



Соберите всю коллекцию книг
Herbalife Nutrition

КРАСОТА
ПО ПОЛНОЙ
ПРОГРАММЕ

HERBALIFE SKIN BOOK

2022
AZ-22-07-29

© 2022 Herbalife International, Inc.
Все права защищены.

НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ



ЛАНА
ГОЛЬДЕНБЛАНК
Chairman's Club 30K



ИРИНА ТРЕЦИЛО
Executive President's Team 20K



НАТАЛЬЯ
ГОЛЬДШТЕЙН
Executive President's Team



ЕЛЕНА ЯРЫГИНА
President's Team



ОГЛАВЛЕНИЕ

Что такое кожа

- Кожа — самый большой орган 10
- Эпидермис, дерма, гиподерма: как устроена кожа 12
- Функции кожи 14
- Факторы и виды старения кожи 15
- Модели старения кожи 16
- Роль коллагена в старении кожи 17
- Как определить тип кожи 18
- Как определить тургор кожи 19
- Уход в зависимости от типа кожи 20
- Возраст и уход за кожей 22
- Уход внутренний и внешний 23
- Парабены и сульфаты 24
- Преимущества косметических линий Herbalife Nutrition . . . 25
- Каталог косметических продуктов Herbalife Nutrition . . . 26

Разрешите за вами поухаживать

- 7 популярных мифов об уходе 40
- 6 очевидных правил, которыми мы пренебрегаем 42
- Правила очищения 44
- Правила тонизирования 46
- Специальный уход 46
- Глубокое очищение 48
- Увлажнение кожи днём 49

- Защита от солнца 50
- Ночной уход за кожей 50
- Отшелушивание: зачем, чем и как часто 52
- Уход за разными типами кожи 54
- Пошаговый уход за сухой кожей 55
- Пошаговый уход за нормальной кожей 56
- Пошаговый уход за жирной и комбинированной кожей . . 57
- Уход за кожей тела и волосами Herbal Aloe 58

Домашний бьюти-клуб как часть ежедневного ухода

- Мышцы лица: знакомство 62
- Польза самомассажа лица и шеи 64
- Самомассаж как ежедневная процедура ухода 65
- Очищение 66
- Тонизирование 67
- Интенсивное увлажнение 68
- Завершающее увлажнение, питание 69
- Интенсивное очищение 71
- Бьюти-клуб 72

Что есть и пить, чтобы кожа была красивой

- Составляющие хорошего внешнего вида 76
- Рацион красоты. Вода 78
- Кожа: сухая или обезвоженная? 79
- Рацион красоты. Белки 80

○ Как понять, что вам не хватает белков красоты?	81
○ Белок: энергия и ресурс	82
○ Рацион красоты	84
○ Польза нутриентов при минимуме калорий	86
○ Протеиновый коктейль Формула 1	88
○ Омега-3 жирные кислоты	91
○ Польза зелёных ингредиентов и суперфудов для кожи	92
○ Что важно знать о зелени?	94
○ Программа «Завтрак»	96
○ Программа «Сбалансированное питание»	97
○ Программа «Летняя Защита»	98
○ Программа «Поддержка пищеварения»	99
○ Подарки	100
○ Пример сбалансированного меню на день	102
○ Примеры вкусных и полезных рецептов	103
○ Активный образ жизни	106
○ Что происходит с кожей при физических нагрузках	108
○ Спорт и коллаген	110

Как психика помогает сохранить красоту

○ Побочные эффекты хронического стресса	114
○ Как связаны тело и разум: эксперимент от эксперта	116
○ Как снимать стресс: медитация, йога, визуализация, ароматерапия	117

В циркадном ритме: как режим дня влияет на внешний вид

○ Что такое циркадные ритмы	122
○ Как время дня влияет на кожу и уход за ней	124
○ Почему полноценный сон так важен	127
○ Гормоны, которые вырабатываются во время сна	128
○ Ритуал подготовки ко сну	130
○ Вопросы — ответы	132
○ Бизнес-возможности	142
○ Чек-лист хороших привычек	144

ЧТО ТАКОЕ КОЖА

Каждый день вы влияете на состояние кожи, даже если этого не осознаёте. И получаете ответ: здоровое сияние или тусклый цвет, упругость или вялость, гладкость или морщины. Всё это — результат конкретных механизмов, которые происходят в коже круглосуточно. Пришло время познакомиться с кожей поближе и стать ей настоящим другом.



КОЖА — САМЫЙ БОЛЬШОЙ ОРГАН

Кожа — это не просто оболочка для внутренних органов. Это тоже орган, причём самый большой, со множеством функций: от дыхания до синтеза витаминов.

Именно с кожи начинается красота. По её внешнему виду определяют и возраст, и состояние здоровья человека. Поэтому в ваших интересах заботиться об этом уникальном органе. Давайте узнаем, как делать это правильно!

Кожа: кратко о важном

- Около 60 % массы кожи составляет вода
- Кожу населяют более 500 видов микроорганизмов
- 1 см² кожи содержит 100 пор и 200 рецепторов
- Толщина кожи на разных участках тела — от 0,1 до 5 мм
- За всю жизнь кожа обновляется примерно 1000 раз

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...
КОЖА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА
МОЖЕТ ВЕСИТЬ
ДО 3,5 КИЛОГРАММА.
ПЛОЩАДЬ КОЖИ ВЗРОСЛОГО
ЧЕЛОВЕКА — ОТ 1,5 ДО 2,3 М².**



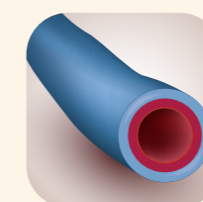
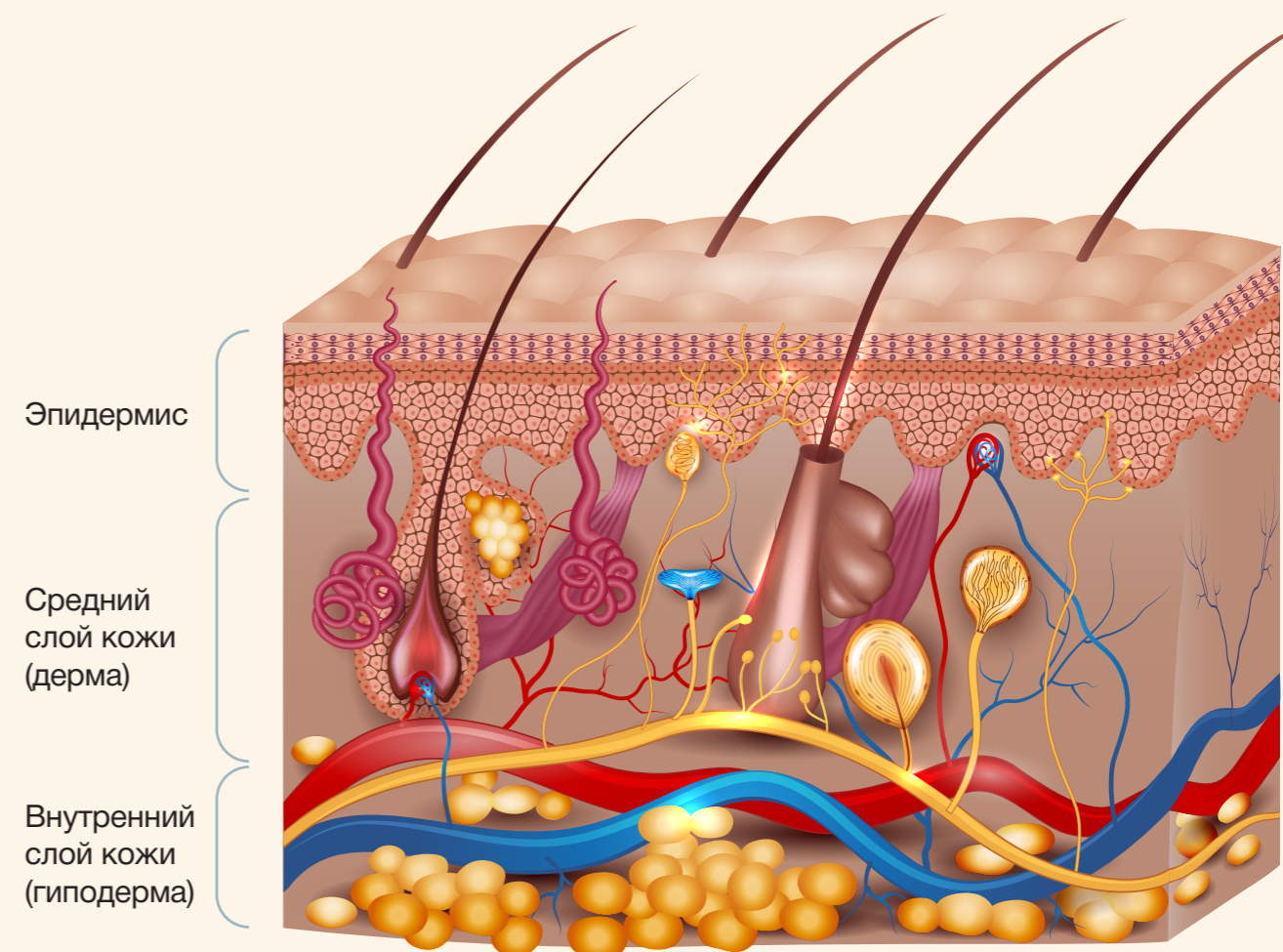
ЭПИДЕРМИС, ДЕРМА, ГИПОДЕРМА: КАК УСТРОЕНА КОЖА

Чтобы сохранить красоту и молодость такого внушительного органа, нужно заглянуть внутрь, изучить его особенности, функции и потребности. Начнём разбор со слоёв кожи.

- Эпидермис — верхний слой кожи. На 85 % он состоит из кератиноцитов¹, которые со временем становятся плотными, отмершими чешуйками. Так как клетки кожи постоянно обновляются и делятся, им нужно большое количество строительных элементов: белков и липидов². А чтобы кожа выглядела свежей и сияющей, её нужно регулярно отшелушивать. Поверхность эпидермиса покрыта гидролипидной мантией — смесью пота и себума (кожного сала). Это первое звено защиты от патогенной микрофлоры. Неправильный уход (частое умывание с щелочным мылом или отказ от тонирующих средств) может разрушить гидролипидную мантию и негативно сказаться на состоянии кожи.
- Дерма — срединный слой и «каркас» кожи. Здесь находится коллаген — основной структурный белок, который обеспечивает наполненность кожного покрова. Эластичность коже придаёт другой белок — эластин. Когда коллагена и эластина достаточно, отражение в зеркале радует. Но с возрастом из-за снижения активности фибробластов и макрофагов количество этих важных белков уменьшается, кожа стареет, на ней появляются морщины и заломы. Предотвратить это помогают белки, микроэлементы и антиоксиданты — как в составе косметических средств, так и в рационе питания. Важен для дермы и водный баланс: при его нарушении кожа напоминает дерево, которое начинает засыхать с верхушки.
- Гиподерма — нижний слой кожи, подкожная жировая клетчатка. В нём расположены крупные сосуды, нервы, чуть ниже — поверхностные и глубокие жировые пакеты. И в дерме, и в гиподерме коллаген и эластин образуют сети, напоминающие пчелиные соты. В норме этот слой помогает организму сохранять тепло, запастись веществами, а коже — оставаться натянутой и упругой.

¹ Кератиноциты — клетки эпидермиса, содержащие белок кератин.

² Липиды — группа нерастворимых в воде органических веществ (например, жирные кислоты).



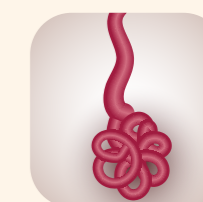
Вена



Артерия



Поднимающая
волос мышца



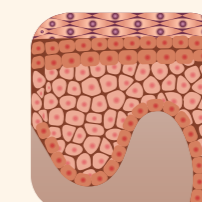
Потовая
железа



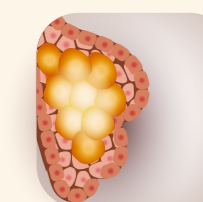
Волос



Фолликул
волоса



Базальная
мембрана



Сальная
железа

ФУНКЦИИ КОЖИ

Кожа нужна не только для того, чтобы служить покровом для остальных органов и тканей. Вот лишь некоторые выдержки из её «должностной инструкции». Итак, кожа должна:

Защищать организм 24/7

- От повреждений
- От УФ-излучения
- От бактерий и вирусов

Участвовать в дыхательных процессах

- Выделять углекислый газ
- Поглощать кислород

Для правильного газообмена тела необходимы комфортная одежда из дышащих материалов и регулярные физические нагрузки.

КРОМЕ ТОГО, КОЖА УЧАСТВУЕТ В КРОВООБРАЩЕНИИ И ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ ПОДДЕРЖИВАТЬ ОПТИМАЛЬНУЮ ТЕМПЕРАТУРУ.

Отвечать за ощущения

- Температуры
- Прикосновений
- Давления

Избавлять организм от лишнего

- Воды
- Солей
- Продуктов распада
- Кортикостероидов
- Лекарств

ФАКТОРЫ И ВИДЫ СТАРЕНИЯ КОЖИ

Внутренние факторы

- Генотип
- Уровень гормонов
- Состояние здоровья

Внешние факторы

- Качество питания
- Климат
- Экология
- Режим сна и отдыха
- Уход за кожей

Хронологическое старение

- Где: по всему телу.
- Почему: с возрастом фибробласты становятся менее активными, скорость их деления замедляется. Стволовые клетки тоже начинают работать всё хуже, а значит, процессы восстановления кожи затормаживаются.
- Как: нарушается внутренний баланс, снижается количество коллагена, замедляются обновление и регенерация кожи.
- Что в зеркале: сухость, тусклость, отсутствие эластичности, мелкие морщинки.

Фотостарение

- Где: на участках тела, подверженных воздействию ультрафиолета.
- Почему: гиалуроновой кислоты вырабатывается слишком мало, а меланина — слишком много.
- Как: нарушается работа внеклеточного матрикса — гелеобразной субстанции, заполняющей межклеточное пространство.
- Что в зеркале: морщины, шероховатость, пигментные пятна, расширенные капилляры, желтоватый или серовато-жёлтый цвет кожи.

МОДЕЛИ СТАРЕНИЯ КОЖИ

Существует множество научных моделей старения кожи.

Учёные объясняют старение:

- Накоплением активных форм кислорода (АФК). Накопление АФК вызывает воспаление, снижает количество антиоксидантных ферментов. В конечном итоге процесс приводит к старению кожи. Чтобы его замедлить, нужно добавить в рацион антиоксиданты.
- Повреждением ультрафиолетовым излучением. Такое старение можно предотвратить, если использовать солнцезащитный крем.
- Избыточным гликированием. Когда белки соединяются с сахаром, ответственные за выработку коллагена ферменты перестают их замечать. А значит, коллаген не обновляется. Такая ситуация обычно связана с большим количеством сладкого в рационе. Внимательно относитесь к тому, что и когда вы едите. Сократите количество десертов, жареного, копчёного, фастфуда.



РОЛЬ КОЛЛАГЕНА В СТАРЕНИИ КОЖИ

В молодости кожа гладкая и эластичная потому, что коллаген постоянно восстанавливается. Но со временем его выработка снижается, и кожа начинает стареть. Повернуть время вспять можно с помощью биоактивных гидролизатов коллагена: они повышают влажность и эластичность кожи и уменьшают внешние признаки старения.

Гидролизированный коллаген — особая форма коллагена, полученная при ферментативной или химической обработке. Он состоит из фрагментов коллагеновых волокон и 20 аминокислот, необходимых для организма. Некоторые из этих аминокислот (они называются незаменимыми) не могут быть синтезированы организмом самостоятельно. Их недостаток может приводить к нарушению белкового синтеза, проблемам с памятью и иммунитетом. Единственный способ их получить — принять с пищей или биологически активной добавкой.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...
КОЛЛАГЕН — ЭТО ОСНОВНОЙ
БЕЛОК ОРГАНИЗМА.
ОН СОСТАВЛЯЕТ ДО 30 %
ОТ ОБЩЕЙ МАССЫ БЕЛКА.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ТИП КОЖИ

Тест на жирность*

Это самый простой способ узнать тип кожи:

- Очистите лицо своим обычным средством для умывания (можно использовать Очищающий гель на основе алоэ или Очищающий гель на основе цитрусовых из линейки Herbalife SKIN).
- Промокните лицо полотенцем. Не пользуйтесь никакой косметикой.
- Через 2 часа после умывания приложите к лицу тонкую бумажную салфетку или папиросную бумагу. Слегка прижмите её ко лбу, носу, подбородку и обеим щекам.
- Оцените наличие жирных пятен на салфетке или бумаге.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ТУРГОР КОЖИ

Состояние кожи определяют не только особенности выделения себума, но и тургор — упругость и эластичность. Определить его помогут тест кожной складки и ротационно-компрессионный тест.

Тест кожной складки*

- Сдавите двумя пальцами кожу на щеке и оцените результат.

Ротационно-компрессионный тест*

- Приложите большой палец к коже средней части лица и, слегка нажав, аккуратно отведите её в сторону.

Обратитесь к Персональному Консультанту Herbalife Nutrition, который поможет составить индивидуальную программу заботы о вашей коже.

* Руководство по дерматокосметологии / Под. ред. Е. Р. Аравийской и Е. В. Соколовского. — 2008. — С. 244.

РЕЗУЛЬТАТ	ТИП КОЖИ	РЕКОМЕНДАЦИИ
Чистая салфетка без жирных пятен	Сухая кожа	Тщательно очищайте кожу щадящими средствами, тонируйте и увлажняйте.
Явные следы себума на всех пяти зонах прилегания (лоб, нос, щёки, подбородок)	Жирная кожа	Регулярно очищайте и увлажняйте кожу подходящими средствами, не забывайте о фотопротекции.
Отпечатки в области Т-зоны (лоб, нос, подбородок)	Нормальный или смешанный тип кожи	Главный принцип ухода за нормальной кожей — профилактика фотостарения. Для ухода за смешанным типом кожи подходят советы по уходу за жирной кожей.

