

ПОВЫСЬ IQ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

**4Life**  
TOGETHER, BUILDING PEOPLE

# КАТАЛОГ ПРОДУКТОВ 4LIFE

[ДЛЯ СТРАН ЕВРАЗИЙСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО СОЮЗА]

## ПРИГЛАШАЕМ ВАС В ПУТЕШЕСТВИЕ С 4LIFE

Впервые услышав о трансфер факторах более двадцати лет назад, мы пустились в увлекательное путешествие, которое изменило нашу жизнь и жизни тысяч людей по всему миру.

Трансфер факторы были обнаружены в 1949 году в процессе изучения туберкулеза доктором Шервудом Лоренсом, исследователем при Нью-Йоркском университете. Это молекулы, которые передают ценные иммунные знания и память между клетками организма. Испытав их действие на себе, мы решили сделать 4Life Трансфер Фактор доступным всему миру. Это революция в области иммунной системы!\*

С 1998 года 4Life выросла в активно развивающуюся сеть людей, объединенных миссией Вместе Строить Жизнь посредством науки, успеха и сервиса. Мы заслужили репутацию компании, которая идет по пути новаторства, научных исследований иммунной системы и общей поддержки здоровья.\*

С 4Life вы можете процветать, расти, положительно влиять на жизнь общества, найти новых друзей. Нас полностью захватило это путешествие в сторону здоровья и жизненного успеха, и мы надеемся, что для вас оно будет таким же ярким.\*

Искренне,



Дэвид и Бианка Лизонби  
Учредители 4Life







## ВЕРНОСТЬ НАУКЕ

В 1998 году учредители Дэвид и Бианка Лизонби начали путь по представлению 4Life Трансфер Факторов® миру. Они принципиально отличаются от привычных биологически активных добавок, которые основаны на витаминах, минералах или лекарственных травах. Трансфер-факторы, иначе известные как факторы переноса, – это пептиды, которые переносят иммунные знания и память между клетками организма, а также между донором и реципиентом.\*

Начало производства 4Life Трансфер Факторов открыло дверь дальнейшим исследованиям, созданию запатентованных техник, а также позволило выделить новую категорию продуктов – созданных иммунной системой, для поддержки иммунной системы. Наша собственная команда исследователей и разработчиков и Научно-консультативный совет постоянно повышают стандарты, служащие ориентиром при создании современных продуктов, при этом поддерживая их высшее качество.\*



Иммунная система играет важную роль в нашей жизни. Она не только помогает организму бороться с возникшими заболеваниями, но и старается их предотвра-

тить. Основные функции приобретенного иммунитета выполняют лимфоциты. Лимфоциты делятся на крупные клетки- NK-клетки и более мелкие В- и Т-клетки.



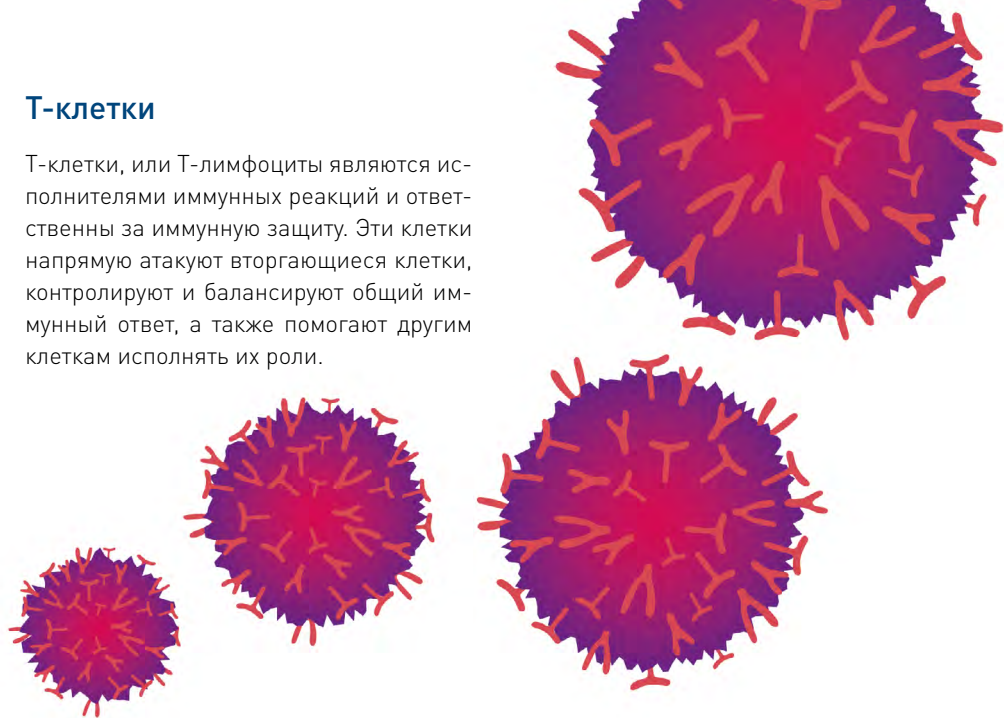
### Натуральные клетки-киллеры

Клетки-киллеры, или NK-клетки – это иммунные клетки на переднем крае защиты. Когда наш организм находится в опасности, необходимо повышение активности NK-клеток, чтобы быстро и эффективно справиться с проблемой. Организм с хорошо работающими клетками-киллерами имеет иммунную систему, которая готова встретить любое испытание.



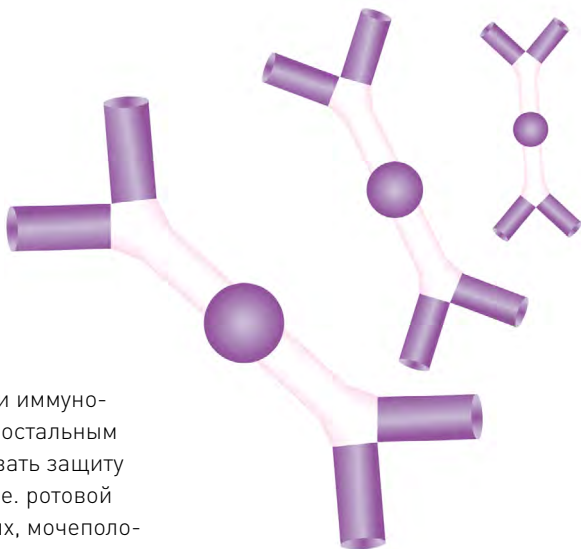
## Т-клетки

Т-клетки, или Т-лимфоциты являются исполнителями иммунных реакций и ответственны за иммунную защиту. Эти клетки напрямую атакуют вторгающиеся клетки, контролируют и балансируют общий иммунный ответ, а также помогают другим клеткам исполнять их роли.

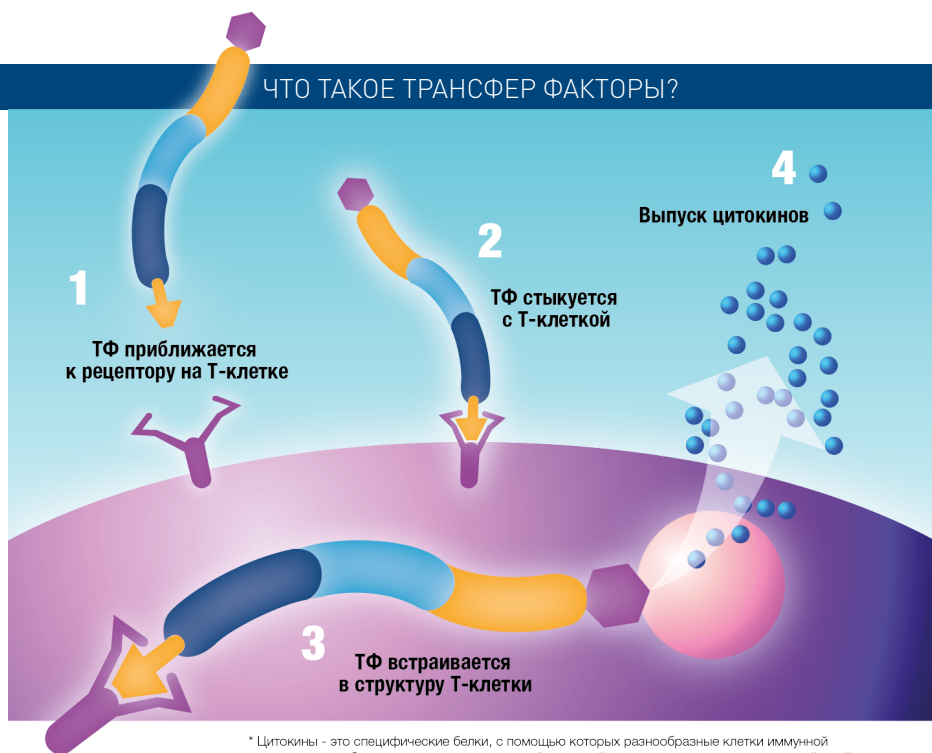


## Иммуноглобулин А

Производимый В-клетками иммуноглобулин А (IgA), помогает остальным иммунным клеткам усиливать защиту на слизистых оболочках, т.е. ротовой полости, дыхательных путях, мочеполовой системе, кишечнике и пр.. Повышая производство IgA, организм получает жизненно важную защиту от опасностей внешнего мира.



## ЧТО ТАКОЕ ТРАНСФЕР ФАКТОРЫ?



\* Цитокины - это специфические белки, с помощью которых разнообразные клетки иммунной системы могут обмениваться друг с другом информацией и осуществлять координацию действий.

Человеческое тело состоит из клеток, строительным материалом для которых являются белки - крупные сложные молекулы, состоящие из небольших кирпичиков- аминокислот. Цепь из двух или более аминокислот формирует пептид. Трансфер факторы представляют собой пептидные цепи, в которые входят от 40 до 44 аминокислот.

Функцией трансфер факторов является перенос информации между иммунными клетками для более эффективной защиты организма. Трансфер факторы обучают иммунную систему трем основным действиям:

- **распознавать** потенциально опасных противников;
- **отражать** их нападение и быстро восстанавливать иммунный баланс;

- **запоминать** противников на случай встречи с ними в будущем.

Трансфер факторы не являются видоспецифическими, поскольку заложенная в них иммунная информация универсальна и воспринимается иммунными системами всех млекопитающих. В результате они могут передаваться от животного человеку.

Трансфер факторы оказывают воздействие на весь организм. Благодаря низкому молекулярному весу они легко всасываются в кровяное русло, что дает им возможность проникать во все органы человеческого тела.

Трансфер факторы эффективны при приеме внутрь; их эффективность не снижается под воздействием желудочного сока и пищеварительных ферментов.



Продукты компании 4Life создаются на основе научных исследований, с использованием лучших технологий и инновационного подхода. 4Life Трансфер Факторы имеют три источника происхождения, таким образом предлагая широкий спектр поддержки иммунной системы:

- **УльтраФактор XF** – фирменный концентрат ультрафильтрованных белков трансфер факторов и других пептидов из коровьего молозива.
- **ОвоФактор** – фирменный концентрат белков трансфер факторов и других

пептидов из желтка куриных яиц.

