

Produkty dostępne  
w subskrypcji:

BY ORIFLAME  
**Wellness**™

PROGRAM SUBSKRYPCJI

**05-08**

18 marca – 9 czerwca  
2013

W TYM NUMERZE:  
**Wiosenna energia  
dla całej rodziny!**

*Czas na*  
**NOWY START!**

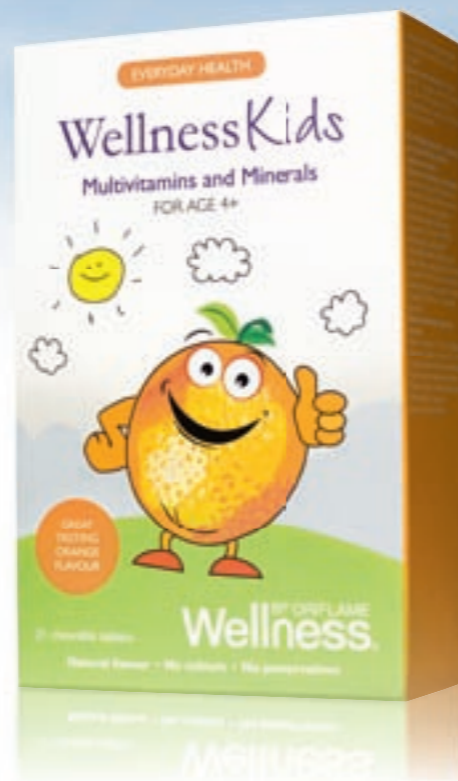
## Załącz SUBSKRYPCJĘ – i poczuj się doskonale za tak niewiele!

### 3 proste kroki do założenia subskrypcji:

1. Poproś swojego Konsultanta o założenie subskrypcji na produkty Wellness.
2. Wybrane produkty w standardowej cenie będziesz otrzymywać automatycznie w 3 kolejnych Katalogach.
3. 4. PRODUKT OTRZYMASZ ZA 1 ZŁ razem z zamówieniem w 4. Katalogu.



Każdy 4. produkt  
**ZA 1 ZŁ!**



www.oriflame.pl

ORIFLAME POLAND Sp. z o.o. ul. Wesoła 22, 02-675 Warszawa, tel. (22) 307 05 38, fax (22) 458 02 02  
INFOLINIA ORIFLAME: 801 122 000 Opłaty za połączenie wg stawek operatora lokalnego

Zupy  
Natural Balance  
Pomidorowa  
z bazylią  
24693

Zupy  
Natural Balance  
Szparagowa  
24694

Koktajle  
Natural Balance  
Czekoladowy  
22138

Koktajle  
Natural Balance  
Truskawkowy  
15447

Koktajle  
Natural Balance  
Waniliowy  
15448

Multiwitaminy  
i minerały  
WellnessKids  
dla dzieci  
– suplement  
diety  
22465



Wellness Product Guide

#### Przewodnik Wellness

Przewodnik zawierający szczegółowe informacje o produktach Wellness by Oriflame: opisy suplementów diety dla kobiet i mężczyzn, prawidłowe sposoby dawkowania, wskazówki dotyczące skutecznych metod odchudzania, porady ekspertów i przepisy na zdrowe posiłki. 72 strony. Format A5.

Naucz się jak robić zakupy na [www.oriflame.pl](http://www.oriflame.pl)

621090

4,90

TWÓJ KONSULTANT WELLNESS

---



---

kod 620898

BY ORIFLAME  
**Wellness**™  
WYGLĄDAJ OLSNIEWAJĄCO. CZUJ SIĘ DOSKONALE.



## „Witaj wiosno!”

Wiosna to dla wielu z nas ulubiona pora roku. Zima wreszcie odchodzi w zapomnienie, dni stają się dłuższe, a natura odkrywa całe swoje piękno. To prawdziwie „świeży początek” i nowa jakość w całym roku. To najlepszy czas, aby dodać naszemu życiu nowej energii!

