

BY ORIFLAME
Wellness[®]
ARĂȚI MINUNAT. TE SIMȚI MINUNAT.

A woman with blonde hair, wearing a blue dress, is reclining on a dark brown leather tufted sofa. She is laughing heartily, with her head tilted back and her right hand resting on her forehead. In her left hand, she holds a martini glass filled with a brown, chocolate-colored liquid. The background features a window with light-colored curtains and a dark brown curtain on the left. The overall mood is one of joy and indulgence.

Chiar poți să slăbești

Acum te poți răsfăța cu ciocolată și să și pierzi în greutate grație NOULUI shake pentru o nutriție naturală completă, cu aromă și gust de ciocolată! Niciodată nu a fost mai plăcut să îți păstrezi silueta!

cu ciocolată? Da, este adevărat!

Shake-uri pentru o dietă naturală echilibrată
Ideale pentru pierderea sănătoasă în greutate.



Natural Balance Shake
natural chocolate
**Shake de ciocolată pentru
o nutriție naturală completă**
21 porții. 378 g.

22138

99.00

UNICITATEA PRODUSULUI

- Ingrediente naturale în combinație optimă
- Formula cu IG scăzut **diminuează pofta de zahăr** și conferă energie și rezistență organismului
- Sursă importantă de **omega 3** din ouă, ce asigură organismului nivelul corect de grăsimi
- Efect de **pierdere în greutate** documentat clinic
- Formulă patentată
- Are doar **arome naturale**

TREI SURSE EXCELENTE DE PROTEINE

- Proteina din ouă
- Proteina din mazăre
- Proteina din zer

25%
reducere!

Obții reducerea atunci când te înscrii în programul Wellness!

Mai multe informații pe ultima copertă

Oameni adevărați. Rezultate adevărate.

Natalia Heras,
Customer Service – Oriflame, Spania

“Acum încap
în rochia
de seară”

Iată cum am slăbit 15 kg:

- Mi-am fixat un scop
- Am mâncat corect și ușor
- Am făcut exerciții

Produs favorit:

- Shake-ul pentru o nutriție naturală completă cu ciocolată

“Grație produselor Wellness, încap în baine, nu mă mai simt la fel de obosită și am mai multă încredere în mine. Le recomand tuturor să urmărească harta pierderii în greutate și să folosească produsele Wellness!”

**PIERDUT
15 kg**

Eu, înainte



Menține-ți silueta!

Shake-uri pentru o dietă
naturală echilibrată
Ideale pentru pierderea
sănătoasă în greutate.

Zilele senine de primăvară
se apropie, natura se
trezește la viață, soarele
strălucește, a venit timpul
să te bucuri de frumusețea
acestui anotimp delicat!
Shake-ul pentru o nutriție
naturală completă menține
echilibrul organismului
și te ajută să pășești
încrezătoare
în anotimpul cald!



Shaker and Scoop
Shaker și linguriță

Metoda ușoară pentru prepararea shake-ului tău
favorit. Combină o măsură (0.45 dl) de shake pudră
cu 1.5 dl de apă rece și amestecă.

15450

20.00



① Natural Balance Shake
natural vanilla
**Shake de vanilie pentru o
nutriție naturală completă**
Conține 21 de porții. 378 g
15448

99.00

② Natural Balance Shake
7 single servings-natural
strawberry
**Shake porționat pentru
o dietă naturală completă-
căpșuni**
7 porții a câte 18 g. fiecare
18328

49.00

③ Natural Balance Shake
natural strawberry
**Shake de căpșuni pentru o
nutriție naturală completă**
Conține 21 de porții. 378 g
15447

99.00



Efect de slăbire demonstrat clinic
Proiect condus de Stig Steen și echipa sa la Centrul
de Nutriție din Igelösa, Suedia. Participanții la studiu
au urmat Programul de Management al Greutății.

SHAKE PENTRU O NUTRIȚIE NATURALĂ COMPLETĂ – PORȚII

Mereu la îndemână

la-l cu tine

- la serviciu
- la gimnastică
- în vacanță

25%
reducere!

Obții reducerea
atunci când te
înscrii în programul
Wellness!