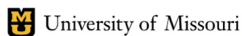
- **Низкомолекулярные фракции** – фирменный концентрат коровьего молозива, пропущенного через еще более узкий фильтр, чем УльтраФактор XF.

Целенаправленные Трансфер Факторы – продукты с содержанием 4Life Трансфер Факторов, специально разработанные для поддержки здоровья отдельных систем организма.









В стенах компании работает команда исследователей и разработчиков, состоящая из ученых, обеспечивающих 4Life передовые позиции в ее области деятельности. Кроме того, в создании новых продуктов и в научных изысканиях принимают участие члены Научно-консультативного совета компании, в состав которого входят ведущие терапевты, биохимики, эксперты по иммунной системе, специалисты по питанию и фармакологи.

4Life уже обладает авторитетом в области подтверждения качества наших продуктов. Имея партнерские связи со многими научными институтами, независимыми лабораториями и ассоциациями из нашей индустрии, компания научно подтверждает проведенные исследования и действия продуктов.

Продукты линии 4Life Трансфер Факторов ежегодно входят в американский «Настольный справочник врача» (Physicians' Desk Reference), который является одним из самых авторитетных источников информации в медицинских кругах США.



Компания 4Life® гарантирует качество продуктов линии Трансфер Факторов на основании проведения анализов качества каждой выпускаемой партии. Мы обязуемся поддерживать стандарты производства на высочайшем уровне и создавать только качественную продукцию.

Мы неукоснительно соблюдаем текущие правила надлежащей производственной практики cGMP, которая определяет параметры каждого этапа производства биологически активных добавок к пище. Свидетельством тому наши инвестиции в квалифицированный персонал, лабора-

тории и собственный производственный цех. От момента проектирования и до финального этапа проводится тщательный мониторинг каждого технического процесса и состояния продукта. Мы гарантируем качество используемых ингредиентов, упаковочных материалов и готового продукта посредством строгого документирования и протоколирования всего производственного процесса.

Соблюдение правил GMP подтверждено независимой компанией-аудитором NSF International, которая руководствуется самым жестким сводом правил.



Гарантия качества распространяется на весь срок годности продукта.

Вы можете быть полностью уверены в неизменном качестве, чистоте и активности каждого ингредиента, а также постоянстве композиционного состава всех производимых нами биологически активных добавок к пище.

### Идентификация

Перед использованием каждый ингредиент тестируется и проверяется на соответствие стандарту.

### Чистота

Каждый отдельно взятый ингредиент и готовый продукт проверяется на отсутствие загрязнителей (загрязнителей) и примесей.

### Эффективность

Каждый ингредиент проходит серию анализов на активность, чтобы удостовериться в соответствии спецификациям.

### Состав

Каждая партия производится с соблюдением технических параметров и строго по формуле.





4Life вкладывает много ресурсов в патентование, поскольку понимает важность защиты бизнеса дистрибьюторов. Патенты гарантируют потребителю уникальность продукта, юридическую защиту этой уникальности, а также являются ее подтверждением. Работа 4Life в научном направлении и защита продуктов патентами демонстрируют долгосрочную верность компании принципам эксклюзивности и стабильности.

4Life имеет 6 патентов в США, 38 патентов за рубежом США, а также десятки патентов ждут одобрения.

Патент США 6 468 534 защищает процесс экстрагирования трансфер факторов из желтка куриных яиц.

Патент США 6 866 868 защищает метод комбинирования трансфер факторов из желтков куриных яиц и коровьего молока.

Патент США 7 815 943 защищает состав продукта 4Life Трансфер Фактор® Кардио.

Патент США 9 028 882 защищает состав продукта 4Life Трансфер Фактор® РиоВида Бёрст™ Трай-Фактор формула.

Патент США 9 566 305 защищает состав и метод действия продукта 4Life Трансфер Фактор® Ренуво™.

Патент 9 956 258 защищает состав, процесс производства и сохранение трансфер факторов в жидкой форме. Патент описывает более 30 уникальных и эксклюзивных действий сока 4Life Трансфер Фактор® РиоВида Трай-Фактор™ формула, в том числе антиоксидантное, которое обеспечивается введением в состав продукта фруктовых компонентов.





Первый продукт линии 4Life Трансфер Факторов для ежедневной поддержки вашего хорошего самочувствия. Основным компонентом 4Life Трансфер Фактора Классик является УльтраФактор XF – концентрат трансфер факторов из коровьего молозива. Эти молекулы, переносящие иммунную информацию, поддерживают способность иммунной системы более эффективно распознавать, отвечать на потенциальные угрозы здоровью и запоминать их.

#### ОСНОВНАЯ ПОДДЕРЖКА:

иммунная система, общее самочувствие.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:

сердечно-сосудистая система, энергия.

- Содержит трансфер факторы – молекулы, которые переносят иммунную информацию незрелым клеткам и обучают их, а также другие натуральные компоненты коровьего молозива, которые также помогают «настроить» иммунную систему.
- Способствует здоровому функционированию иммунной системы. В результате остальные системы вашего организма работают слаженно, и вы полны энергии.
- Каждая капсула содержит 200 мг УльтраФактора XF – концентрата трансфер факторов из коровьего молозива.
- Продукт усиливает активность естественных клеток-киллеров до 204% (см. график на с. 17).

#### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Взрослым принимать по 3 капсулы в день во время еды, запивая стаканом воды (240 мл).

#### СОСТАВ:

УльтраФактор XF (концентрат трансфер факторов из коровьего молозива) - 200 мг/капс., мальтодекстрин, носитель гидроксипропилметилцеллюлоза (оболочка капсулы).

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

# Продукты линии 4Life Трансфер Факторов повышают активность иммунной системы

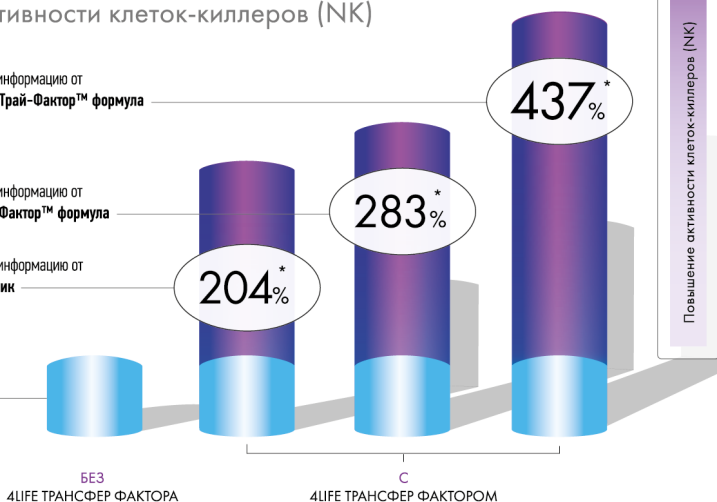
## Повышение активности клеток-киллеров (NK)

Иммунные клетки, получившие информацию от 4Life Трансфер Фактор® Плюс Трай-Фактор™ формула

Иммунные клетки, получившие информацию от 4Life Трансфер Фактор® Трай-Фактор™ формула

Иммунные клетки, получившие информацию от 4Life Трансфер Фактор® Классик

Ответ иммунных клеток без 4Life Трансфер Фактора (базовое значение)



\* Результаты подтверждены двумя независимыми исследованиями клеток-киллеров, проведенными под руководством академика РАН, профессора А.В. Воробьева.



**Помогает иммунной системе давать сбалансированный ответ на возникшую угрозу здоровью.**

#### **ОСНОВНАЯ ПОДДЕРЖКА:**

иммунная система,  
общее самочувствие.

- Пептиды 4Life Трансфер Фактора помогают обучать незрелые иммунные клетки более эффективному распознаванию угрозы, правильному реагированию на нее, а также усиливают способность иммунной системы запоминать врагов на будущее.
- Каждая капсула содержит наибольшее количество Трай-Фактор формулы (концентрат трансфер факторов из коровьего молозива и желтка куриного яйца) – 300 мг.
- Эксклюзивность гарантирована двумя патентами США - № 6 468 534 (процесс экстрагирования трансфер факторов из яичного источника) и № 6 866 868 (процесс соединения трансфер факторов из коровьего молозива и желтка куриного яйца).
- Продукт усиливает активность естественных клеток-киллеров до 283% (см. график на с. 17).



#### **СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:**

Взрослым по 2 капсулы в день во время еды, запивая стаканом воды (240 мл).

#### **СОСТАВ:**

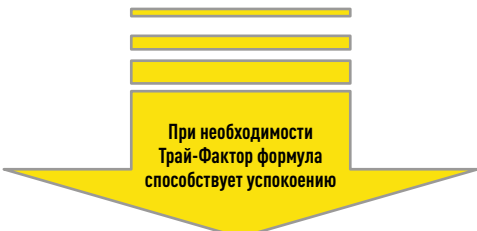
4Life Трай-Фактор формула (концентраты трансфер факторов из коровьего молозива и желтка куриного яйца) – 300 мг/капс., носитель гидроксипропилметилцеллюлоза (оболочка капсулы), мальтодекстрин.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.




4Life Трансфер Фактор® Трай-Фактор™ формула способствует балансированию иммунного ответа

**Сверхактивные  
иммунные клетки**



При необходимости  
Трай-Фактор формула  
способствует успокоению

**Иммунный баланс**



При необходимости  
Трай-Фактор формула  
способствует усилению

**Малоактивные  
иммунные клетки**

Заключение основано на результатах многочисленных анализов in vitro, проведенных учеными 4Life в 2007 году, по одобренному Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) методу с использованием клеток Т-лимфоцитов-хелперов CD 4. В ходе анализа выявлено, что при использовании 4Life Трансфер Фактора® Трай-Фактор™ формулы Т-клетки становились более активными или менее активными, в зависимости от потребностей иммунной системы.





**4Life Трансфер Фактор Плюс Трай-Фактор** сочетает в своем составе лучшие достижения науки, комбинируя концентраты трансфер факторов из коровьего молока и желтка куриного яйца, а также фирменную смесь ингредиентов, которая помогает поддерживать здоровый уровень иммуномодуляции, в то же время предоставляя необходимые организму фитонутриенты.

### ОСНОВНАЯ ПОДДЕРЖКА:

иммунная система,  
общее самочувствие.

- Пептиды 4Life Трансфер Фактора помогают обучать незрелые иммунные клетки более эффективному распознаванию угрозы, правильному реагированию на нее, а также усиливают способность иммунной системы запоминать врагов на будущее.
- Продукт усиливает активность естественных клеток-киллеров до 437% (см. график на с. 17)
- Каждая капсула содержит 100 мг 4Life Трай-Фактор формулы (концентрат трансфер факторов из коровьего молока и желтка куриного яйца).
- Содержит кордицепс, дрожжи пищевые, шампиньон блазей, листья алоэ, семена овса, экстракт листьев маслины, грифолу курчавую и шиитаке, способствующие поддержанию естественной способности иммунной системы правильно реагировать на ситуацию.
- Дневная доза продукта содержит 10 мг цинка (цинка монометионина), что соответствует 67% рекомендуемого уровня суточного потребления (ТР ТС 022/2011).

