



## KAITSKE OMA IMMUUNSUST!

### Immuunsus:

#### Kuidas see töötab?

Õigesti funktsioneeriv immuunsüsteem aitab meid igapäevaelus, täites „kaitsekiibi“ rolli, kui astume kontakti ümbritseva keskkonna, koduloomade ja inimestega. Ilma selleta oleks organismil raske nakkustega võidelda.

#### Kuidas seda tugevdada?

Selleks, et omada töökindlat immuunsüsteemi, tuleb kinnipidada tasakaalustatud toitumise põhimõtetest, magada piisavalt ja olla füüsiliselt aktiivne, samuti hoiduda stressist.



## KAITSKE OMA IMMUUNSUST: MTO SOOVITUSED



Peske sageli käsi – mitte vähem kui 20 sekundit! Kui läheduses ei ole valamut ega seepi, hoidke käepärast alkoholiga desinfitseerimisvahendit. Ärge katsuge mustade kätega silmi, nina ega suud!



Hoiduge kontaktist haigestunud inimestega.



Kui tunnete end halvasti, püsige kodus!



Köhides ja aevastades katke suu salvrätiga. Peale kasutamist visake see minema.



Puhastage ja desinfitseerige pindasid ja vahendeid, mida kõige sagedamini käes hoiate (näiteks telefon).

Lisainfot kaitsemeetmete kohta leiate WTO veebilehelt:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

# KAITSKE OMA IMMUUNSUST!

## TASAKAALUSTATUD TOITUMINE 24/7

Tasakaalustatud toitumine on vajalik tingimus organismi kaitsevõime toetamiseks. Õige toitumine hõlmab 6-7 toidukorda päevas. Nende regulaarsus ja rohkus on sama olulised kui see, mida me sööme. Seepärast hoolitsege mitte üksnes hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi ning suupistete aegade, vaid ka nende „meüü“ eest!





## KAITSKE OMA IMMUUNSUST!

Hooaegade vaheline aeg on aeg, kui organismi kaitsejõud vajavad toetamist. Sel perioodil ei ole oluline üksnes oma toitumise tasakaalustamine, vaid selle rikastamine makro- ja mikrotoitainete kompleksiga paljude süsteemide töö parandamiseks, sealhulgas immuunsüsteem!

**Tehke 3 sammu hea enesetunde suunas!**

### Vitamiinid ja mineraalid



### Valk



### Prebiootikumid





# KAITSKE OMA IMMUUNSUST! FORMULA 2

Vitamiinide ja mineraalide kompleks  
**meestele**



2 TABLETTI  
SISALDAB:

% SOOVITUSLIKUST  
ÖÖPÄEVASEST TARBIMISEST

<input checked="" type="checkbox"/> Vitamiin A	85%
<input checked="" type="checkbox"/> Vitamiin C	400%
<input checked="" type="checkbox"/> Vitamiin D	200%
<input checked="" type="checkbox"/> Vitamiin B6	100%
<input checked="" type="checkbox"/> Vitamiin B12	190%
<input checked="" type="checkbox"/> Tsink	58%
<input checked="" type="checkbox"/> Seleen	78,5%



Formula 2 sisaldab vitamiine A ja C, mis on vajalikud immuunsüsteemi normaalseks funktsioneerimiseks.



# KAITSKE OMA IMMUUNSUST! FORMULA 2

Vitamiinide ja mineraalide kompleks  
**naistele**

2 TABLETTI  
SISALDAB:

% SOOVITUSLIKUST  
ÖÖPÄEVASEST TARBIMISEST

<input checked="" type="checkbox"/> Vitamiin A	53%
<input checked="" type="checkbox"/> Vitamiin C	400%
<input checked="" type="checkbox"/> Vitamiin D	200%
<input checked="" type="checkbox"/> Vitamiin B6	100%
<input checked="" type="checkbox"/> Vitamiin B12	190%
<input checked="" type="checkbox"/> Tsink	58%
<input checked="" type="checkbox"/> Seleen	78,5%



Formula 2 sisaldab vitamiine A ja C, mis on vajalikud immuunsüsteemi normaalseks funktsioneerimiseks.



## ME KÄIVITAME KAMPAANIA #STAYHOMEHERBALIFENUTRITION

### OSALEMISREEGLID:



Tehke oma kodusest  
töökohast foto



Postitage hashtagiga  
#STAYHOMEHERBALIFENUTRITION




Märkige meie konto  
@HERBALIFE\_RSM



## ÜTLEME «EI!» KARANTIINI EDASILÜKKAMISELE

Ka kodus on võimalik efektiivselt töötada.  
Näitame seda ja samal ajal innustame  
teisi inimesi oma eeskujuga!