ТЕСТ	РЕЗУЛЬТАТ	ТУРГОР	РЕКОМЕНДАЦИИ
Тест кожной складки	Сложно образовать кожную складку	Нормальный	Кожа отлично справляется со своими функциями и не испытывает недостатка влаги. Предупредить её преждевременное старение помогут грамотное питание и уход.
Компрессионно-ротационный	Ощущается сопротивление ротации и давлению		
Тест кожной складки	Можно образовать складку, но кожа эластична и после отпускания сразу выравнивается	Несколько снижен	Повысить тонус кожи и замедлить процессы старения помогут правильное питание — с достаточным уровнем качественного белка и нутриентов, грамотный регулярный уход, спорт и упражнения для лица.
Компрессионно-ротационный	Возникает и быстро исчезает веер тонких морщинок		
Тест кожной складки	Складка легко образуется и ещё долго остаётся заметной	Резко снижен	Кожа дряблая, но это поправимо. Ваша задача — заняться восстановлением её красоты и молодости как изнутри (сбалансированное питание), так и снаружи (грамотный уход).
Компрессионно-ротационный	Мелкие морщинки образуются и надолго сохраняются даже при лёгком нажатии		



УХОД В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА КОЖИ

Тип кожи — это врождённая характеристика, которая остаётся неизменной в течение всей жизни, а вот состояние кожи может меняться в зависимости от внешних факторов, питания и состояния организма. С помощью правильного питания и ухода можно улучшить состояние кожи, а значит, и её внешний вид.

КОЖА	ОСОБЕННОСТИ	КАК УХАЖИВАТЬ
Сухая	Выделяет мало пота и жира, содержит мало влаги. Поры очень маленькие, почти незаметные. После умывания может возникать чувство стянутости. Есть предрасположенность к шелушению и образованию мелких морщинок.	Для умывания лучше выбирать деликатные средства. Активно увлажнять (к уходу добавить маски и увлажняющие сыворотки). Скрабировать кожу деликатными средствами и не чаще 1–2 раз в месяц.
Нормальная	Не склонна ни к шелушениям, ни к избыточной жирности. При этом типе кожи Т-зона может быть чуть более жирной, чем остальные участки.	Стандартная программа ухода: очищение, тонизирование, увлажнение, защита от ультрафиолета. Глубокое очищение с помощью скраба один раз в неделю.
Жирная	Производит много себума. Отличается жирным блеском, заметными порами. На жирной коже плохо держится макияж.	Умываться средством с кислотами, например молочной или гликолевой. Завершать очищение тонирующим лосьоном. Использовать скраб 1–2 раза в неделю. Для ещё более глубокого очищения применять маски на основе глины.
Комбинированная	Жирная в Т-зоне (лоб, нос, подбородок) и нормальная или сухая в области висков, щёк и скул.	Выбирать средства для комбинированной кожи или подходящие для всех типов (чтобы не пересушить участки нормальной кожи). Если жирность кожи в Т-зоне сильно отличается от остальных областей, можно применять для неё схему ухода за жирной кожей, а на щёки и скулы наносить продукты для сухой или нормальной кожи. Пользоваться скрабом 1 раз в неделю.
Увядаящая	Становится тоньше, теряет упругость и тонус. Снижается активность сальных и потовых желёз, появляются мелкие и глубокие морщины, воздействие солнца вызывает образование пигментных пятен.	Использовать деликатное средство для умывания. Добавить антиэйдж-продукты — например, антивозрастную сыворотку — в ежедневный уход. Обязательно защищать кожу от солнца даже в облачную погоду. Уделять внимание шее, которая также подвержена возрастным изменениям. Использовать деликатный скраб один раз в неделю. Ключевые ингредиенты антивозрастного ухода: витамины-антиоксиданты С и Е, пептиды.

ВОЗРАСТ И УХОД ЗА КОЖЕЙ

ВОЗРАСТ	ЧТО ПРОИСХОДИТ	ЧТО ДЕЛАТЬ
До 25 лет	Кожа способна к быстрой регенерации и очень упруга, однако на ней могут появляться угревая сыпь и воспаления из-за переизбытка кожного сала.	Грамотно очищать кожу с помощью средств с деликатными кислотами, избавляться от избытков кожного сала, использовать скраб и очищающую маску.
25-30 лет	Появляются первые мимические морщины, становятся заметны «линии смеха». Кожа ещё сохраняет возможность быстро восстанавливаться, но уже нуждается в дополнительном уходе.	Добавить к уходу обновляющие средства с антиоксидантами и маслами.
После 30 лет	Снижается синтез коллагена и эластина, кожа начинает терять упругость. Намечается сеть мимических морщин.	Сочетать интенсивное питание кожи (дневной и ночной крем) с очищением деликатными скрабами.
После 40 лет	Толщина слоёв эпидермиса и дермы уменьшается, начинается атрофия подкожной жировой клетчатки и мелких сальных желёз. Кожа становится более сухой, плотной и жёсткой, склонной к шелушению, часто заметны пигментные пятна.	Добавить к уходу высокоэффективные сыворотки с антиоксидантами и пептидами. Особое внимание уделять коже шеи и декольте.
После 50 лет	Наступает менопауза. Падение уровня эстрогена в крови ведёт к снижению жирности кожи, она становится сухой и тонкой. Ухудшается эластичность, появляются пигментные пятна.	Использовать средства с антиоксидантами, пептидами, высокоэффективными экстрактами и маслами. Отказаться от средств с крупными абразивными частицами в пользу деликатных скрабов с мягкими отшелушивающими гранулами и фруктовыми кислотами.
После 60 лет	Процесс старения становится чуть менее стремительным. Однако теперь кожа легко травмируется и с трудом восстанавливается. Снижаются её тургор и эластичность, появляются глубокие морщины.	Продолжать использование антивозрастных сывороток, ухаживать за кожей шеи, декольте и вокруг глаз.
После 70 лет	Кожа становится похожей на пергамент — тонкий и желтоватый. Эластичность сводится к минимуму, появляются многочисленные глубокие морщины.	Снижать риск возникновения повреждений и воспалений — использовать очищающие средства с экстрактами ромашки и алоэ плюс привычный антивозрастной уход.

Обратите внимание: внешний вид кожи зависит не только от генетики и возраста. Рацион, питьевой режим, режимы сна и бодрствования, уровни стресса и физической активности — всё это отражается на состоянии кожи лица и тела.

УХОД ВНУТРЕННИЙ И ВНЕШНИЙ

Кожу, как и другие органы, нужно питать и наполнять изнутри. Ей жизненно необходимы:



ВОДА
Питьевой режим



БЕЛКИ
Мясо, птица, морепродукты, молочные продукты, яйца, бобовые, протеиновый коктейль



ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ И ФИТОНУТРИЕНТЫ
(источники антиоксидантов)
Овощи, фрукты, комплексные биологически активные добавки

Поддерживать красоту необходимо и снаружи:



УЛУЧШАТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ
Самомассаж, физическая активность



ПОДОБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД
Средства для очищения, тонизирования и увлажнения без агрессивных компонентов



ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМ КРЕМОМ SPF30 — даже в городе



ПАРАБЕНЫ И СУЛЬФАТЫ

Не все вещества в составе косметических средств одинаково полезны. Внимательно читайте этикетки шампуней, кремов и гелей для душа перед покупкой. Химические консерванты и поверхностно-активные вещества действуют агрессивно и могут привести к пересушиванию кожи. Отдайте предпочтение природным ингредиентам: их воздействие на кожу гораздо более деликатно.

Сульфаты

Что это: химические поверхностно-активные вещества, обладающие высокой моющей способностью.
Где встречаются: мылящиеся средства — гели для душа, мыло, шампуни.
Зачем добавляются: вспенивают продукт.

Парабены

Что это: консерванты.
Где встречаются: шампунь, кондиционер для волос, пена для бритья*.
Зачем добавляются: продлевают срок годности продукта.

Линии ухода за кожей и волосами Herbalife Nutrition не содержат этих веществ. Мы заменили их деликатными растительными ингредиентами, которые заботятся о вашей коже, очищая её.

* http://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/27911/1575_1579.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Исследование влияния ксенобиотиков косметических средств на организм человека

ПРЕИМУЩЕСТВА КОСМЕТИЧЕСКИХ ЛИНИЙ HERBALIFE NUTRITION

Без сульфатов и парабенов

В средствах серий Herbalife SKIN, Herbal Aloe от Herbalife Nutrition используются 27 наименований природных ингредиентов, среди которых алоэ, экстракт огурца, масла макадамии, оливковое, кунжутное, семян подсолнуха, вулканическая бентонитовая глина, мята перечная, гамamelis, розмарин, жожоба, экстракт семян каштана, черника, цитрусовые — апельсин и грейпфрут. При производстве нашей косметики мы не используем сульфаты и парабены.

Вакуумная упаковка

Многие средства для ухода за кожей и волосами Herbalife Nutrition упакованы в тару с помпой. Благодаря этому продукт не соприкасается с кислородом, не окисляется и защищён от бактерий извне. Средства без вакуумной упаковки расфасованы в тубы: вам не нужно извлекать крем пальцами из дорогостоящей баночки, вы платите только за качество, а не за дорогую упаковку. Мы заботимся о качестве продукта, и вы всегда можете быть уверены, что не переплачиваете за тару.

Забота о природе

Косметика Herbalife Nutrition не тестируется на животных.

HERBALIFE
SKIN



МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
УТРОМ И ВЕЧЕРОМ

ОЧИЩАЮЩИЙ ГЕЛЬ НА ОСНОВЕ АЛОЭ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ И СУХОЙ КОЖИ

- Шелковистая пена удаляет избыточную жирность, загрязнения и макияж, не раздражая кожу.
- Алоэ вера в составе продукта способствует смягчению и увлажнению кожи.



МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
УТРОМ И ВЕЧЕРОМ

ОЧИЩАЮЩИЙ ГЕЛЬ НА ОСНОВЕ ЦИТРУСОВЫХ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ И ЖИРНОЙ КОЖИ

- Клинически доказано сокращение жирности кожи уже после первого применения¹.
- Микрогранулы жожоба глубоко очищают кожу и придают ей сияние.

¹ Отмечено значительное сокращение уровня жирности кожи на обработанных участках — в среднем на 57,6 %. AMA Laboratories, США, 2013.



МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
УТРОМ И ВЕЧЕРОМ

ТОНИЗИРУЮЩИЙ ЛОСЬОН НА ОСНОВЕ ТРАВ

- Увлажняет и освежает кожу.
- Использование утром и вечером помогает подготовить кожу к лучшему усвоению сыворотки и увлажняющих средств для оптимального результата.
- Деликатно увлажняет, придаёт ощущение свежести и чистоты, не стягивая кожу.
- Подходит для всех типов кожи.



HERBALIFE
SKIN



МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
УТРОМ И ВЕЧЕРОМ

АНТИВОЗРАСТНАЯ СЫВОРОТКА HERBALIFE SKIN

- Способствует уменьшению видимых признаков старения¹.
- Способствует сокращению внешних проявлений морщин всего за 7 дней².
- Клинически доказано значительное улучшение гладкости, мягкости и сияния кожи всего за 7 дней³.
- Используйте утром и вечером для достижения оптимального результата.

¹ Заметное сокращение видимых проявлений старения всего через 7 дней.

² Сокращение внешних проявлений морщин всего за 7 дней.

³ Значительное улучшение гладкости, мягкости и сияния кожи всего за 7 дней.



НОЧНОЙ ОБНОВЛЯЮЩИЙ КРЕМ

МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ВЕЧЕРОМ

- Способствует длительному увлажнению кожи во время сна. Утром кожа гладкая и шелковистая.
- Способствует сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин всего за 7 дней¹.
- Обеспечивает заметное улучшение внешнего вида кожи всего через 7 дней².
- Кожа в 2 раза более увлажнённая в течение 8 часов³.
- Подходит для всех типов кожи.

¹ Клинически протестировано: неровности кожи клинически протестированы с использованием Visioscan и Reverse Photo Engineering в интервалах 0, 7 и 42 дня. AMA Laboratories, США, 2013.

² Клинически протестировано: гладкость, мягкость и сияние кожи методом визуальной оценки в интервалах 2, 4 и 7 дней. AMA Laboratories, США, 2013.

³ Клинически протестировано: измерение уровня увлажнённости кожи с 8-часовым интервалом. У 100 % участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажнённости в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013.



HERBALIFE
SKIN



МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
УТРОМ

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЕСТЕСТВЕННОГО СИЯНИЯ КОЖИ

- Усиливает естественное сияние кожи. Кожа выглядит более сияющей даже без макияжа.
- Способствует сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин всего за 7 дней¹.
- Кожа выглядит более сияющей и гладкой всего через 7 дней².
- Кожа в 2 раза более увлажнённая в течение 8 часов³.
- Подходит для всех типов кожи.

¹ Клинически протестировано: неровности кожи клинически протестированы с использованием Visioscan и Reverse Photo Engineering в интервалах 0, 7 и 42 дня. AMA Laboratories, США, 2013.

² Клинически протестировано: гладкость, мягкость и сияние кожи методом визуальной оценки в интервалах 2, 4 и 7 дней. AMA Laboratories, США, 2013.

³ Клинически протестировано: измерение уровня увлажнённости кожи с 8-часовым интервалом. У 100 % участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажнённости в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013.

HERBALIFE SKIN



МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
УТРОМ

ЗАЩИЩАЮЩИЙ КРЕМ SPF30

- Обеспечивает глубокое увлажнение кожи.
- Способствует сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин всего за 7 дней¹.
- Кожа в 2 раза более увлажнённая в течение 8 часов².
- Кожа выглядит более сияющей и гладкой всего через 7 дней³.

¹ Клинически протестировано методом визуальной оценки в интервалах 2, 4 и 7 дней. AMA Laboratories, США, 2013.

² Клинически протестировано: измерение уровня увлажнённости кожи с 8-часовым интервалом. У 100% участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажнённости в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013.

³ Клинически протестировано методом визуальной оценки в интервалах 4 и 7 дней. В среднем изменение на 46% было зафиксировано у участников по различным измеренным параметрам. AMA Laboratories, США, 2013.



ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА НА ОСНОВЕ ГЛИНЫ И МЯТЫ

- Удаляет загрязнения и абсорбирует избыточный жир.
- Клинически доказано улучшение внешнего вида пор уже после первого применения¹.
- Подготавливает кожу к лучшему усвоению питательных веществ из сыворотки и увлажняющих средств.

¹ Протестировано на субъектах: оценка внешнего вида пор методом визуальной оценки. AMA Laboratories, США, 2013.

HERBALIFE
SKIN



ЯГОДНЫЙ СКРАБ ДЛЯ МГНОВЕННОГО ОБНОВЛЕНИЯ КОЖИ

- Лимонная кислота¹ и отшелушивающие гранулы кокоса и семян голубики деликатно очищают, сужают поры, а также осветляют, стимулируют основание.
- Экстракт сока алоэ вера увлажняет.
- Витамин B3² нормализует микроциркуляцию крови в тканях кожи, улучшая метаболизм в клетках.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7020168/>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8389214/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17147561/>
Рябкова М.В., Терещенко В.Н., Сормолотова И.Н. Витамины в клинической трихологии и дерматологии.





ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША, УКРЕПЛЯЮЩИЙ ШАМПУНЬ И КОНДИЦИОНЕР

- Гель для душа бережно очищает кожу, не повреждая её верхний слой.
- Шампунь без добавления парабенов¹. Кондиционер без добавления сульфатов. Подходят для ежедневного применения. В их составе вся польза сока алоэ, уникальные восстанавливающие свойства которого известны уже несколько тысячелетий, а также протеины пшеницы, способствующие укреплению волос, и комплекс из 6 ценных природных компонентов. Результаты исследования подтверждают, что уже после первого применения Укрепляющие шампунь и кондиционер Herbal Aloe восстанавливают структуру волос и делают их в 10 раз сильнее!

ВОЛОСЫ В 10 РАЗ СИЛЬНЕЕ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ПРИМЕНЕНИЯ¹

¹ Исследование in vitro. При совместном использовании Укрепляющего шампуня и кондиционера Herbal Aloe по сравнению с необработанными волосами.



КРЕМ ДЛЯ ТЕЛА, СМЯГЧАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА

КОЖА НА 100 % БОЛЕЕ УВЛАЖНЁННАЯ УЖЕ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ПРИМЕНЕНИЯ¹

- В составе вся польза натурального сока алоэ², уникальные восстанавливающие свойства которого известны уже несколько тысячелетий, а также натуральные масла карите, жожоба, оливы³ и комплекс из 10 ценных природных компонентов⁴. Линия средств для ухода за телом Herbal Aloe восстанавливает уровень увлажнённости кожи на 100 % уже после первого применения, возвращая ей гладкость и нежность!

СМЯГЧАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА

- Кожа выглядит заметно лучше уже после первого применения⁵.

КРЕМ ДЛЯ ТЕЛА

- Увлажнённость кожи увеличивается на 100 % уже после первого применения.

¹ In-vivo исследования, проведённые независимой исследовательской лабораторией, продемонстрировали 100 % увеличение увлажнённости кожи при использовании Крема для тела Herbal Aloe по сравнению с необработанной кожей спустя 20 минут после нанесения.

² Scientific Name: Aloe vera(L.) Burm. F. [Liliaceae] (McGuffin et al, 2000).

³ Scientific Name: Simmondsiac chinensis (Link) C.K. Schneid. [Simmondsiaceae] (McGuffin et al, 2000).

⁴ Ромашка, подсолнечник, юкка, полынь, расторопша, шалфей, агава, леконосток, хондрус курчавый, морская соль.

⁵ 100 % участников исследования подтвердили, что кожа выглядит заметно лучше уже после первого применения. На основе исследования Nova Meter в сочетании с наблюдениями участников слепой сенсорной панели.