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

- Эксклюзивность гарантирована двумя патентами США - № 6 468 534 (процесс экстрагирования трансфер факторов из яичного желтка) и № 6 866 868 (процесс соединения трансфер факторов из коровьего молозива и желтка куриного яйца).

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Взрослым принимать по 3 капсулы в день во время еды, запивая стаканом воды (240 мл).

### СОСТАВ:

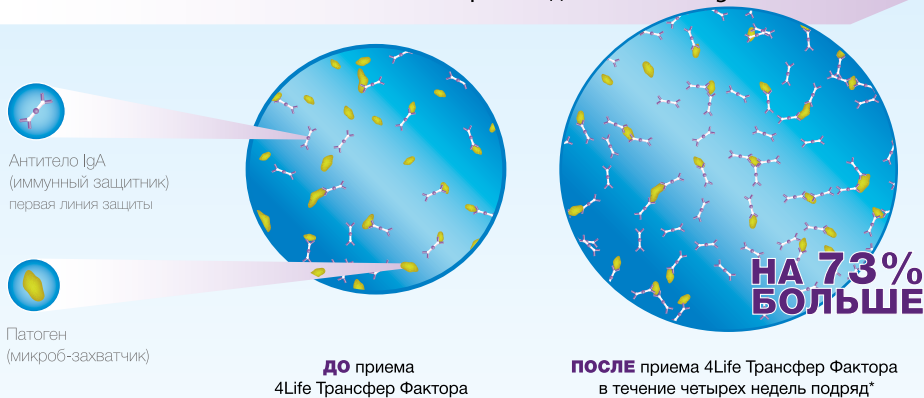
4Life Трай-Фактор формула (концентрат трансфер факторов из коровьего молозива и желтка куриного яйца) - 100 мг/капс., инозитол гексафосфат, экстракт бобов сои, носитель гидроксипропилметилцеллюлоза (оболочка капсулы), экстракт кордицепса китайского, экстракт дрожжей пищевых, цинк метионин, экстракт шампиньона блазей, порошок из пульпы листьев алоэ, экстракт семян овса, экстракт листьев маслины европейской, порошок кожуры лимона, экстракт грифолы курчавой, экстракт шиитаке.

Ученые из разных стран мира провели тысячи исследований с целью изучения эффективности молекул трансфер факторов, 4Life продолжает эту работу, финансируя сторонние исследования и проводя анализы в стенах компании в рамках изучения механизмов действия продуктов 4Life Трансфер Фактор® Трай-Фактор™ формулы на отдельно взятые клетки иммунной системы, как, например, НК-клетки и антитела IgA. Результаты говорят сами за себя.

### УКРЕПИТЕ СВОЮ ОБОРОНУ!

Предварительное научное исследование показывает, что 4Life Трансфер Фактор Трай-Фактор формула способствует защите иммунной системы за счет повышения количества защитных антител IgA в слюне. Результат обнаружен у **100%** людей, участвовавших в анализе.

### Увеличение производства антител IgA в слюне



Результаты по иммуноглобулину А (IgA) получены в ходе предварительного открытого исследования. Здоровые взрослые люди (21 человек) в течение двух недель принимали 4Life Трансфер Фактор® Трай-Фактор™ формулу, а затем 4Life Трансфер Фактор® РИСВИДА™ Трай-Фактор™ формулу в течение такого же количества времени. У ста процентов участников исследования после приема продуктов линии 4Life Трансфер Фактор в течение четырех недель наблюдался рост темпа образования секреторного IgA в слюне в среднем на 73% по сравнению с результатами, полученными после первой недели участия в исследовании. Во время перехода с одного продукта на другой наблюдалось кратковременное снижение результатов.



РиоВида Бёрст - единственная желеобразная биологически активная добавка с 4Life Трансфер Фактором. Она сочетает в себе преимущества 4Life Трансфер Фактора® Трой-Фактор формулы и соков ягод асаи, граната, черники, бузины и синего винограда, которые богаты антиоксидантами.

В переводе с португальского Rio Vida означает «река жизни», и с Бёрстом ваш день будет вкусным и сочным.

Удобный и простой способ делиться продуктом – ваши друзья будут в восторге!

**ОСНОВНАЯ ПОДДЕРЖКА:**

Иммунная система  
Антиоксидантная поддержка  
Общее самочувствие\*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:**

Мозговая функция  
Сердечная функция  
Энергия\*

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



- Содержит 4Life Трансфер Фактор Трай-Фактор формулу.
- Не требует хранения в холодильнике.

Трансфер факторы – это маленькие молекулы, которые переносят иммунную информацию между клетками организма и от одного организма другому, например, от кормящей матери ребенку.

Независимые исследования показали, что 4Life Трансфер Фактор Трай-Фактор формулы способен усиливать активность естественных клеток-киллеров до 283%. Естественные киллеры способны убивать зараженные клетки.

4Life ожидает получение патента на экстракт низкомолекулярных фракций. Они помогают настроить функции иммунной системы таким образом, чтобы она знала, когда и как действовать, а когда можно отдыхать.

- Источник витамина С и флавоноидов.

- Вкусное и приятное по текстуре желе в удобной упаковке. Им легко делиться!

#### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

взрослым принимать по 1 пакету в день во время еды. Продолжительность приема 1 месяц. При необходимости прием можно повторить.

#### СОСТАВ:

вода, сок яблочный, сок винограда фиолетового, глицерин растительный, сок черничный, 4Life Трай-Фактор формула (коровье молозиво и куриный желток), сок гранатовый, загуститель ксантановая камедь, загуститель гуаровая камедь, концентрат сока виноградного, сок бузины черной, ароматизатор ягодно-сливочный (содержит носитель пропиленгликоль, носитель глицерин, краситель сахарный колер (простой), порошок асаи, аскорбиновая кислота (витамин С), монолаурат глицерина (монолаурин).

Биологически активные вещества	Содержание в одной порции (30,0 мл)	% от рекомендуемого уровня суточного потребления*/ % адекватного уровня потребления**
Витамин С	30 мг	50*
Сумма флавоноидов в пересчете на рутин	10 мг	33**

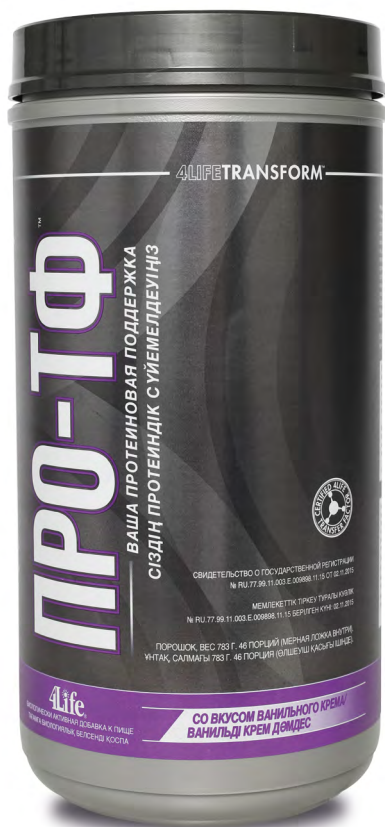
\*ТР ТС 022/2011

\*\* ЕврАзЭС «Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)».

# ПРО-ТФ™

(46 порций); 50 LP

## ВАША ПРОТЕИНОВАЯ ПОДДЕРЖКА



✓ **СО ВКУСОМ ВАНИЛЬНОГО КРЕМА**

### ОСНОВНАЯ ПОДДЕРЖКА:

коррекция веса, иммунная система.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:

сердечно-сосудистая система,  
костно-мышечная система.

- Каждая мерная ложка порошка ПРО-ТФ содержит 10 граммов качественного белка, который способствует сжиганию жиров, образованию мышц и преобразованию вашего тела.
- Содержит низкомолекулярный, высокогидролизированный, быстроусвояемый сывороточный и яичный протеин.
- Коэффициент усвояемости 0.96
- Содержит более 4900 мг жизненно важных аминокислот и более 2350 мг аминокислот с разветвленной цепью.
- Оптимальное соотношение аминокислот с разветвленной цепью – лейцина, изолейцина и валина – в пропорции 2:1:1 для повышения синтеза белка, сжигания жира и уменьшения усталости.
- Более широкий комплекс аминокислот, чем в отдельно взятом сывороточном протеине или соевых, гороховых и казеиновых протеинах.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

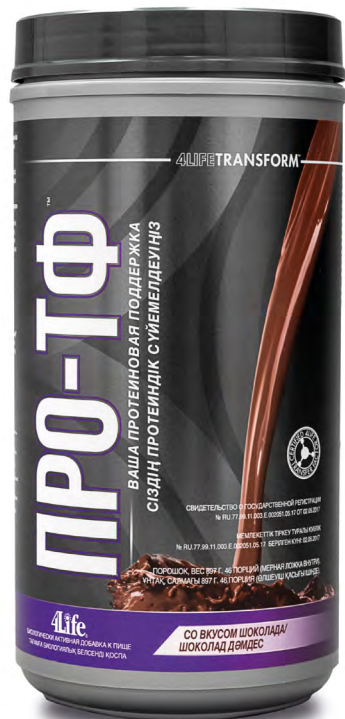
- Всего 65 килокалорий в одной порции ванильного и 70 ккал в одной порции шоколадного коктейля.
- Не содержит глютена, ноль граммов лактозы.
- ПРО-ТФ является прекрасным источником не только белка, но и содержит в каждой порции 300 мг 4Life Трансфер Фактора®, который способствует поддержке вашей иммунной системы.
- ПРО-ТФ прошел независимые исследования при Обернском университете на предмет повышения метаболизма и сжигания калорий, здоровой потери жира и чувства наполненности, а также уменьшение потери мышечной массы<sup>1</sup>.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Люди не могут жить без белка. Он поддерживает структуру тела, сжигает жир, формирует и защищает мышцы, обеспечивает необходимую поддержку иммунной системы. Если вы не потребляете достаточное количество белка, ваше тело начинает забирать его из мышц. Кроме того, мышечная масса убывает с возрастом, что делает белок жизненно важным для поддержки здорового старения.

Включение белка в каждый прием пищи поможет достичь ощущения сытости и поддержать здоровый вес. Не все белки одинаковы. Человеческий организм усваивает животный белок лучше, чем растительный<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>van Vliet, S., Burd, N. A., & van Loon, L. C. (2015). The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant- versus Animal- Based Protein Consumption. The Journal Of Nutrition, 145(9), 1981-1991. doi:10.3945/jn.114.204305



✓ **СО ВКУСОМ ШОКОЛАДА**

## ПОДСЧЕТ ДНЕВНОЙ ПОТРЕБНОСТИ БЕЛКА В ГРАММАХ:

1. Определите желаемый вес в кг.
2. Определите уровень своей физической активности

**Низкая активность:** {вес в кг x 1,1 - 1,5}<sup>[1]</sup>

**Средняя активность:** {вес в кг x 1,3 - 1,8}<sup>[2]</sup>

**Высокая активность:** {вес в кг x 1,5 - 2}<sup>[3]</sup>

**Спортсмены:** {вес в кг x 2,2 - 2,9}<sup>[4]</sup>

Повысьте потребление белка до верхнего уровня каждого диапазона, если вам 15-25 лет или вы старше 45 лет.