Zainspirowani wiosenną energią, wypełniliśmy ten numer Katalogu Wellness mnóstwem przydatnych wskazówek oraz informacji. Mamy nadzieję, że posłużą one jako inspiracja nie tylko dla Was, ale także dla całych Waszych rodzin i wszyscy zdecydowanie się prowadzić zdrowszy i bardziej aktywny tryb życia!

Nieustannie słyszę historie osób, których życie zmieniło się na lepsze dzięki naszym produktom Wellness. Mam nadzieję, że tej wiosny będzie Was jeszcze więcej!

Serdecznie pozdrawiam,

Marcus Jacobsson  
Dyrektor kategorii Wellness

## Energia dla każdego!

Zdrowy styl życia zaczyna się w rodzinie! To prawda, którą od zawsze powtarzamy, ponieważ mocno wierzymy w to, że dobre nawyki powinny być przekazywane z pokolenia na pokolenie.



Dobrym przykładem są zupy Natural Balance, które mogą stanowić idealną przekąskę dla całej rodziny. Przynoszą korzyści osobom w każdym wieku, zwiększając ich energię i poprawiając samopoczucie. To także doskonały pomysł na „wzmacniający lunch” w ciągu Twojego dnia pracy (zobacz str. 6–7). Smacznego!



Wiosenny przysmak!

### Koktajl dodający energii

W sam raz na wiosenne śniadanie:  
Pyszny i sycący – musisz go spróbować!  
To tylko 225 kalorii!

#### 1 porcja:

1 miarka (18 g) truskawkowego koktajlu Natural Balance  
150 ml zimnego, niskotłuszczowego mleka  
10 mrożonych truskawek i 1/2 banana

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze, przelej do szklanki i gotowe!

# ŚWIEŻA ENERGIA DLA WŁOSÓW I PAZNOKCI!

Po miesiącach spędzonych w ciężkich, zimowych czapkach i rękawiczkach, Twoje włosy i paznokcie potrzebują regeneracji! Kompleks odżywczy przywróci im SIŁĘ i WITALNOŚĆ!

### Hair & Nail NutriComplex Kompleks odżywczy do włosów i paznokci – suplement diety

Pomaga zapobiegać wypadaniu włosów i zapewnia włosom i paznokciom podstawowe składniki odżywcze. Włosy wyglądają na zdrowsze i grubsze, a paznokcie stają się mocniejsze. Zażywaj 2 tabletki raz dziennie przez minimum 3 miesiące. 42 tabletki x 730 mg.

23473

73,00

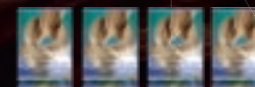


### Porada!

NAJLEPSZE REZULTATY osiągniesz stosując

KOMPLETNA SERIĘ:

4 opakowania x 42 tabletki = 3 miesiące



#### WŁOSY

- Zwiększa objętość włosów
- Redukuje wypadanie włosów

#### PAZNOKCIE

- Wzmacnia paznokcie
- Zmniejsza ich łamliwość

Nie hamuj swojej energii!  
Zielone łąki aż zachęcają,  
by po nich biegać!

## WELLNESSPACK KORZYŚCI

**SKÓRA**

- Poprawa nawilżenia i elastyczności
- Większa odporność na promieniowanie UV i mniej zmarszczek

**UKŁAD ODPORNOŚCIOWY**

- Lepsza odporność organizmu
- Zmniejszone stany zapalne

**SERCE**

- Zdrowsze serce i właściwy poziom cholesterolu

**MIĘŚNIE I STAWY**

- Większa wytrzymałość podczas ćwiczeń
- Zmniejszone stany zapalne i mniej odczuwalny ból po wysiłku fizycznym

**WZROK**

- Zwiększona ochrona przed UV
- Mniej zmęczone oczy

**WITALNOŚĆ**

- Mniej odczuwalne zmęczenie

WELLNESSPACK. PIĘKNO I ZDROWIE W JEDNEJ SASZETCE.