РАЗРЕШИТЕ ЗА ВАМИ ПОУХАЖИВАТЬ

Говоря о красоте кожи, нельзя обойти стороной тему уходовой косметики. Неправильно выбранные средства в лучшем случае окажутся бесполезными, а в худшем — усугубят существующие проблемы или вызовут новые. В этой главе мы развенчиваем популярные мифы, подробно разбираем этапы базового ухода и предлагаем пошаговые инструкции для каждого типа кожи.

7 ПОПУЛЯРНЫХ МИФОВ ОБ УХОДЕ

Эти распространённые заблуждения могут привести к неверному выбору уходовой косметики и в конечном итоге — к плохому состоянию кожи.

1 морщины образуются из-за сухости кожи

Правда: основная причина появления заломов и морщин — это недостаток коллагена, связанный с возрастом, с нехваткой белка в рационе и воздействием ультрафиолетового излучения. Увлажняющие средства помогают коже выглядеть лучше, но не влияют на выработку коллагена.

2 состояние кожи предопределено от рождения и меняться в течение жизни не может

Правда: не стоит путать тип и состояние кожи. Тип кожи — их всего четыре: нормальный, комбинированный, сухой и жирный — действительно заложен генетически и определяется работой сальных желёз. Состояние кожи зависит от рациона питания, психологического фона, погрешностей в уходе, питьевого режима, вредных привычек. Изначально жирная кожа может стать пересушенной, а сухая кожа, за которой правильно ухаживают, выглядит сияющей и свежей.

3 косметические средства вредны для кожи и закупоривают поры

Правда: современные косметические средства проходят тщательный дерматологический контроль. Они защищают кожу от потери влаги, а также от вредных внешних воздействий (ветра, холода, пыли, смога, ультрафиолета). Если кожа склонна к воспалениям, выбирайте продукты, в составе которых есть глубоко очищающие и абсорбирующие лишний жир компоненты, например минеральная глина. Благодаря своему составу она буквально вытягивает загрязнения из глубоких слоёв кожи, вбирает в себя токсины, способствуя очищению и восстановлению.

4 зимой увлажняющий крем не нужен

Правда: даже в сильные холода температура кожи не опускается ниже нуля (кроме случаев тяжёлого обморожения). Поэтому увлажнённая кожа не может получить повреждения и микроразрывы из-за замерзания содержащейся в ней влаги. Увлажняющий крем не «накачивает» кожу водой, а создаёт барьер, который не даёт ей терять влагу — и именно это очень важно зимой.

5 солнечный свет «подсушивает» воспаления на коже

Правда: состояние проблемной кожи может на время улучшиться из-за потери влаги, выработки витамина D и слабого

бактерицидного действия, которое оказывает солнечный свет. Но в то же время УФ-излучение повреждает глубокие слои кожи, активизирует сальные железы и тем самым способствует воспалениям. В конечном итоге воздействие солнца может усугубить ситуацию.

6 мужчинам нужна другая косметика для лица

Правда: мужская кожа практически ничем не отличается от женской. Она может быть жирной, сухой, тонкой, точно так же покрываться морщинами или шелушиться. И — совсем как женская кожа — требует регулярного ухода. Все рекомендации этой книги подходят одинаково как для женщин, так и для мужчин.

7 очищать жирную кожу нужно гораздо чаще, чем нормальную

Правда: слишком частое и агрессивное очищение сдвигает pH кожи в щелочную сторону, что приводит к более активной выработке себума. Очищать жирную кожу достаточно утром и вечером — так же, как и нормальную. Один-два раза в неделю нужно проводить отшелушивание и глубокое очищение с помощью маски.

6 ОЧЕВИДНЫХ ПРАВИЛ, КОТОРЫМИ МЫ ПРЕНЕБРЕГАЕМ



Очищение должно быть мягким. При использовании агрессивных средств (например, обычного мыла) кожа страдает: сухая становится ещё более пересушенной, а жирная начинает усиленно выделять себум.

Частое применение отшелушивающих средств травмирует кожу, и она становится грубее. Если кожа жирная, допустимо использовать скрабы до трёх раз в неделю, для сухой и нормальной достаточно одного раза.

Тонизирование желательно включить в ежедневный базовый уход. Ватный диск с тонизирующим лосьоном убирает остатки загрязнений, очищает поры, восстанавливает естественный pH-баланс (кисотно-щелочной баланс) кожи.

Защита от солнца нужна всем участкам кожи, на которые попадает солнечный свет. Многие используют средства с SPF только для лица, но забывают наносить санскрин на шею, область декольте и плечи.

Состояние кожи зависит от влажности воздуха. Зимой воздух в помещении очень сухой и буквально «вытягивает» влагу из неё. Помимо увлажняющего ухода, в этом случае поможет специальная климатическая техника.

Уходные средства нужно наносить только по массажным линиям. И не забывайте про области шеи и декольте: кожа этих зон также требует увлажнения.

План ухода за кожей утром и вечером

HERBALIFE
SKIN

	УТРО	ВЕЧЕР
Очищение	Очищающий гель на основе алоэ для нормальной и сухой кожи или Очищающий гель на основе цитрусовых для нормальной и жирной кожи	Очищающий гель на основе алоэ для нормальной и сухой кожи или Очищающий гель на основе цитрусовых для нормальной и жирной кожи
Тонизирование	Тонизирующий лосьон на основе трав	Тонизирующий лосьон на основе трав
Специальный уход (при необходимости)	Антивозрастная сыворотка	Антивозрастная сыворотка
Увлажнение и питание	Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи или Защищающий крем SPF30	Ночной обновляющий крем
Защита от солнца	Защищающий крем SPF30	
Отшелушивание и глубокое очищение	Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи Очищающая маска на основе вулканической бентонитовой глины и мяты Частота выполнения процедур будет зависеть от вашего типа кожи (1 раз в неделю для сухой кожи, 2–3 раза для жирной). Подобрать индивидуальный уход вам поможет ваш Персональный Консультант Herbalife Nutrition.	

ПРАВИЛА ОЧИЩЕНИЯ

Очищать кожу нужно утром и вечером. Утреннее умывание убирает излишки себума и остатки ночного крема, а вечернее очищает лицо от макияжа, солнцезащитного крема, пыли и других загрязнений (в том числе и кожного сала).

Очищение не должно разрушать естественный барьер кожи. Поэтому нежелательно использовать твёрдое мыло, спиртосодержащие лосьоны, агрессивные ПАВ.

Смывать очищающее средство нужно тёплой водой. Холодная хуже убирает себум, а горячая может пересушивать кожу и травмировать сосуды.

После умывания аккуратно промакивайте излишки воды полотенцем. Сильное трение может раздражать кожу.

Средство для очищения должно соответствовать типу и состоянию кожи. Оно может содержать себорегулирующие компоненты для жирной кожи, увлажняющие для сухой, противовоспалительные для проблемной и т. д.

Очищающий гель на основе алоэ для нормальной и сухой кожи

- Деликатно очищает кожу от загрязнений и макияжа, не раздражая её.
- Витамины С и Е¹ оказывают антиоксидантное действие.
- Витамин В3² улучшает микроциркуляцию, нормализует выработку себума и укрепляет защитный барьер кожи.
- Экстракт алоэ вера смягчает и увлажняет, что особенно важно для сухой кожи.

¹ В составе Ascorbyl Glucoside и Tocopheryl Acetate.

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8389214/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17147561/>

Рябкова М.В., Терещенко В.Н., Сормолотова И.Н. Витамины в клинической трихологии и дерматологии.

Очищающий гель на основе цитрусовых для нормальной и жирной кожи

- Удаляет загрязнения и макияж.
- Снижает жирность кожи уже после первого применения¹.
- Микрогранулы жожоба глубоко очищают кожу, позволяя ей дышать.
- Витамины С и Е² оказывают антиоксидантное действие.
- Содержит цитрусовые масла и экстракт сока алоэ вера.

¹ Отмечено значительное сокращение уровня жирности кожи на обработанных участках — в среднем на 57,6%. AMA Laboratories, США, 2013.

² В составе Ascorbyl Glucoside и Tocopheryl Acetate.

ПРАВИЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ СПОСОБСТВУЕТ
НОРМАЛИЗАЦИИ PH-БАЛАНСА КОЖИ.



ПРАВИЛА ТОНИЗИРОВАНИЯ

Тонизирующий лосьон нужно использовать утром и вечером, сразу после очищения. Он восстанавливает кислотно-щелочной баланс кожи и подготавливает её к усвоению активных веществ сыворотки и крема.

Нанесение тонизирующего лосьона с помощью ватного диска помогает убрать остатки загрязнений и лучше очистить поры, что особенно важно для проблемной кожи. Для сухой и чувствительной кожи, а также мужчинам больше подойдёт бесконтактный метод нанесения.

Средства, содержащие в составе спирт, пересушивают кожу. Выбирайте тонизирующий лосьон с увлажняющими компонентами.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ УХОД

Для специального ухода подойдут концентрированные средства с высоким содержанием активных веществ (кислот, пептидов, витаминов и пр.), например сыворотки.

Молекулы активных веществ в сыворотках очень маленького размера. Это позволяет им глубоко проникать в эпидермис и оказывать быстрое воздействие.

Средства для специального ухода наносят в небольшом количестве утром и вечером перед использованием дневного или ночного крема.

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...
В СЫВОРОТКАХ СОДЕРЖИТСЯ
В НЕСКОЛЬКО РАЗ БОЛЬШЕ АКТИВНЫХ
ИНГРЕДИЕНТОВ, ЧЕМ В КРЕМАХ.**

Тонизирующий лосьон на основе трав

- Использование утром и вечером помогает подготовить кожу к лучшему усвоению сыворотки и увлажняющих средств для оптимального результата.
- Деликатно увлажняет, придаёт ощущение свежести и чистоты, не стягивая кожу.
- Подходит для всех типов кожи.
- Без добавления парабенов и сульфатов.
- Протестировано дерматологами.



Антивозрастная сыворотка¹

- Способствует сокращению внешних проявлений морщин всего за 7 дней¹.
- Клинически доказано значительное улучшение гладкости, мягкости и сияния кожи всего за 7 дней².
- Подходит для всех типов кожи.
- Без добавления парабенов и сульфатов.
- Протестировано дерматологами.

¹ Заметное сокращение видимых проявлений старения всего через 7 дней.
² Значительное улучшение гладкости, мягкости и сияния кожи всего за 7 дней, сокращение внешних проявлений морщин всего за 7 дней.



ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Дополнить отшелушивание можно маской для глубокого очищения. Её нужно использовать между умыванием и тонизированием.

Если кожа жирная, маску можно наносить 2–3 раза в неделю на 10 минут. Для сухой кожи время может быть сокращено до 2–3 минут, а частота определяется индивидуально — например, один раз в 1–2 недели.

Очищающая маска на основе вулканической бентонитовой глины и мяты

- Клинически доказано улучшение внешнего вида пор уже после первого применения¹.
- Насыщенная кремовая текстура.
- Без добавления парабенов.
- Подготавливает кожу к лучшему усвоению питательных веществ из сыворотки и увлажняющих средств.
- Подходит для любого типа кожи.
- Протестировано дерматологами.

¹ Протестировано на субъектах: оценка внешнего вида пор методом визуальной оценки. AMA Laboratories, США, 2013.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

ВУЛКАНИЧЕСКАЯ ГЛИНА ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА КОЖУ ОСОБЫМ ОБРАЗОМ. ОНА ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ ИЗ ГЛУБОКИХ СЛОЁВ, ОБЛАДАЕТ ОТБЕЛИВАЮЩИМ И ОСВЕТЛЯЮЩИМ ЭФФЕКТАМИ. ГЛИНА СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ УПРУГОСТИ И ТОНУСА. МАСЛА МЯТЫ И РОЗМАРИНА ДОПОЛНЯЮТ ДЕЙСТВИЕ ГЛИНЫ, ОКАЗЫВАЯ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЯ.



УВЛАЖНЕНИЕ КОЖИ ДНЁМ

HERBALIFE
SKIN

Дневной увлажняющий крем наносят утром на очищенную и тонизированную кожу после использования сыворотки. Выбирайте средства с эффективными увлажняющими ингредиентами, растительными экстрактами, маслами и витаминами. Даже обладателям жирной кожи необходимо использовать увлажняющий крем, так как жирная кожа тоже может страдать от обезвоживания. Обязательно используйте увлажняющий крем даже перед нанесением крема с SPF-защитой.

Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи

- Способствует сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин всего за 7 дней¹.
- Кожа выглядит более сияющей и гладкой всего через 7 дней².
- Кожа в 2 раза более увлажнённая в течение 8 часов³.
- Подходит для всех типов кожи.
- Без добавления парабенов.
- Протестировано дерматологами.

¹ Клинически протестировано методом визуальной оценки в интервалах 2, 4 и 7 дней. AMA Laboratories, США, 2013.

² Клинически протестировано: неровности кожи клинически протестированы с использованием Visioscan и Reverse Photo Engineering в интервалах 0, 7 и 42 дня. AMA Laboratories, США, 2013.

³ Клинически протестировано: измерение уровня увлажнённости кожи с 8-часовым интервалом. У 100 % участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажнённости в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013.



ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

Выбирайте средство, которое блокирует UVA- и UVB-лучи. Защита от солнца необходима круглый год. Зимой ультрафиолетового излучения меньше, но оно всё равно провоцирует фотостарение. Не забывайте наносить солнцезащитный крем на все открытые участки тела.

НОЧНОЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ

Ночью поверхностные слои усиленно теряют влагу. Поэтому во время сна кожа нуждается во влаге даже больше, чем днём. Ночной крем должен обязательно содержать увлажняющие ингредиенты, особенно если у вас сухая или нормальная кожа. Защитный барьер кожи ночью становится более проницаемым. Это позволяет с большей эффективностью использовать целевой уход — антивозрастную сыворотку. Ночью некоторые клетки кожи делятся в 30 раз быстрее, чем днём. Стимуляция естественных процессов регенерации — одна из задач ночного ухода.

Защищающий крем SPF30

- ☛ Способствует сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин всего за 7 дней¹.
- ☛ Кожа в 2 раза более увлажнённая в течение 8 часов².
- ☛ Кожа выглядит более сияющей и гладкой всего через 7 дней³.
- ☛ Защищает кожу от излучения UVA/UVB⁴.
- ☛ Протестировано дерматологами.

¹ Неровности кожи клинически протестированы с использованием Visioscan и Reverse Photo Engineering в интервалах 0, 7 и 42 дня. AMA Laboratories, США, 2013.
² Клинически протестировано: измерение уровня увлажнённости кожи с 8-часовым интервалом. У 100 % участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажнённости в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013.
³ Клинически протестировано методом визуальной оценки в интервалах 4 и 7 дней. В среднем изменение на 46 % было зафиксировано у участников по различным измеренным параметрам. AMA Laboratories, США, 2013.
⁴ Оценка результатов испытания широкого спектра IN VITRO, 15 мая 2013 года, Кантор Рисерч Лаботориз, Инк.



Ночной обновляющий крем

- ☛ Способствует сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин всего за 7 дней¹.
- ☛ Обеспечивает заметное улучшение внешнего вида кожи всего через 7 дней².
- ☛ Кожа в 2 раза более увлажнённая в течение 8 часов².
- ☛ Подходит для всех типов кожи.
- ☛ Без добавления парабенов.
- ☛ Протестировано дерматологами.

¹ Клинически протестировано методом визуальной оценки в интервалах 2, 4 и 7 дней. AMA Laboratories, США, 2013.
² Клинически протестировано: измерение уровня увлажнённости кожи с 8-часовым интервалом. У 100 % участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажнённости в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013.



ОТШЕЛУШИВАНИЕ: ЗАЧЕМ, ЧЕМ И КАК ЧАСТО

Отшелушивание (эксфолиация) позволяет удалить тусклые отмершие клетки с поверхности рогового слоя, а также очистить поры и удалить чёрные точки. В результате внешний вид кожи мгновенно улучшается. Кроме того, регулярное применение отшелушивающих средств позволяет активным ингредиентам сыворотки или крема лучше проникать в глубокие слои. Отшелушивание может быть механическим (скрабы с твёрдыми частицами) или химическим (пилинги). Идеальным вариантом можно считать присутствие в скрабе компонентов для химического и механического отшелушивания.

Люди с жирной кожей могут проводить эту процедуру 2–3 раза в неделю, а сухой или чувствительной коже достаточно одного раза в неделю или реже. В конечном итоге частота определяется индивидуально: кожа должна переносить отшелушивание без раздражения и ощущения сухости. Излишне частая эксфолиация сильнодействующими веществами — это ошибка, типичная для обладателей проблемной или жирной кожи. Вместо очищения можно получить раздражённую и воспалённую кожу, поэтому лучше придерживаться рекомендованной частоты отшелушивания.

Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи

- ☑ Кожа выглядит более свежей.
- ☑ Подходит для любого типа кожи.
- ☑ Без добавления парабенов и сульфатов.
- ☑ Протестировано дерматологами.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

ПОСТЕПЕННО ОТШЕЛУШИВАЯСЬ, ЭПИДЕРМИС ПОЛНОСТЬЮ ОБНОВЛЯЕТСЯ ПРИМЕРНО ЗА 40–56 ДНЕЙ. ДЛЯ ЭТОГО ПРОЦЕССА ОРГАНИЗМУ ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СТРОИТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ И БЕЛКА.

УХОД ЗА РАЗНЫМИ ТИПАМИ КОЖИ

Тип кожи определяется природным уровнем активности сальных желёз. Если они выделяют слишком много себума, кожа будет жирной, слишком мало — сухой. В то же время кожа того или иного типа иногда выглядит совсем не так, как определено генетически. Жирная кожа может стать пересушенной, нормальная — обрести свойства сухой. Регулируйте состояние кожи, меняя очищающее средство, режим использования скраба и маски. Ориентируйтесь на свои ощущения — и приближайте кожу к идеалу: с Herbalife Nutrition это так легко!