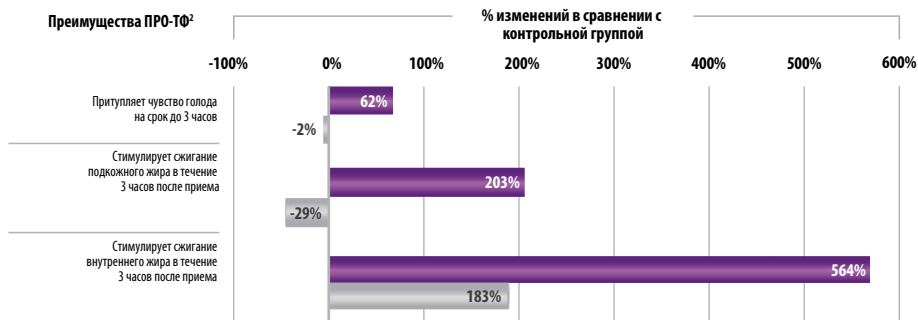
[1] Низкая активность: Gleeson, 2005; Paddon-Jones, et al., 2015; Phillips, et al., 2016; Walberg, et al., 1988.

[2] Средняя активность: Gleeson, 2005; Paddon-Jones, et al., 2015; Phillips, et al., 2016; Walberg, et al., 1988.

[3] Высокая активность: Phillips and Van Loom, 2011.

[4] Спортсмены: Helms, et al., 2014 & 2015.

## Преимущества ПРО-ТФ<sup>2</sup>



Протеин способствует защите мышц у людей всех возрастов, помогая наращивать мышечную массу и препятствуя мышечному распаду.

ПРО-ТФ<sup>2</sup>

Сывороточный протеин

<sup>1</sup>4Life Research, Крис Локвуд, доктор наук и сертифицированный специалист по силовым тренировкам и улучшению физического состояния, и Лаборатория молекулярных и прикладных наук при школе кинезиологии Обернского университета провели исследование, демонстрирующее безопасность и эффективность ПРО-ТФ<sup>2</sup> [FASEB J 2014;28(1):LB440; FASEB J 2014;28(1):LB439].

<sup>2</sup>Результаты получены в контролируемых условиях на голодный желудок и описаны по образцам, использованным при проведении анализов. Индивидуальные результаты могут отличаться от описанных.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

1 мерную ложку порошка (17 г, одна порция) растворить в 240 мл холодной воды, тщательно перемешав смесь в шейкере. Взрослым принимать по две порции в день во время еды.

В период физических нагрузок принимать одну порцию за 15-30 мин до начала занятий спортом и одну порцию в течение 30 мин после окончания занятий спортом.

Продолжительность приема - 1 месяц.

При необходимости прием можно повторить.

## СОСТАВ ПРО-ТФ СО ВКУСОМ ВАНИЛЬНОГО КРЕМА:

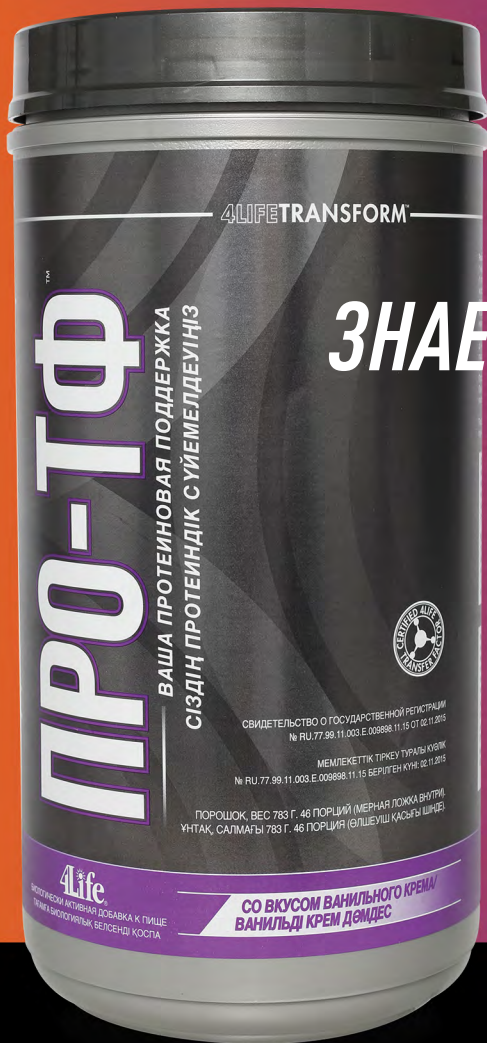
сывороточный протеин, мальтодекстрин, протеин яичного белка, натуральный ванильно-кремовый ароматизатор, стабилизатор гуаровая камедь, 4Life Трай-Фактор формула - 300 мг/порция, порошок масла среднецепочечных триглицеридов, хлорид натрия, подсластитель сукралоза, подсластитель ацесульфам калия.

## СОСТАВ ПРО-ТФ СО ВКУСОМ ШОКОЛАДА:

Белок молочной сыворотки, мальтодекстрин, протеин яичного белка, какао-порошок, натуральный шоколадный ароматизатор, натуральный ванильно-кремовый ароматизатор, 4Life Трай-Фактор формула (концентрат трансфер факторов из коровьего молозива и желтка куриного яйца) - 300 мг/порция, среднецепочечные триглицериды, хлорид натрия, загуститель кантановая камедь (E 415), загуститель карбоксиметилцеллюлоза натриевая соль (E 466), подсластитель сукралоза, подсластитель ацесульфам калия.







**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**



Использование ПРО-ТФ в сочетании с 4LifeTransform Бёрн дает превосходные результаты. По результатам независимого лабораторного исследования, сочетание этих продуктов способствует управлению весом, усилению термогенеза и совершенствованию состава тела.



4LifeTransform Бёрн – фирменная термогенная смесь, которая способствует ускоренной трансформации тела. Ингредиенты, входящие в состав продукта, стимулируют сжигание жира в организме, придают энергию и бодрость во время выполнения физических тренировок, повышают чувство насыщения и мягко подавляют аппетит, не вызывая при этом перевозбуждения центральной нервной системы.

4LifeTransform Бёрн поддерживает сжигание жировых запасов в организме и управление весом; эффект усиливается в сочетании с физическими упражнениями и здоровым питанием. Вы добьетесь большего успеха на пути к здоровому, стройному и спортивному телу.

#### ОСНОВНАЯ ПОДДЕРЖКА:

контроль за весом

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:

кровеносная система,

здоровое старение

- Стимулирует сжигание жира.
- Повышает производительность во время занятий спортом.
- Индуцирует термогенез.
- Увеличивает потерю жира и помогает в управлении весом.
- Помогает уменьшить чувство голода и потребление пищи.
- Стимулирует обмен веществ.
- Снижает аппетит.
- Поддерживает нормальное функционирование системы кровообращения.

#### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

взрослым принимать по 1 капсуле в день во время еды, запивая стаканом воды (240 мл). Продолжительность приема – 1 месяц, при необходимости прием можно повторить.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Соблюдайте осторожность при совмещении с продуктами, содержащими стимулянты. У некоторых людей может наблюдаться общее ощущение согревания. Возможен эффект усиления моторики кишечника, который может продолжаться несколько недель. При возникновении такого эффекта увеличьте потребление воды. Прекратите использование, если вы испытываете дискомфорт в желудочно-кишечном тракте; при необходимости проконсультируйтесь с врачом.

#### СОСТАВ:

экстракт цитрусовых (грейпфрут, апельсин, померанец), экстракт корня колеуса форсколии, носитель гидроксипропилметилцеллюлоза (оболочка капсулы), экстракт семян ирвингии габонской, экстракт плодов перца кайенского, масло корня имбиря лекарственного, агент антислеживающий стеарат магния.

Биологически активные вещества	Количество в 1-ой капсуле	% адекватного уровня потребления*
Синефрин	12,5 мг	250**
Цитрусовые флавоноиды	200,0 мг	100
Флавоноиды в пересчете на рутин	12,5 мг	42

\*Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю).

\*\* - не превышает верхний допустимый уровень потребления.



**Награда Stevie в категории "Народный выбор" за лучший потребительский продукт 2017 года. В голосовании приняло участие более 38 000 человек.**



- Поддержка здоровой сексуальной активности и эректильной функции
- Поддержка нормальной циркуляции крови
- Поддержка нормальных уровней тестостерона
- Поддержка здоровья костей
- Поддержка нормального уровня холестерина
- Поддержка здорового фактора роста
- Поддержка сухой мышечной массы, физической активности, силы, выносливости, производительности и восстановления
- Усиление антиоксидантной функции для поддержки здоровья сердца и мышц

Станьте ближе с любимым человеком. Эта биологически активная добавка для мужчин зрелого возраста, которым нравится жить ярко и полноценно. 4LifeTransform для мужчин оптимизирует кровообращение, поддерживает мышечную силу и жизненную энергию. 4LifeTransform пригодится любому представителю сильного пола для поддержания мужественности и энергичности!

#### ОСНОВНАЯ ПОДДЕРЖКА:

сексуальная активность и жизненная сила\*

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:

эндокринная система  
спортивные результаты  
здоровое старение  
сердечная функция  
работа мышц, костей и суставов

#### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

взрослым принимать 1 капсулу в день во время еды, запивая стаканом воды (240 мл). Продолжительность приема один месяц. При необходимости прием можно повторить.

#### СОСТАВ:

L-цитруллин, комплекс цитрусовых биофлавоноидов (порошок цитрусовых фруктов: лимона, апельсина, лайма, мандарина, грейпфрута), носитель гидроксипропилметилцеллюлоза (оболочка капсулы), экстракт корня женьшеня обыкновенного, холекальциферол (витамин D3), масло среднецпочечных триглицеридов.



**Биологически активные вещества**

**Содержание в суточной дозе ( 1 капсу.)**

**% от рекомендуемого уровня суточного потребления\***

**Витамин D**

**12,5 мкг**

**250\*\* % от адекватного уровня потребления\*\*\***

**Панаксозиды**

**2,0 мг**

**40**

**Гесперидин**

**61,0 мг**

**30**

**L-цитруллин**

**395,4 мг**

**395\*\***

Cormio L, De Sisti M, Lorusso F, Selvaggio O, Mirabella L, Sanguedolce F, Carrieri G. 2011. Oral L-citrulline supplementation improves erection hardness in men with mild erectile dysfunction. *Urology* 77: 119-122.