Mai multe informații
pe ultima copertă



Program de echilibrare naturală a greutateii™

Harta: Modelul pentru pierderea în greutate și pentru starea generală de bine!

ESENȚIALE PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ ECHILIBRAT, SĂNĂTOS!

Nutriție

Folosește programul potrivit de alimentație dacă vrei să slăbești sau să-ți menții greutatea, funcție de scopul stabilit. Consumă câte o porție de shake pentru o nutriție naturală completă înaintea mesei pentru a menține stabil nivelul zahărului în sânge, precum și nivelul de energie. Administrează o doză de pachet Wellness pe zi, pentru a-ți asigura nutriția optimă, starea de sănătate și energie.



Activitate

Plimbă-te 30–60 minute pe zi pentru a-ți păstra condiția fizică. Pentru ca să slăbești și longevitate, schimbă-te în echipament de sport și fă exerciții mai complexe de trei ori pe săptămână.



Atinge-ți obiectivele!



Comunitatea Wellness

Suntem influențați de oamenii care ne înconjoară – în mod pozitiv sau negativ. Petrece-ți timpul cu oameni care îți seamănă, cu care împărtășești aceleași preferințe culinare, cu care să faci exerciții, și poți să slăbești mult mai ușor.

Harta Wellness este un program dezvoltat de experții în sănătate de la Oriflame care te învață să ai un stil de viață sănătos. Acesta este un program compus din dietă, exerciții fizice, comportament și suplimente nutritive.

- Urmează **Programul rapid de pierdere în greutate**, pe durata celor două săptămâni de început al Programului.
- Continuă să slăbești urmând **Programul natural de pierdere în greutate** – până când ajungi la greutatea dorită.
- Urmează **Programul de suport lifestyle** atâtea luni câte sunt prevăzute pentru a menține greutatea obținută și pentru a te obișnui cu noul stil de viață.



Pentru informații complete cu privire la **harta pierderii în greutate** și la **modelul de urmat** accesează ghidul nostru de produse (cod **104522**) sau accesează **www.oriflame.ro/wellness.ro**





Sugestii de meniu

Nu știi ce să mănânci? Iată recomandările noastre cu privire la **modul corect de alimentare**, care te ajută să slăbești, din Programul complet de slăbire! Crează-ți propriile meniuri folosind ingredientele pe care vi le recomandăm în programele noastre!

Programul 1: Drumul rapid. Folosește-l în primele 2 săptămâni.



7:30 Mic dejun

150 g de iaurt cu conținut scăzut de grăsimi
1 dl de fructe de pădure
1 felie de pâine din grâu integral
1 ou, felii de ardei roșu
ceai/cafea

10.00

1 băutură mare, caldă, fără zahăr



12:30 Prânz

1 porție de Shake pentru o nutriție naturală completă, servită cu 30 de minute înaintea mesei
O farfurie mare de legume în culori diferite (aprox. 400 g), inclusiv fasole, mazăre sau linte
1 doză Wellness Pack



15:00 După-amiază

1 fruct
5 nuci nesărate

Programul 2: Programul de pierdere naturală în greutate. Urmează-l până atingi greutatea dorită.



7:30 Mic dejun

150 g de iaurt cu conținut scăzut de grăsimi/fructe de pădure
1 felie de pâine din grâu integral
2 felii de cașcaval cu conținut scăzut de grăsimi
Felii de castravete sau ardei

10.00

1 băutură mare, caldă, fără zahăr



12:30 Prânz

1 porție de Shake pentru o nutriție naturală completă, servită cu 30 de minute înaintea mesei
3 linguri de orez sau paste
O farfurie mare de legume în culori diferite
1 doză Wellness Pack



15:00 După-amiază

1 fruct
5 nuci nesărate

Programul 3: Programul Support lifestyle. Folosește-l pentru a-ți menține greutatea obținută.

- Cel puțin 50% din farfuria ta trebuie să fie salată și legume, restul ar trebui să fie compus din proteine vegetale și carbohidrați cu conținut glicemic scăzut.
- Dacă ți-e foame între mese, servește o porție de shake pentru o nutriție naturală completă
- Administrează o doză de pachet Wellness o dată pe zi, pe durata micului dejun sau a prânzului

Ediție primăvara- vară!