ПОШАГОВЫЙ УХОД ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ

УТРО	ВЕЧЕР
Очистите кожу деликатным средством для умывания — Очищающим гелем на основе алоэ.	Снимите макияж и очистите кожу деликатным средством для умывания — Очищающим гелем на основе алоэ.
Бережно протрите лицо ватным диском, смоченным в Тонизирующем лосьоне на основе трав, чтобы подготовить кожу к сыворотке и крему. Вместо нанесения ватным диском можно просто распылить лосьон на кожу, после этого лицо трогать не нужно.	Завершите очищение Тонизирующим лосьоном на основе трав — с помощью ватного диска или бесконтактно.
Нанесите небольшое количество Антивозрастной сыворотки.	Нанесите небольшое количество Антивозрастной сыворотки.
По массажным линиям лица нанесите Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи.	По массажным линиям нанесите Ночной обновляющий крем с увлажняющими и питательными компонентами.
Используйте Защищающий крем SPF30.	
Дайте уходовым средствам впитаться и высохнуть, затем наносите макияж.	

1 раз в неделю используйте Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи или Очищающую маску на основе глины и мяты.

ПОШАГОВЫЙ УХОД ЗА НОРМАЛЬНОЙ КОЖЕЙ

УТРО	ВЕЧЕР
Очистите кожу с помощью Очищающего геля на основе алоэ или Очищающего геля на основе цитрусовых.	Очистите кожу с помощью Очищающего геля на основе алоэ или Очищающего геля на основе цитрусовых.
Бережно протрите лицо ватным диском, смоченным в Тонизирующем лосьоне на основе трав, чтобы подготовить кожу к сыворотке и крему. Вместо нанесения ватным диском можно просто распылить лосьон на кожу, после этого лицо трогать не нужно.	Завершите очищение Тонизирующим лосьоном на основе трав — с помощью ватного диска или бесконтактно.
Нанесите небольшое количество Антивозрастной сыворотки.	Нанесите небольшое количество Антивозрастной сыворотки.
По массажным линиям лица нанесите Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи.	По массажным линиям лица нанесите Ночной обновляющий крем с увлажняющими и питательными компонентами.
Используйте Защищающий крем SPF30.	
Дайте уходовым средствам впитаться и высохнуть, затем наносите макияж.	

В зависимости от типа и состояния кожи 1–3 раза в неделю используйте Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи или Очищающую маску на основе глины и мяты.

ПОШАГОВЫЙ УХОД ЗА ЖИРНОЙ И КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖЕЙ

УТРО	ВЕЧЕР
Очистите кожу деликатным средством для умывания — Очищающим гелем на основе алоэ.	Снимите макияж и очистите кожу деликатным средством для умывания — Очищающим гелем на основе алоэ.
Бережно протрите лицо ватным диском, смоченным в Тонизирующем лосьоне на основе трав, чтобы подготовить кожу к сыворотке и крему. Вместо нанесения ватным диском можно просто распылить лосьон на кожу, после этого лицо трогать не нужно.	Завершите очищение Тонизирующим лосьоном на основе трав — с помощью ватного диска или бесконтактно.
Нанесите небольшое количество Антивозрастной сыворотки.	Нанесите небольшое количество Антивозрастной сыворотки.
По массажным линиям лица нанесите Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи.	По массажным линиям лица нанесите Ночной обновляющий крем с увлажняющими и питательными компонентами.
Используйте Защищающий крем SPF30.	
Дайте уходовым средствам впитаться и высохнуть, затем наносите макияж.	

2–3 раза в неделю используйте Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи или Очищающую маску на основе глины и мяты.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ТЕЛА И ВОЛОСАМИ HERBAL ALOE

Почему кожа тела также нуждается в уходе?

Водопроводная вода содержит хлор и нерастворимые соли кальция, которые могут стягивать кожу и высушивать волосы. Холод и низкая влажность зимой могут сделать кожу тела сухой и шелушащейся, а волосы — тусклыми и секущимися. Кожа на руках требует особого внимания: на неё воздействуют солнце, погодные факторы, зимой она часто сохнет и может потрескаться. Кожа на ногах может стать сухой и грубой, особенно в летнее время. Кожа головы и волосы постоянно подвергаются воздействию сульфатов и парабенов. Эти вещества могут вызывать сухость, зуд и шелушение.

Что делать?

- Принимайте душ с неагрессивными средствами, не содержащими сульфатов и парабенов.
- После душа используйте увлажняющие кремы и гели для тела.
- Каждый раз после контакта с водой наносите крем на тыльную поверхность кистей рук и кутикулы.
- Перед сном смазывайте кожу стоп кремом для ног.
- Для лучшего эффекта нанесите на руки и стопы большое количество крема и наденьте косметические перчатки и носки.

Линейка Herbal Aloe:

- Содержит натуральный сок алоэ¹.
- Кожа становится на 100 % увлажнённой уже после первого применения.

Крем для тела Herbal Aloe².
Смягчающий гель для тела Herbal Aloe.

Гель для душа Herbal Aloe.
Укрепляющий шампунь Herbal Aloe.
Укрепляющий кондиционер Herbal Aloe.

¹ Scientific Name: Aloe vera(L.) Burm. F. [Liliaceae] (McGuffin et al, 2000).
² In vivo исследования, проведённые независимой исследовательской лабораторией, продемонстрировали 100 % увеличение увлажнённости кожи при использовании Крема для тела Herbal Aloe по сравнению с необработанной кожей спустя 20 минут после нанесения.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

НА КОЖЕ ЖИВУТ ЛАКТОБАКТЕРИИ, КОТОРЫЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ КИСЛУЮ СРЕДУ И САМИ ВЫРАБАТЫВАЮТ КИСЛОТЫ, ПОДДЕРЖИВАЯ ЗАЩИТНЫЙ БАРЬЕР.

ДОМАШНИЙ БЬЮТИ-КЛУБ КАК ЧАСТЬ ЕЖЕДНЕВНОГО УХОДА

Красота и молодость кожи складываются, словно мозаика, из трёх частей: сбалансированное питание — благодаря ему клетки кожи получают необходимые им полезные вещества; грамотный внешний уход — очищение, тонизирование, увлажнение и защита от солнца; физическая активность и самомассаж лица и тела — поддерживают мышцы в тонусе, помогают сохранить красоту.

Соберите все детали пазла с Herbalife Nutrition!



МЫШЦЫ ЛИЦА: ЗНАКОМСТВО

Как стареют мышцы лица и шеи

Лицевые мышцы делятся на мимические и жевательные.

Мимические мышцы позволяют выражать эмоции. Сокращаясь, они подтягивают кожу в сторону своего движения. В результате на лице могут образовываться складки и морщины.

Сокращение жевательных мышц позволяет жевать, зевать и разговаривать.

Мышцы шеи отвечают за повороты, наклоны головы, участвуют в дыхании и мимике.

Всего на лице и шее более 120 мышц: каждая из них имеет своё название и функции.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

СКЛАДКИ И МОРЩИНЫ ВОЗНИКАЮТ ИЗ-ЗА ИЗМЕНЕНИЯ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА.

Точно так же, как и мышцы тела, мышцы лица и шеи со временем теряют тонус, становятся более дряблыми, провисают (находятся в гипотонусе) или наоборот — застывают в гипертонусе.

Гипертонус — состояние, когда мышца даже в покое находится в постоянном спазме (напряжении, укорочении). Гипотонус — состояние сниженного мышечного тонуса. Если тонус мышцы нарушен, она остаётся либо в укороченном, либо в патологически удлинённом, расслабленном состоянии. Пропорции лица при этом меняются: появляются складки, морщины, заломы и опущение мягких тканей. Любой косметический дефект кожи — результат патологического состояния не одной, а сразу нескольких мышц. Поэтому нельзя проработать только одну мышцу и избавиться от всех проблем сразу.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Носогубная складка образуется в результате спазма мышц: скуловых, поднимающих верхнюю губу и крыло носа и... платизмы. Эта шейная мышца крепится в овал лица несколькими тяжами, покрывает переднюю зону шеи и выходит в грудные мышцы. Если платизма или мышцы вокруг неё находятся в гипертонусе, страдают не только они сами, но и кожа, и подкожные ткани. Таким образом, спазмированная платизма может принимать участие в формировании брылей, деформации овала лица и — при смещении тканей средней трети лица книзу — в появлении носогубки.

Сухожильный шлем

Лобная мышца

Височная мышца

Глазничная часть
круговой мышцы глаза

Малая скуловая
мышца

Большая скуловая
мышца

Жевательная мышца

Круговая мышца рта

Щёчная мышца

Мышца смеха

Подбородочная мышца

Средняя лестничная мышца

Передняя лестничная мышца

Трапецевидная мышца

Грудино-ключично-сосцевидная мышца

ПОЛЬЗА САМОМАССАЖА ЛИЦА И ШЕИ

Массаж воздействует на нервные рецепторы кожи и мышц, раздражая их. Нервный импульс передаётся центральной нервной системе, вызывая ответную реакцию организма. В результате восстанавливаются функции и состояние органов и тканей.

Какие результаты даёт самомассаж лица и шеи?

Улучшает

- 👉 местное кровообращение
- 👉 лимфодренаж
- 👉 питание тканей
- 👉 обменные процессы
- 👉 эластичность и работоспособность мышц
- 👉 тонус кожи
- 👉 цвет кожи
- 👉 контуры лица
- 👉 самочувствие
- 👉 настроение

Уменьшает

- 👉 отёки
- 👉 морщины
- 👉 круги под глазами
- 👉 увядание кожи лица и шеи

Позволяет

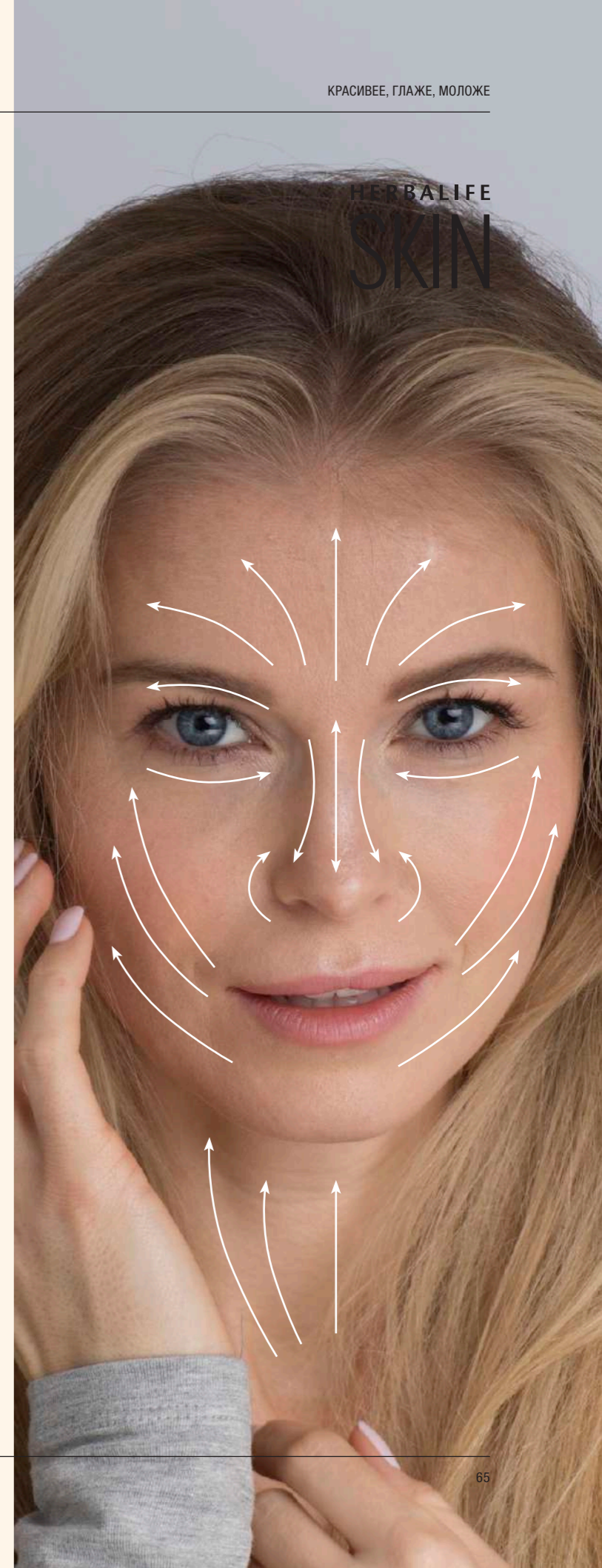
- 👉 замедлить процессы старения
- 👉 расслабить мышцы
- 👉 нормализовать работу сальных желёз
- 👉 очистить кожу от ороговевших частичек и кожного сала
- 👉 уменьшить количество воспалений
- 👉 сузить поры
- 👉 снять стресс

САМОМАССАЖ КАК ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОЦЕДУРА УХОДА

Ваша цель — сделать самомассаж частью ежедневного ухода за собой. Причём не отдельной процедурой, требующей специальных знаний и навыков, а рутинным, привычным этапом взаимодействия с кожей во время нанесения ухаживающих средств. Очищайте, тонируйте, увлажняйте и питайте кожу, используя приёмы самомассажа.

ВНИМАНИЕ! ПРОВОДИТЬ САМОМАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ НУЖНО ТОЛЬКО ПО МАССАЖНЫМ ЛИНИЯМ:

- 👉 от середины лба веером вверх и к вискам
- 👉 от уголков рта к середине ушей (козелкам)
- 👉 от середины подбородка к мочкам ушей
- 👉 от наружных уголков глаза к внутренним уголкам по нижнему веку
- 👉 от внутренних уголков глаза к наружным по верхнему веку
- 👉 от подключичных ямок и ключиц — вверх к подбородку



ОЧИЩЕНИЕ

Выбирайте средство в зависимости от типа кожи.

Для нормальной и жирной кожи — Очищающий гель на основе цитрусовых

- Глубоко очищает кожу — благодаря микрогранулам жожоба.
- Уменьшает жирность кожи уже после первого применения.
- Радует бодрящим ароматом сочного апельсина и грейпфрута.

Для нормальной и сухой кожи — Очищающий гель на основе алоэ

- Деликатно удаляет избыточную жирность, загрязнения и макияж благодаря шелковистой пене.
- Не раздражает кожу.
- Алоэ вера в составе средства смягчает и увлажняет кожу.

Небольшое количество Очищающего геля на основе алоэ или Очищающего геля на основе фруктовых кислот (с горошину) нанести на ладонь и вспенить подушечками пальцев. Круговыми движениями по массажным линиям распределить по лицу и шее, с лёгким нажимом проработать все области лица (и даже волосистую часть над лбом), шею. Движения могут быть как прямыми, так и круговыми. Затем средство смыть водой.

ТОНИЗИРОВАНИЕ

Тонизирующий лосьон на основе трав

- Подходит для использования каждый день утром и вечером.
- Утром и вечером дополнительно очищает кожу, тонизирует её.
- Экстракты гамамелиса и розмарина оказывают противовоспалительное и вяжущее действие.
- Витамины-антиоксиданты С и Е помогают бороться с фотостарением и способствуют обновлению.
- Витамин В3¹ улучшает микроциркуляцию кожи.
- Не содержит сульфатов и парабенов.

Смочить Тонизирующим лосьоном на основе трав ватный диск и протереть кожу лица, шеи и декольте.

Тонизирующий лосьон на основе трав можно использовать и бесконтактным способом: распылить с небольшого расстояния на кожу и дождаться подсыхания.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8389214/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17147561/>
Рябкова М.В., Терещенко В.Н., Сормолотова И.Н. Витамины в клинической трихологии и дерматологии.



ИНТЕНСИВНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ

Антивозрастная сыворотка

- ✔ Способствует сокращению внешних проявлений морщин, улучшению гладкости, мягкости и сияния кожи всего за 7 дней (клинически доказано)¹.
- ✔ Подходит для всех типов кожи. Без добавления парабенов.

Наносим одну порцию крема или сыворотки на пальцы рук. Разогреваем крем в руках, наносим на зону шеи и декольте, избегая зоны щитовидной железы, поглаживающими движениями и немного заходим на зону подбородка. Вторую порцию также наносим на руки и разносим поглаживающими движениями по лицу. От центра к периферии. По носу вверх, лоб — веерообразные движения вверх и в стороны. Пощипывание. Мы маленькими щипковыми движениями от центра к периферии стимулируем нашу кожу, кровотоки и лимфоток и оживляем наши ткани. Похлопывание. Движения похожи на падающий дождик. Этими движениями мы вбиваем наш крем в кожу, чтобы полезные ингредиенты крема лучше впитывались. Приминание. Мы приминающими движениями (двумя полными ладонями) как бы запечатываем наш крем.

¹ Заметное сокращение видимых проявлений старения всего через 7 дней. Значительное улучшение гладкости, мягкости и сияния кожи всего за 7 дней, сокращение внешних проявлений морщин всего за 7 дней.

ЗАВЕРШАЮЩЕЕ УВЛАЖНЕНИЕ, ПИТАНИЕ

Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи и Ночной обновляющий крем

- ✔ Подходят для всех типов кожи.
- ✔ Делают кожу более гладкой, мягкой и сияющей.
- ✔ Способствуют сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин¹.
- ✔ Усиливают естественное сияние кожи.
- ✔ В два раза увеличивают увлажнение кожи, и этот эффект сохраняется на восемь часов².
- ✔ Не содержат сульфатов и парабенов.

Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи или Ночной обновляющий крем нанесите на всю поверхность лица, шеи, декольте похлопывающими движениями подушечек пальцев по массажным линиям. В области шеи (особенно в зоне второго подбородка) похлопывания можно осуществлять чуть сильнее и тыльной стороной кисти.

¹ Клинически протестировано методом визуальной оценки в интервалах 2, 4 и 7 дней. AMA Laboratories, США, 2013.

² Клинически протестировано: измерение уровня увлажнённости кожи с 8-часовым интервалом. У 100% участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажнённости в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013.



ИНТЕНСИВНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи

- Содержит витамин В3¹, витамины-антиоксиданты С и Е, экстракт сока алоэ вера, семена черники, экстракты земляники и ягод годжи.
- Содержит деликатные очищающие ингредиенты, полученные из кокоса, отшелушивающие гранулы, фруктовые кислоты.
- Мягко отшелушивает.
- Помогает сделать кожу мягкой и гладкой.