Choi YD, Park CW, Jeong J, Kim SH, Jeon HY, Kim WC, Lee SJ, Chung WS. Effects of Korean ginseng berry extract on sexual function in men with erectile dysfunction: a multicenter, placebo-controlled, double-blind clinical study. *International Journal of Impotence Research* 2013, 25:45-50.

Choi HK, Seong DH, Rha KH: Clinical efficacy of Korean red ginseng for erectile dysfunction. *International Journal of Impotence Research* 1995, 7:181-186.

Kim T-H, Jeon SH, Hahn E-J, Paek K-Y, Park JK, Youn NY, Lee H-L: Effects of tissue-cultured mountain ginseng (Panax ginseng CA Meyer) extract on male patients with erectile dysfunction. *Asian Journal of Andrology* 2009, 11:356-361.

Hotta Y, Shiota A, Kataoka T, Motonari M, Maeda Y, Morita M, Kimura K: Oral L-citrulline supplementation improves erectile function and penile structure in castrated rats. *International Journal of Urology: Official Journal of the Japanese Urological Association* 2014, 21:408-412.

Liu T, Peng Y-F, Jia C, Yang B-H, Tao X, Li J, Fang X: Ginsenoside Rg3 improves erectile function in streptozotocin-induced diabetic rats. *The Journal of Sexual Medicine* 2015, 12:611-620.

Choi YD, Rha KH, Choi HK: In vitro and in vivo experimental effect of Korean red ginseng on erection. *J Urol* 1999, 162:1508-1511.

Sung HH, Chae MR, So I, Jeon J-H, Park JK, Lee SW: Effects of ginsenoside on large-conductance K(Ca) channels in human corpora smooth muscle cells. *International Journal of Impotence Research* 2011, 23:193-199.

Cormio L, De Sisti M, Lorusso F, Selvaggio O, Mirabella L, Sanguedolce F, Carrieri G. 2011. Oral L-citrulline supplementation improves erection hardness in men with mild erectile dysfunction. *Urology* 2011, 77:119-122.

Figueroa A, Trivino JA, Sanchez-Gonzalez MA, Vicil F: Oral L-citrulline supplementation attenuates blood pressure response to cold pressor test in young men. *American Journal of Hypertension* 2010, 23:12-16.

Ochiai M, Hayashi T, Morita M, Ina K, Maeda M, Watanabe F, Morishita K: Short-term effects of L-citrulline supplementation on arterial stiffness in middle-aged men. *International Journal of Cardiology* 2012, 155:257-261.

Schwedhelm E, Maas R, Freese R, Jung D, Lukacs Z, Jambrecina A, Spickler W, Schulze F, Böger RH: Pharmacokinetic and pharmacodynamic properties of oral L-citrulline and L-arginine: impact on nitric oxide metabolism. *British Journal of Clinical Pharmacology* 2008, 65:51-59.

Bailey SJ, Blackwell JR, Lord T, Vanhatalo A, Winyard PG, Jones AM: L-Citrulline supplementation improves O2 uptake kinetics and high-intensity exercise performance in humans. *J Appl Physiol* (1985) 2015, 119:385-395.

Sureda A, Cordova A, Ferrer MD, Tauler P, Perez G, Tur JA, Pons A. 2009. Effects of L-citrulline oral supplementation on polymorphonuclear neutrophils oxidative burst and nitric oxide production after exercise. *Fed Residial Research* 43: 828-835.

Lehmann U, Riedel A, Hirche F, Brandsch C, Girndt M, Ulrich C, Seibert E, Henning C, Glomb MA, Dierkes J, Stangl GJ. 2015. Vitamin D3 supplementation: Response and predictors of vitamin D3 metabolites - A randomized controlled trial. *Clinical Nutrition* (Edinburgh, Scotland).

Lind L, Hanni A, Lithell H, Hvarfner A, Sorensen OH, Ljunghall S. 1995. Vitamin D is related to blood pressure and other cardiovascular risk factors in middle-aged men. *Am J Hypertens* 8: 894-901.

Frei R, Haile SR, Mutsch M, Rohrmann S. 2015. Relationship of Serum Vitamin D Concentrations and Allostatic Load as a Measure of Cumulative Biological Risk among the US Population: A Cross-Sectional Study. *PLoS One* 10: e0139217.

Medina S, Ferreres F, Garcia-Viguera C, Horcajada MN, Orduña J, Saviron M, Zurek G, Martinez-Sanz JM, Gil JI, Gil-Izquierdo A. 2013. Non-targeted metabolomic approach reveals urinary metabolites related to steroid biosynthesis pathway after ingestion of citrus juice. *Food Chem* 136: 938-946.

Leitke E, Geronzi V, Wichers C, Von Zur Mühlen A, Von Büren E, Brabant G. 2000. Age-related changes of serum sex hormones, insulin-like growth factor-1 and sex-hormone binding globulin levels in men: cross-sectional data from a healthy male cohort. *Clinical Endocrinology* 53: 689-695.

Lerchbaum E, Pitz S, Trummer C, Rabe T, Schenk M, Hejboer AC, Obermayer-Pietsch B. 2014. Serum vitamin D levels and hypogonadism in men. *Andrology* 2: 748-754.

Nirmptsch K, Platz EA, Willett WC, Giovannucci E. 2012. Association between plasma 25-OH vitamin D and testosterone levels in men. *Clinical Endocrinology* 77: 106-112.

Chin K-Y, Ima-Nirvana S, Wan Ngah WZ. 2015. Vitamin D is significantly associated with total testosterone and sex hormone-binding globulin in Malaysian men. *The Aging Male: The Journal of the International Society for the Study of the Aging Male* 18: 179-179.

Hofer D, Münzler J, Schwetz V, Utbig M, Hutz K, Stiegler P, Zigeuner R, Pieber TR, Müller H, Obermayer-Pietsch B. 2014. Testicular synthesis and vitamin D action. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 99: 3766-3773.

Viljakainen HT, Vaisanen M, Kemi V, Rikkinen T, Kroger H, Laitinen EK, Rita H, Lamberg-Allardt C. 2009. Wintertime vitamin D supplementation inhibits seasonal variation of calcitropic hormones and maintains bone turnover in healthy men. *J Bone Miner Res* 24: 346-352.

Olmos JM, Hernandez JL, Garcia-Velasco P, Martinez J, Llorca J, Gonzalez-Macias J. 2015. Serum 25-hydroxyvitamin D, parathyroid hormone, calcium intake, and bone mineral density in Spanish adults. *Osteoporos Int*.

Jastrzebski Z, Kortas J, Kaczor K, Antosiewicz J. 2016. Vitamin D Supplementation Causes a Decrease in Blood Cholesterol in Professional Rowers. *J Nutr Sci Vitaminol* (Tokyo) 62: 88-92.

Lind L, Hanni A, Lithell H, Hvarfner A, Sorensen OH, Ljunghall S. 1995. Vitamin D is related to blood pressure and other cardiovascular risk factors in middle-aged men. *Am J Hypertens* 8: 894-901.

Frei R, Haile SR, Mutsch M, Rohrmann S. 2015. Relationship of Serum Vitamin D Concentrations and Allostatic Load as a Measure of Cumulative Biological Risk among the US Population: A Cross-Sectional Study. *PLoS One* 10: e0139217.

Bok SH, Lee SH, Park YB, Bae KH, Son KH, Jeong TS, Choi MS. 1999. Plasma and hepatic cholesterol and hepatic activities of 3-hydroxy-3-methyl-glutaryl-CoA reductase and acyl CoA: cholesterol transferase are lower in rats fed citrus peel extract or a mixture of citrus bioflavonoids. *J Nutr* 129: 1182-1185.

Gielen E, O'Neill TW, Pye SR, Adams JE, Wu FC, Laurent MR, Claessens F, Ward KA, Boonen S, Bouillon R, et al. 2015. Endocrine determinants of incident sarcopenia in middle-aged and elderly European men. *J Cachexia Sarcopenia Muscle* 6: 242-252.

Ameri P, Giusti A, Boschetti M, Bovio M, Teti C, Leonicini G, Ferrone D, Murialdo G, Minuto F. 2013. Vitamin D increases circulating IGF1 in adults: potential implication for the treatment of GH deficiency. *European Journal of Endocrinology / European Federation of Endocrine Societies* 169: 767-772.

Suzuki T, Morita M, Kobayashi Y, Kamimura A. 2016. Oral L-citrulline supplementation enhances cycling time trial performance in healthy trained men: Double-blind randomized placebo-controlled 2-way crossover study. *J Int Soc Sports Nutr* 13: 6.

Ameri P, Giusti A, Boschetti M, Bovio M, Teti C, Leonicini G, Ferrone D, Murialdo G, Minuto F. 2013. Vitamin D increases circulating IGF1 in adults: potential implication for the treatment of GH deficiency. *European Journal of Endocrinology / European Federation of Endocrine Societies* 169: 767-772.

Bailey SJ, Blackwell JR, Lord T, Vanhatalo A, Winyard PG, Jones AM. 2015. L-Citrulline supplementation improves O2 uptake kinetics and high-intensity exercise performance in humans. *J Appl Physiol* (1985) 119: 385-395.

Jourdan M, Nair KS, Carter RE, Schimke J, Ford GC, Marc J, Aussel C, Cynober L. 2015. Citrulline stimulates muscle protein synthesis in the post-absorptive state in healthy people fed a low-protein diet - A pilot study. *Clin Nutr* 34: 449-456.

Sureda A, Cordova A, Ferrer MD, Tauler P, Perez G, Tur JA, Pons A. 2009. Effects of L-citrulline oral supplementation on polymorphonuclear neutrophils oxidative burst and nitric oxide production after exercise. *Fed Residial Research* 43: 828-835.

Perez-Guisado J, Jakeman PM. 2010. Citrulline malate enhances athletic anaerobic performance and relieves muscle soreness. *J Strength Cond Res* 24: 1215-1222.

Gielen E, O'Neill TW, Pye SR, Adams JE, Wu FC, Laurent MR, Claessens F, Ward KA, Boonen S, Bouillon R, et al. 2015. Endocrine determinants of incident sarcopenia in middle-aged and elderly European men. *J Cachexia Sarcopenia Muscle* 6: 242-252.

Visser M, Deeg DJ, Lips P. 2003. Low vitamin D and high parathyroid hormone levels as determinants of loss of muscle strength and muscle mass (sarcopenia): the Longitudinal Aging Study Amsterdam. *J Clin Endocrinol Metab* 88: 5766-5772.

Wicherts IS, van Schoor NM, Boeke AJ, Visser M, Deeg DJ, Smit J, Knol DL, Lips P. 2007. Vitamin D status predicts physical performance and its decline in older persons. *J Clin Endocrinol Metab* 92: 2058-2065.

Moinard C, Le Plenier S, Nairaz P, Morio B, Bonnefont-Roussellet D, Kharchi C, Ferry A, Neveux N, Cynober L, Raynaud-Simon A. 2015. Citrulline Supplementation Induces Changes in Body Composition and Limits Age-Related Metabolic Changes in Healthy Male Rats. *J Nutr* 145: 1429-1437.

