



ФОРМУЛА 2

Комплекс витаминов и минералов
для Женщин и Мужчин



HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

Витамины и минералы. Почему они важны.

- Микронутриенты – обобщающее название для витаминов и минералов, данное элементам, потребность в которых существенно меньше, чем в макронутриентах (жиры, белки и углеводы).
- Несмотря на приставку «микро», эти питательные вещества имеют ключевое значение для правильного функционирования нашего организма.
- Незаменимые питательные вещества – это микроэлементы, которые наш организм не может выработать в достаточном количестве. Их необходимо получать из внешних источников.
- Микронутриенты важны для поддержки самых разнообразных процессов, проходящих в нашем организме. Именно поэтому очень важно как минимум достигать рекомендованной нормы потребления витаминов и минералов.

Витамины - что это такое.

НЫНЕ ИЗВЕСТНЫ 13 ВИТАМИНОВ, АБСОЛЮТНО НЕОБХОДИМЫХ ЧЕЛОВЕКУ¹.

Организм человека не синтезирует витамины или синтезирует их в недостаточном количестве (например, никотиновую кислоту), и должен получать их в готовом виде с пищей¹.

Витамины не являются строительным материалом или источником энергии. Они участвуют в различных процессах обмена веществ как катализаторы и регуляторы¹.

СУЩЕСТВУЕТ ДВА ВИДА ВИТАМИНОВ

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

*витамины С,
витамины группы В*
— *В1, В2, В3, В5, В6, В7, В9, В12*

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ *

витамины А, D, Е и К
*поступают в организм в составе
жиродержащих продуктов, и для
их всасывания необходимо присутствие жира

1) В.А. Тутельяна, М.М.Г. Гапарова, Б.С. Каганова, Х.Х. Шарафетдинова 2010 г.
Лечебное питание: современные подходы к стандартизации диетотерапии.

Минералы - что это такое.

Минеральные вещества (минеральные элементы) — это неорганические составные части пищи, являющиеся незаменимыми пищевыми веществами¹.

Принято считать незаменимыми 21 минеральный элемент, но число их постоянно растет¹.

Все минеральные элементы принято делить на макро- и микроэлементы по простому принципу — в зависимости от количеств, в которых они встречаются в организме и в пище, и количеств, которые необходимы человеку¹.

А ВЫ ЗНАЛИ?



Всего на минеральные вещества в организме взрослого человека приходится около 3,5 кг.

1) В.А. Тутельяна, М.М.Г. Гапарова, Б.С. Каганова, Х.Х. Шарафетдинова 2010 г. Лечебное питание: современные подходы к стандартизации диетотерапии.

Как получить необходимое кол-во микроэлементов из еды

ВИТАМИНЫ

Витамин Е – 400 г зеленого горошка или масла сливочного

Витамин С – 220 г лимонов или 900 г бананов

Витамин В6 – 500 г бананов или 1,2 кг трески

Витамин В1 – 1 кг хлеба грубого помола или 2,5 кг говядины

Витамин В12 – 150 г говядины или 300 г творога

Витамин А – 1,3 кг курицы или 1,1 кг спаржи

МИНЕРАЛЫ

Кальций – 1 литр молока или 50 яиц

Магний – 1 кг зеленого салата или 1,3 кг пшеничного хлеба

Железо – 1,3 кг трески или 400 г отварной баранины

Фосфор – 1 кг овсяной каши или 360 г треска

А ВЫ ЗНАЛИ?



Человеческий организм не всегда может эффективно усваивать микронутриенты из продуктов питания. Некоторые витамины лучше усваиваются в составе биологически активных добавок. Например витамины В6, В12 и фолиевая кислота¹

1) Vitamin B6 [EFSA Journal 2016;14(6):4485]. Food folate vs. folic acid [EFSA Journal 2014;12(11):3893].
Vitamin B12 [Carmel, R. (2008). Food Nutr Bull, 29(2 Suppl), S177-187.]