# Pożegnaj zimowe zmęczenie!

Najwyższy czas, aby wybudzić się z zimowego snu i poczuć zdwojoną, wiosenną energię! Zadbaj o doskonałą formę z WellnessPack i ciesz się życiem!

- Dodaj sobie witalności
- Zwiększaj wytrzymałość



WellnessPack  
**WellnessPack. Suplement diety**  
Dzienna dawka Omega 3, kompleksu Swedish Beauty Plus oraz multiwitamin i minerałów, które dostarczają energii oraz poprawiają wytrzymałość i samopoczucie. Dostępna w 2 wersjach: dla kobiet i mężczyzn. Zawiera 21 saszetek.

**109,00**

① WellnessPack dla panów **22793**

② WellnessPack dla pań **22791**



### Wiosenny zastrzyk energii, prosto ze Szwecji

Suplementy diety WellnessPack łączą osiągnięcia szwedzkiej nauki z tym, co najlepsze w naturze, dając **udowodnione rezultaty**.

Najważniejszą korzyścią o tej porze roku jest bez wątpienia **wzmacnianie naszego systemu odpornościowego**, a także **zwiększanie wytrzymałości mięśni i stawów**.

OPRACOWANE, TESTOWANE  
I WYPRODUKOWANE W SZWECJI



### Codzienna porcja składników odżywczych, 1 saszetka:

2 x Omega 3

1 x kompleks Swedish Beauty Plus  
(astaksantyna + ekstrakt z jagód)

1 x multiwitaminy i minerały



# Jeszcze więcej energii do zabawy!

Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych u dzieci to gwarancja, że nigdy nie zabraknie im energii i wyobraźni. Dzięki WellnessKids dostarczasz swojemu małemu urwisowi składników odżywczych niezbędnych do dobrej zabawy!

## WellnessKids KORZYŚCI



### ODPORNOŚĆ

- Witaminy A, C, D
- Cynk, selen



### KOŚCI I ZĘBY

- Witamina D, K
- Wapń, magnez



### OCZY

- Witamina A, ryboflawina
- Cynk



### MIĘŚNIE

- Witaminy z grupy B
- Wapń, magnez
- Żelazo, chrom



### MÓZG I SYSTEM NERWOWY

- Kompleks witamin B
- Jod, cynk



### WellnessKids Multivitamins and Minerals Multiwitaminy i minerały WellnessKids dla dzieci – suplement diety

Połączenie 13 witamin i 8 minerałów dla dzieci w wieku powyżej 4 lat. Tabletki do żucia z naturalnym, pomarańczowym aromatem. Dzieci w wieku 4–9 lat jedna tabletkę dziennie. Dzieci w wieku powyżej 10 lat dwie tabletki dziennie. 21 tabletek x 1,1 g.

**22465**

**39,00**



Naturalny,  
owocowy aromat!

**CZUJ SIĘ DOSKONALE.  
PŁAĆ MNIEJ.**

**Każdy 4. produkt za**

**1 ZŁ!**

Zobacz szczegóły subskrypcji na tylnej okładce.

**100% naturalnych składników!**

Zawierają białko z 3 wegetariańskich źródeł.

**Tylko 100 kalorii!**

Wspomagają skuteczną utratę wagi, kiedy stosuje się je zgodnie z Drogą Naturalnej Utraty Wagi™.

**100% sytości!**

Skutecznie zaspokajają głód i łaknienie.

Zupy Natural Balance  
**KORZYŚCI**

Ⓜ **OPTYMALNE**  
odżywienie: bogate w białko i błonnik

Ⓝ **ZMNIJSZAJĄ**  
głód i łaknienie

⚡ **ZWIĘKSZAJĄ**  
energię i koncentrację

🌿 **W 100% NATURALNE**  
składniki

Ⓚ **NIE ZAWIERAJĄ**  
substancji przetwarzanych genetycznie (GMO), glutenu, laktozy, sztucznych barwników ani konserwantów