Kato Y, Miyake Y, Yamamoto K, Shimomura Y, Ochi H, Mori Y, Osawa T. 2000. Preparation of a monoclonal antibody to N(epsilon)-[Hexanoyl]lysine: application to the evaluation of protective effects of flavonoid supplementation against exercise-induced oxidative stress in rat skeletal muscle. *Biochem Biophys Res Commun* 274: 389-393.

Jeong H, Lee JY, Jang EJ, Lee EH, Bae MA, Hong JH, Hwang ES. 2011. Hesperidin promotes MyoD-induced myogenic differentiation in vitro and in vivo. *Br J Pharmacol* 163: 598-608.

Jeong H, Lee JY, Jang EJ, Lee EH, Bae MA, Hong JH, Hwang ES. 2011. Hesperidin promotes MyoD-induced myogenic differentiation in vitro and in vivo. *Br J Pharmacol* 163: 598-608.

Constans J, Bennetau-Pelissier C, Martin JF, Rock E, Mazur A, Bedel A, Morand C, Berard AM. 2015. Marked antioxidant effect of oral muscle juice intake and its myotomicronutrients in a preliminary randomized cross-over trial on mild hypercholesterolemic men. *Clin Nutr* 34: 1092-1101.

Morand C, Dubray C, Milenkovic D, Lloer D, Martin JF, Scalbert A, Mazur A. 2011. Hesperidin contributes to the vascular protective effects of orange juice: a randomized crossover study in healthy volunteers. *Am J Clin Nutr* 93: 73-80.

Bok SH, Lee SH, Park YB, Bae KH, Son KH, Jeong TS, Choi MS. 1999. Plasma and hepatic cholesterol and hepatic activities of 3-hydroxy-3-methyl-glutaryl-CoA reductase and acyl CoA: cholesterol transferase are lower in rats fed citrus peel extract or a mixture of citrus bioflavonoids. *J Nutr* 129: 1182-1185.

Kato Y, Miyake Y, Yamamoto K, Shimomura Y, Ochi H, Mori Y, Osawa T. 2000. Preparation of a monoclonal antibody to N(epsilon)-[Hexanoyl]lysine: application to the evaluation of protective effects of flavonoid supplementation against exercise-induced oxidative stress in rat skeletal muscle. *Biochem Biophys Res Commun* 274: 389-393.

Jeong H, Lee JY, Jang EJ, Lee EH, Bae MA, Hong JH, Hwang ES. 2011. Hesperidin promotes MyoD-induced myogenic differentiation in vitro and in vivo. *Br J Pharmacol* 163: 598-608.



Входит в линию продуктов целенаправленного действия, сочетая 4Life ОвоФактор (концентрат трансфер факторов из желтка куриного яйца) и ингредиенты, специально подобранные для поддержки сердечно-сосудистой системы: коэнзим Q10, гинкго двулопастный, чеснок, экстракт красного дрожжевого риса и другие. Они способствуют нормализации кровяного давления<sup>1</sup>, уровня холестерина и гомоцистеина<sup>2</sup>.

#### ОСНОВНАЯ ПОДДЕРЖКА:

сердечно-сосудистая система.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:

иммунная система,  
антиоксидантная поддержка.

- Целенаправленный Трансфер Фактор способствует поддержанию нормального функционирования сердечно-сосудистой системы<sup>3</sup>.
- Экстракт красного дрожжевого риса<sup>4</sup> содержит целый ряд натуральных соединений, называемых монаколинами. Известно, что монаколины подавляют активность печеночных ферментов, необходимых для выработки холестерина. С помощью этого механизма экстракт красного дрожжевого риса<sup>4</sup> поддерживает нормальные уровни холестерина и липидов в крови.
- Содержит трансфер факторы - молекулы, несущие иммунную информацию, которая помогает обучать иммунные клетки и усиливать способность иммунной системы более эффективно узнавать, отвечать и запоминать потенциальные угрозы здоровью<sup>5</sup>.
- Эксклюзивность защищена патентом США 6 468 534 (процесс экстрагирования трансфер факторов из желтков куриных яиц).

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

## Дневная доза продукта содержит:

- 1,5 мг витамина А, который способствует нормальному метаболизму железа. [1]
- 200 мг витамина С, который способствует образованию коллагена для нормального функционирования кровеносных сосудов. [2]
- 100 мг витамина Е и 50 мкг селена, которые способствуют защите клеток от окислительного стресса. [3] [4]
- 2 мг витамина В6 и 8 мкг витамина В12, способствующих нормальному образованию красных кровяных телец. [5] [6]
- 10 мг цинка, который способствует нормальному метаболизму жирных кислот. [7]
- 2 мг меди, которая необходима для нормального переноса железа в организме. [8]
- Фирменную смесь, содержащую чеснок, гинкго двулопастный, масло корня имбиря и коэнзим Q 10.

## СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

взрослым принимать по 2 капсулы 2 раза в день во время еды, запивая стаканом жидкости (240 мл). Продолжительность приема 1 месяц. Рекомендуется повторять прием 3-4 раза в год.

## СОСТАВ:

аргинат магния, лизинат магния, носитель гидроксипропилметилцеллюлоза (оболочка капсулы), аскорбат магния, экстракт чеснока, 4Life Ово-Фактор (концентрат трансфер факторов из желтка куриного яйца)- 50 мг/капс., экстракт листьев и цветков боярышника кроваво-красного, цитрат калия, кислота аскорбиновая, токоферола сукцинат, экстракт корней иглицы шиповатой, аргинат цинка, экстракт красного дрожжевого риса, экстракт листьев гинкго двулопастного, масло корня имбиря, никотинамид, глицинат меди, селенометионин, экстракт корня горца гребенчатого, бета-каротин, кислота фолиевая, аскорбилпальмитат, коэнзим Q10, пиридоксина гидрохлорид, цианокобаламин.

1  
• Carr & Frei, Am J Clin Nutr (1999); 69(6): 1086-1107.  
• Meydani M., Am J Clin Nutr (2000); 71(6 Suppl): 1665S-1668S.  
• Woodside et al., Am J Clin Nutr (1998); 67(5): 858-866.  
• Breithaupt-Grogler et al., Circulation (1997); 96(8): 2649-2655.  
• Banerjee & Maulik, Nutrition Journal (2002); 1(4)  
• Verhoeven et al., BMC Complement Altern Med (2013); 13(1): 178.  
• Brouwer et al., Indian Heart J (2000); 52(7 Suppl): S53-58.  
• Chang et al., J Clin Pharmacol (2002); 42(6): 605-612.  
• Klevay & Milne, Am J Clin Nutr (2002); 75(3): 550-554.

2  
• Brouwer et al., Indian Heart J (2000); 52(7 Suppl): S53-58.  
• Holven et al., Am J Med (2001); 110(7): 536-542.  
• Mangoni & Jackson, Am J Med (2002); 112(7): 556-565.  
• Ubbink JB et al., J Nutr (1994); 124(10): 1927-1933.

3  
Иммунная и сердечно-сосудистая системы взаимосвязаны [Epelman S et al., Nature Review Immunology (2015); 15(2) 117-29]. Здоровая иммунная система косвенно защищает сердце и сердечно-сосудистую систему посредством различных механизмов, в том числе посредством контроля инфекций и уменьшения воспаления. [Epelman S et al., Nature Review Immunology (2015); 15(2) 117-29]. 4Life Трансфер Фактор® способствует поддержке нормального функционирования иммунной системы [Dwyer, Biotherapy (1996); 9(1-3): 7-11; Kirkpatrick C., Biotherapy (1996); 9(1-3): 13-16; Estrada-Parra S et al., (1998); Int J Immunopharmacol 20(10): 521-535; Fabre

R., (2004); Clin Exp Immunol 136(2): 215-223; Jensen GS., et al. (2012) Prev Med; 54 Suppl: S124-9; Polanowski A., et al. (2012) Poult Sci; 91(12):3091-6] и потому может опосредованно способствовать поддержке здорового функционирования сердечно-сосудистой системы.

4  
Heber D, Yip I, Ashley JM, et al. "Cholesterol-lowering effects of a proprietary Chinese red-yeast-rice dietary supplement." Am J Clin Nutr. 1999;69:231-236

5  
• Bennet RH et al., (2004); неопубликованное клиническое исследование Трансфер Факторов. USA, 4Life Research USA, LLC;  
• Dwyer, Biotherapy (1996); 9(1-3): 7-11;  
• Kirkpatrick C., Biotherapy (1996); 9(1-3): 13-16;  
• Estrada-Parra S et al., (1998); Int J Immunopharmacol 20(10): 521-535;  
• Fabre R., (2004); Clin Exp Immunol 136(2): 215-223;  
• Jensen GS., et al. (2012) Prev Med; 54 Suppl: S124-9;  
• Benson KF et al (2012) Prev Med; 54 Suppl: S116-23;  
• Polanowski A, et al. (2012) Poult Sci; 91(12):3091-6

[1] EFSA Journal 2009;7(9):1221 — [2] EFSA Journal 2009;7(9):1226 — [3] EFSA Journal 2010;8(10):1816 [4] EFSA Journal 2009;7(9):1220, 2010;8(10):1727 — [5] EFSA Journal 2009;7(9):1225 — [6] EFSA Journal 2009;7(9):1223 [7] EFSA Journal 2009;7(9):1229 — [8] EFSA Journal 2009;7(9): 1211



**4Life Трансфер Фактор ГлюКоуч способствует поддержанию нормального уровня глюкозы в крови, улучшению метаболизма и нормальному функционированию эндокринной системы. Имеющий в своем составе УльтраФактор и ОвоФактор, а также фирменную смесь растений продукт поддерживает способность вашего организма усваивать глюкозу и сохранять нормальный уровень сахара в крови.**

#### **ОСНОВНАЯ ПОДДЕРЖКА:**

поддержание сбалансированного уровня глюкозы.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:**

иммунная система<sup>1</sup>,  
антиоксидантная поддержка<sup>2</sup>.

- Целенаправленный Трансфер Фактор способствует поддержанию адекватного уровня сахара в крови.
- Благодаря входящим в состав джимне обыкновенной и хрому способствует поддержанию адекватной способности организма к метаболизму глюкозы и поддержанию нормального уровня сахара в крови.<sup>3</sup>
- Включает в себя фирменную смесь птерокарпуса мешковидного, джимне обыкновенной, экстракта семян пажитника сеного, экстракта плодов момордики и женьшеня обыкновенного, которые поддерживают здоровую функцию поджелудочной железы и баланс глюкозы.<sup>4</sup>
- Антиоксидантная поддержка.<sup>5</sup>

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

- Содержит трансфер факторы - молекулы, несущие иммунную информацию, которые помогают обучать иммунные клетки и усиливать способность иммунной системы более эффективно узнавать, отвечать и запоминать потенциальные угрозы здоровью.
- Эксклюзивность защищена патентами США 6 468 534 (процесс экстрагирования трансфер факторов из желтков куриных яиц) и 6 866 868 (процесс комбинирования трансфер факторов из коровьего молозива и желтков куриных яиц).