Смочить лицо и руки водой, небольшое количество скраба вспенить на пальцах, круговыми движениями по массажным линиям распределить по лицу и шее. Массировать зоны лица, шеи и декольте, чуть надавливая на кожу, в течение 1–2 минут. Смыть тёплой водой.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8389214/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17147561/>
Рябкова М.В., Терещенко В.Н., Сормолотова И.Н. Витамины в клинической трихологии и дерматологии.

ВНИМАНИЕ!

При массажировании скул не стоит заходить за костный край вокруг глаз: кожа век слишком нежна.

Очищающая маска на основе глины и мяты уже после первого применения

- Улучшает внешний вид кожи.
- Подготавливает кожу к усвоению питательных веществ из сыворотки и увлажняющих средств.
- Подходит для любого типа кожи и не содержит парабенов и сульфатов.

Нанести маску на очищенную влажную кожу лица, шеи и декольте по массажным линиям мазками. Слой маски должен укрыть кожу так, чтобы она не просвечивалась сквозь него.

Время воздействия продукта: 2–10 минут в зависимости от типа и состояния кожи. По окончании смочить лицо водой и аккуратно смыть маску. Для умывания можно использовать спонж. Затем нанести тонирующий лосьон, сыворотку и крем.

БЬЮТИ-КЛУБ

Залог вашего успеха — регулярность и дисциплина! Поэтому гораздо эффективнее заниматься не одной, а в команде единомышленников. Они всегда поддержат советом, вдохновят результатами и помогут сохранить мотивацию.

Обратитесь к Персональному Консультанту Herbalife Nutrition, чтобы присоединиться к существующему Бьюти-клубу, — или организуйте с подругами свой и занимайтесь вместе.

Регулярность, немного усилий и терпения — и результат не заставит себя долго ждать!

HERBALIFE
SKIN



ЧТО ЕСТЬ И ПИТЬ, ЧТОБЫ КОЖА БЫЛА КРАСИВОЙ

Голод и жажда — естественные состояния организма. Часто их утоляют бездумно, заменяют воду газировкой, а еду вредными перекусами и сладостями, не думая о том, какие процессы запускаются при этом в коже. Пить и есть правильно — целая наука. Но усвоить её вполне по силам. Давайте разберёмся, о каком меню мечтает ваша кожа. Составить сбалансированный рацион под ваши цели и стиль жизни поможет Персональный Консультант Herbalife Nutrition.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ХОРОШЕГО ВНЕШНЕГО ВИДА



30 %
внешнее
питание

Получите
свои 100 %
результата

70 %
внутреннее
питание



РАЦИОН КРАСОТЫ. ВОДА

- Поддерживает упругость и эластичность кожи.
- Замедляет процессы старения.
- Ускоряет обмен веществ.
- Уменьшает чувство голода, помогает контролировать вес.
- Помогает в усвоении питательных веществ.
- Способствует естественному очищению организма.
- Защищает волосы, кожу и ногти от сухости.

Кожа хочет пить. Она отчаянно нуждается во влаге: чистой пресной воде, которая органично встроится в процессы организма, омоет клетки, доставит к ним питательные вещества и выведет накопившийся мусор. От того, сколько раз в день вы наполняете стакан водой, зависят качество кожи и её способность к самовосстановлению.

СКОЛЬКО ВОДЫ МНЕ ПИТЬ?
Взрослому человеку необходимо не менее 1,5–2 литров в день для нормального функционирования*.

- При активном снижении веса — 40 мл воды на каждый килограмм веса.
- Дополнительно для каждого часа физической нагрузки необходимы 1–3 стакана воды.

* При изменении питьевого режима необходимо проконсультироваться со специалистом.

КОЖА: СУХАЯ ИЛИ ОБЕЗВОЖЕННАЯ?

Разница есть, даже если она на первый взгляд неочевидна.

СУХАЯ КОЖА	ОБЕЗВОЖЕННАЯ КОЖА
ПРИЧИНЫ	
Генетически predetermined.	Является следствием внешних причин и образа жизни: курения, употребления алкоголя, нарушения водного баланса, неправильного ухода, воздействия ультрафиолета, агрессивных погодных условий, нерационального питания, возраста.
ГДЕ НАХОДИТСЯ ПОВРЕЖДЕНИЕ	
В верхнем слое — эпидермисе. Липидный барьер сухой кожи ослаблен, выработка кожного сала снижена.	В срединном слое — дерме. Снижено количество эластина и коллагена.
КАК СЕБЯ ПРОЯВЛЯЕТ	
Склонность к появлению трещин, шелушение на лице и по всему телу. Отсутствие жирного блеска. Маленькие поры. Сеточка мелких морщин по всей поверхности кожи.	Сухость, стянутость, усиливающиеся в течение дня. Тусклый цвет. Жирный блеск, сопровождающийся зудом. Пятна шелушения. Глубокие заломы, исчезающие после нанесения крема. Повышенная чувствительность, склонность к раздражениям. Обратите внимание: жирная кожа тоже может быть обезвоженной.
ОСОБЕННОСТИ	
Остаётся сухой на протяжении всей жизни.	Восстанавливается при правильном уходе и достаточном количестве воды.
УХОД	
Главный принцип — восстановление гидролипидного барьера.	Главный принцип — увлажнение изнутри и снаружи.

РАЦИОН КРАСОТЫ. БЕЛКИ

Белки — главные строительные материалы организма. Эти «кирпичики» дают энергию, помогают сокращаться мышцам, регулируют синтез гормонов и непосредственно влияют на внешний вид. Главные белки красоты — коллаген (поддерживает гладкость и упругость эпидермиса), эластин (отвечает за эластичность кожи) и кератин (отвечает за ногти и волосы).

Функции белков с точки зрения кожи

- Определяют структуру кожи: коллаген (плотность, упругость), эластин (эластичность), кератин (роговой слой, ногти, волосы).
- Регулируют все процессы (гормоны, ферменты, сигнальные молекулы и т. д.).
- Обеспечивают иммунную защиту (иммуноглобулины).
- Осуществляют транспорт витаминов и питательных веществ.
- Отвечают за регенерацию кожи на клеточном уровне.
- Участвуют в метаболизме.

Только достаточное потребление белка поддерживает нормальное обновление и восстановление тканей, в том числе и кожи. Обычно цикл её обновления составляет 28 дней. Добавив в рацион Продуктовые программы Herbalife Nutrition, вы можете улучшить синтез и метаболизм клеточного белка, а значит, и состояние кожи.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

НА ДОЛЮ КОЛЛАГЕНА ПРИХОДИТСЯ ДО 30 % ОТ ОБЩЕЙ МАССЫ БЕЛКА В ОРГАНИЗМЕ. ИМЕННО ИЗ-ЗА РАЗРУШЕНИЯ КОЛЛАГЕНА ОБРАЗУЮТСЯ ГЛУБОКИЕ МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАМ НЕ ХВАТАЕТ БЕЛКОВ КРАСОТЫ?

Причины, симптомы и простой тест, которые укажут на проблему.

Дефицит коллагена

- Сухость и снижение тонуса кожных покровов
- Целлюлит
- Ранние морщины
- Слабость мышц, суставов, связок
- Повышенная утомляемость
- Стоматологические проблемы

Дефицит эластина

- Снижение эластичности кожи
- Нарушения в работе суставов
- Вялость, истонченность кожных покровов
- Потеря пластичности тканей
- Появление трещин, ссадин, растяжек на коже

Дефицит кератина

- Сухость, пористость волос
- Секущиеся кончики
- Потеря волос
- Дряблость кожи
- Ломкость, расслаивание ногтей

Тест: оттяните нижнее веко вниз, отпустите.

- Кожа мгновенно возвращается в исходное состояние — уровень коллагена и эластина в норме.
- Кожа разглаживается медленно и с трудом — дефицит коллагена и эластина.

Причины: ультрафиолетовое облучение, курение, дефицит витамина С, цинка, меди, нарушение метаболизма, возрастные изменения, строгие диеты, несбалансированное питание, высокий уровень сахара в крови, менопауза, стресс.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Опытные парикмахеры проверяют уровень кератина в волосах, зажимая 3–4 волоса пальцами и растягивая прядь.

- Волосы упруго растягиваются, а затем возвращаются в исходное состояние — уровень кератина в норме.
- Волосы легко растягиваются и остаются в растянутом состоянии — дефицит кератина.

БЕЛОК: ЭНЕРГИЯ И РЕСУРС

Белок — основной строительный материал организма. Если извлечь из тканей всю воду, то в сухом остатке окажется более 50 % белковых соединений¹.

Белок — это:



мышцы



гормоны



ферменты



коллаген, эластин
и кератин



антитела иммунной
системы

Белок содержится в таких продуктах, как мясо, яйца, творог, рыба, бобовые. Соотношение в рационе животных и растительных белков в норме должно быть 50 на 50. Но в реальности это 67 % на 33 %².

Во время снижения веса человеку необходимо увеличенное количество белка. Это помогает предотвратить потерю мышц³, снижает аппетит, улучшает метаболизм⁴ и хорошо насыщает, уменьшая потребность в перекусах и сокращая число пищевых срывов⁵.

Протеиновый коктейль Формула 1 — это полноценный приём пищи⁶. В одной порции — сбалансированная еда, богатая нутриентами, витаминами, минералами и клетчаткой. Формулу 1 разработали ещё в 1980 году, но она до сих пор признаётся мировым сообществом одной из лучших. Десятки мировых экспертиз уже подтвердили эффективность, безопасность и качество нашего продукта-бестселлера — богатого источника макро- и микроэлементов, энергии и строительного материала для каждой клетки.

¹ https://bashedu.ru/sites/default/files/obmen_belkov_i_aminokislota.pdf.

² Данные Центра развития потребительского рынка (ЦРПР) школы управления «Сколково» и Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии (2019 г.).

³ Mettler S., Mitchell N., Tipton K. D. Increased protein intake reduces lean body mass loss during weight loss in athletes. Med Sci Sports Exerc. 2010 Feb; 42 (2).

⁴ Pesta D. H., Samuel V. T. A high-protein diet for reducing body fat: mechanisms and possible caveats. Nutr Metab (Lond). 2014; 11 (1): 53. Published 2014 Nov 19.

⁵ Halton T. L., Hu F. B. The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: a critical review. J Am Coll Nutr. 2004 Oct; 23 (5).

⁶ Готовьте в соответствии с указаниями на этикетке.

⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1838825/3> Роль диетического соевого белка в ожирении, Мануэль Т. Веласкес, Сэм Дж. Бхатена; Диетология. Руководство под ред. А. Ю. Барановского <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-ispolzovaniya-soevogo-belka-v-pischevoy-promyshlennosti/viewer>

⁸ При приготовлении на воде.

⁹ Продукция Herbalife Nutrition может быть выбором для одного или двух приёмов пищи в течение дня.

¹⁰ Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление пищевых добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.

Что внутри?

- Комплекс из более чем 20 важнейших витаминов
- Клетчатка — незаменима для пищеварения
- Изолят горохового белка — наиболее усвояемый среди всех растительных белков (на 90 %)⁷
- Всего 100 ккал в порции⁸
- Широкая линейка вкусов

Протеиновый коктейль Формула 1

Сбалансированная еда в стакане, которой можно заменить полноценный приём пищи, при этом обеспечив организм необходимым набором питательных веществ⁹.

- Полноценный приём пищи за 2 минуты
- Легко и быстро готовится
- Высокое содержание белка обеспечивает чувство сытости на несколько часов
- Основа Программы снижения веса¹⁰ Herbalife Nutrition





РАЦИОН КРАСОТЫ

1 порция (26 г, 2 мерные ложки сухого продукта) Протеинового коктейля Формула 1 Шоколад Hebalife Nutrition содержит:

- Витамин А (ретинол) — 28 %¹
- Витамин С (аскорбиновая кислота) — 40 %¹
- Витамин Е (DL-альфа-токоферола ацетат) — 41 %¹
- Витамин D3 (холекальциферол) — 30 %¹
- Витамин В1 (тиамин) — 18 %¹
- Витамин В2 (рибофлавин) — 27 %¹
- Витамин В12 (цианокобаламин) — 38 %¹

Всё, что вам нужно, — и ничего лишнего! Плюс отличный вкус, минимум калорий и лёгкость приготовления.

ВИТАМИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕФИЦИТА ²
Витамин А (ретинол)	Кожа становится шершавой, снижаются защитные свойства липидного барьера
Витамин С	Потеря эластичности и тонуса кожи, пигментные пятна
Витамин Е	Ранние признаки старения, морщины, воспаления
Витамин D	Акне, дерматит, избыточная работа сальных желёз
Тиамин (В1)	Покраснения и высыпания на фоне стресса
Рибофлавин (В2)	Трещинки на губах, «заеды» в уголках рта, тусклая кожа, шелушение
Пантотеновая кислота (В5)	Воспаления, сухость, отёчность
Пиридоксин (В6)	Шелушение и дерматит, трещины в уголках губ
Биотин (В7)	Нездоровая бледность, воспаления, шелушение кожи, выпадение волос
Фолиевая кислота (В9)	Тусклая кожа, выпадение волос, трещинки на коже
Цианокобаламин (В12)	Нездоровый цвет лица, бледность, тусклость
Железо	Сухость и шелушение кожи, выпадение волос
Цинк	Акне, плохая регенерация тканей, потеря цвета волос, очаговое выпадение волос, ломкость ногтей
Медь	Чрезмерное повреждение кожи ультрафиолетом, преждевременное старение, раннее проявление седины, частичное облысение
Селен	Ослабление антиоксидантной защиты кожи, повышенная чувствительность к ультрафиолетовому излучению, ослабление и выпадение волос, дистрофические изменения ногтей

¹ % от рекомендуемого уровня суточного потребления витаминов и минералов. Согласно Annexу 1 «Методические рекомендации по проведению экспертизы определения лекарственных средств из природных препаратов»

² Источники:
<http://docs.cntd.ru/document/1200076084>
<http://bntop.ru/download/normadoc/Химический%20состав%20Российских%20продуктов%20питания.pdf>
<https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/simptomy-pri-nedostatke-zhirorastvorimyh-vitaminov.html>
<https://mosgorzdrav.ru/ru-RU/news/default/card/1791.html>
<https://herbalife.ru/blog/pitanie/defitsit-vitaminov/>

ПОЛЬЗА НУТРИЕНТОВ ПРИ МИНИМУМЕ КАЛОРИЙ В одной порции 203 ккал¹.

- **Белок** — как в 100 граммах запечённой курицы (калорийность 195 ккал)²
- **Жиры** — как в десертной ложке сливочного масла (8 г) (калорийность 59 ккал)³
- **Углеводы** — как в 100 граммах овсяной каши (калорийность 160 ккал)²
- **Пищевые волокна** — как в столовой ложке пшеничных отрубей (калорийность 20 ккал)⁴
- **Витамин А** — как в 100 граммах голландского сыра (калорийность 361 ккал)⁵
- **Витамин С** — как в половине лимона (калорийность 16 ккал)⁹
- **Витамин Е** — как в одной чайной ложке подсолнечного масла (калорийность 49 ккал)²
- **Витамин Д** — как в 100 граммах запечённого тунца (калорийность 140 ккал)⁶
- **Витамин В1** — как в 100 граммах миндаля (калорийность 602 ккал)²
- **Витамин В2** — 500 мл 1,5 % йогурта (калорийность 250 ккал)²
- **Витамин В3 (РР)** — как в 50 граммах арахиса (калорийность 283 ккал)²
- **Витамин В5** — как в 120 граммах красной фасоли (калорийность 360 ккал)²
- **Витамин В6** — как в 200 граммах брокколи (калорийность 70 ккал)²
- **Витамин В7 (биотин)** — как в 100 граммах трески (калорийность 93 ккал)²
- **Витамин В9** — как в 100 граммах грецких орехов (калорийность 650 ккал)²
- **Витамин В12** — как в 60 граммах баранины (калорийность 140 ккал)²



- **Железо** — как в 100 граммах тушёной говяжьей печени (калорийность 159 ккал)²
- **Цинк** — как в 70 граммах кедровых орешков (калорийность 490 ккал)²
- **Магний** — как в 130 граммах свежего шпината (калорийность 30 ккал)⁷
- **Марганец** — как в стакане клюквы (калорийность 69 ккал)²
- **Селен** — как в 100 граммах риса (калорийность 330 ккал на сухой продукт)²
- **Натрий** — как в 200 граммах атлантической сельди (калорийность 280 ккал)²
- **Калий** — как в двух бананах (калорийность 210 ккал)⁷
- **Кальций** — как в 250 граммах 5 % творога (калорийность 320 ккал)²
- **Йод** — как в двух ложках морской капусты (калорийность 5 ккал)⁸
- **Фосфор** — как в большой порции (200 гр) стейка из сёмги (калорийность 360 ккал)²
- **Медь** — как в 100 граммах гречки (калорийность 326 ккал)²

Калорийность всех
перечисленных продуктов
составляет 6027 ккал

¹ Порция протеинового коктейля Ф1 (на молоке 1,5% 250 мл).
² Справочник ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ. М. М. Гурвич, Ю. Н. Лященко, глава 1, стр. 10 «Витамины». Диетология. 4-е изд. / Под ред. А. Ю. Барановского, глава 6 «Роль витаминов в питании и коррекция нарушений витаминного обмена»; глава 7 «Роль макро- и микроэлементов в питании»
³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7827176/>
⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5718124/>
⁵ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17168870/>
⁶ <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-defitsita-vitamina-d-na-razvitiie-kozhnoy-patologii/viewer>
⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7432059/>
⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8709459/>
⁹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7827176/>

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1



- **Жиры** — являются основой клеточных мембран, поддерживают эластичность кожи, помогают усвоиться жирорастворимым витаминам, важны для здоровья нервной системы и сосудов¹.
- **Пищевые волокна** — поддерживают работу кишечника, способствуют очищению организма от токсинов².
- **Витамин А** — участвует в регенерации клеток кожи и слизистых оболочек, поддерживает хорошую работу зрительной системы, выполняет роль антиоксиданта³.
- **Витамин В5** — регулирует метаболизм в клетках, улучшает тонус кожи и поддерживает её упругость. Помогает коже адаптироваться к внешним негативным факторам и сохранять хорошее самочувствие и красоту⁴.
- **Витамин В7** — поддерживает работу нервной системы, помогает улучшать состояние кожи, волос и ногтей⁴.
- **Витамин В9** — участвует в размножении клеток и кроветворении⁴.
- **Витамин С** — является антиоксидантом. Влияет на гидратацию кожи и участвует в биосинтезе коллагена⁴.