18



18:30 Cină

1 porție Shake pentru o nutriție naturală completă,
servită cu 30 de minute înaintea mesei
100 g pește la abur
300–400 g de legume la abur în culori diferite

18



18:30 Cină

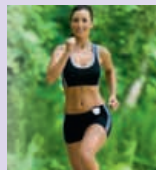
1 porție de Shake pentru o nutriție naturală completă,
servită cu 30 de minute înaintea mesei
1 cartof mediu
100 g de proteine vegetale, precum fasolea sau linte, și pește
O farfurie mare de legume în culori diferite



MIȘCARE

Ce poți face ca să-ți mărești activitatea primăvara-vara?

Vara este momentul propice să faci mișcare. Poți să te plimbi, să alergi, să înoți sau să te plimbi cu bicicleta. Căldura are efect de inhibare a apetitului și te ajută să slăbești mai ușor.



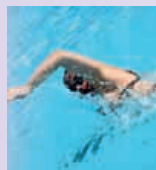
Alergare

Această activitate arde cel mai rapid calorii și subțiază șoldurile și fesele. În același timp, jogging-ul este și o activitate economică.



Ciclism

Ciclismul este o excelentă metodă de a îmbunătăți circulația cardio-pulmonară, deoarece este un antrenament alternativ- o combinație de exerciții dificile și ușoare, grație dificultăților de teren.



Înnot

Este perfect deoarece îți antrenează toate grupele musculare- cele de pe brațe, abdomen și picioare. Ideal pentru activități cardio, fără a transpira. Înnotul este unul dintre cele mai apreciate tipuri de activități fizice.



Plimbarea

Plimbarea în aer liber stimulează arderea grăsimilor, oxigenează organismul iar dacă soarele strălucește, stimulează asimilarea vitaminei D! Ascultă muzică în timp ce te plimbi prin parc- iar strarea de bine este completă!

Start de succes!

Pachetul Wellness pentru femei.
Un plus de frumusețe.
Un plus de energie.

Asigură organismului tău
un plus de energie cu ajutorul
vitaminelor și mineralelor din
pachetul Wellness pentru
femei. Acestea îți asigură
necesarul zilnic și amplifică
energia, conferind totodată
pielii un aspect sănătos.
Înflorește, lasă-ți
frumusețea să iasă
la iveală!





“În calitate de jucătoare de golf trebuie să mă asigur că organismul meu are tot ceea ce îi trebuie în materie de nutrienți și antioxidanți pentru a-și menține starea de sănătate. Pachetul Wellness mă ajută să-mi păstrez sănătatea și să îmi protejez pielea de factorii agresivi din mediul înconjurător. Îl recomand cu încredere oricui!”

– Elin Emanuelsson, una dintre cele mai bune jucătoare de golf din Suedia



Multivitamine
& Minerale

Complex suedez
de înfrumusețare
(Astaxanthin)

Omega 3

WellnessPack woman
Pachet Wellness pentru femei
21 de doze. O doză conține:
Omega 3: 2 capsule
Complex suedez de înfrumusețare
(Astaxanthin): 1 capsulă
Multivitamine & Minerale pentru femei:
1 tabletă

15388

96.00



ASTAXANTHIN

Un antioxidant foarte puternic obținut din algele arhipelagului suedez, care contracarează efectele radicalilor liberi. Atenuează aspectul semnelor vizibile de îmbătrânire, amplificate de expunerea la razele UV, contribuie la sănătatea pielii și sprijină performanța musculară.



OMEGA 3

Omega 3 esențiale obținute din surse marine naturale atent selecționate. Sigure și ecologice. Măresc nivelul hidratării în piele și îmbunătățesc sănătatea psihică precum și starea generală de bine.



