

Lady
FITNESS



Lady
FITNESS

НОВАЯ ЛИНИЯ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ

*незаменимая для звезд фитнеса
и эффективная в повседневной жизни*

www.ladyfitness.ru

От Красоты - к Совершенству!

В стремлении выглядеть как можно лучше мы, женщины, прибегаем к различным ухищрениям. Мы тратим уйму денег на наряды и новинки косметической промышленности, мы следим за модой, посещаем салоны красоты и фитнес-клубы...

При этом неизбежно сталкиваемся с одними и теми же трудностями. Современная жизнь проносится в таком бешеном темпе, что мы едва успеваем за ней - хочется все успеть, чтобы не отстать. Поэтому катастрофический дефицит времени - вот большая проблема современной женщины. Плюс каждодневные стрессы, которые неминуемо отражаются на здоровье и жизненном тоне. Да, это так, очень многие из нас не уделяют должного внимания своей фигуре, объясняя это именно тривиальной нехваткой времени и сил.

Тем не менее, надо признать тот факт, что никакие косметические средства, даже самые дорогостоящие, и никакие "чудо-пояса" не помогут сделать фигуру стройной, что бы там ни говорили нерадивые рекламодатели. И никакая одежда не скроет лишний вес, если таковой имеется. Так что остается надеяться только на спортивные занятия и диету. Но для того, чтобы они принесли желаемые результаты, следует прислушиваться к рекомендациям специалистов - они помогут вам сделать процесс построения красивой фигуры менее длительным и более приятным.

К счастью, современная спортивная наука не стоит на месте. Уже давно на мировом рынке существуют линии специализированных продуктов, предназначенных как для спортсменов, так и для любителей активного образа жизни, которые способны помочь сделать тренировки максимально эффективными и в кратчайшие сроки достичь желаемых результатов в корректировке фигуры, избежав при этом негативных эффектов. Есть такие линии продуктов и у нас в России.

Сегодня хочется порадовать
всех представительниц прекрасного пола,
которым небезразлично, как они выглядят:
**появилась линия спортивных продуктов
специально для женщин!**

От Красоты - к Совершенству!

Вы можете оценить пользу Lady Fitness по конечному результату: хорошая кожа, здоровые волосы и высокий жизненный тонус. Мы старались сделать продукты Lady Fitness вкусными. Попробуйте батончики Slim Bar с L-карнитином, они вам понравятся!

Сбалансированный комплекс аминокислот Amino Balance, заметно уменьшит дряблость кожи и повысит упругость мышц.

Низкокалорийные белковые коктейли F 80 и Extra Fit, жиросжигатели Fat Burner system, препарат с уникальной ночной формулой Fit Factor и L-карнитин помогут успешно похудеть, преобразовывая жир в полезную энергию, повысят устойчивость к стрессам, укрепят кости и суставы, а также справятся с недомоганиями во время менопаузы.

Имея высокую биологическую активность, Flex Formula обеспечит Вам мощную иммунозащиту и здоровые суставы, а Vita Complex витаминов и минералов на каждый день идеально подойдет всем женщинам, кто желает выглядеть на все 100 %...

На современном рынке специализированных продуктов существует огромный выбор пищевых добавок для занимающихся спортом людей. Создание специальной женской линии требует длительного трудоемкого процесса исследования и наблюдения за самочувствием и результатами тренирующихся женщин. С этими задачами успешно справляется группа компаний IRONMAN, которая создала оптимальную для женщин элитную линию спортивного питания Lady Fitness, учитывающую потребности и особенности женского организма.

Среди ряда приоритетов линия Lady Fitness на первое место ставит безопасность и гарантию качества. При правильном использовании продуктов Lady Fitness Вы можете быть уверены в их высокой действенности. Желаем вам удачи, милые женщины, вместе с Lady Fitness!

ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС

ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



Выполнение в кратчайшие сроки
Помощь в оформлении
Рекламная поддержка
Квалифицированный персонал

тел.: (499) 968-6240

Lady
FITNESS

ОДЕЖДА „Lady Fitness”

одежда для активной жизни

Всегда модно!

Всегда комфортно!

Всегда качественно!

