

## Básico Essencial ShapeWorks

25 MILHÕES DE CLIENTES E AINDA A AUMENTAR!  
A FENOMENAL LENDA DO CONTROLO DE PESO!

O corpo necessita de uma nutrição equilibrada para ter um desempenho óptimo. Se quer um substituto de refeição para controlar o seu peso, segura e confortavelmente, a Fórmula 1 pode ajudá-lo a atingir os seus objectivos, com resultados duradouros. Criada com tecnologia alimentar avançada, esta mistura de ingredientes exclusiva, formulada especialmente, fornece proteínas de soja, hidratos de carbono, vitaminas, minerais e fibras dietéticas de elevada qualidade e de fácil absorção. Pode estar confiante que cada dose fornece-lhe uma nutrição equilibrada, deliciosa e que o deixa satisfeito!

### Principais Características\*:

- Nova fórmula melhorada, rica em proteínas, derivada de Proteína de Soja Isolada.
- Cada dose (preparada com leite) fornece, aproximadamente, 17 gramas de proteínas ajudando a manter os requisitos proteicos do corpo equilibrados, minimizando assim o desgaste muscular durante os períodos de controlo de peso.
- Com baixo teor de calorias, apenas 217 kcal por dose (incluindo 250 ml de leite meio gordo).
- Com baixo teor de gorduras saturadas e insaturadas.
- A Fórmula 1 foi desenvolvida sob tecnologia alimentar avançada, constituindo uma fonte nutricional de qualidade, cientificamente equilibrada e de fácil absorção.
- Fornece uma combinação de hidratos de carbono de lenta e de rápida libertação.
- Fornece fibra alimentar de alta qualidade.
- Rica em minerais e vitaminas, incluindo as antioxidantes Vitaminas A, C e E, que podem ajudar a combater as moléculas de oxigénio dos 'radicais livres' e, desta forma, ajudar a proteger o seu corpo.
- Nova dosagem – 26 g (21 doses por lata).
- Proporciona variedade nas refeições, com cinco sabores óptimos à escolha – Baunilha, Chocolate, Morango, Frutos Tropicais e Cappuccino.
- Fácil de preparar, quer agite à mão, num recipiente hermético, quer utilize um mini misturador ou varas de bater. O produto final faz espuma rapidamente e tem uma consistência cremosa e macia.
- Nova lata reciclável, com tampa de enroscar – permite-lhe fechar a lata com segurança.
- Totalmente portátil, leve-a para o trabalho, de férias, para o ginásio.
- Pode ajudá-lo a perder centímetros, bem como quilos.



### Informação do Rótulo

#### Fórmula 1 – Substituto de Refeição para Controlo de Peso

	Quantidade por dose: 26 g	Número de doses por embalagem: 21	
	por 100 g	por porção (26 g)	com 250 ml de leite meio gordo
Valor Energético	356 kcal (1502 kJ)	217 kcal (914 kJ)	
Proteínas	34,6 g	17,5 g	
Hidratos de Carbono	34,6 g	22 g	
dos quais açúcar	32,7 g	21,5 g	
Lípidos	8,8 g	6,5 g	
dos quais saturados	1,9 g	3,1 g	
Ácido Linoleico	3,85 g	1,0 g	
Fibras Dietéticas	9,6 g	2,5 g	
Sódio	0,52 g	0,28 g	
<b>VITAMINAS</b>			% D.D.R. UE*
Vitamina A	1212 µg	370 µg	46 %
Vitamina D	9,6 µg	2,5 µg	50 %
Vitamina E	19,2 mg	5,0 mg	50 %
Vitamina C	57,7 mg	15 mg	25 %
Tiamina	1,08 mg	0,38 mg	27 %
Riboflavina	1,62 mg	0,88 mg	55 %
Niacina	20,8 mg	5,6 mg	31 %
Vitamina B6	1,92 mg	0,5 mg	25 %
Ácido Fólico	231 µg	60 µg	30 %
Vitamina B12	1,92 µg	1,5 µg	150 %
Biotina	96 µg	25 µg	17 %
Ácido Pantoténico	6,5 mg	2,5 mg	42 %
<b>SAIS MINERAIS</b>			
Cálcio	385 mg	412 mg	52 %
Ferro	20 mg	5,2 mg	37 %
Fósforo	658 mg	416 mg	52 %
Magnésio	92,3 mg	53 mg	18 %
Zinco	14,2 mg	4,7 mg	31 %
Iodo	154 µg	40 µg	27 %
Potássio	500 mg	520 mg	
Cobre	1,920 µg	500 µg	
Selénio	76,9 µg	20 µg	
Manganês	1,15 mg	0,3 mg	

