirán en tus favoritas**



## POSTRE HELADO PROTEICO

### INGREDIENTES:

- 4 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor chocolate
- 4 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor cookies & cream
- 6 cucharadas de Proteína en Polvo Herbalife
- 250 ml de agua
- Rebanadas de tu fruta favorita

**100** CALORÍAS\* | **13 g** PROTEÍNA\* | **12 g** CARBOHIDRATOS\* | **1 g** GRASA\*

\*Valores referenciales por porción. Rinde 4 porciones

### PREPARACIÓN:

#### Primera capa:

Licuar a velocidad alta por 45 – 60 segundos el Fórmula 1 Batido Nutricional sabor a chocolate, con 3 cucharadas de Proteína en Polvo y 125 ml de agua. Colocar la mezcla en 4 moldes planos para pudines. Congelar por 30 minutos.

#### Segunda capa:

Repetir los pasos de la primera mezcla usando el Fórmula 1 Batido Nutricional sabor Cookies & Cream, con 3 cucharadas de Proteína en Polvo y 125 ml de agua.

Colocar la mezcla sobre la primera capa. Llevar al congelador por una hora. Cubrir con papel plástico para envolver y llevar al refrigerador por lo menos una hora más. Decora con tu fruta favorita antes de servir

## PANQUEQUES DE COOKIES & CREAM

### INGREDIENTES:

- 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1 sabor Cookies & Cream
- 2 cucharadas de Proteína en Polvo Herbalife
- ½ taza de agua
- 1 huevo
- 3 claras de huevo
- 2 cucharadas de avena en hojuelas

**85** CALORÍAS\* | **9 g** PROTEÍNA\* | **8 g** CARBOHIDRATOS\* | **2 g** GRASA\*

\*Valores referenciales por porción. Rinde 4 porciones

### PREPARACIÓN:

Colocar en la licuadora el Fórmula 1 Batido Nutricional sabor Cookies & Cream, la Proteína en Polvo y agua. Agregar el huevo entero, más las claras y la avena. Licuar hasta tener una mezcla uniforme. Verter la mezcla en una sartén caliente y cocinar. Servir con tu fruta de estación favorita.



## CREMA DE CALABAZA

### INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de **Proteína en Polvo Herbalife**
- 250 g de calabaza pelada en cubos
- 1 taza de caldo de verduras bajo en grasas
- 2 cucharadas soperas de queso unttable bajo en grasas
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

Colocar la calabaza en una olla con una taza de caldo de verduras. Cocinar a fuego lento hasta que esté tierna. Llevar la calabaza hervida a la licuadora. Agregar la Proteína en Polvo, el queso unttable, la sal y pimienta. Licuar y finalmente servir.

**140** CALORÍAS\* | **9,7 g** PROTEÍNA\* | **16,5 g** CARBOHIDRATOS\* | **5,5 g** GRASA\*

\*Valores referenciales por porción. Rinde 10 porciones



## Más recetas en [MiNutricionFavorita.com](https://www.MiNutricionFavorita.com)



## TRUFAS DE CHOCOLATE CON PROTEÍNAS

### INGREDIENTES:

- 6 cucharas medidoras de **Rebuild Strength**
- 1 cuchara medidora de **Rebuild Strength** para decorar
- 2 cucharadas de semillas de chí
- de taza de leche de almendras sin azúcar
- ½ taza de ciruelas (alrededor de 14)
- ½ taza de pasas
- de taza de chispas de chocolate amargo
- ¼ de taza de mantequilla de almendras
- ½ taza de avena en hojuelas
- 2 cucharadas de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de cocoa en polvo sin azúcar

### PREPARACIÓN:

Mezclar las semillas de chí con la leche de almendras y dejarlo reposar. Combinar las pasas, ciruelas, y la avena. Añadir a esta mezcla la vainilla, la miel, la mantequilla de almendras y chispas de chocolate. Agregar la mezcla de semillas de chí con leche de almendras, y combinar hasta que quede una masa uniforme. Formar bolitas compactas y dejar reposar.

Mezclar una cucharada de Rebuild Strength, con cocoa en polvo, en un pequeño bowl y rodar las bolitas por la mezcla.