MULTIVITAMINE ȘI MINERALE

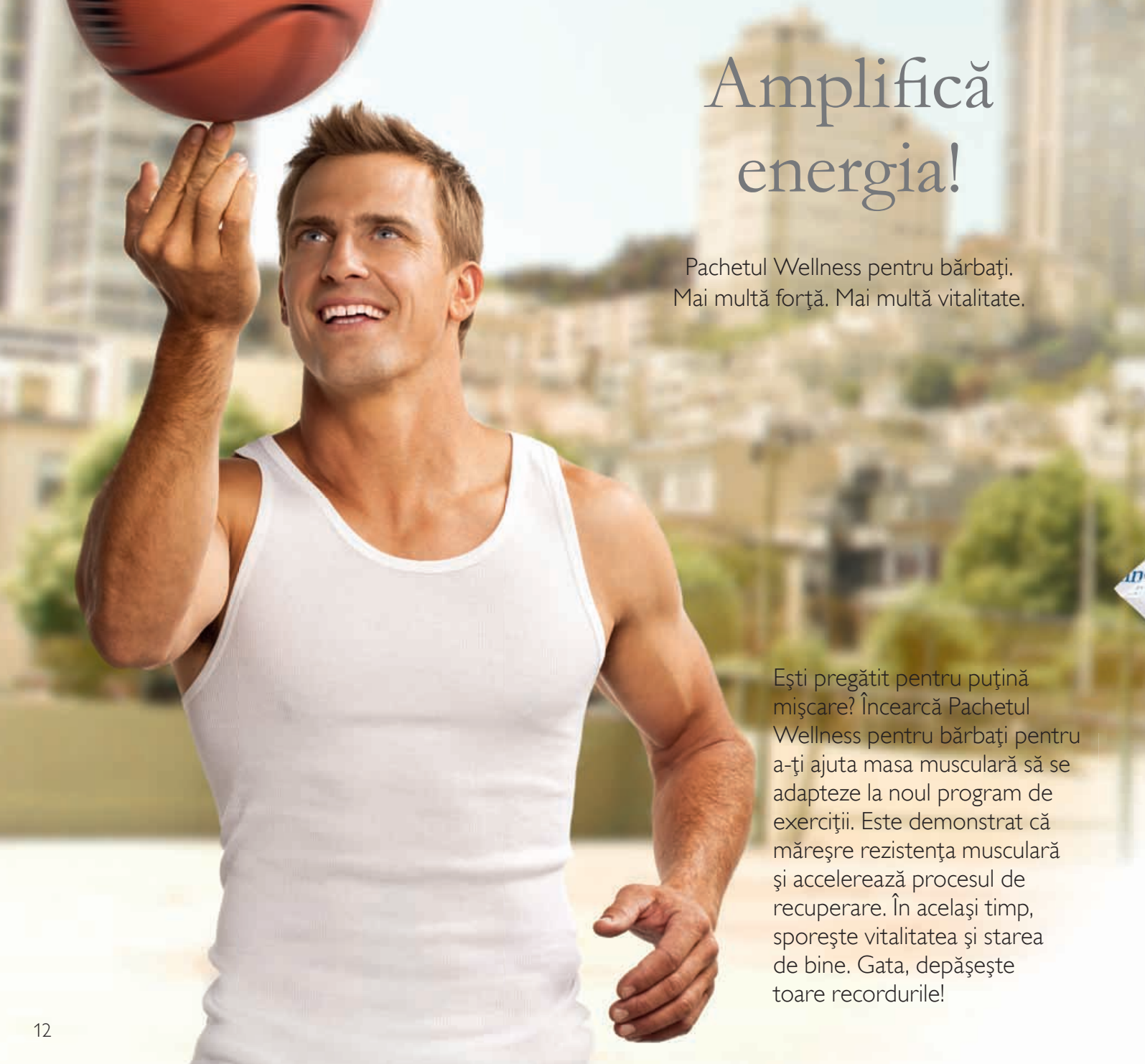
Un complex bine echilibrat de vitamine și minerale esențiale, care asigură starea de sănătate zilnică. Conțin cantități ridicate de acid folic, calciu și fier pentru a răspunde nevoilor specific feminine de nutriție.

* Yamashita, E. Efectele suplimentelor nutritive ce conțin astaxanthin asupra calității pielii, Carotenoid Science vol 10, 2006

25%
reducere!

Obține-ți discount-ul atunci când te înscrii în programul Wellness!

Mai multe informații pe ultima copertă



Amplifică energia!