\* Dose Diária Recomendada na UE, por batido

**INGREDIENTES:** Proteína de soja isolada, frutose, lecitina em pó, óleo de soja, espessantes (goma de guar, carragenina, goma xantana, pectinas), aromas (biscoito, baunilha), celulose, fibra de aveia, farelo de milho, citrato de cálcio, frutoligosacáridos, antiaglomerante (dióxido de silício), proteínas de leite, dextrose, fosfato de potássio, óxido de magnésio, óleo de colza, ácido ascórbico, fumarato de ferro, mel em pó, vitamina E, niacina, salsa, papaia, óxido de zinco, gluconato de cobre, vitamina A, d-pantotenato de cálcio, vitamina D3, antioxidantes (alfatoferol, palmito de ascorbilo, lecitina), cloridrato de piridoxina, cianocobalamina, carbonato de manganésio, riboflavina, cloridrato de tiamina, ácido fólico, iodeto de potássio, selenito de sódio, biotina.

Fórmula 1 Os saborosos batidos ShapeWorks™, proporcionam um adequado equilíbrio proteico e nutricional. Ao misturar uma dose de Batido ShapeWorks™ com 250ml de leite meio-gordo, obtém-se um batido com 217 calorias, à base de proteínas do leite e da soja de alta qualidade, vitaminas e minerais essenciais, fibras alimentares antioxidantes e plantas. Deve ser usado no âmbito do programa de controlo de peso ShapeWorks™.

**MODO DE EMPREGO:** misturar 2 colheres-medida (26g) de pó com 250ml de leite meio-gordo (1,5% de lípidos).

Pode ser usado juntamente com ShapeWorks™ Complexo Multivitamínico (Fórmula 2) e ShapeWorks™ Suplemento de Proteínas Personalizado (Fórmula 3).

Para perder peso: Substitua 2 refeições diárias por dois deliciosos batidos e coma uma refeição nutritiva.

Para manter o peso: Substitua 1 refeição diária por um delicioso batido e coma duas refeições nutritivas.

**ADVERTÊNCIAS:** Antes de usar este produto como parte de um programa de controlo de peso, deve consultar o seu médico. Tal é especialmente importante em pessoas com problemas renais ou hepáticos crónicos, diabetes insulino dependente, problemas cardiovasculares, crianças, mulheres grávidas, etc.

### Identifique as Necessidades dos seus Clientes...

#### FÓRMULA 1 PARA CONTROLO DE PESO E BOA FORMA:

**Acha a contagem de calorias desconsoladora e desmoralizante?** A Fórmula 1 é simples – não necessita da enfadonha contagem de calorias – faça apenas dois batidos por dia e uma refeição principal à sua escolha. Esta rotina diária fornece-lhe calorias e nutrientes, perfeitamente equilibrados, assegurando a boa nutrição do seu corpo.

**Sente-se constantemente com fome e vazio, mesmo quando acaba de comer?** A Fórmula 1 tem uma combinação especial de ingredientes que ajudam a satisfazer o seu apetite e, muito importante, fornecem energia (calorias) suficiente para ajudá-lo a chegar ao fim do dia.

**Tem a preocupação de poder estar a falhar nutrientes essenciais, visto estar a reduzir a sua ingestão de alimentos?** Geralmente até está! É essencial para o sucesso de qualquer programa de controlo de peso, incluir uma fonte de confiança de nutrientes polivalentes, tais como os contidos na Fórmula 1.

**Às vezes sente-se infeliz, cansado, até irritável, quando está a tentar controlar o peso?** Infeliz porque se sente privado; cansado porque a sua ingestão de 'combustível' pode ser demasiado baixa e irritável porque as variações de açúcar no sangue podem criar um efeito de iô-iô. A Fórmula 1 irá ajudar a animar os seus níveis de energia e, consequentemente, a sua disposição deverá ser mais alegre.

**Acha difícil manter a variedade e o interesse pela comida quando está a tentar controlar o seu peso?** Com cinco sabores diferentes, deliciosos, à sua escolha e com uma abundante selecção de ideias de receitas de batidos – a última coisa de que irá sofrer é de aborrecimento enquanto estiver a utilizar os nossos Sistemas de Boa Forma! As receitas são muito variadas e ainda se pode divertir a arranjar algumas de sua autoria!

