


 **HERBALIFE**

FORMUŁA **1**

Karty przepisów




poznaj świat smaków....

 **HERBALIFE**

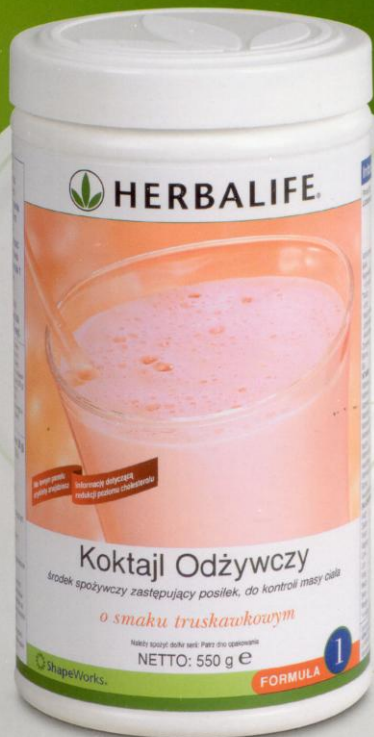
WSTĘP




Bez względu na to, czy stawiasz dopiero pierwsze kroki z Koktajlem Formuła 1, czy też jesteś już wielbicielem koktajli, nasze karty z kuszącymi przepisami z pewnością Cię zainspirują! Dodaj odrobinę nowości do swoich ulubionych smaków i spraw swoim kubkom smakowym prawdziwą ucztę. Entuzjaści sportu i fitness chętnie skosztują wysokoenergetycznego koktajlu „Dobry Początek” w ramach uzupełnienia programu ćwiczeń, a nasz koktajl „Ostre Doznanie” z pewnością zachwyci tych, którzy lubią dodać odrobinę smaczku do swojego życia. „Koktajle Kontroli Wagi” wniosą nieco różnorodności do codziennego programu kontroli wagi. Tak więc bez względu na Twoje potrzeby odżywcze, możesz dostosować koktajl tak, by odpowiadał Twoim potrzebom, nie tracąc przy tym nic z fantastycznego smaku!

 **HERBALIFE**

PRZYGOTOWANIE FORMUŁY 1




Przygotuj Koktajl Formuła 1 mieszając dwie łyżki ulubionego smaku z 250ml odtłuszczonego mleka, a otrzymasz zdrowy posiłek w szklance. W ramach programu kontroli wagi zastąp dwa posiłki dwoma pysznymi koktajlami Formuła 1 i zjedz jeden odżywczy posiłek. Dla zdrowego odżywiania lub utrzymania wagi zastąp jeden posiłek dziennie koktajlem Formuła 1 i zjedz dwa odżywcze posiłki.

 **HERBALIFE.**

CO TO JEST FORMUŁA 1 HERBALIFE?



Herbalife Formuła 1 to pyszny i zbilansowany odżywczo substytut posiłku, przyrządzany z 250ml odtłuszczonego mleka. Została ona opracowana ze szczególnym doborem składników odżywczych, by pomóc Ci osiągnąć jak najlepsze wyniki.

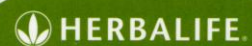
 **HERBALIFE.**

SKŁADNIKI ODŻYWCZE FORMUŁY 1 HERBALIFE



Koktajl Formuła 1 ma wysoką zawartość kluczowych witamin i minerałów. Zawiera także zbilansowaną kombinację białka sojowego oraz węglowodanów, dzięki czemu zachowasz uczucie sytości na dłużej i utrzymasz wysoki poziom energii w ramach programu kontroli wagi lub zdrowego odżywiania. Pomaga on także w tworzeniu beztłuszczowej masy mięśniowej w ramach programu fitness.

Nasze przepisy to ekscytujące propozycje pasujące do każdego stylu życia...



SMAKI FORMUŁY 1 HERBALIFE




Koktajl Formuła 1 jest dostępny w pięciu pysznych smakach:

- Czekolada
- Waniilia
- Truskawka
- Owoce tropikalne
- Ciasteczka z kremem




AKTYWNY STYL ŻYCIA



Brak Ci czasu? Nie znaczy to, że musisz posiłkować się fast food'em lub rezygnować z posiłków. Weź kilka składników z kuchni, trochę odtłuszczonego mleka, trochę Formuły 1 i zmieszaj wszystko razem, aby stworzyć pyszny koktajl w zaledwie kilka minut! Spójrz na przepisy oznaczone symbolem , by zobaczyć, ile czasu potrzeba na przygotowanie każdego z nich.




 HERBALIFE.