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

взрослым принимать по 3 капсулы в день во время еды, запивая стаканом жидкости (240 мл). Продолжительность приема – 1 месяц.

### СОСТАВ:

экстракт птерокарпуса мешковидного, носитель гидроксипропилметилцеллюлоза (оболочка капсулы), экстракт листьев джимнемы обыкновенной, смесь 4Life Трансфер Факторов (УльтраФактор – концентрат трансфер факторов из коровьего молозива и Ово-Фактор – концентрат трансфер факторов из желтка куриных яиц) - 50 мг/капс., экстракт семян пажитника сенного, экстракт плодов момордики харанции, альфа-липовая кислота, экстракт корня женьшеня обыкновенного, хрома аминокхелат, натрия стеарилфумарат (антислеживающий агент), ванадия аминокхелат.

1  
 • Bennet RH et al., [2004]; неопубликованное клиническое исследование Трансфер Факторов. USA, 4Life Research USA, LLC;  
 • Dwyer, Biotherapy [1996]; 9[1-3]: 7-11;  
 • Kirkpatrick C., Biotherapy [1996]; 9[1-3]: 13-16;  
 • Estrada-Parra S et al., [1998]; Int J Immunopharmacol 20[10]: 521-535;  
 • Fabre R., [2004]; Clin Exp Immunol 136[2]: 215-223;  
 • Jensen GS., et al. [2012] Prev Med; 54 Suppl: S124-9;  
 • Benson KF et al [2012] Prev Med; 54 Supple: S116-23;

2  
 • Marangon K, Devaraj S, Tirosh O, Packer L, Jialal I: Comparison of the effect of alpha-lipoic acid and alphatocopherol supplementation on measures of oxidative stress. Free Radic Biol Med 1999, 27:1114-1121  
 • Zembron-Lacny A, Slowinska-Lisowska M, Szygula Z, Witkowski K, Szyszka K: The comparison of antioxidant and hematological properties of N-acetylcysteine and alpha-lipoic acid in physically active males. Physiol Res 2009, 58(6):855-61

3  
 Экстракт листьев джимнемы обыкновенной: Yadav M, et al., [2010]; Appl Biochem Biotechnol 160 [8]: 2388-400  
 Аминокхелат хрома: Wilson BE, et al., [1995]; Diabetes Res Clin Pract. 28[3]: 179-84

4  
 В доклинических исследованиях пероральное введение экстракта джимнемы обыкновенной вызывало снижение уровня глюкозы в крови в состоянии покоя и уменьшало повышение уровня глюкозы сразу после потребления большого количества сахара [Yadav M, et al., [2010]; Appl Biochem Biotechnol 160 [8]: 2388-400].  
 В клиническом исследовании, проводимом на здоровых людях, пероральный прием хрома улучшал чувствительность организма к инсулину. Инсулин вырабатывается поджелудочной железой; данное исследование предполагает улучшение панкреатической функции. [Wilson BE, et al., [1995]; Diabetes Res Clin Pract. 1995; 28[3] 179-84].

5  
 В ходе нескольких экспериментов in vitro установлено, что альфа-липовая кислота [АЛК] является антиоксидантом [Packer L, Witt EF, Tritschler HJ: alpha-Lipoic acid as a biological antioxidant. Free Radic Biol Med 1995, 19:227- 250]. Пероральный прием АЛК здоровыми мужчинами и женщинами обеспечивает антиоксидантную функцию за счет улучшения общей антиоксидантной способности и снижения маркеров окислительного стресса в моче и крови [Marangon K, Devaraj S, Tirosh O, Packer L, Jialal I: Comparison of the effect of alpha-lipoic acid and alphatocopherol supplementation on measures of oxidative stress. Free Radic Biol Med 1999, 27:1114-1121; Zembron-Lacny A, Slowinska-Lisowska M, Szygula Z, Witkowski K, Szyszka K: The comparison of antioxidant and hematological properties of N-acetylcysteine and alpha-lipoic acid in physically active males. Physiol Res 2009, 58(6):855-61].





4Life Трансфер Фактор Реколл способствует поддержке мозга. В тщательно продуманный состав продукта входят эксклюзивный 4Life Трансфер Фактор, антиоксиданты и специально подобранная смесь растительных нутриентов, синергическое действие которых способствует нормальному мозговому функционированию за счет поддержки иммунной системы, усиления кровотока и стимуляции кислородной обеспеченности.

#### ОСНОВНАЯ ПОДДЕРЖКА:

мозговая функция

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:

иммунная система,  
здоровое старение,  
сердечная функция

- Технология целенаправленного Трансфер Фактора для здоровой работы мозга и нервной системы
- Фосфатидилсерин отвечает за контроль прохождения в клетку нужных питательных веществ (кальций, калий, магний и др.) и выведение из нее отходов; облегчает и ускоряет передачу нервных импульсов, замедляет процессы старения в нейронах головного мозга. Внешне его действие выражается в скорости реакции человека на внешние и внутренние раздражители: обостряется внимание и концентрация, ускоряется мышление, повышается способность обучаться и запоминать информацию. Также он увеличивает стрессоустойчивость и общий тонус организма.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

- Гинкго билоба широко изучен и популярен. Будучи блокатором свободных радикалов, экстракт гинкго защищает клетки от повреждения и снижает воздействие на организм окислительного стресса. Он обладает способностью подавлять воспаления, вызванные различными причинами. Сосудорасширяющие эффекты гинкго билоба также способствуют улучшению центрального и периферического кровообращения и функционирования мозга.
- Эксклюзивность продукта защищена патентом США 6 468 534 (процесс экстракции трансфер-факторов из яиц).

#### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

взрослым принимать 2 капсулы в день во время еды, запивая стаканом воды (240 мл).

#### СОСТАВ:

мальтодекстрин, носитель гидроксипропилметилцеллюлоза (оболочка капсулы), комплекс цитрусовых биофлавоноидов, экстракт листьев зеленого чая, экстракт корня женьшеня обыкновенного, фосфатидилсерин, холин, 4Life Трай-Фактор™ Формула (концентрат трансфер факторов из коровьего молозива и желтка куриного яйца) – 33,3 мг/капс., экстракт листьев гинкго двулопастного, экстракт виноградных косточек, экстракт корня куркумы, носитель диоксид кремния, агент антислеживающий стеарат магния.

Биологически активные вещества	Содержание в 2 капсулах, мг	% адекватного уровня потребления*
Флавоноиды (флавонолы и их гликозиды)	20	67
Флавоноиды (флавононы и их гликозиды)	86	43
Катехины	100	100
Панаксозиды	5.0	100
Проантоцианидины	19.0	19
Куркумин	34.0	68

\* - согласно приложению 5 «Единых санитарно-эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» Таможенного союза

Трансфер Фактор целенаправленного действия, содержащий смесь УльтраФактора и ОвоФактора. Обогащен специальным набором ингредиентов для поддержки гормонального баланса и функционирования иммунной системы. Эта мощная комбинация фитоэстрогенов, антиоксидантов и ингредиентов для детоксикации способствует здоровью эндокринной системы и нормальной клеточной функции.

**ОСНОВНАЯ ПОДДЕРЖКА:**  
поддержка женского здоровья.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:**  
иммунная система,  
антиоксидантная поддержка.

- Содержит сертифицированный 4Life Трансфер Фактор, помогающий иммунной системе давать ответ на возникшую угрозу, способствуя здоровому клеточному росту и функционированию<sup>1</sup>.
- Фитоэстрогены, они же растительные эстрогены, в следовых количествах содержатся в пищевых продуктах и копируют и дополняют действие гормона эстрогена. Они известны своим антиоксидантным и противовоспалительным действием и помогают поддерживать здоровый гормональный фон. В состав Белл Ви входят семена льна, пуэрария,



или кудзу, и красный клевер<sup>2</sup>, которые являются источником таких мощных фитоэстрогенов, как лигнаны и изофлавоны.

- Антиоксиданты – это природные вещества для восстановления и реконструкции клеток организма. Они нейтрализуют свободные радикалы, которые разрушают клетки. Свободные радикалы появляются в результате стресса, экологического неблагополучия, ультрафиолетового излучения и воздействия других факторов. Белл Ви содержит специ-

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

альную комбинацию антиоксидантов из виноградных косточек и экстрактов листьев зеленого чая<sup>3</sup>, которая помогает поддерживать баланс и молекулярную регенерацию в организме.

- Растительные соединения индолы из овощей семейства крестоцветных поддерживают здоровый рост клеток и помогают очистительным процессам организма, а также дают сигнал ферментам организма препятствовать разрушительному действию избыточного эстрогена и способствуют здоровью молочной железы.
- Эксклюзивность продукта защищена патентами США № 6 468 534 (процесс экстрагирования трансфер факторов из желтков куриных яиц) и 6 866 868 (процесс соединения трансфер факторов из коровьего молозива и желтков куриных яиц).

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

взрослым по 2 капсулы в день во время еды, запивая стаканом воды (240 мл). Продолжительность приема – 1 месяц. При необходимости прием можно повторить.

### СОСТАВ:

порошок капусты брокколи, кочанной и листовой, экстракт листьев зеленого чая, носитель гидроксипропилметилцеллюлоза E464 (оболочка капсулы), экстракт семян льна посевного, смесь 4Life Трансфер Факторов (УльтраФактор – концентрат трансфер факторов из коровьего молозива и ОвоФактор – концентрат трансфер факторов из желтка куриных яиц) - 50 мг/капс., экстракт корня пурарии лопастной, экстракт виноградных косточек, экстракт цветков красного клевера, масло бутона гвоздики душистой.

Биологически активные вещества	количество в 2-х капсулах	% адекватного уровня потребления
Проантоцианиды	50 мг	50
Изофлавоны	50 мг	100
Катехины	75 мг	75

1. Van de Weijer PHM, Barentsen R. (2002) Maturitas 187-93  
Bradlow HL., Michnovicz.11, Helper M, Miller DO, Wong GYC, Osborne MP. (1994) Cancer Epidem Biomar 591-5.

2. Chedraui P, Hidalgo L, San Miguel G, Morocho N, Ross 5. (2006) Int. J Gynaecol Obstet. 2006/09/30 ed296-7.  
Hidalgo LA, Chedraui PA, Morocho N, Ross 5, San Miguel G. (2005) Gynecol Endocrinol. 2005/12/24 ed257-64.

Chandeying V, Sangthawan M. (2007) J Med Assoc Thai, 2007/10/26 ed 1720-6.  
Knight DC, Howes JB, Eden JA. (1999) Climacteric. 2002/03/26 ed 79-84.

3. Erba O, Riso P, Sordoni A, Foti P, Biagi PL, Testolin G. (2005) J Nutr Biochem. 2005/03/03 ed 144-9.  
Virojchaiwong P, Suvithayasiri V, Itharat A. (2011). Arch Gynecol Obstet. 2010/09/28 ed411-9.