#### A FÓRMULA 1 PARA MANTER O PESO IDEAL:

**Está preocupado por poder começar a recuperar o peso perdido?** Substitua UMA refeição por dia por um batido delicioso e continue a escolher alimentos saudáveis para as suas duas refeições principais. Não necessita de recuperar qualquer peso, se tiver efectuado melhorias conscienciosas no seu estilo de vida e se continuar a utilizar os produtos ShapeWorks à 'maneira de manutenção'.

#### A FÓRMULA 1 PARA UMA NUTRIÇÃO DE QUALIDADE E REFEIÇÕES EQUILIBRADAS:

**Com que frequência recorre ao pronto a comer ou aos restaurantes de comida rápida?** Muita da 'comida rápida' possui valores nutricionais baixos, é demasiado processada, cheia de químicos, com alto teor de gorduras e de açúcar e dispendiosa. Se necessita de uma 'refeição rápida' e quer ser gentil com o seu corpo, opte pelo valor alimentar, extraordinariamente rico em nutrientes, da Fórmula 1.

**Quanto tempo é que dispense por dia a preparar refeições nutricionalmente equilibradas?** Se o seu estilo de vida o impede de preparar, regularmente, refeições nutritivas, não se preocupe; a Fórmula 1 leva apenas alguns minutos a preparar, sem confusão, sem rebuliço e tem um óptimo sabor!

**Toma o pequeno almoço todos os dias?** O pequeno almoço é reconhecido pelos peritos nutricionais como sendo a refeição mais importante do dia, proporcionando-lhe os muito necessários nutrientes e energia e é a 'quebra' do 'jejum' da sua noite. Tente não negligenciar os seus requisitos de 'combustível' – a Fórmula 1 constitui um pequeno almoço que satisfaz e é fácil de preparar, perfeita para começar bem o dia.

**Com que frequência almoça a correr ou deixa de almoçar?** Em vez disso, prepare uma batido de Fórmula 1. Basta levar um pequeno recipiente para o trabalho, com pó suficiente para um batido e adicionar água e leite em pó, ou leite fresco meio gordo. Misture tudo num recipiente hermético e agite-o bem – o almoço está pronto! Se tiver acesso a uma misturadora, então adicione fruta para variar.

**Com que frequência se sente cansado e com falta de energia?** Se acha que os seus níveis de energia começam a enfraquecer durante a manhã ou à tarde, simplesmente, reabasteça as suas reservas de combustível a meio da manhã ou a meio da tarde, com um snack de meio batido de Fórmula 1.

**Leva um estilo de vida com stress e está preocupado por isso poder estar a afectá-lo ao nível físico?** É melhor prevenir do que remediar! Você necessita de um fornecimento constante de vitaminas e de minerais para ajudar o seu corpo a combater os estragos provocados pelos radicais livres, que sofremos devido ao stress, à poluição, aos químicos, etc. A Fórmula 1 fornece nutrientes equilibrados, os quais são rapidamente absorvidos pelo corpo, para ajudá-lo a manter-se em boa forma física. Como simples medida preventiva, inclua a Fórmula 1 no seu regime diário.

**Costuma petiscar bolos, bolachas e confiar num fornecimento constante de café e chá, ao longo do dia?** Crie um novo hábito mais saudável – substitua as suas sessões de snacks diárias por um batido saboroso e nutritivo, ou coma uma barra de proteínas ou grãos de soja tostados.



## Fórmula 1 – Mistura para Bebida Nutricional continuação

### Como utilizar a Fórmula 1

**Para controlar o peso:** Substitua duas refeições por dia por um batido e faça uma refeição bem equilibrada (seguindo as recomendações da secção de 'Refeições Diárias').

**Para manter o peso ideal:** Substitua uma refeição por dia por um batido.

Dependendo do seu peso, nível de actividade e metabolismo, pode ajustar a sua ingestão total diária, quando se sentir satisfeito com o seu progresso em controlo de peso. Peça conselho ao seu Distribuidor se tencionar alterar a sua ingestão. Lembre-se que os Batidos de Substituição de Refeição da Herbalife, podem ajudar a controlar o peso apenas como parte de uma dieta com controlo de calorias.