**50** CALORÍAS\* | **4 g** PROTEÍNA\* | **9,5 g** CARBOHIDRATOS\* | **2,2 g** GRASA\*

\*Valores referenciales por porción. Rinde 30 porciones.



## CONOCE TUS INGREDIENTES

Es probable que hayas escuchado hablar del Aloe vera, té verde y el calcio. Pero ¿qué pasa con guaraná, cianocobalamina o biotina? Queremos que sepas exactamente qué hacen algunos de los ingredientes que seguro has leído a lo largo del catálogo, así que siéntete libre para revisarlos.

### ALOE VERA

Una planta suculenta perteneciente a la familia de los lirios. Cuando el gel de aloe purificado se consume en forma de bebidas, cápsulas o suplementos, puede apoyar el bienestar digestivo.

### ÁCIDO ASCÓRBICO (VITAMINA C)

Contribuye a la función normal del sistema inmune, el metabolismo energético, el funcionamiento normal del sistema nervioso, la protección de las células contra el estrés oxidativo. Mejora la absorción de hierro.

### ÁCIDO PANTOTÉNICO (VITAMINA B5)

Contribuye al normal metabolismo energético, la reducción del cansancio y la fatiga, el rendimiento intelectual normal.

### BIOTINA

Contribuye al normal metabolismo energético, el funcionamiento normal del sistema nervioso, el metabolismo de macronutrientes, el mantenimiento de la piel y el cabello en condiciones normales.

### CALCIO

Contribuye al normal metabolismo energético, a la función muscular normal, y al mantenimiento de los huesos y los dientes.

### CARRAGENINA

Es un carbohidrato complejo que se encuentra de forma natural en algas rojas. Al igual que otras fibras dietéticas, éste pasa a través del sistema digestivo sin ser absorbido y no aporta calorías a la dieta. Utilizamos pequeñas cantidades de carragenina para dar textura a los batidos como es el caso del Batido Nutricional Fórmula 1.

### CIANOCOBALAMINA (VITAMINA B12)

Contribuye al normal metabolismo energético, el funcionamiento normal del sistema nervioso, la formación normal de glóbulos rojos, la reducción del cansancio y la fatiga.

### COBRE

Contribuye al metabolismo energético normal, al funcionamiento normal del sistema nervioso, al transporte normal de hierro en el cuerpo, a la pigmentación normal de la piel y el cabello, a la función normal del sistema inmune y a la protección de las células del estrés oxidativo.

### COLECALCIFEROL (VITAMINA D)

Contribuye al mantenimiento de los niveles normales de calcio en la sangre, el mantenimiento de los huesos en condiciones normales, funcionamiento normal de los músculos, la función normal del sistema inmune, la normal absorción / utilización de calcio y fósforo.

### DL ALFA TOCOFEROL ACETATO (VITAMINA E)

Contribuye a la protección de las células del estrés oxidativo.

### FOLATO (VITAMINA B9)

Contribuye al desarrollo del tejido materno durante el embarazo, la formación normal de las células de la sangre, el metabolismo normal de la homocisteína, y la función normal del sistema inmune.

### FÓSFORO

Contribuye a la función normal de las membranas celulares, el mantenimiento de los huesos y los dientes en condiciones normales.

### FRUCTOSA

Endulzante natural de bajo índice glucémico que normalmente se encuentra en la fruta.

### HIERRO

Contribuye a la función cognitiva normal, metabolismo energético normal, la formación normal de glóbulos rojos y hemoglobina, el transporte normal de oxígeno en el cuerpo, la reducción del cansancio y la fatiga y la función normal del sistema inmune.

### GUARANÁ

Una planta sudamericana que contiene cafeína, por lo que ayuda a proporcionar un impulso suave y aumentar el estado de alerta mental.

### MAGNESIO

Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, la función muscular normal, la síntesis normal de proteínas, el mantenimiento de los dientes en condiciones normales.

### MALTODEXTRINA

Es un aditivo alimentario que permite dispersar rápidamente el polvo. Se usa como agente espesante.

### MANGANESO

Contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales y la protección de las células ante el estrés oxidativo.

### TIAMINA (VITAMINA B1)

Contribuye al normal metabolismo energético, el funcionamiento normal del sistema nervioso y el corazón.