Pachetul Wellness pentru bărbați.
Mai multă forță. Mai multă vitalitate.

Ești pregătit pentru puțină mișcare? Încearcă Pachetul Wellness pentru bărbați pentru a-ți ajuta masa musculară să se adapteze la noul program de exerciții. Este demonstrat că mărește rezistența musculară și accelerează procesul de recuperare. În același timp, sporește vitalitatea și starea de bine. Gata, depășește toate recordurile!



“ Din cauza stilului meu de viață agitat, atât pe plan profesional cât și personal, mă simțeam mereu obosit. Am început să consum produsele din Pachetul wellness și mi-am îmbunătățit starea de bine și de sănătate, deoarece organismul meu beneficia de toate vitaminele, nutrienții și antioxidanții de care avea nevoie. Îl recomand cu încredere tuturor! ”

– Djordje Pavićević, Area Sales Manager, Serbia



Multivitamine
& Minerale

Complex suedez
de înfrumusețare
(Astaxanthin)

Omega 3

WellnessPack man
Pachet Wellness pentru bărbați
21 de doze. O doză conține:
Omega 3: 2 capsule
Complex suedez de înfrumusețare
(Astaxanthin): 1 capsulă
Multivitamine & Minerale pentru bărbați:
1 tabletă

15395

96.00

EFECTELE PRODUSULUI

- Mărește performanța și rezistența musculară
- Oferă organismului vitaminele și mineralele esențiale
- Sprijină buna funcționare a creierului și sănătatea cardiovasculară

ASTAXANTHIN

Un antioxidant foarte puternic obținut din algele arhipelagului suedez, care contracarează efectele radicalilor liberi. Atenuează aspectul semnelor vizibile de îmbătrânire, amplificate de expunerea la razele UV, contribuie la sănătatea pielii și sprijină performanța musculară.

OMEGA 3

Omega 3 esențiale obținute din surse marine naturale atent selecționate. Sigure și ecologice. Măresc nivelul hidratării în piele și îmbunătățesc sănătatea psihică precum și starea generală de bine.

MULTIVITAMINE ȘI MINERALE

O combinație atent echilibrată de vitamine și minerale pentru o stare de sănătate corectă. Au un conținut ridicat de seleniu și magneziu, pentru a răspunde nevoilor specifice ale organismului masculin.

25%
reducere!

Obține-ți discount-ul atunci când te înscrii în programul Wellness!

Mai multe informații pe ultima copertă

Demolarea miturilor!



Expertul nostru rezident, Burcak Gömuc, distruge toate miturile cu privire la suplimentele nutritive.

Burcak Gömuc
Doctor în nutriție, dezvoltator produs,
Wellness, Oriflame

MIT: Suplimentele nutritive sunt o pierdere de bani și, dacă urmezi o dietă bună, nu ai nevoie de ele.

MIT DISTRUS! Persoanele care au o dietă bazată în special pe produse neprocesate, precum cele proaspete, coapte în mod natural, poate că nu au nevoie de suplimente nutritive, dar în prezent, majoritatea alimentelor sunt procesate, găsite și cu conținut nutritiv scăzut. De aceea profesorul de la Harvard Walter Willet recomandă tuturor să ia zilnic suplimente de minerale și multivitamine.

MIT: Dacă sar peste mese, slăbesc mai repede!

MIT DISTRUS! Alimentarea regulată menține stabil nivelul zahărului în sânge, ceea ce înseamnă un apetit normal. Dacă sari peste mese, ești mai predispus la: 1) alegerea de produse bogate în carbohidrați (mâncare gătită) și 2) consumul mai multor calorii decât ai nevoie. Înfometarea conduce la slăbire pe termen scurt, dar rezultatele sunt exact invers pe termen lung.

MIT: Nu este bine să iei suplimente nutritive zilnic, trebuie să ai și perioade de pauză.

MIT DISTRUS! Această afirmație este corectă în cazul antibioticelor sau a stimulenților de imunitate, precum echinacea, dar sunt unele suplimente care trebuie administrate zilnic, pentru a avea efect pe termen lung. Substanțele nutritive, precum vitaminele, mineralele, acizii grași și antioxidanții fac parte din această categorie.