Рекомендованные нормы потребности организма в микронутриентах ^{1,2}

Потребность в витаминах зависит как от состояния организма (внутренние факторы), так и от влияния окружающей среды (внешние факторы). На потребность в витаминах существенное влияние оказывают возраст человека, характер и интенсивность труда. Потребность в витаминах возрастает в детском и юношеском возрасте, значительно возрастает при воздействии вредных факторов производства.

Снижение физической активности и энергозатрат в пожилом возрасте может уменьшать физиологическую потребность в витаминах, однако, нарушение их всасывания в этом возрасте делает необходимым дополнительный прием специализированных продуктов, обогащенных витаминами и микроэлементами.

Витамины	Мужчины и женщины	Элемент	Потребность
Витамин С, мг	90	Кальций, мг	1000/1200
Витамин В1, мг	1,5	Фосфор, мг	800
Витамин В2, мг	1,8	Магний, мг	400
Витамин В6, мг	2,0	Калий, мг	2500
Ниацин, мг	20	Натрий, мг	1300
Витамин В12, мг	3,0	Хлориды, мг	2300
Фолаты, мкг	400	Железо, мг	10/18
Пантотеновая кислота, мг	5,0	Цинк, мг	12
Биотин, мкг	50	Йод, мкг	150
Витамин А, мкг рет. экв.	900	Медь, мг	1,0
Бета-каротин, мг	5,0	Марганец, мг	2,0
Витамин Е, мг, мкг рет. экв.	15	Селен, мкг	70
Витамин D, мкг	10 (15 старше 60 лет)	Хром, мкг	50
Витамин К, мкг	120	Молибден, мкг	70
		Фтор, мг	4,0

1) В.А. Тутельяна, М.М.Г. Гапарова, Б.С. Каганова, Х.Х. Шарафетдинова 2010 г. Лечебное питание: современные подходы к стандартизации диетотерапии.

2) Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации* (МР 2.3.1.2432-08, утверждены главным государственным врачом Российской Федерации, академиком РАНН Г.Г. Онищенко, 18.12.2008г)

Дефицит питательных микроэлементов

- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что около 2 миллиардов людей страдают от дефицита микронутриентов по всему миру¹.
- Сразу несколько факторов влияет на такой дефицит. Тем не менее, несбалансированный рацион является основной причиной недостатка витаминов и минералов¹.
- Россия не является исключением из этого правила. По итогам исследования, которое включало более чем 20 000 человек, выяснилось, что современный рацион провоцирует дефицит многих микроэлементов и минералов. Так, недостаток некоторых элементов достигает 50%. Причем недостаток микронутриентов у мужчин и женщин отличается².
- По результатам российского исследования количества основных витаминов и минералов в рационе питания у мужчин ниже рекомендуемых значений. Например: витамина В1 – на 20%; витамина В2 – на 30%; витамина С – на 33%; кальция – на 40%².
- В питании женщин уровень содержания витамина А относительно рекомендуемых величин составляет 79%; витаминов В1 и В2 – 54%, витамина С – 61%, кальция – 56%, железа – 69%².

1) Allen L, et al; 2006. Guidelines on food fortification with micronutrients. WHO.

2) Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE). Вып. 4; отв. ред. П.М.Козырева. «Высшая школа экономики», 2014

Важность долговременного качества жизни

Такое понятие, как качество жизни, становится все более важной целью для людей, стремящихся вести здоровый образ жизни.

Даже если человек следил за сбалансированностью рациона всю жизнь, баланс микронутриентов падает, так как есть независимые от нас внешние факторы¹:

- Старение, ухудшение пищеварения и способности кишечника всасывать необходимые вещества¹
- Снижение эластичности клеточных мембран - веществам сложнее поступать внутрь клетки¹
- Постоянные стрессы, ухудшающие метаболизм¹
- Сложность выстраивания разнообразного и сбалансированного рациона в России, которая связана с большими финансовыми затратами¹
- Плохая экология в городах
- Наследственные факторы

С возрастом ухудшается баланс микронутриентов, получаемых извне. Из-за снижения способности усваивать микронутриенты даже сбалансированное питание не гарантирует, что организм сможет получить все микронутриенты в необходимом количестве¹. В такой ситуации БАДы являются более надежным источником минералов и витаминов для организма¹.