СКОРО В НОВОЙ УПАКОВКЕ



Энерджи Гоу Стикс разработан, чтобы помочь пройти испытания трудного дня. Вы получаете энергию из природных источников, не испытывая при этом неестественной возбужденности и резкого упадка сил. Богатый природными тонизирующими и общеукрепляющими веществами, в том числе и смесью УльтраФактора и ОвоФактора, Энерджи Гоу Стикс позволяет взбодриться, повышает выносливость, помогает запоминать информацию и концен-

трировать внимание, а также поддерживает здоровое функционирование иммунной системы.

Удобная порционная стик-упаковка из фольги делает продукт вашим идеальным спутником.

**ОСНОВНАЯ ПОДДЕРЖКА:**

энергия.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:**

иммунная система,  
антиоксидантная поддержка.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



- Смесь природных элементов, повышающих уровень энергии, включая падуб, гуарану и экстракт листьев зеленого чая.
- Богат природными тонизирующими веществами, которые способствуют концентрации внимания и физической выносливости.
- Отличная поддержка во время занятий спортом.
- Поддерживает ваши усилия по контролюрованию веса.
- Продукт эксклюзивен и защищен патентами США № 6 468 534 (процесс экстрагирования трансфер факторов из яичных источников) и 6 866 868 (процесс комбинации трансфер факторов из коровьего молозива и желтков куриных яиц).
- Прекрасно сочетается с другими продуктами, содержащими 4Life Трансфер Фактор. Содержит изомальтулозу (источник глюкозы и фруктозы), которая, в сравнении с напитками, содержащими другие виды сахаров, вызывает лишь незначительное повышение уровня глюкозы в крови. <sup>[1]</sup>

#### **СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:**

растворить один пакет порошка в 300 мл воды, принимать один раз в день в первой половине дня. Продолжительность приема один месяц. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

#### **СОСТАВ:**

изомальтулоза, лимонная кислота (регулятор кислотности), глютамин, таурин, ароматизатор малиновый (мальтодекстрин, ароматизаторы искусственные, кислота молочная, кислота уксусная), ароматизатор ванильный (глюкоза, мальтодекстрин, ароматизаторы, камедь аравийская, пропилен гликоль, диоксид кремния (антислеживатель), вода, фосфат кальция), экстракт листьев зеленого чая, аргинин, ароматизатор ягодный (мальтодекстрин, пропилен гликоль, ароматизаторы искусственные, триэтилцитрат), экстракт листьев падуба парагвайского, ароматизатор клюквенный (мальтодекстрин, пропилен гликоль, ароматизаторы натуральные), диоксид кремния E551 (добавка для предотвращения слеживания и комкования), сок свекольный (краситель), сукралоза (подсластитель), экстракт семян гуараны, Трансфер Фактор E-XF (порошок из коровьего молозива и желтка куриного яйца) - 50 мг/пакет, 1% бетабаин (бета-каротин 0,4 мг), ацетат натрия E262(ii) (консервант).

[1] I.MacDonald and J.W. Daniel. Nutrition Reports International, 1983, 25, 1083 - 1090.  
Z.-H. Liao, Y.-B. Li, abetes, 2001, 50 (Suppl 2), A 366 [Abstract No. 1530 - P].



Супер Детокс разработан для очищения и детоксикации печени. Печень – один из наиболее важных органов организма. Она помогает выводить токсины из крови, а также выполняет множество других жизненно важных функций: производство ферментов и желчи, которые помогают в переваривании пищи, сохранение энергии для последующего ее использования мышцами, поддержание в крови нормального уровня сахара и холестерина, а также регуляция нескольких гормонов, например, альдостерона, адреналина, эстрогена, инсулина.

Сбалансированная диета и правильно подобранные БАД могут способствовать защите печени от окислительного стресса и потенциально вредных веществ и поддерживать ее функционирование в оптимальном режиме.

#### ОСНОВНАЯ ПОДДЕРЖКА:

очищение и детоксикация печени и организма.

- Способствует поддержанию здорового функционирования печени.
- Обеспечивает здоровый детоксикационный процесс в печени.
- Содержит ингредиенты, которые поддерживают антиоксидантную защиту печени.
- Способствует защите печени от вреда, наносимого токсинами.

#### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

взрослым принимать 1 капсулу в день во время еды, запивая стаканом воды (240 мл). Продолжительность приема один месяц.

#### СОСТАВ:

порошок цветков клевера красного, экстракт плодов расторопши, носитель гидроксипропилметилцеллюлоза (оболочка капсулы), экстракт листьев одуванчика, экстракт брокколи, экстракт листьев артишока, каноловое масло.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

**Артишок:**

Gebhardt R. Antioxidative and protective properties of extracts from leaves of the artichoke (*Cynara scolymus* L.) against hydroperoxide-induced oxidative stress in cultured rat hepatocytes. *Toxicol Appl Pharmacol.* 1997 Jun;144(2):279–86.  
Mehmetçik G, Ozdemirler G, Koçak-Toker N, Cevikbaş U, Uysal M. Effect of pretreatment with artichoke extract on carbon tetrachloride-induced liver injury and oxidative stress. *Exp Toxicol Pathol.* 2008 Sep;60(6):475–80. doi: 10.1016/j.etp.2008.04.014. Epub 2008 Jun 25.

**Брокколи:**

Kall MA1, Vang O, Clausen J. Effects of dietary broccoli on human drug metabolising activity. *Cancer Lett.* 1997 Mar 19;114(1–2):169–70.  
Nuria Laso, Sergi Mas, M. Jose Lafuente, Joan M. Llobet, Rafael Molina, Antonio Ballesta, Thomas W. Kensler, and Amalia Lafuente. Induction of NAD(P)H Quinone Oxidoreductase by Vegetables Widely Consumed in Catalonia, Spain. *NUTRITION AND CANCER*, 52(1), 49–58  
Shishu, Kaur IP. Inhibition of mutagenicity of food-derived heterocyclic amines by sulforaphane—a constituent of broccoli. *Indian J Exp Biol.* 2003 Mar;41(3):216–9.

**Пасторонша:**

He Q, Kim J, Sharma RP. Silymarin protects against liver damage in BALB/c mice exposed to fumonisin B1 despite increasing accumulation of free sphingoid bases. *Toxicol Sci.* 2004 Aug;80(2):335–42. Epub 2004 Apr 21.  
Pradhan SC, Girish C. Hepatoprotective herbal drug, silymarin from experimental pharmacology to clinical medicine. *Indian J Med Res.* 2006 Nov;124(5):491–504.

**Клевер:**

Cassady JM, Zennie TM, Young-Heum C, et al. Use of a mammalian cell culture benzofluoranthene metabolism assay for the detection of potential anticarcinogens from natural products: Inhibition of metabolism by biochanin A, anisoflavone from *Trifolium pratense* L. *Cancer Res.* 1988;48:6257–6261.  
Howes JB, Sullivan D, Lai N. The effects of dietary supplementation with isoflavones from red clover on the lipoprotein profiles of postmenopausal women with mild to moderate hypercholesterolemia. *Atherosclerosis.* 2000;152(1):143–147.

**Одуванчик:**

Clare BA, Conroy RS, Spelman K. The diuretic effect in human subjects of an extract of *Taraxacum officinale* folium over a single day. *J Altern Complement Med.* 2009 Aug;15(8):929–34.  
Hudec J, et al. Antioxidant capacity changes and phenolic profile of *Echinacea purpurea*, nettle (*Urtica dioica* L.), and dandelion (*Taraxacum officinale*) after application of polyamine and phenolic biosynthesis regulators. *J Agric Food Chem.* 2007;55(14):5689–96.



# 5 способов хорошо себя чувствовать и достигать большего

Наше психическое и душевное здоровье тесно связаны друг с другом. Согласно некоторым исследованиям, пребывание в хорошем эмоциональном состоянии способно снизить риск получения хронического заболевания и продлить жизнь человека. Также исследования доказывают, что стресс влияет не только на общее самочувствие, но и на качество иммунного ответа. Не зря говорят, что болезни – от стресса.

## 1. ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ И СПИТЕ ДОСТАТОЧНО

Уделяйте спорту не менее 10 минут в день каждый день, и вы прочувствуете плюсы активного образа жизни. У вас появится энергия, иммунная система станет работать лучше, снизится тревожность, подверженность стрессу и склонность к депрессиям. Также необходимо обратить внимание на достаточное количество сна. Сон положительно влияет на работу иммунной системы, метаболизм, память, влияет на усвоение нового материала и другие важные функции.

## 2. БУДЬТЕ ОРГАНИЗОВАННЫМ

Приведя в порядок свое жизненное пространство, вы снизите уровень стресса, поскольку у вас появится чувство контроля над происходящим. Начните с организации рабочего места. Разберите беспорядок на столе, выбросьте или сдайте на переработку ненужные вещи. Создайте удобную для вас систему хранения документов, при которой вы сможете легко находить их. Еще совет: пользуйтесь календарем или ежедневником, чтобы записывать все дела на сегодня.

## 3. СТАВЬТЕ ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ

Держите в уме большую картину и соответственно ставьте перед собой рабочие задачи. К чему вы хотите прийти за следующую неделю, месяц, год? Разбейте свои цели на маленькие и достижимые ежедневные шаги. Пытаясь достичь всего сразу, вы рискуете заработать себе нервный срыв и чувство неудовлетворенности самим собой. Будьте терпеливы и не корите себя, если не получилось выполнить все запланированное. Значит, вы просто должны ставить более реалистичные задачи. Незавершенные сегодня дела можно перенести на завтра, но не берите в привычку прокрастинировать и умышленно занижать свои цели.





4.

#### **МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО**

Если вы считаете, что можете добиться успеха, скорее всего, так оно и произойдет. Верьте в себя и силу позитивного мышления. Начиная свой день с записи пяти вещей, за которые вы благодарны. Создайте карту желаний, которая наглядно будет напоминать вам о целях. Обязательно окружите себя позитивными людьми. Сконцентрируйтесь на помощи окружающим и прочувствуйте, насколько приятно быть полезным людям. Сделайте перерыв – посмотрите комедию, прочитайте вдохновляющую книгу или сделайте то, что вы любите делать.

5.

#### **ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ И ПРИНИМАЙТЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ**

Фастфуд и обработанная еда могут быть причиной плохого самочувствия – вялости, тревожности и даже депрессивного состояния. Выбирайте здоровую пищу, чтобы снизить уровень стресса, не терять энергичность и сохранять спокойствие. Ищите биологически активные добавки с необходимыми элементами, которые вы недополучаете с едой, и обязательно пейте достаточное количество воды, чтобы не чувствовать себя вяло.



Ваш бизнес 4Life®, получающий награды



4Life®

TOGETHER, BUILDING PEOPLE

4Life.com

За дополнительной информацией о  
продуктах и бизнесе 4Life обращайтесь:

© 2019 4Life Trademarks, LLC

Все права защищены.

ДЛЯ СТРАН ЕВРАЗИЙСКОГО  
ЭКОНОМИЧЕСКОГО  
СОЮЗА (ЕАЭС)



50583067