Ⓜ **WYGODNE**  
gotowe do spożycia w 1 minutę

Aksamitna zupa pomidorowa z bazylią

# Lunch, który dodaje sił!

## Gazpacho w wersji Wellness!



**4 porcje – każda tylko 158 kalorii:**

- 300 g pokrojonego w kostkę ogórka
- 2 czerwone papryki średniej wielkości (250 g) pokrojone w kostkę
- 1 ząbek czosnku
- 4 miarki (112 g) zupy pomidorowej z bazylią Natural Balance
- 800 ml zimnej wody
- 1 łyżka stołowa (15 ml) oliwy z oliwek

**Wymieszaj składniki w blenderze, dodaj soli i pieprzu do smaku. Smacznego!**

Smakowite i pożywne zupy Natural Balance zwiększą Twoją koncentrację i dodadzą Ci energii na cały dzień pracy!

**Zalej wrzątkiem, zamieszaj i gotowe!**

Natural Balance Soup  
**Zupa Natural Balance**  
Wysokobiałkowy, niskotłuszczowy środek spożywczy służący do przygotowania pysznych i sycących posiłków. Jest to produkt w 100% naturalny, zawierający kompozycję białka z trzech wegetariańskich źródeł. Z dodatkiem zdrowego oleju rzepakowego. Sposób przygotowania: Zmieszaj dwie łyżki (28g) proszku ze 220 ml gorącej wody (wrzątku), aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Zawiera 14 porcji. Dostępny w dwóch smakach. 392 g 293,37/kg

**115,00**

① Szparagowa **24694**

② Pomidorowa z bazylią **24693**

Dostępna też w pysznej szparagowej wersji!



**CZUJ SIĘ DOSKONAŁE. PŁAĆ MNIEJ.**

**Każdy 4. produkt za**

**1 ZŁ!**

Zobacz szczegóły subskrypcji na tylnej okładce.



① Wellness Container  
**Pojemnik Wellness**  
Stylowy, praktyczny i higieniczny pojemnik.  
Materiał: plastik. Silikonowa uszczelka  
typu o-ring. Pojemność: do 750 ml.  
Rozmiar: 10,5 x 15 cm

**26488**

**25,00**



② Purple Shaker and Scoop  
**Szejker z miarką**  
Wygodny sposób na przygotowanie koktajlu  
Natural Balance. Wymieszaj jedną miarkę (4,5g)  
koktajlu Natural Balance z 150 ml zimnej wody  
i potrząśnij do uzyskania jednolitej konsystencji.

**25479**

**10,00**

Koktajl Natural Balance  
**KORZYŚCI**

**SPRAWDZONY**  
sposób na odzyskanie dobrej  
kondycji przy stosowaniu  
zgodnie z Drogą Naturalnej  
Utraty Wagi™

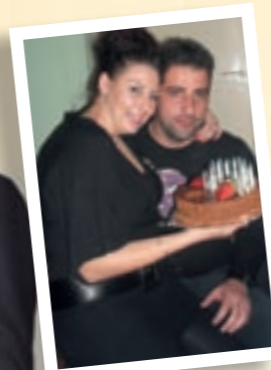
**ZMNIJSZA**  
głód i łaknienie

**ZWIĘKSZA**  
energię i koncentrację

**KOMPLETNE**  
odżywienie; bogaty  
w białko, błonnik  
i kwasy omega 3

**NATURALNY**  
smak i składniki odżywcze

**NIE ZAWIERA**  
substancji przetwarzanych  
genetycznie (GMO),  
glutenu, barwników  
ani konserwantów



My, wcześniej!