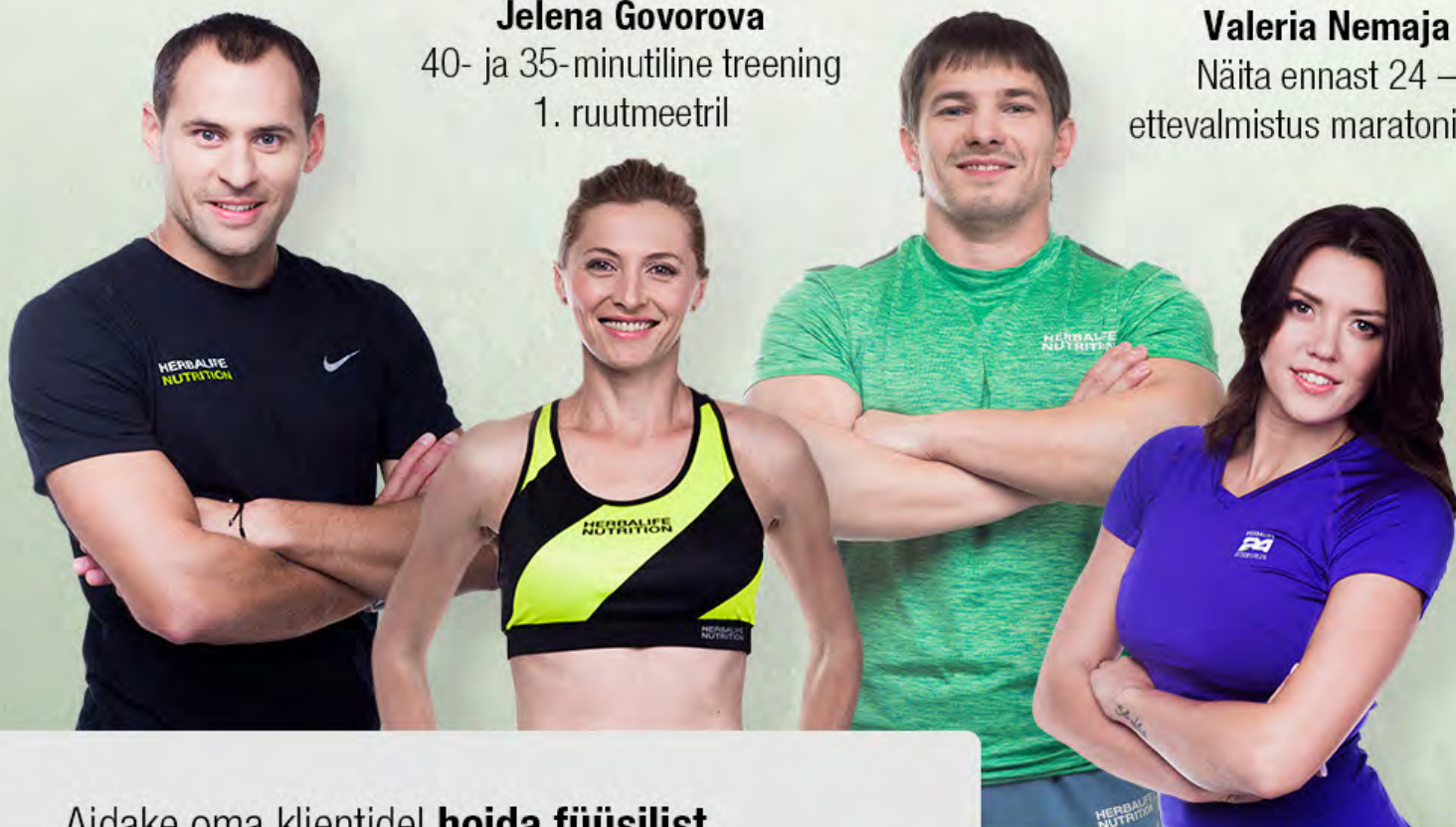
# KAITSKE OMA IMMUUNSUST!

**Andrei Nesterov**  
40-minutiline  
võimlemine algajatele

**Aleksander Butarev**  
40-minutiline  
intensiivtreening

**Jelena Govorova**  
40- ja 35-minutiline treening  
1. ruutmeetril

**Valeria Nemaja**  
Näita ennast 24 –  
ettevalmistus maratonideks



Aidake oma klientidel **hoida füüsilist  
aktiivsust ka kodus olles:**

soovitage koduseks kasutamiseks  
videotreeninguid Herbalife Nutrition  
fitness-ekspertidelt.

Otsige Youtube-kanalilt **Herbaliferus**



\*Video on vene keeles.

 **HERBALIFE  
NUTRITION**





## KAITSKE OMA IMMUUNSUST!



### Formula 1 valgukokteil

Tasakaalustatud eine klaasis

**Teie igapäevane valguallikas** – oluline ehitusmaterjal kõikide rakkude, kudede ja organite jaoks. Selle toitainete regulaarne tarbimine hoolitseb kõigi organismi süsteemide normaalse töö eest, sealhulgas ka kaitsefunktsioon.

- 18 grammi valku
- Eluliselt vajalikud vitamiinid ja mineraalid
- Kõigest 220 kcal portsjonis!\*
- Valmistusaeg - 2 minutit
- Täiskõhutunne mitmeks tunniks
- Täisväärtuslik eine klaasis

\* Valmistades 250 ml piimaga, rasvasisaldusega 1,5%



## KAITSKE OMA IMMUUNSUST!



### Formula 3 valgusegu

Lihtne viis valgu tarbimise suurendamiseks

Lisaportsjon valku lihasmassi ja pikemaajalise täiskõhutunde toetamiseks. Valgu regulaarsel tarbimisel töötavad kõik sisemised protsessid, sealhulgas ka organismi kaitsefunktsioonid, probleemide ja tõrgeteta.

- 5g valku
- Sisaldab soja- ja vadakuvalku
- Aitab luua lihasmassi