“1 miliard de oameni din întreaga lume sunt malnutriți”
– Stig Steen





MIT: Suplimentele Wellness nu îți pot îmbunătăți aspectul pielii

MIT DISTRUS! După ce administrezi conținutul unui pachet Wellness vei vedea îmbunătățirea aspectului pielii după doar câteva săptămâni. Multivitaminele și mineralele hrănesc pielea din interior și îi conferă un aspect mai sănătos. Omega 3 îi îmbunătățește elasticitatea, iar astaxanthin-ul previne formarea ridurilor și alte efecte nedorite cauzate de expunerea la razele UV. Pentru cele mai bune rezultate, folosește-l concomitent cu un program recomandat de îngrijire a pielii.



MIT: Omega 3 este un ulei și poate determina din nou îngrășarea

MIT DISTRUS! Acizii grași Omega 3 sunt benefici pentru sănătatea cardiovasculară. Din fericire, uleiul de pește nu este atât de gustos precum untul de cacao, care te-ar face să recâștigi kilogramele pierdute!



Bucură-te de o primăvară... sănătoasă!



CONTRACAREAZĂ SEMNELE VIZIBILE DE ÎMBĂTRÂNIRE

Complex suedez pentru frumusețe

Complexul suedez pentru frumusețe conține astaxanthin- un antioxidant puternic derivat din algele ce cresc în arhipelagul suedez care, s-a demonstrat științific, protejează frumusețea naturală a pielii și intensifică performanța musculară. Cantitate pentru 30 de zile

15400

59.00



FRUMUSEȚE ȘI SĂNĂTATE DIN MARE

Omega 3

Ulei natural de pește, care conține acizii grași omega 3 EPA și DHA, pentru un plus de frumusețe și sănătate. Se consideră că acizii grași omega 3 netezesc pielea și îi intensifică nivelul de hidratare. Studiile au demonstrat și faptul că omega 3 susțin funcțiile cerebrale și sănătatea cardiovasculară. Cantitate suficientă pentru 30 de zile

15397

59.00



MĂRESC GRADUL DE VITALITATE

Multivitamine și minerale pentru femei

Acest produs constă într-o combinație perfect echilibrată de 12 vitamine și 7 minerale care sprijină vitalitatea și sănătatea. Pentru a răspunde nevoilor specifice ale organismului feminin, este completată cu acid folic, calciu și fier. Cantitate suficientă pentru 60 de zile

15414

55 .00



ÎNTĂRESC PERFORMANȚA

Multivitamine și minerale pentru bărbați

Acest produs combină ideal 12 vitamine și 6 minerale într-o formulă specială care răspunde nevoilor specifice ale organismului bărbătesc. În plus, conține seleniu și magneziu, care sprijină performanța și sănătatea. Cantitate suficientă pentru 60 de zile.

15413

55.00

Pachetul Wellness este foarte convenabil: TOT ÎN UNUL!



sau



Program de înscriere Wellness

3 Etape simple de înscriere:

- 1 Cere-i consultantului tău să te înscrie în programul Wellness.
- 2 Produsele pentru care te-ai înscris vor fi adăugate **automat în comenzile din 3 campanii consecutive**. Trebuie numai să le plătești.
- 3 Primești al 4-lea produs **CADOU** împreună cu cel de-al treilea produs pentru care ai plătit.



25%

reducere!

SINGURUL mod în care poți beneficia de **reducerea Wellness** este să te înscrii în **Programul Wellness**.



Cere informații suplimentare consultantului tău Wellness sau accesează www.oriflame/wellness.ro



GHID DE PRODUSE WELLNESS

Vrei să știi mai multe depre Wellness? Găsești tot ceea ce te interesează în ghidul de produse!

Wellness Product Guide Ghid de produse Wellness

Broșura oferă informații detaliate cu privire la gama Wellness by Oriflame: descrierile gamei de produse pentru bărbați și femei, instrucțiuni de folosire/administrare, trucuri pentru pierderea în greutate, sfaturile experților, întrebări frecvente și rețete de diete sănătoase. 64 pagini. Format A5.