Наука в основе разработки нового продукта

Новая Формула 2 Комплекс витаминов и минералов для мужчин и женщин была разработана командой ученых и технологов пищевой промышленности под надзором Института питания Herbalife.

Новейшая Формула 2 включает все 24 незаменимых питательных веществ, которые не могут быть выработаны или вырабатываются недостаточно нашим организмом.

Формула 2 Комплекс витаминов и минералов для мужчин и женщин встраивается в текущую линейку продуктов Herbalife.

Человеческий организм получает оптимальное количество микронутриентов при комбинировании протеинового коктейля Формула 1 и комплекса витаминов и минералов Формула 2.

1) Vitamin B6 [EFSA Journal 2016;14(6):4485]. Food folate vs. folic acid [EFSA Journal 2014;12(11):3893].
Vitamin B12 [Carmel, R. (2008). Food Nutr Bull, 29(2 Suppl), S177-187.]

Спорт и Микронутриенты

Со временем мы становимся не так быстры, не так сильны, не так техничны.

Получение всех питательных веществ становится критичным для поддержания активного образа жизни в долгосрочной перспективе.

Людам, занимающихся спортом, требуется еще больше макро и микронутриентов, чем остальным. Поддержка результатов и долгосрочный тренировочный прогресс для спортсменов - это критически важная задача¹.

Ключевым моментом становится возможность поддерживать интенсивность занятий спортом на прежнем уровне как можно дольше¹.

1. Reaburn P. Nutrition and the ageing athlete. In: Burke L, Deakin V. Clinical Sports Nutrition. 3rd ed. McGraw - Hill, 2006:633 – 676.

Спорт и Сбалансированное Питание.

Важно понимать, что на тренировке мы подвергаем организм нагрузке, выходим из зоны комфорта и эксплуатируем организм в более интенсивном режиме, чем обычно, за счет своих волевых качеств. Такой режим может привести к микротравмам: травмируются мышечные волокна, суставные сумки, сети капилляров, легочная ткань, нервная система и т.д. Поэтому сама по себе тренировка - это урон для организма, что повышает важность восстановления. Ведь восстановление - это адаптация.

Организм, реагируя на нагрузку, восстанавливается от микротравм и становится более устойчивым! Так и происходит тренировочный прогресс¹.

Основой восстановления являются:

1. Сон в правильные часы
2. Режим дня
3. Сбалансированное питание¹.

Именно для сбалансированного питания ключевое значение имеет то, сколько макро и микронутриентов получает организм. Также важно, насколько равномерно он их получает. БАДы могут существенно упростить достижение необходимых показателей пищевой ценности рациона¹.

1. Beck, Kathryn L et al. "Role of Nutrition in Performance Enhancement and Postexercise Recovery." Open Access Journal of Sports Medicine 6 (2015): 259–267. PMC. Web. 21 Nov. 2017.

Для него и для нее

Когда речь заходит о сбалансированном питании, Herbalife использует самые современные научные достижения для разработки своих продуктов.

Современная наука подчеркивает, что потребности мужчин и женщин в витаминах и минералах могут отличаться. Физические размеры, особенности процессов, протекающих в организмах, - все это влияет на то, в каких микроэлементах возникает большая необходимость у мужчин, а в каких – у женщин¹.

Именно поэтому вместо одного комплекса мультивитаминов Herbalife выводит на рынок два продукта, созданные с учетом уникальных потребностей обоих полов.

1) Giefing-Kroll, Berger, Lepperdinger, & Grubeck-Loebenstein, 2015; Gubbels Bupp, 2015, Rautiainen et al., 2016



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Что особенно важно для женщин

Формула 2 Комплекс витаминов и минералов для женщин отличается более высоким содержанием кальция, витамина К, железа и фолиевой кислоты и меньшим содержанием витамина А, чем в мужском комплексе.