- **Витамин D3** — способствует усвоению кальция в организме и улучшает работу иммунной системы⁴.
- **Кальций** — укрепляет костную ткань, обеспечивает здоровье зубов и ногтей, необходим для нормальной работы мышц и сердца⁴.
- **Йод** — улучшает настроение, участвует в обмене веществ и благоприятно влияет на состояние кожи, ногтей, волос⁵.
- **Калий** — регулирует кислотно-щелочное равновесие в организме, необходим для поддержания нормального ритма сердца и для сокращения мышц⁶.
- **Марганец** — входит в состав ферментов, участвует в синтезе коллагена и поддерживает здоровое состояние соединительной, хрящевой и костной тканей⁴.
- **Селен** — защищает организм от окислительного стресса и играет важную роль в профилактике возрастных изменений кожи, помогает укреплять иммунитет⁴.
- **Фосфор** — поддерживает энергетический потенциал клеток, регулирует работу мышечной и нервной системы, участвует в укреплении костной системы, зубов, ногтей и волос⁴.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7827176/>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5718124/>

³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17168870/>

⁴ Справочник ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ. М. М. Гурвич, Ю. Н. Лященко; глава 1, стр. 10 «Витамины». Диетология. 4-е изд. / Под ред. А. Ю. Барановского; глава 6 «Роль витаминов в питании и коррекция нарушений витаминного обмена»; глава 7 «Роль макро- и микроэлементов в питании».

⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7432059/>

⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8709459/>

⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7827176/>

ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Омега-3 жирные кислоты — это группа ненасыщенных жирных кислот, в которую входят 11 полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК). 3 из них — альфа-линоленовая, эйкозапентаеновая и докозагексаеновая — являются незаменимыми. Дневная норма Омега-3 жирных кислот — минимум 250 мг.

Функции Омега-3 жирных кислот

- Тормозят чрезмерную активность иммунной системы и тем самым снижают риск проявления кожных раздражений
- Сохраняют коллаген — эластичную основу кожи, отвечающую за упругость, красоту и гладкость кожи
- Поддерживают кожу в борьбе со стрессами, не допускают «голода» тканей

Дефицит Омега-3 жирных кислот

Сухая кожа лица и рук; шелушение, появление трещинок; снижение работоспособности, плохое настроение; мышечная слабость и боль в суставах.

Рыбий жир, содержащийся в Гербалайфлайн Макс, получен с использованием устойчивых методик, с заботой о биоресурсах нашей планеты. Гербалайфлайн Макс аккредитован Friend of the Sea* — проектом Всемирной организации по устойчивому развитию, подтверждающим качество продукта и экологичность производственных процессов компании. Омега-3 жирные кислоты, используемые в продукте, очищены от любых потенциально опасных примесей, в частности тяжёлых металлов. А веганская оболочка капсулы создана таким образом, чтобы доставить все полезные компоненты именно туда, где они максимально эффективно усвоятся.

* <https://friendofthesea.org>

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Чтобы получать необходимое количество Омега-3, нужно съесть до 1,5–2 кг жирной рыбы каждую неделю. Это не всегда возможно, поэтому эксперты Herbalife Nutrition рекомендуют Гербалайфлайн Макс, источник полиненасыщенных жирных кислот, в том числе незаменимых, в удобном формате капсул.

БАДП, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

БАДП, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



ПОЛЬЗА ЗЕЛЁНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ И СУПЕРФУДОВ ДЛЯ КОЖИ

Все больше исследований показывают, что хорошо сбалансированное по макро- и микронутриентам питание значительно влияет на состояние нашей кожи. Антиоксиданты и другие фитонутриенты (включая витамины А, С и Е, селен, цинк, медь, кремний, полифенолы, каротиноиды и пищевые волокна) помогают уменьшать окислительное повреждение кожи, защищать кожу от негативного воздействия ультрафиолета и играют важную роль в профилактике возрастных изменений. Чтобы кожа была красивой и молодой, необходимо включать в ежедневный рацион продукты, богатые этими веществами.

Шпинат содержит калий, магний, железо, витамины К, А, С, фолиевую кислоту, обладает антиоксидантными свойствами и противовоспалительным действием¹.

Кейл — содержит полифенолы, которые считаются важными веществами для здоровья и красоты кожи — оказывают увлажняющее, разглаживающее, регенерирующее и смягчающее действие¹.

Брокколи улучшает состояние кожи — способствует её очищению, повышению эластичности, омоложению¹.

Проростки пшеницы богаты антиоксидантами, минералами, витаминами и ферментами, способны предотвратить действие свободных радикалов на организм человека³.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7827176/>
² http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&image_file_name=PDF/Uma_2011_14_5_6.pdf
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24732403/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17168870/>

³ <https://s.science-education.ru/pdf/2012/5/119.pdf>
⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7827176/>

⁵ <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-imbirya-i-kurkumy-v-lechebno-profilakticheskikh-tselyakh>
⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5718124/>

Проростки ячменя являются естественным источником витаминов, минеральных веществ, ферментов и аминокислот. Здесь они находятся в наиболее концентрированном виде³.

Зелёная водоросль хлорелла содержит значимые нутриенты для красоты. Обладает антиоксидантным эффектом².

Зелёная водоросль спирулина содержит каротиноиды (в том числе бета-каротин — провитамин А) и другие микронутриенты, которые выполняют роль антиоксидантов и защищают кожу от воздействия УФ-лучей².

Имбирь богат полезными веществами, проникающими глубоко в кожу, обеспечивая интенсивное и полноценное питание. Прекрасное очищающее средство, которое раскрывает поры и удаляет скопившуюся в них грязь⁵.

Куркума содержит полифенолы благоприятно влияет на синтез коллагена и эластина в коже. Обладает заживляющими свойствами, нейтрализует окисление¹.

Семена льна выравнивают рельефность лица, снижают дряблость, замедляют появление новых морщин.

Овсяные пищевые волокна благоприятно влияют на весь организм и кожу в частности. Минеральные вещества в составе участвуют в строительстве всех тканей и внутренних органов человека⁶.

Яблочные пищевые волокна обладают антиоксидантным действием, улучшают обмен веществ и работу пищеварительной системы⁶.

Порошок банана способен продлить молодость кожи. Помимо питания, он снимает ороговевший слой клеток и тем самым стимулирует регенерацию кожи, выравнивает рельеф, освежает цвет, устраняет признаки усталости и увядания⁶.

Экстракт календулы влияет на внешний вид кожи, предотвращает процессы старения, улучшает метаболизм в клетках кожи, стимулирует фибробласты к выработке коллагена и эластина⁴.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ЗЕЛЕНИ?

Поддерживает кислотно-щелочной баланс

Мы — шестое поколение людей, выросших на рафинированных продуктах и не привыкших к растительной пище. Между тем тысячи лет наш генетический код формировался на основе низкокалорийной растительной диеты, где доступ к мясу был непостоянным и ограниченным. Зелень не просто даёт необходимый объём клетчатки. Она выполняет важную функцию на биохимическом уровне — поддерживает кислотно-щелочной баланс в организме.

Легко становится коктейлем

Если зелень измельчить в блендере, то получится зелёный коктейль. Он легко усваивается, содержит много клетчатки, мало калорий и жиров, приятен на вкус. Зелёные коктейли питательны и дают чувство сытости, а пищевые волокна способствуют эффективному пищеварению и очищению организма. Это находка для людей, которые контролируют вес и стремятся обрести стройность.



ПРОГРАММА «ЗАВТРАК»

Правильный завтрак — ваш ключ к продуктивному дню. Мы рассчитали нужный баланс белка, витаминов, пищевых волокон и необходимых организму микроэлементов, чтобы подобрать продукты для любых потребностей.

Базовая

- ☉ Растительный напиток Алоэ
- ☉ Протеиновый коктейль Формула 1
- ☉ Травяной Напиток



Расширенная

- ☉ Растительный напиток Алоэ
- ☉ Протеиновый коктейль Формула 1
- ☉ Травяной Напиток
- ☉ Комплекс витаминов и минералов Формула 2*



Продвинутая

- ☉ Растительный напиток Алоэ
- ☉ Протеиновый коктейль Формула 1
- ☉ Травяной Напиток
- ☉ Комплекс витаминов и минералов Формула 2*
- ☉ Гербалайфлайн Макс*



*БАДП, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

ПРОГРАММА «СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ»

Повседневные привычки питания и образ жизни влияют на самочувствие, уровень энергии и внешний вид. Программа позволит снабдить организм необходимыми питательными элементами и поможет сохранять высокий уровень активности в течение дня.

Базовая

- ☉ Протеиновый коктейль Формула 1
- ☉ Травяной напиток
- ☉ Растительный напиток Алоэ
- ☉ Комплекс витаминов и минералов Формула 2*



Расширенная

- ☉ Протеиновый коктейль Формула 1
- ☉ Травяной напиток
- ☉ Растительный напиток Алоэ
- ☉ Комплекс витаминов и минералов Формула 2*
- ☉ Гербалайфлайн Макс*



*БАДП, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

ПРОГРАММА «ЛЕТНЯЯ ЗАЩИТА»

Базовая

- Очищающий гель на основе цитрусовых
- Тонизирующий лосьон на основе трав
- Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи
- Защищающий крем SPF30



Расширенная

- Очищающий гель на основе цитрусовых
- Тонизирующий лосьон на основе трав
- Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи
- Защищающий крем SPF30
- Антивозрастная сыворотка
- Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи



Продвинутая

- Очищающий гель на основе цитрусовых
- Тонизирующий лосьон на основе трав
- Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи
- Защищающий крем SPF30
- Антивозрастная сыворотка
- Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи
- Ночной обновляющий крем
- Очищающая маска на основе глины и мяты



ПРОГРАММА «ПОДДЕРЖКА ПИЩЕВАРЕНИЯ»

Базовая

- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток



Расширенная

- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Комплекс витаминов и минералов Формула 2*



Продвинутая

- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Комплекс витаминов и минералов Формула 2*
- Томатный суп с базиликом



*БАДП, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

ПОДАРКИ

Продукты и Продуктовые программы Herbalife Nutrition — это ещё и отличные подарки. Они помогут вам выразить свои чувства и позаботиться о том, что по-настоящему важно! Пусть самые близкие люди всегда будут рядом, радуя вас своими улыбками и хорошим самочувствием!

Преимущества подарка Herbalife Nutrition

- качество
- эффективность
- это вкусно
- такой подарок не купишь в магазине
- вместе с подарком вы получаете поддержку Персонального Консультанта по питанию

Познакомьте получателя подарка со своим Персональным Консультантом, который предоставит дополнительную информацию по использованию продуктов.



Желаем вам любви,
радости и энергии
на новые свершения!



ПРИМЕР СБАЛАНСИРОВАННОГО МЕНЮ НА ДЕНЬ¹

ЗАВТРАК

Протеиновый коктейль Формула 1 — источник белка для строительства коллагена и эластина. Травяной напиток — антиоксиданты. Растительный напиток Алоэ — увлажнение клеток организма, нормализация пищеварения.

ПЕРЕКУС

Творог или Протеиновый батончик + яблоко = профилактика гликации белка за счёт снижения углеводной нагрузки.

ОБЕД

Суп с базиликом — снижение уровня вредных жиров. Красная рыба — добавление полезных жиров. Салат с зелёными овощами — нормализация пищеварения, добавление витаминов.

ПЕРЕКУС

Творог с ягодами — источник антиоксидантов и кальция. Протеиновый коктейль Формула 1 и Протеиновые батончики, выпечка из продуктов Herbalife Nutrition.

УЖИН

Курица — нежирный источник белка. Тушёные овощи (брокколи, морковь, красный перец) — антиоксиданты, каротиноиды.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ:

- Комплекс витаминов и минералов Формула 2*

Для составления полноценного плана питания, соответствующего вашим целям, обратитесь к Персональному Консультанту Herbalife Nutrition. Вы сможете получить консультацию по питанию, посетить кулинарный мастер-класс, стать частью сообщества, объединённого общими целями, и добиться отличных результатов.

¹ Предложенный план питания является моделью сбалансированного 5-разового питания в течение дня и не является прямой рекомендацией. Продукция Herbalife Nutrition может быть выбором для одного или двух приёмов пищи в течение дня в соответствии с предложенной моделью.

*БАДП, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

ПРИМЕРЫ ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ

Гаспачо

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 3 ПОРЦИИ:

- 2 мерные ложки Формула 1 Ваниль
- 1 мерная ложка Томатного супа с базиликом Herbalife Nutrition
- 360 г помидоров (3 шт.)
- 90 г огурцов (1 шт.)
- 200 г болгарского перца (1 шт.)
- 25 г репчатого лука (1/4 шт.)
- 10 г чеснока (2 зубчика)
- 15 г зелёного лука (2 пера)
- 10 г петрушки (2 веточки)
- 1 чайная ложка оливкового масла
- Соль и красный перец по вкусу
- Яблочный уксус по желанию

Помидоры, половину очищенного огурца, репчатый лук, чеснок и сладкий перец нарежьте произвольно крупными кусочками. Погружным блендером измельчите до пюреобразного состояния. В овощную смесь добавьте Формула 1, Томатный суп и ещё раз взбейте. Если суп получается слишком густой, добавьте 50 мл воды. Оставшийся огурец нарежьте мелкими кубиками, посыпьте измельчённой зеленью. Добавьте оливковое масло, соль, перец и перемешайте. Вылейте суп в тарелку и украсьте кусочками огурца и зеленью.

Предложенный план питания является моделью сбалансированного 5-разового питания в течение дня и не является прямой рекомендацией. Продукция Herbalife Nutrition может быть выбором для одного или двух приёмов пищи в течение дня в соответствии с предложенной моделью. Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отличаться от способа, указанного на этикетке. Количество продуктов в рецептах приблизительное. Перед использованием продуктов Herbalife Nutrition рекомендуем ознакомиться с информацией на этикетках.

Десерт «Сладость в радость»

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

- 4 мерных ложек Формула 1 Шоколад
- 15 г желатина
- 200 мл воды
- 300 г клубники
- 200 г творога 0 %
- Мята для украшения

Положить желатин в воду на 20 минут. Нарезать клубнику. Взбить в блендере 200 мл воды, Формулу 1 и творог до однородной массы. Подогреть желатин, добавить его к творожной массе и перемешать. Добавить кусочки клубники. Перелить массу в форму и поставить в холодильник на ночь для застывания. Хранить в холодильнике не более 1 суток.

Запеканка «Творожная клюква»

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 3 ПОРЦИИ:

- 3 мерные ложки Формула 1 Ваниль
- 300 г творога 2 %
- 1 яйцо
- 45 мерных ложек ряженки 2,5 %
- 20 г сушёной клюквы

Все ингредиенты смешайте и выложите в формочки. Выпекайте в духовке 25 минут при температуре 200 градусов. При подаче украсьте свежей клубникой или другими ягодами.

Больше полезных рецептов вы найдёте в кулинарной книге



в каталоге коктейлей



Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетке. Количество продуктов в рецептах приблизительное. Перед использованием продуктов Herbalife Nutrition рекомендуем ознакомиться с информацией на этикетках.

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Какой спорт полезен
для кожи

Кажется, что кожа и спорт не связаны, ведь для приседаний, бега, плавания или йоги задействуются мышцы, а не кожный покров. На самом же деле активный образ жизни влияет на весь организм, включая и самый большой орган — кожу.



ЧТО ПРОИСХОДИТ С КОЖЕЙ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ



Увеличивается потребление кислорода, усиливается кровообращение

Кислород и питательные вещества эффективнее доставляются к кожным покровам, способствуют выработке коллагена и образованию новых клеток кожи. Это помогает ей бороться со старением.



Укрепляются сосуды

Упражнения низкой и средней интенсивности поддерживают эластичность сосудов и укрепляют капиллярные стенки. А здоровые сосуды — это хороший цвет лица и отсутствие варикоза.



Запускается лимфодренаж

Проблемная кожа и целлюлит могут быть признаками застоя лимфы. Физическая активность помогает перезапустить процессы лимфообращения и восстановить отток.



Вырабатываются эндорфины

Вы наверняка замечали, что ещё несколько часов после тренировок кожа выглядит более здоровой и подтянутой, а плохое настроение растворяется в позитивных мыслях. Чем регулярнее вы тренируетесь, тем более устойчивым становится этот эффект.



СПОРТ И КОЛЛАГЕН

Для занятий спортом организму нужен коллаген — без него связки, суставы и хрящи просто не выдержат нагрузки. В свою очередь, спорт усиливает кровообращение и повышает потребление кислорода, а значит, стимулирует синтез коллагена. Вот такое взаимовыгодное сотрудничество!

Способность организма вырабатывать коллаген зависит от многих факторов. Один из основных — достаточное поступление белка. Обеспечить должный уровень белка в рационе помогут Протеиновый коктейль Формула 1 с различными вкусами, Протеиновые батончики и другие продукты Herbalife Nutrition.

Из молекул коллагена формируются коллагеновые фибриллы и волокна. Они образуют сеть: толстые волокна находятся в глубоких слоях, а более тонкие располагаются горизонтально в поверхностном слое.

Фибриллы — тончайшие нитевидные структуры. Коллагеновое волокно — «пучок» из большого количества фибрилл.