*„Stworzyliśmy  
własny zespół  
Wellness  
do walki  
z nadwagą!”*

**CHOULIA KAPZA I AICHAN BATZAK**, Dyrektorzy, Grecja

## „Zrzuciliśmy 32 kilo – i mamy dużo więcej energii!”

„Dzięki koktajlom Natural Balance i wsparciu, którego sobie  
udzielaliśmy, udało mi się powstrzymać apetyt na słodczyce  
i w ciągu 4 miesięcy schudłam 10 kg. To się nazywa praca  
zespołowa!” – *Choulia*

„Wydawało mi się, że pozbycie się choćby 5 kg to misja niemożliwa.  
Po zrzuceniu czterokrotnie większej wagi, czuję się jak  
nowonarodzony!” – *Aichan*



① Truskawkowy  
**15447**

② Waniliowy  
**15448**

③ Czekoladowy  
**22138**

Natural Balance Shake  
**Koktajl Natural Balance**  
Koktajl Natural Balance to środek spożywczy  
zawierający optymalną kompozycję naturalnych  
składników, dla bezpiecznego i efektywnego  
odżywiania się. Jest bogaty w białko,  
kwasy Omega 3 i 6, węglowodany i błonnik.  
Pomaga utrzymać stabilny poziom cukrów we  
krwi i zaspokajać głód. Formuła produktu została  
opracowana w Szwecji. Zawiera 21 porcji. 378 g  
304,23/kg

**115,00**

**Nasz faworyt:  
koktajl  
o smaku  
waniliowym!**

**CZUJ SIĘ DOSKONAŁE.  
PŁAĆ MNIEJ.**

**Każdy 4. produkt za**

**1 ZŁ!**

Zobacz szczegóły subskrypcji  
na tylnej okładce.

## PODEJMIJ DECYZJĘ!

### DROGA NATURALNEJ UTRATY WAGI™ – SPOSÓB NA SMUKŁĄ SYLWETKĘ I DOBRE SAMOPOCZUCIE

• Opracowana przez profesora Stiga Steena i jego kolegów z Centrum Badań Igelösa w Szwecji. • Powstała w oparciu o koktajle Natural Balance i zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia autorstwa autorstwa autorytetów z Uniwersytetu Harvarda i medycznych instytucji o międzynarodowej renomie. • Przez ponad trzy lata testowana klinicznie w Igelösa ze skutecznymi i długotrwałymi rezultatami.

## Propozycje dobrze skomponowanych posiłków

OSIĄGNIJ POŻĄDANĄ WAGĘ:

## Droga Naturalnej Utraty Wagi

### ŚNIADANIE:

- 150 ml niskotłuszczowego jogurtu, płatki owsiane i jagody
- 1 kromka pełnoziarnistego chleba z przybraniem o niskiej zawartości tłuszczu
- 150 g warzyw
- 1 saszetka WellnessPack



UTRZYMAJ ZDROWY TRYB ŻYCIA:

## Pielęgnacja Dobrych Nawyków

### ŚNIADANIE:

- 150 ml niskotłuszczowego jogurtu, płatki owsiane i jagody
- 1 kromka pełnoziarnistego chleba z przybraniem o niskiej zawartości tłuszczu
- 150 g warzyw
- 1 saszetka WellnessPack



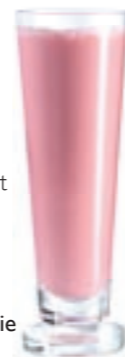
### PRZEKĄSKA:

Poranna i popołudniowa

- 1 świeży owoc + 5 orzechów LUB
- ½ awokado + 1 łyżka chudego twarogu



Koktajle  
**NATURAL BALANCE:**  
• 1 porcja koktajlu 30 minut przed lunchem  
• 1 porcja koktajlu 30 min przed obiadową kolacją  
**ograniczają apetyt i umożliwiają kontrolowanie spożywanych porcji**



### PRZEKĄSKA:

W dowolnym momencie, gdy masz ochotę na zdrową przekąskę lub coś słodkiego

- 1 porcja zupy Natural Balance LUB
- 1 świeży owoc + 5 orzechów LUB
- 1 porcja koktajlu Natural Balance



### LUNCH I OBIADOKOLACJA:

Model talerza:

- ¾ talerza: surowe lub gotowane warzywa
- ¼ talerza: niskotłuszczowe białka i wolno rozkładające się węglowodany

LUB

- 1 porcja zupy Natural Balance + talerz sałatki i warzyw



### LUNCH I OBIADOKOLACJA:

Model talerza:

- ½ talerza: surowe lub gotowane warzywa
- ¼ talerza: niskotłuszczowe białka
- ¼ talerza: wolno rozkładające się węglowodany

LUB

- 1 porcja zupy Natural Balance + talerz sałatki i warzyw + 1 kromka pełnoziarnistego chleba



### 1. Koktajle i zupy Natural Balance:

Stosuj w zależności od swojej wagi/ wyznaczonych celów.