Европейские ученые считают, что такие микроэлементы, как кальций, витамин К, железо и витамин В9, особенно важны для поддержания нормального функционирования женского организма^{1,2}.

Женский организм больше, чем мужской, нуждается в кальции для поддержки скелета и зубов¹. В женской формуле содержание этого минерала выше. Относительно высокое содержание витамина К помогает сделать усвоение кальция еще более эффективным.



1) EFSA, 2015a, Riggs, Khosla, & Melton, 2002

2) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009m

3) Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE).

Вып. 4; отв. ред. П.М.Козырева. «Высшая школа экономики», 2014

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ФОРМУЛА КРАСОТЫ И УВЕРЕННОСТИ

ПОДДЕРЖКА



КОЖИ, ВОЛОС И НОГТЕЙ В ХОРОШЕМ СОСТОЯНИИ.

Содержит цинк, который поддерживает состояние кожи, волос и ногтей¹



МЕТАБОЛИЗМА.

Содержит рибофлавин, помогающий поддержать метаболизм⁴



СОСТОЯНИЯ КОСТЕЙ.

Содержит кальций, положительно влияющий на состояние костей²



БОРЬБЫ С УТОМЛЯЕМОСТЬЮ.

Содержит витамины В6 и В3, которые помогают снизить утомляемость³



1) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009a, 2010d

2) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009b, 2009c

3) EFSA Journal 2010;8(10):1759

4) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009k, 2010b

Что особенно важно для мужчин

Потребности мужского организма могут отличаться от женского. К примеру, у мужчин выше суточная потребность в витамине А – микроэлементе, важном для поддержания защитных сил организма, которые у сильного пола менее стойкие. Повышенная потребность в этом витамине у мужчин обоснована и большими, по сравнению с женщинами, размерами тела^{1,2}.

Формула 2 комплекс витаминов и минералов для мужчин создан для обогащения рациона оптимальным количеством микронутриентов.

- 1) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009i; Imdad, Herzer, Mayo-Wilson, Yakoob, & Bhutta, 2010; EFSA, 2015d
- 2) Giefing-Kroll, Berger, Lepperdinger, & Grubeck-Loebenstein, 2015; Gubbels Bupp, 2015
- 3) Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE). Вып. 4; отв. ред. П.М.Козырева. «Высшая школа экономики», 2014



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ФОРМУЛА БОЛЬШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ПОДДЕРЖКА



ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА.

Содержит витамины А и С, которые помогают поддержать защитные силы организма¹



МЫШЕЧНОЙ ФУНКЦИИ.

Содержит магний, который способствует нормальному функционированию мышц²



МЕТАБОЛИЗМА.

Содержит рибофлавин, помогающий поддержать метаболизм³



УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Содержит витамин В5, который способствует поддержке умственной деятельности⁴



1) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009i; Imdad, Herzer, Mayo-Wilson, Yakoob, & Bhutta, 2010; EFSA, 2015d

2) de Baaij et al., 2015

3) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009k, 2010b

4) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009g



HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ О ПРОДУКТЕ

**Формула 2.
Комплекс витаминов
и минералов
для мужчин**

#1745



**Формула 2.
Комплекс витаминов
и минералов
для женщин**

#2038



60 таблеток

Вес 84,3 г

1 таблетка 2 раза в день во время еды.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Как Формула 2 встраивается в мой рацион?

Правила приема:

Принимайте ежедневно 2 таблетки Формула 2 с едой.
Для получения оптимального уровня микронутриентов используйте комплекс витаминов и минералов Формула 2 совместно с коктейлем Формула 1.

Возможные варианты:



1 таблетка Формула 2
+ 2 коктейля Формула 1



2 таблетки Формула 2
+ 1 коктейль Формула 1

А ВЫ ЗНАЛИ?



Наш организм способен усвоить только определенное количество микронутриентов за один прием (напр. витамин В12). Таким образом, чтобы получить максимальное количество витаминов и минералов, принимайте таблетки Формулы 2 с разными приемами пищи.