### Fazer o batido perfeito

É importante preparar o seu batido correctamente. Sugerimos que utilize, sempre que possível, produtos com baixo teor de gordura, sem gordura ou 'light'. Quanto mais atractivo e saboroso conseguir fazer o seu batido, mais agradável será para si seguir o Programa! Os batidos podem ser quentes ou frios. A Fórmula 1 não deve nunca ser fervida, cozinhada ou aquecida no micro-ondas, na medida em que perderá parte do seu valor nutricional. Quando fizer um batido quente, aqueça primeiro o líquido e depois deixe-o arrefecer um pouco antes de juntar a Fórmula 1 (o Concentrado de Herbal Aloés não deve ser nunca aquecido).

Evite misturar os seus batidos com água, pois é importante manter os valores nutricionais e manter os batidos saborosos e agradáveis.

### Para preparar um batido:



#### Passo 1

Pegue em 2 colheres de sopa de Fórmula 1.



#### Passo 2

Adicione o seu nível personalizado de Fórmula 3 Suplemento de Proteínas Personalizado.

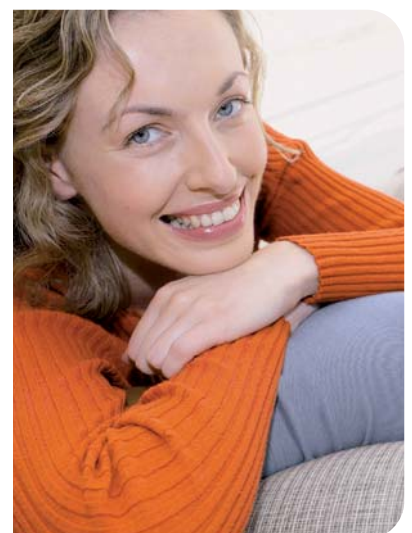
#### Passo 3

Adicione em 250 ml de leite meio gordo.



#### Passo 4

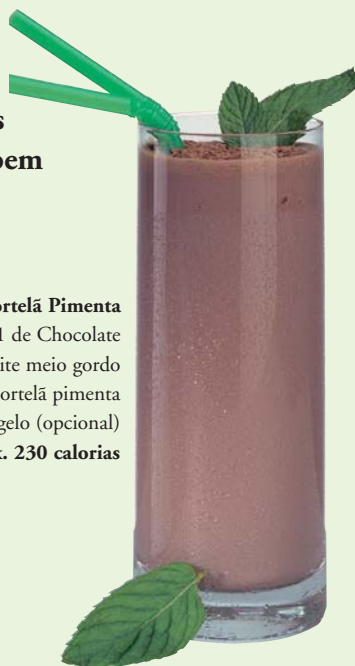
Agite! Não se esqueça de usar um recipiente que vede, para agitar. Ou, então, experimente uma misturadora ou um liquidificador. Depois, recoste-se e aprecie!



continua...

## Quatro Batidos Deliciosos...

Demonstre o quão fácil é preparar uma refeição deliciosa em poucos minutos com um mínimo de recursos e de esforço. As quatro receitas que se seguem são favoritos bem conhecidos e nunca deixam de impressionar.



### Batido de Chocolate Hortelã Pimenta

1 dose de Fórmula 1 de Chocolate  
250 ml de leite meio gordo  
1 gole de cordial de hortelã pimenta  
4-6 cubos de gelo (opcional)

Aprox. 230 calorias



### Batido Sensação de Morango

1 dose de Fórmula 1 de Morango  
250 ml de leite meio gordo  
1 chávena de morangos frescos  
1 damasco maduro  
4 cubos de gelo (opcional)

Aprox. 260 calorias



### Delícia Tropical

1 dose de Fórmula 1 de Frutos Tropicais  
250 ml de leite meio gordo  
1 chávena de ananás esmagado sem açúcar  
1 papaia média  
3 cubos de gelo (opcional)

Aprox. 320 calorias



### Batido de Egg Nog de Baunilha

1 dose de Fórmula 1 de Baunilha  
250 ml de leite meio gordo  
1 colher de sopa de mel  
1/2 colher de chá de extracto de baunilha  
1/2 colher de chá de noz moscada  
4 cubos de gelo (opcional)

Aprox. 250 calorias

## Para Encomendar:

#0141 Baunilha  
#0142 Chocolate  
#0143 Morango  
#0144 Frutos Tropicais  
#0146 Biscoito & Nata  
#1171 Cappuccino  
Pontos de Volume: 23.95