### 2. Zdrowe odżywianie:

Jedz zgodnie z modelem talerza w zależności od swojej wagi/ wyznaczonych celów i przyjmuj jedną saszetkę WellnessPack dziennie.

### 3. Ćwiczenia:

Ćwicz zgodnie z zaleceniami znajdującymi się w codziennych zasadach utraty wagi.

### 4. Postępuj zgodnie z codziennymi zasadami utraty wagi:

Zaplanuj każdy swój dzień i powtarzaj nowe zasady, aż staną się Twoim nawykiem. Codzienne zasady utraty wagi znajdziesz w Przewodniku Wellness.

### 5. Wsparcie otoczenia:

Dołącz do grupy utraty wagi z Wellness, która zapewni Ci wsparcie i motywację.



### Chcesz wiedzieć więcej? Zajrzyj do Przewodnika Wellness!

Stworzyliśmy listę CODZIENNYCH ZASAD UTRATY WAGI, aby ułatwić Ci podążanie Drogą Naturalnej Utraty Wagi™. Znajdziesz ją w Przewodniku Wellness, który pełen jest przydatnych i szczegółowych informacji o naszych suplementach diety. Zamów Przewodnik Wellness już dziś!

### Osiągnij swój cel z pomocą naszej DARMOWEJ APLIKACJI!

Dostępna na [www.oriflame.pl](http://www.oriflame.pl) w zakładce Aplikacje mobilne Oriflame



Wiosenna  
moc dla stawów  
i układu  
krążenia!

# MAGICZNA SIŁA OMEGA 3!

Wysokiej jakości źródło niezbędnych  
kwasów tłuszczowych o wielu korzyściach

- Wspiera funkcjonowanie mózgu, oczu oraz układu nerwowego
- Wzmacnia układ krążenia
- Ma działanie przeciwzapalne
- Dbą o zdrowy wygląd skóry

Omega 3  
**Kwas Omega 3 – suplement diety**  
Naturalny olej rybny wysokiej jakości zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe Omega 3 (EPA i DHA). Uważa się, że zwiększają one nawilżenie skóry i ją wygładzają. Badania wskazują także, że kwasy Omega 3 wspomagają pracę mózgu i zdrowie układu krążenia. 60 kapsułek  
**15397 69,00**



# KUP JEDEN, A DRUGI WYBIERZ GRATIS!\*

WYJĄTKOWA  
OFERTA:  
2 w cenie 1!



Codzienna dawka witamin i minerałów  
pozwole Ci jeszcze mocniej cieszyć się wiosną!

- Zwiększa witalność
- Wzmacnia system odpornościowy

① Multivitamin & Mineral man  
**Multiwitamina i minerały dla mężczyzn.**  
**Suplement diety**  
Zrównoważona kombinacja 12 witamin i 10 minerałów, opracowana specjalnie z myślą o codziennych potrzebach mężczyzny. Opakowanie zawiera: 60 tabletek (2 miesiące stosowania).

**22795 59,00**

② Multivitamin & Mineral woman  
**Multiwitamina i minerały dla kobiet.**  
**Suplement diety**  
Zrównoważona kombinacja 12 witamin i 10 minerałów, opracowana specjalnie z myślą o codziennych potrzebach kobiety. Opakowanie zawiera 60 tabletek (2 miesiące stosowania).

**22794 59,00**



\*Zamów jeden produkt o kodzie 22794 lub 22795, a będziesz mógł wybrać drugi dowolny gratis.