**Одежду „Lady Fitness”
Вы можете приобрести в Москве
в салонах „Спорт Сервис”**

м. САВЕЛОВСКАЯ

ул. Бутырская, дом 6, стр. 3 “В”

тел.: 8-901-543-63-45

м. УЛИЦА 1905 ГОДА

ул. Трехгорный Вал, дом 20

тел.: (495) 605-69-79

м. ЧЕРКИЗОВСКАЯ

Щелковское шоссе, дом 3, стр. 1

ТЦ “Глобус Экстрим”, павильон №146

тел.: (499) 995-05-67

или заказать в интернет-магазине

www.ladyfitness.ru

www.ladyfitness.ru



БАРОВ



Бесплатная доставка заказов



www.sportservice.ru

Slim Bar

минимум жира ~ максимум энергии

Стать совершенной

Lady Fitness Slim Bar – супербатончик с L-Карнитином

Каждый батончик содержит 20% ценных сывороточных белков и 500 мг L-Карнитина, преобразующего жир в энергию.

Состав: концентрат сывороточного белка, патока, сахар, шоколадная глазурь, L-Карнитин, пиколинат хрома, соль, смесь 10 витаминов, аскорбиновая кислота, сорбиновая кислота, кокосовая стружка.

Рекомендации по употреблению:

По два или более батончика в день за час до физической нагрузки или через полчаса после нее в соответствии с индивидуальной программой питания.

В одном батончике (35 гр) содержится:

Белки	7,2 г
Ненасыщенный жир	3,0 г
Углеводы	20,5 г
L-Карнитин	500 мг
Энергетическая ценность	139 ккал

Вкус:

- орехи в шоколаде
- восхитительный кокосовый
- хрустящее наслаждение
- курлага в шоколаде
- чернослив в шоколаде
- изюм в шоколаде
- цукаты в шоколаде
- кофейный
- кофейный в молочной глазури

Lady Fitness Slim Bar поможет Вам не набирая лишних калорий - избавиться от лишнего жира - быть в отличной физической форме!

- ввести в рацион добавки, способствующие оптимизации белкового обмена веществ
 - **Amino Balance** - по 2 капсулы 3 раза в день с едой
 - **Vita Complex** - по 1 таблетке с утренней и вечерней пищей
- оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий
 - во время силовой тренировки пить **Lady Fitness TurboFit** или **CarniFit**
 - за 40 минут до тренировки съесть супербатончик **Energy Bar**

если вы хотите улучшить состояние кожи, волос, ногтей

- сбалансировать прием углеводов и белков в пользу белковосодержащих продуктов
- число приемов пищи 3-4. Из них 2-3 из натуральных продуктов, 1 из коктейлей.
- оптимизировать прием белка за счет также введения в рацион белковых коктейлей:
 - принять во время второго завтрака порцию **90% сывороточного изолята** или 2 пакетика коктейля **Extra-Fit**
 - принимать **Amino Balance** - по 2 капсулы 3 раза в день с едой
 - принимать супербатончики **Slim Bar** по 1-2 в течение дня
- ввести в рацион добавки, способствующие оптимизации белкового обмена :
 - **Collagen +** - по 3-4 капсулы 3 раза в день с едой
 - **Flex Formula** - по 2-4 капсулы 2 раза в день
 - **Vita Complex** - по 1-2 таблетки в день с едой
 - **Fit Factor** - по 2 капсулы за час до тренировки и непосредственно перед сном
- оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий
 - во время тренировки пить **Lady Fitness IsoFit**

если у вас хрупкие кости

- сбалансировать прием углеводов и белков в пользу белковосодержащих продуктов
- число приемов пищи 3-4. Из них 2-3 из натуральных продуктов, 1 из коктейлей.
- оптимизировать прием белка за счет также введения в рацион белковых коктейлей:
 - принять во время второго завтрака порцию **90% сывороточного изолята** или порцию белкового фитнес-коктейля **F-80**
 - принимать **Amino Balance** - по 3 капсулы 3 раза в день с едой
- ввести в рацион добавки, способствующие оптимизации белкового обмена :
 - **Collagen +** - по 4 капсулы 3 раза в день с едой
 - **Flex Formula** - по 4 капсулы 2 раза в день
 - **Vita Complex** - по 2 таблетки в день с едой
 - **Fit Factor** - по 2 капсулы перед сном
- оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий
 - во время тренировки пить **Lady Fitness IsoFit**