KONTROLA WAGI




Jeżeli stosujesz program kontroli wagi, spróbuj poeksperymentować z różnymi smakami koktajli lub dodać owoców czy jogurtu do koktajlu podstawowego, w oparciu o nasze przepisy „Koktajle Kontroli Wagi”. Dla każdego przepisu podano całkowitą ilość kalorii, co ułatwi Ci monitorowanie spożycia kalorii.

 HERBALIFE.

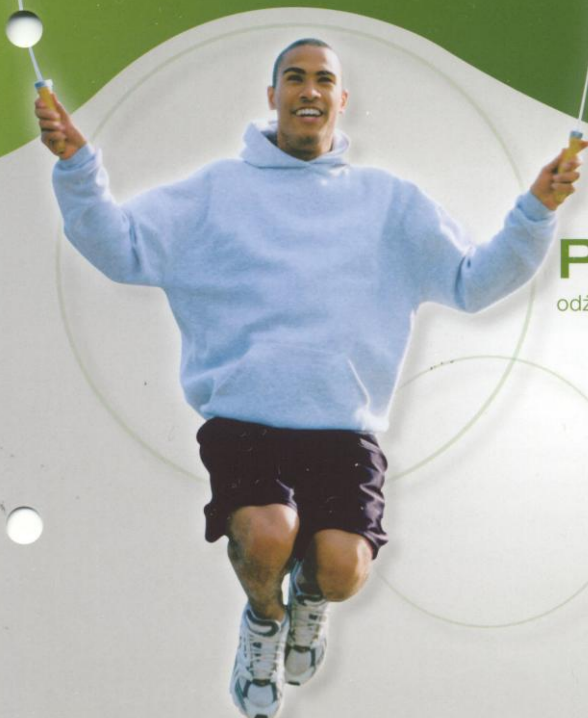
ZDROWIE W STARSZYM WIEKU



Jeżeli nie chcesz jeść dużego posiłku, ale nie chcesz także, by brakowało Ci istotnych składników odżywczych – przygotuj sobie lekki koktajl Formuła 1! Wybieraj spośród prostych koktajli na bazie odtłuszczonego mleka lub mleka sojowego, lub dodaj garść jagód, banana albo może coś bardziej egzotycznego... Koktajl Formuła 1 może pomóc Ci w zaspokojeniu zapotrzebowania na 25 gramów białka sojowego dziennie, co pomaga w utrzymaniu zdrowego serca. Może także pomóc w utrzymaniu niskiego poziomu cholesterolu, w ramach diety o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych.

 HERBALIFE.

UKIERUNKOWANE NA FITNESS



Potrzebujesz energii po wyczerpującym treningu lub musisz odżywić mięśnie?

Delektuj się pysznym wysokoenergetycznym koktajlem Formuła 1 przed treningiem lub odżyw mięśnie po ćwiczeniach dzięki dużej zawartości białka. Formuła 1 ze swoim zbilansowanym składem witamin, minerałów, węglowodanów i białek to mądry wybór entuzjastów fitness!

 HERBALIFE.

CZY JUŻ PRÓBOWAŁEŚ...?



W połączeniu z Koktajlem Formuła 1, Kompleks Multiwitamin Formuła 2 może pomóc Ci pokryć Twoje dzienne zapotrzebowanie (ZDS) na witaminy i minerały. Zawiera:

- Ponad 20 witamin i minerałów, niezbędnych dla zbilansowanej diety i dobrego zdrowia
- Wapno i witaminę D dla zdrowej struktury kości
- Cynk dla wsparcia systemu immunologicznego
- Witaminy z grupy B by wspierać metabolizm energetyczny
- Witaminy C i E znane z właściwości antyoksydacyjnych, dla ochrony komórek organizmu przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

Wypróbuj także Błonnik i Ziola – bogate źródło rozpuszczalnego błonnika, który pomaga zoptymalizować funkcjonowanie układu trawiennego w ramach programu kontroli wagi i wspiera zdrowe odżywianie.


 **HERBALIFE.**

JAK ZACZAĆ



Gotowy na przyrządzenie koktajlu?

W zależności od składników niezbędnych do wybranego koktajlu, będziesz potrzebować shaker (jak np. prosty Shaker dostępny w Herbalife) lub mikser elektryczny. Najpierw wlewaj płyny, następnie dodawaj pozostałe składniki. Używaj łyżki Herbalife do odmierzenia dwóch łyżek Formuły 1 – 1 taka łyżka to tyle samo, co jedna łyżka stołowa. Możesz także dodać jedną porcję Odżywki Białkowej Formuła 3, by zwiększyć spożycie białka. Dodaj składniki stałe, jak owoce i orzechy, pamiętając o usunięciu pestek i ziaren. I gotowe!

 **HERBALIFE.**