ЧТОБЫ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О СПОРТИВНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ, ПИТАНИИ И УПРАЖНЕНИЯХ:

- 👉 обратитесь к Персональному Консультанту Herbalife Nutrition
- 👉 изучите Спортивную книгу Herbalife Nutrition



КАК ПСИХИКА ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ КРАСОТУ

Сила мысли: сохраняем
красоту и молодость

На внешний вид влияют не только здоровый образ жизни и правильный уход. Позитивное мышление является одним из составляющих элементов молодости и красоты! Научитесь смотреть на мир с удовольствием и через некоторое время заметите, что и ваша кожа выглядит гораздо более счастливой.



ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА

Увеличенная секреция адреналина, норадреналина и кортизола при стрессе помогает встретить экстренные ситуации во всеоружии: сердце бьётся чаще, приток крови к мозгу увеличивается, концентрация и готовность к решительным действиям возрастают. Но постоянный стресс в долгосрочной перспективе вреден и для самочувствия, и для красоты.

Когда кортизол повышен в течение нескольких дней или недель подряд, его воздействие становится губительным. Он расщепляет коллаген, стимулирует потерю влаги, вызывает воспаление, расширяет кровеносные сосуды и увеличивает выработку кожного сала.

ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА:

Акне, обезвоживание кожи, тусклый цвет лица, морщины. Замедление роста или выпадение волос, потеря блеска и эластичности, появление седины. Ломкость, сухость, расслоение ногтевой пластины. Лишний вес, обострение хронических заболеваний.



ПОТЕРЯ СНА

Во время ночного сна уровень кортизола снижается до минимума. Уровень гормонов роста, напротив, вырастает. Гормоны роста обеспечивают правильное функционирование внешнего слоя дермы, максимизируют её способность к самовосстановлению. Но, если сон нарушен, клетки просто не успевают восстановиться. И утром в зеркале отражается не сияющее румянцем лицо, а тусклая кожа и мешки под глазами.



НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Стресс принято «заедать» простыми углеводами, сахаром, жирами. Гамбургер может ненадолго стать успокоительным, но в итоге приводит к лишнему весу и ещё сильнее ухудшает психологическое состояние.



ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ УХОДОМ

Негативные эмоции могут нарушить позитивные привычки. При стрессе, из-за нехватки времени, сил или настроения страдает личная гигиена. Уход за кожей отходит на второй план.

КАК СВЯЗАНЫ ТЕЛО И РАЗУМ: ЭКСПЕРИМЕНТ ОТ ЭКСПЕРТА

Сила мысли — это не просто красивые слова. Внутреннее состояние и внешний вид тесно связаны. Чтобы проверить это на практике, выполните небольшое упражнение.

Закройте глаза и представьте лимон — жёлтый, с шероховатой кожицей. Мысленно его можно вымыть и положить на разделочную доску, взять острый нож и начать нарезать.

Через некоторое время вы замечаете, что нож стал блестеть, а на доске появилась мутноватая жидкость жёлтого цвета, которая издаёт кислый цитрусовый аромат. А если взять одну дольку и посмотреть через неё на свет, можно увидеть, как из повреждённых камер стекают капельки лимонного сока, попадают на пальцы рук. Можно даже почувствовать пощипывание, когда сок попадает в трещинки на коже.

А теперь вы мысленно кладёте лимон в рот и языком прижимаете его к верхнему нёбу. Что сейчас происходит с вами? Может быть, выделяется слюна? Или вы испытываете какие-то другие ощущения?

Вот так самый простой мысленный образ запускает процессы физиологии.

КАК СНИМАТЬ СТРЕСС: МЕДИТАЦИЯ, ЙОГА, ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, АРОМАТЕРАПИЯ

Есть несколько универсальных способов, которые могут помочь снизить уровень стресса и успокоиться. Ароматерапия, йога, визуализация, умеренная физическая нагрузка — прогулка на протяжении 45 минут, скандинавская ходьба, велопрогулка, танцы, плавание. И, конечно же, медитация.

Медитация

Исследования показывают, что даже самые простые формы медитации положительно влияют на организм. А регулярные практики могут снизить уровень адренкортикотропного гормона — вещества, влияющего на синтез кортизола.

Медитация помогает:

- ☛ избавиться от депрессии, снять приступы паники и тревоги;
- ☛ наладить спокойный и крепкий сон;
- ☛ расслабиться умом и телом, найти гармонию и покой, снять накопившуюся за день усталость.

Как начать медитировать

Возможно, медитация покажется вам не самой лёгкой практикой. Однако и здесь мастерство достигается повторениями. Для начала примите удобную для вас позу. Постарайтесь на время забыть о делах, обязанностях, спешке. Включите расслабляющую музыку: это может быть шум дождя, пение птиц, звуки леса. Приглушите свет. Если вам нравится смотреть на огонь, зажгите ароматические свечи. Ближайшие 10-15 минут принадлежат вам и только вам, пусть мысли плывут, как облака по небу. Не пытайтесь поначалу контролировать дыхание, просто наблюдайте за ним. Вдыхайте глубоко и спокойно, выдыхайте медленно и полностью. Почувствуйте, как напряжение покидает ваше тело. Оно уходит с дыханием, с биением сердца, через пальцы и стопы. Со временем вы можете подключить к процессу расслабления различные дыхательные техники. Закончив медитацию, не спешите сразу же приступать к повседневным делам. Возвращайтесь медленно, ощущая прилив энергии и сил.



Визуализация

Техники визуализации также можно использовать как самопомощь, когда «накрывают» тревога и беспокойство. Всё, что для этого требуется, — научиться представлять образы. Сначала это может показаться сложным, но со временем всё получится. На любое упражнение отводится по 5–10 минут, желательно провести их в тишине и с закрытыми глазами.

Примеры визуализаций для начинающих

ОБЛАКА

Нужно представить небо, усеянное облаками, которые плывут вдаль. На облака «рассаживаются» собственные тревоги и страхи, которые будут исчезать по мере того, как рассеиваются облака. По этой методике можно определить момент снижения тревожности — облаков в небе будет становиться всё меньше.

ПЛЯЖ

Представьте, что находитесь на пляже. Вы лежите на шезлонге, наблюдая за тем, как жёлтый песок омывают ленивые волны. Вы слышите шум прибоя, ощущаете, как ласковое солнце согревает вашу кожу. Вдалеке виднеется парусник: он скользит по водной глади так незаметно, что кажется, будто застыл. И только по едва уловимому движению становится понятно, что корабль движется к далёкой цели.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

10–15 МИНУТ МЕДИТАЦИИ УЛУЧШАЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ПОВЫШАЮТ АКТИВНОСТЬ МОЗГА.

Йога

Идеальное сочетание физической активности и духовных практик. Можно сосредоточиться на одном аспекте или найти баланс между телом и мыслями. В любом случае эффект будет отличным: занятия йогой насыщают организм кислородом, активизируют творческую активность и повышают стрессоустойчивость.

Ароматерапия

Древний способ релаксации. Некоторые запахи не только доставляют удовольствие, но и влияют на организм: расслабляют нервную систему, снижают выработку кортизола и повышают иммунитет. Если нет возможности отправиться в хвойный лес или на лавандовые поля, помогут эфирные масла: пару капель масла можно добавить в аромасвечу или в воду, когда принимаете ванну.

- ☑ Хвоя (кедр, пихта)
- ☑ Лаванда
- ☑ Шафран
- ☑ Бергамот
- ☑ Иланг-иланг

Любые практики окажутся бесполезными, если обесценивать успехи и концентрироваться на провалах: забыли сделать медитацию, не получилась сложная асана — ничего страшного. Завтра вы попробуете снова. Лучше хвалить себя за малейшее достижение — польза положительного подкрепления научно доказана. Ну и это просто приятно.



В ЦИРКАДНОМ РИТМЕ: КАК РЕЖИМ ДНЯ ВЛИЯЕТ НА ВНЕШНИЙ ВИД

От того, сколько и как вы спите, зависят состояние кожи, её молодость и красота. Почему ночной сон так важен и как он влияет на внешний вид? Почему человек выглядит хуже, когда не выспится? Как наладить сон? И можно ли быстро и эффективно улучшить состояние кожи?

Ответы на все эти вопросы даёт понимание циркадных ритмов.

ЧТО ТАКОЕ ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

24 часа — это не только время, за которое Земля вращается вокруг своей оси, но и продолжительность циркадного ритма, внутренних часов организма, которые контролируют почти все биологические процессы. Циркадные ритмы привязаны к смене дня и ночи.

С заходом солнца организм замедляет все физиологические процессы, готовясь к засыпанию. За несколько часов до рассвета активизирует их, чтобы проснуться.

Что влияет на циркадные ритмы:

- Больше всего — свет! Солнце, а также гаджеты (смартфон, компьютер, электронная книга, светодиодная лампа и т. д.) излучают синий свет: утром он помогает проснуться, а ночью мешает уснуть и сбивает циркадные ритмы.
- В меньшей степени — другие факторы, например температура и физическая активность.

Нарушение циркадных ритмов приводит ко многим проблемам, включая депрессию, ожирение, снижение иммунитета, внимания, памяти, отёки, тёмные круги под глазами, серый цвет лица, истончение кожи, потерю эластичности, преждевременное старение.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

ЧТОБЫ СОН БЫЛ СТАБИЛЬНЫМ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИМ, ВАЖНО, ЧТОБЫ ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ РАБОТАЛИ СИНХРОННО С ВНЕШНИМИ СИГНАЛАМИ 24-Х ЧАСОВОГО МИРА.

Что может сбить циркадные ритмы?



Джетлаг

После быстрой смены часовых поясов нужно время, чтобы организм адаптировался к новому времени восхода и заката солнца.



Сменный график работы

Ночная работа и сон в разгар светового дня противоречат природному циклу дня и ночи. В итоге внутренние ритмы организма перестают совпадать с ритмами окружающей среды.



Искусственный свет в тёмное время суток

Из-за него вы дольше засыпаете, хуже спите, а наутро чувствуете себя невыспавшимися.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

ОТ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ И НОЧНОГО СНА ЗАВИСИТ И СИНТЕЗ КОЛЛАГЕНА — БЕЛКА, КОТОРЫЙ СОСТАВЛЯЕТ ОСНОВУ КОЖИ, ВОЛОС И НОГТЕЙ, КОСТЕЙ И СУСТАВОВ И ПОМОГАЕТ ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДЕТЬ!

КАК ВРЕМЯ ДНЯ ВЛИЯЕТ НА КОЖУ И УХОД ЗА НЕЙ

Законам циркадных ритмов подчиняются все физиологические процессы, в том числе и те, что происходят в коже. Ночью она регенерирует и восстанавливается, а днём активно защищается от раздражающих факторов внешней среды. Ваша задача — грамотно ухаживать за ней с учётом этих ритмов.

«Распорядок дня» кожи

05:00 – 09:00. Кожа пробуждается, кровообращение усиливается, постепенно повышается содержание активных веществ.

10:00 – 17:00. Включаются все активные процессы, в том числе выработка кожного сала. На коже может появиться жирный блеск.

ПОСЛЕ 17:00. Все процессы идут на спад.

ПОСЛЕ 20:00. Организм расслабляется, настраивается на сон и готов к детоксу, а кожа — к очищению и ночному уходу.

Кожа каждого человека уникальна, как и он сам. Здесь указано примерное время, актуальное для большинства.

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...
СОСТАВ НОЧНОГО КРЕМА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ
ДНЕВНОГО ИМЕННО ПОТОМУ, ЧТО ДНЁМ И НОЧЬЮ
В КОЖЕ ПРОИСХОДЯТ РАЗНЫЕ ПРОЦЕССЫ.**

Что происходит с кожей НОЧЬЮ

- обновляются старые и растут новые клетки;
- продуцируется мелатонин, который замедляет процессы старения;
- повышается скорость кровотока;
- значительно увеличивается проницаемость кожи;
- синтезируется проколлаген — предшественник коллагена. В дневное время суток проколлаген складывается в тонкие фибриллы, поддерживающие молодость кожи;
- клетки кожи очищаются от токсинов и старых, разрушенных фибрилл.

Поэтому при соблюдении режима сна и отдыха утром кожа выглядит свежей и обновлённой.

Этапы ежедневного ухода за кожей

 УТРО	 ВЕЧЕР
Очищение	
Тонизирование	
Специальный уход	
Увлажнение + защита от солнца	Увлажнение + питание
Глубокое очищение и питание: 1–3 раза в неделю	

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

КОЖА ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ НОЧЬЮ: ПОКА ВЫ СПИТЕ, ИДУТ ПРОЦЕССЫ РЕГЕНЕРАЦИИ, КОЖА ОБНОВЛЯЕТСЯ, АКТИВНО ВПИТЫВАЕТ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ УХОДОВЫХ СРЕДСТВ. ПОЭТОМУ ВАША ЗАДАЧА — ДАТЬ ЕЙ ТАКУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ. ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ПРОСТО ВЫСЫПАТЬСЯ И ПЕРЕД СНОМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ АКТИВНЫЕ КРЕМЫ И СЫВОРОТКИ.

УХОДОВЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УТРА И ВЕЧЕРА ИМЕЮТ РАЗНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ И ИСПОЛНЯЮТ РАЗНЫЕ ФУНКЦИИ. ПОЭТОМУ ОНИ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫМИ.

ПОЧЕМУ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН ТАК ВАЖЕН

Недостаток и плохое качество сна напрямую влияют на внешний вид кожи:

- из-за изменения внутриклеточных процессов кожа становится более тонкой и сухой, появляются мелкие морщинки;
- снижается барьерная функция кожи.

В итоге появляется усталость, растёт недовольство своим внешним видом.

Настроение и уровень стресса

Недостаток сна, хронический стресс, бессонница ведут к нарушению выработки кортизола (гормона стресса). Повышенный уровень кортизола приводит к ухудшению внешнего вида кожи: высыпаниям, жирности, расширенным порам, землистому цвету лица.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

ДАЖЕ ОДИН ДЕНЬ НЕДОСЫПА СКАЗЫВАЕТСЯ НА СОСТОЯНИИ КОЖИ — УРОВЕНЬ ЕЁ УВЛАЖНЁННОСТИ ЗАМЕТНО УМЕНЬШАЕТСЯ. А РЕГУЛЯРНАЯ НЕХВАТКА СНА ПЛОХО ВЛИЯЕТ НА ЭЛАСТИЧНОСТЬ, ЦВЕТ И ТЕКСТУРУ КОЖИ. ОПТИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА — ОТ 7 ДО 9 ЧАСОВ. СТАРАЙТЕСЬ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ НЕ ПОЗЖЕ 22–23 ЧАСОВ.

ГОРМОНЫ, КОТОРЫЕ ВЫРАБАТЫВАЮТСЯ ВО ВРЕМЯ СНА

Мелатонин. Гормон сна

Темнота стимулирует синтез мелатонина, а свет подавляет. Пик выработки гормона — между 23:00 и 05:00, когда его концентрация в крови увеличивается в 3–10 раз.



- позволяет быстро засыпать и качественно отдыхать во время сна;
- защищает кожу от свободных радикалов и УФ-излучения, предотвращая преждевременное старение;
- ускоряет заживление ран;
- участвует в росте волос, формировании костей;
- стимулирует иммунитет.

Мелатонин часто называют «таблеткой долголетия»: старение организма начинается тогда, когда начинает «стареть» эпифиз — эндокринная железа, выделяющая мелатонин. Поэтому так важно поддерживать уровень этого гормона. Уровень мелатонина достигает максимума примерно к пяти годам, уменьшается в период половой зрелости, практически не меняется примерно до 45 лет — а потом постепенно снижается.

Соматотропин. Гормон роста

Уровень гормона повышается сразу после начала сна независимо от времени суток. И всё же секреция гормона роста достигает пика именно ночью, между 02:00 и 04:00. Соматотропин участвует в выработке белков, являющихся основой коллагена и эластина. Он поддерживает оптимальную увлажнённость кожи, предотвращает увядание и появление морщин, способствует подтянутости мышц лица и тела, а также играет важную роль в:



- росте мышц;
- уменьшении жировых отложений;
- метаболизме.

Недостаток соматотропина приводит к уменьшению мышечной массы и плотности костей, увеличению жировой ткани, постоянной усталости. Из-за недостатка соматотропина кожа преждевременно теряет упругость, эластичность и стареет.

Кортизол. Гормон стресса

Кортизол активирует антистрессовые механизмы — в ответ на стресс, а также помогает утром организму проснуться и чувствовать себя бодро и энергично. В течение дня уровень кортизола постепенно снижается и достигает минимума к полуночи. Дальше во время сна идёт плавный подъём, достигая пика перед пробуждением.

Дисбаланс кортизола может вызвать:



- раннее появление заломов и морщин;
- повышенную жирность кожи, высыпания, акне;
- замедление выработки эластина, коллагена, гиалуроновой кислоты;
- излишнюю сухость, потерю тонуса.

Условия хронического стресса могут способствовать длительному повышению кортизола. Результат — набор веса в области живота, лица и груди. Меняется состояние кожи: она может стать слишком жирной, с высыпаниями и сальным блеском или пересушенной — с ранними морщинами и провисами.