### NIACINA (VITAMINA B3)

Contribuye a normal metabolismo energético, el funcionamiento normal del sistema nervioso, el mantenimiento de la piel en condiciones normales, la reducción del cansancio y la fatiga.

### PIRIDOXINA (VITAMINA B6)

Contribuye al normal metabolismo energético, al funcionamiento correcto del sistema nervioso, la función normal del sistema inmune, la regulación de la actividad hormonal, la reducción de cansancio y la fatiga.

### POTASIO

Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, la función muscular normal, el mantenimiento de la presión arterial.

### PROTEÍNA DE SOYA

Es una proteína completa de origen vegetal, que contiene todos los aminoácidos esenciales necesarios en cantidades adecuadas.

### PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE

Es parte de la familia de las proteínas encontradas en la leche y se digiere rápidamente aportando aminoácidos, incluso aquellos de cadena ramificada.

### RIBOFLAVINA (VITAMINA B2)

Contribuye al normal metabolismo energético, funcionamiento normal del sistema nervioso, el mantenimiento de los glóbulos rojos, la piel y la visión en condiciones normales, el metabolismo normal de hierro, la protección de las células del estrés oxidativo, la reducción del cansancio y la fatiga.

### SELENIO

Contribuye al mantenimiento de cabello y las uñas en condiciones normales, funcionamiento del sistema inmune, la protección de las células contra el estrés oxidativo y la función normal de la tiroides.

### SUCRALOSA

Aporta un sabor dulce pero, a diferencia del azúcar, no aporta calorías.

### TÉ DE NARANJA PEKOE

Una variedad popular de té negro con componentes antioxidantes que ayudan a proporcionar protección contra el daño de los radicales libres. Además contiene cafeína, que brinda un impulso revitalizante.

### TÉ NEGRO

Un té cuyas hojas provenientes de la Camellia Sinensis han sido sometidas a un proceso de oxidación completa. Sus componentes incluyen fitonutrientes con acción antioxidante que ayudan a proporcionar protección contra el daño de los radicales libres. Además, contiene cafeína natural que proporciona un impulso revitalizante.

### TÉ VERDE

Un té cuyas hojas provenientes de la planta Camellia Sinensis son tratadas con vapor para impedir su oxidación y conservar su color original. Contiene cafeína natural y compuestos antioxidantes que ayudan a proporcionar protección contra el daño de los radicales libres.

### VITAMINA A

Contribuye al normal metabolismo del hierro, al mantenimiento de la piel y la visión en condiciones normales y a la función normal del sistema inmune.

### YODO

Contribuye a la función cognitiva normal, al normal metabolismo energético, el funcionamiento normal del sistema nervioso, el mantenimiento de la piel en condiciones normales, la producción normal de hormonas tiroideas y funcionamiento normal de la tiroides.

### ZINC

Contribuye a la función cognitiva normal, el mantenimiento de los huesos, piel, cabello y uñas en condiciones normales, el mantenimiento de la visión normal, la protección de las células contra el estrés oxidativo, la función normal del sistema inmune, la fertilidad y la reproducción normales y el metabolismo normal de macronutrientes.





LIFTOFF® Granada-Fresa: Tabletas Efervescentes para preparar bebida energizante.

**¡Que nada te detenga!**

**LIFTOFF®** Tabletas efervescentes para **preparar bebida energizante** con ginseng, cafeína, taurina y guaraná sabor Granada Fresa.

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Este producto contiene cafeína.



Contacta a un Distribuidor Independiente  
Herbalife 📞 **+(506) 4002-3746**

Tu Distribuidor Independiente Herbalife:

**CENTRO DE VENTAS**  
**HERBALIFE COSTA RICA S.R.L.**  
Paseo Colón Calles 30 y 32, San José,  
Costa Rica  
T. (506) 2010 5959  
**Herbalife.com.cr**

 [Facebook.com/HerbalifeLatino](https://www.facebook.com/HerbalifeLatino)  
 [Twitter.com/HerbalifeLatino](https://www.twitter.com/HerbalifeLatino)  
 [YouTube.com/Herbalife](https://www.youtube.com/Herbalife)  
 [Instagram.com/HerbalifeLatino](https://www.instagram.com/HerbalifeLatino)