РИТУАЛ ПОДГОТОВКИ КО СНУ

<p>ЛОЖИТЕСЬ ДО 22:00 – 23:00</p>	<p>Придерживайтесь режима сна. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день, даже по выходным. Такой график помогает мозгу и телу держать бодрый ритм и хорошо выспаться.</p> <p>Если хотите изменить время отхода ко сну или пробуждения, вносите корректировки постепенно, чтобы вам было легче перестроиться.</p>
<p>ЕШЬТЕ НА УЖИН ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ L-ТРИПТОФАНОМ И БЕЛКОМ</p>	<p>Эта аминокислота — предшественник мелатонина: она способствует расслаблению мышц и повышает качество сна. L-триптофан содержится в индейке, бобовых, орехах, красной рыбе, но мы не всегда можем получить все необходимые элементы в достаточном количестве из пищи.</p>
<p>РАССЛАБЬТЕСЬ ПЕРЕД СНОМ</p>	<p>Вам будет гораздо проще заснуть, когда тело и разум расслаблены. Ритуал вечернего ухода за кожей с элементами самомассажа поможет вам расслабиться, замедлить внутренний темп, легче заснуть. Медитация, самомассаж, чтение бумажной книги — найдите способ, который лучше всего подходит именно вам.</p>
<p>СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ СВЕТА ВЕЧЕРОМ</p>	<p>Минимум за два часа до сна не используйте гаджеты. Приглушите освещение в квартире, выключите большой свет и включите ночник. Избегайте по вечерам телевизора, телефона, компьютера. Если без телефона не обойтись, установите вечерний режим экрана, который есть в большинстве смартфонов: он приглушает свет экрана и меняет его цветовую гамму.</p>

<p>СПИТЕ В ПОЛНОЙ ТЕМНОТЕ И ТИШИНЕ</p>	<p>Свет мешает выработке мелатонина, а посторонние звуки делают сон поверхностным и беспокойным. Повесьте на окна плотные, светонепроницаемые шторы или надевайте маску для сна. Выключите все приборы, которые могут излучать свет или мешать вам внезапными звуками.</p>
<p>ПОДДЕРЖИВАЙТЕ КОМФОРТНУЮ ТЕМПЕРАТУРУ И УРОВЕНЬ ВЛАЖНОСТИ В СПАЛЬНЕ</p>	<p>Низкий уровень влажности в помещении значительно уменьшает гидратацию кожи и увеличивает выработку кожного сала. Спать лучше в прохладном помещении, оптимальная температура — от 16 до 20 °C: всё достаточно индивидуально, поэтому стоит попробовать разные варианты, чтобы найти свой. Пользуйтесь увлажнителями воздуха, в тёплое время года спите с открытым окном.</p>
<p>СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, НА ЧЁМ ВЫ СПИТЕ</p>	<p>Во время сна вам не должно быть жарко или холодно. Важно, чтобы позвоночник находился в естественном положении, не сдавливались нервы и сосуды, не напрягались мышцы. Приобретите шёлковую наволочку: 18 полезных аминокислот, содержащихся в шёлковой нити, предупреждают высыпания и сухость кожи. Кроме того, материал настолько нежный и скользящий, что к утру на вашей коже не появится ни одного залома.</p>

ВОПРОСЫ — ОТВЕТЫ

Что значит уровень защиты SPF30?

Значение SPF указывает, что средство защищает от солнечных лучей в течение 150 минут. Если вы находитесь в городских условиях, этого вполне достаточно, чтобы уберечь кожу от вредного воздействия солнца. Если же идёте на пляж, позаботьтесь о том, чтобы у вас была возможность обновлять слой защитного крема, и не забудьте взять с собой широкополую шляпу, зонт от солнца или лёгкий платок, чтобы прикрыть плечи. Помните, что даже при наличии шляпы и зонта защитный крем необходим.

Зачем нужен скраб, если эпидермис и так обновляется?

Именно затем, чтобы удалить тысячи отмерших частичек с поверхности кожи. Глубокое очищение может проводиться механическим или химическим путём. Кроме того, есть средства, которые совмещают эти два способа, например Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи SKIN.

С какого возраста стоит ввести в свой рацион продукты с коллагеном?

Не нужно ждать, когда на лице появятся явные признаки старения. Начиная с 25 лет синтез коллагена и эластина ежегодно снижается примерно на 1–1,5 %. Чтобы сохранить молодость кожи, продукты с коллагеном можно добавить в рацион уже в этом возрасте. Обратитесь к вашему Персональному Консультанту Herbalife Nutrition за индивидуальными рекомендациями.

Не получается набрать дневную норму белка. Как это сделать?

Продукты Herbalife Nutrition созданы с учётом разных потребностей. У Протеиновых коктейлей Формула 1 разные вкусы: ваниль, шоколад, орех. Разнообразить ваш рацион очень просто с каталогом рецептов коктейлей и напитков.

Также добрать норму белка помогут Протеиновые батончики – в удобном формате.

Вкусные и разнообразные рецепты коктейлей вы найдёте в каталоге коктейлей



Продукция Herbalife Nutrition может быть выбором для одного или двух приёмов пищи в течение дня. Рекомендации по использованию продукции указаны в маркировке.



Какова суточная норма белка?

Для женщин — 1,3 г на кг массы тела, для мужчин — 1,5 г на кг массы тела, для спортсменов — 2 г на 1 кг массы тела. Важно учитывать образ жизни и цели по коррекции веса.

Для определения вашей индивидуальной потребности в белке обратитесь к Персональному Консультанту Herbalife Nutrition.

Как набрать норму белка при вегетарианском рационе?

Для вегетарианцев особенно важно обращать внимание на наличие белка в рационе, потому что набрать норму белка только из привычных продуктов непросто.

Получить дневную норму белка можно, добавив в свой рацион функциональное питание и Продуктовые программы, разработанные экспертами Herbalife Nutrition.

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ HERBALIFE NUTRITION МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ ПОЛНОЦЕННЫЙ ПРИЁМ ПИЩИ.

Продукция Herbalife Nutrition может быть выбором для одного или двух приёмов пищи в течение дня. Рекомендации по использованию продукции указаны в маркировке.

Мне сложно выпивать свою норму воды в день. Как этому научиться?

Выпивать норму воды в день — это хорошая привычка, которой можно научиться. Для этого увеличивать выпиваемое количество воды нужно постепенно. Вы можете обогатить воду, добавив в неё концентрат Алоэ. Напиток содержит сок алоэ и поможет поддержать работу пищеварительной системы. А лёгкий и приятный вкус напитка точно не оставит вас равнодушными.

Поможет ли питание снизить уровень стресса?

Да! В «антистрессовом» рационе должны быть:

- витамины группы В (укрепляют нервную систему и влияют на когнитивные функции);
- кальций, магний, йод, фосфор, цинк (минералы улучшают работу мозга);
- Омега-3, Омега-6 и Омега-9 жирные кислоты (питают ткани мозга, укрепляют сосуды и улучшают кровообращение).

Все эти элементы присутствуют в продуктовых программах Herbalife Nutrition. Обратитесь к своему Персональному Консультанту Herbalife Nutrition, и он поможет вам подобрать программу под ваши цели.





Можно ли есть перед тренировкой?

Смотря что. Кусок торта, жареные или острые блюда, тяжёлые для переваривания продукты заберут на себя все силы организма. И в итоге на тренировке вы будете чувствовать себя не в форме. За 30–40 минут до тренировки лучше выпить Протеиновый коктейль Формула 1 Herbalife Nutrition: за это время питательные элементы включатся в энергетический обмен. Они будут способствовать повышению выносливости и образованию новых коллагеновых и эластиновых волокон, которые сделают вашу кожу моложе. Кроме того, во время тренировки улучшаются кровообращение и насыщение тканей кислородом. Компоненты Протеинового коктейля Формула 1 Herbalife Nutrition станут теми незаменимыми кирпичиками, из которых организм построит новые волокна коллагена.

Не могу заставить себя заниматься регулярно. Не хватает мотивации. Как перебороть себя?

Для регулярных занятий важно иметь не только желание. Заметный результат, отличное самочувствие, хорошее настроение присоединятся, но чуть позже. А пока для вас важна поддержка со стороны. Получить её можно в онлайн- и офлайн-Клубах Здорового Образа Жизни Herbalife Nutrition. Советы специалистов, поддержка единомышленников, общая нацеленность на результат: здесь вы сможете черпать вдохновение, просто общаясь на интересующие вас темы.

Мне 35, и я чувствую первые признаки старения тела. Что могу сделать для поддержания себя в форме?

Самое простое — вступить в один из онлайн- или офлайн-Клубов Здорового Образа Жизни Herbalife Nutrition. Здесь вы «прокачаете» сразу несколько направлений: на кулинарных мастер-классах научитесь готовить вкусные и полезные блюда на основе продуктов Herbalife Nutrition, косметические мастер-классы помогут разобраться в том, как ухаживать за вашим типом кожи и какие линейки косметической продукции Herbalife Nutrition подойдут именно вам. Также в Клубе есть регулярные занятия спортом для всех уровней подготовки. Эти знания и практические навыки помогут замедлить процессы старения и дольше оставаться красивыми и молодыми. Ждём вас в Клубе!

Продукция Herbalife Nutrition может быть выбором для одного или двух приёмов пищи в течение дня. Рекомендации по использованию продукции указаны в маркировке.





Я худел не совсем правильно: сидел на жёсткой диете, голодал. Кожа обвисла. Что делать?

Продолжайте вести активный образ жизни, занимайтесь спортом. Кожа — орган эластичный. У неё есть способность сокращаться. Но процесс этот небыстрый, надо набраться терпения и работать с кожей «по всем фронтам». Для коррекции рациона обратитесь к Персональному Консультанту Herbalife Nutrition. Он подберёт для вас подходящую продуктовую программу, которая дополнит повседневное меню белком, необходимыми макро- и микронутриентами и поможет улучшить состояние кожи. Кроме того, обеспечьте уход за кожей снаружи: линейки косметики от Herbalife Nutrition способны увлажнить кожу, насытить её витаминами и тем самым ускорить процесс сокращения и восстановления тканей.

Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление пищевых добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.

Хочу похудеть, но боюсь, что лицо изменится, обвиснет.

Сбалансированное питание во время похудения способно предотвратить подобные неприятные последствия. Обратитесь к Персональному Консультанту Herbalife Nutrition, он поможет составить вам индивидуальный сбалансированный план питания и внешнего ухода. Процесс регенерации кожи небыстр, но, если вы питаетесь сбалансированно, ухаживаете за кожей изнутри и снаружи, это поможет ей выглядеть хорошо. Обычно процесс регенерации кожи идёт параллельно со снижением веса.

В интернете очень много разной информации о том, как правильно снижать вес и ухаживать за собой. Запуталась, не знаю, с чего начать.

За полной информацией и подбором оптимальной для вас программы питания и ухода обратитесь к Консультанту по питанию Herbalife Nutrition. А ещё — вступайте в Клуб Здорового Образа Жизни Herbalife Nutrition. Обучение, поддержка Персонального Консультанта Herbalife Nutrition и единомышленников, продукты Herbalife Nutrition — всё, что нужно для активного образа жизни и впечатляющего результата, — ждёт вас в Клубе. Обещаем: со временем вопросов без ответов у вас не останется.



Как открыть свой бизнес с Herbalife Nutrition?

Сообщите о своём желании Персональному Консультанту, закажите набор Независимого Партнёра Herbalife Nutrition, начните использовать продукт. Ваш Персональный Консультант поможет вам зарегистрироваться и составит персональный план развития.

Нужны ли вложения на старте?

Никаких вложений и обязательных закупок не требуется, кроме приобретения набора Независимого Партнёра Herbalife Nutrition. Обсудите с вашим Персональным Консультантом Herbalife Nutrition вашу программу питания, чтобы вы могли получить результат и изучить всю продуктовую линейку.

Я никогда не занималась бизнесом. Получу ли я обучение и поддержку?

Да. Подключитесь к системе тренировок, будьте на связи с Персональным Консультантом Herbalife Nutrition, и у вас всё получится. Изучите продуктовую линейку, Продуктовые программы Herbalife Nutrition и маркетинг-план. Вы всегда можете рассчитывать на помощь и поддержку вашего Персонального Консультанта.

Ассортимент доступной для заказа продукции в каждой стране может отличаться. Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление пищевых добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.

БАДП, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

*БАДП, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



БИЗНЕС-ВОЗМОЖНОСТИ

Herbalife Nutrition – это:



Гибкий график

Вы управляете своим временем так, как вам удобно.



Собственный бизнес

Вы можете получать дополнительный доход, работая неполный день, или построить большой красивый бизнес в рамках международной компании, который можно передать по наследству. Всё зависит только от ваших усилий!



Насыщенная жизнь

Компания проводит обучающие тренинги и мероприятия по всему миру. Вас ждут путешествия и постоянное саморазвитие.



Единомышленники

Вы сами формируете команду и работаете с теми, кто разделяет ваши убеждения и ценности!



Удобные инструменты

Мы создали специальные онлайн-приложения.



Самореализация и признание

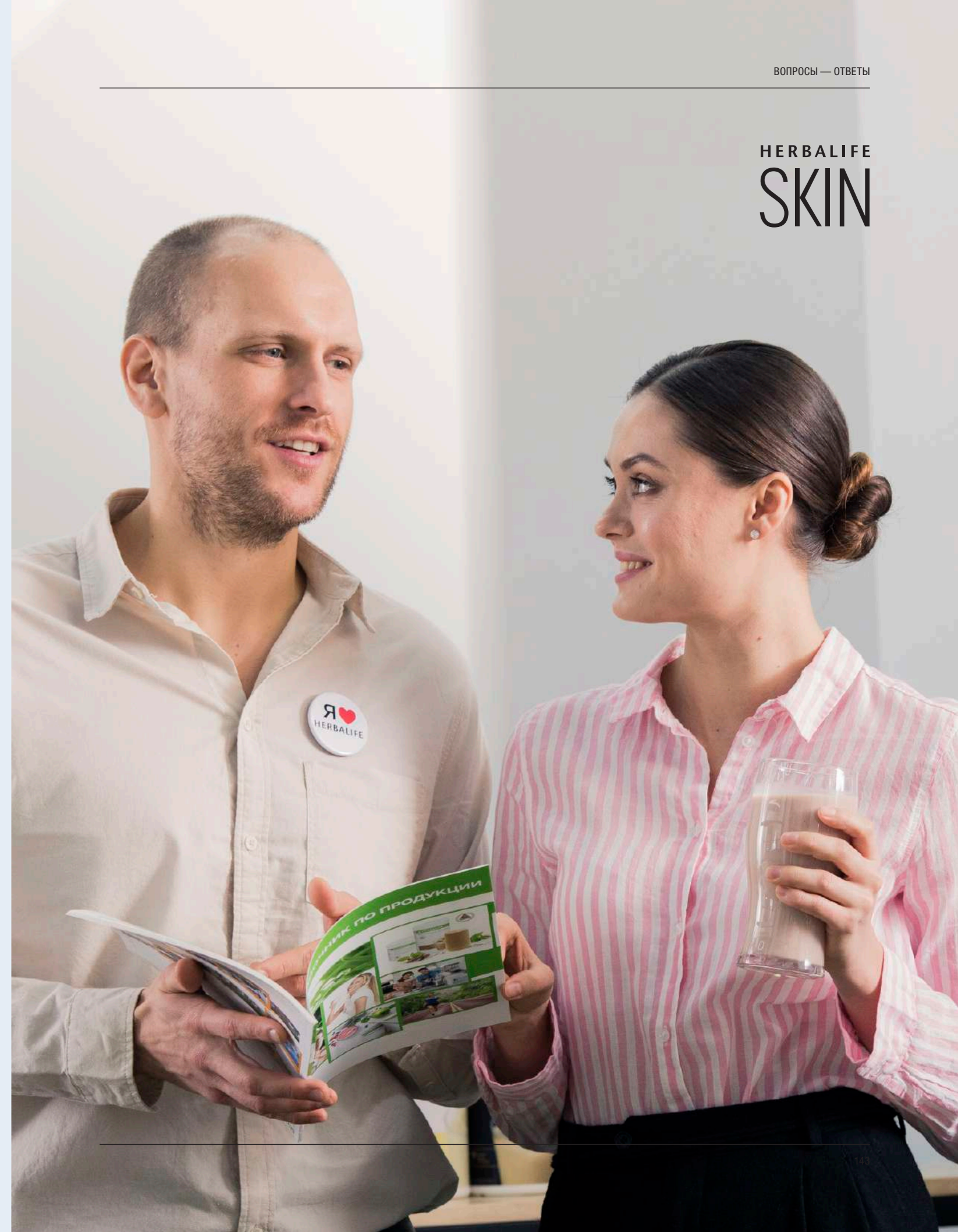
Помогая людям, вы всегда будете получать признание своей работы и менять жизнь.

Это может стать вашим будущим.

Воплощайте мечты вместе с нами!

Приведённые доходы и примеры продвижения бизнеса индивидуальны и не являются типичными. Для получения дополнительной информации о возможных доходах Независимых Партнёров обратитесь к Ежегодному отчёту о среднем уровне вознаграждений, выплачиваемых Herbalife Nutrition, опубликованному на сайтах www.Herbalife.com и www.MyHerbalife.com. Построение розничного бизнеса, который мог бы обеспечивать озвученный уровень дохода, занимает продолжительное время; деятельность Независимых Партнёров по обучению и поддержке других Независимых Партнёров в качестве Спонсоров является их личным выбором и ведёт к получению комиссионных и других видов вознаграждений, которые являются частью их доходов.

HERBALIFE
SKIN



ЧЕК-ЛИСТ ХОРОШИХ ПРИВЫЧЕК

Привычки не вырабатываются за один день. Чек-лист позволит не забыть о важном в уходе за собой каждый день. Выполняйте пункты, отмечайте сделанное, превращайте бьюти-рутину в хорошую привычку за один месяц.

№	ДЕЙСТВИЕ	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Съесть сбалансированный завтрак								
2	Выполнить утренний ритуал ухода за кожей, самомассаж и зарядку для мышц лица								
3	Перед выходом на улицу нанести SPF-крем								
4	Выпить не менее 1,5–2 литров чистой воды за день								
5	Съесть рекомендованную норму витаминов, минералов и фитонутриентов, обеспечив антиоксидантную защиту организма								
6	Заменить вредные перекусы Протеиновыми батончиками Herbalife Nutrition								
7	Восполнить недостаток Омега-3 жирных кислот								
8	Не пропускать приёмы пищи								
9	Выполнить дневную норму физической активности: прогулка, пробежка, фитнес								
10	Восстановиться после тренировки								
11	Хвалить себя за любые достижения								
12	Помедитировать								
13	Выполнить вечерний ритуал ухода за кожей и самомассаж								
14	Съесть на ужин продукты, богатые L-триптофаном и белком								
15	Выключить гаджеты минимум за 2 часа до сна								
16	Проветрить комнату перед сном								
17	Лечь спать до 23:00								

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	