если вы хотите скорректировать психоэмоциональное состояние

- перейти на дробное сбалансированное частое питание
- число приемов пищи 5-6. Из них 3-4 из натуральных продуктов, 2 из коктейлей.
- ввести в рацион в течение дня:
 - принимать между завтраком и обедом и между обедом и ужином порцию белкового фитнес-коктейля **Extra Fit**
 - за час до физической нагрузки съесть супербатончик **Energy Bar**
- ввести в рацион добавки, улучшающие обменные процессы в организме :
 - **Fat Burner System - 2** - по 2 капсулы утром и в полдень во время еды
 - **L-Карнитин** - по 3 капсулы 2 раза в день с едой
 - **Flex Formula** - по 2-3 капсулы 3 раза в день с едой
 - **Amino Balance** - по 2 капсулы 3 раза в день с едой
 - **Fit Factor** - по 2 капсулы перед сном
- оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий
 - **Fe+** - по 1 капсуле с утренней порцией пищи
 - **Vita Complex** - по 1 таблетке с утренней и вечерней порциями пищи
 - тренирующимся в первой половине дня - **Lady Fitness TurboFit**
 - тренирующимся во второй половине дня - **Lady Fitness IsoFit** или **CarniFit**
- желательно тренировки высокой интенсивности перенести на первую половину дня

если вы хотите улучшить осанку

- сбалансировать прием углеводов и белков в пользу белкосодержащих продуктов.
- число приемов пищи 4. Из них 2 из натуральных продуктов, 2 из коктейлей.
- оптимизировать прием белка за счет также введения в рацион белковых коктейлей:
 - принять во время второго завтрака порцию белкового фитнес-коктейля **F-80** или **90% сывороточного изолята**
 - принимать **Amino Balance** - по 3 капсулы 2 раза в день с едой
 - за час до тренировки съесть 1 супербатончик **Slim Bar** и 1 - через полчаса после.
- ввести в рацион добавки, способствующие оптимизации обмена коллагена:
 - **Collagen+** - по 3 капсулы с завтраком и обедом
 - **Flex Formula** - по 1-2 капсулы во время еды
 - **Vita Complex** - по 1 таблетке с утренней и вечерней пищей
- оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий
 - во время силовой тренировки пить **Lady Fitness TurboFit** или **CarniFit** (чередовать)
 - во время аэробной тренировки пить **Lady Fitness IsoFit** или **CarniFit** (чередовать)
 - при недостатке энергии на тренировке заменить напиток 1 флаконом **Long Power**

если вы хотите улучшить физическую работоспособность организма

- увеличить долю белкосодержащих продуктов и сложных углеводов в обычной пище
- число приемов пищи 5. Из них 3 из натуральных продуктов, 2 из коктейлей.
- оптимизировать прием белка за счет также введения в рацион белковых коктейлей:
 - принять во время второго завтрака порцию белкового фитнес-коктейля **F-80** или 2 пакетика коктейля **Extra-Fit**
 - принимать **Amino Balance** - по 2 капсулы 3 раза в день с едой
 - за час до нагрузки съесть 1 супербатончик **Energy Bar** и 1 - через полчаса после
- ввести в рацион добавки, способствующие сжиганию жиров:
 - **Liquid L-Карнитин** - 1 флакон непосредственно перед тренировкой
- оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий
 - **Fe+** - по 1 капсуле 1 раз в день с едой
 - **Flex Formula** - по 1-2 капсулы 3 раза в день
 - **Vita Complex** - по 2-3 таблетки в день с едой
 - во время силовой тренировки пить **Lady Fitness TurboFit** или **CarniFit** (чередовать)
 - во время аэробной тренировки пить **Lady Fitness IsoFit** или **CarniFit** (чередовать)
 - **Long Power** - перед тренировкой или в случае недостатка энергии среди дня

если у вас низкие восстановительные способности организма

- для сохранения энергии перейти на дробное сбалансированное частое питание
- число приемов пищи 5-6. Из них 3-4 из натуральных продуктов, 2 из коктейлей.
- оптимизировать прием белка за счет также введения в рацион белковых коктейлей:
 - принимать между завтраком и обедом, обедом и ужином - порцию белкового фитнес-коктейля **F-80**
- ввести в рацион добавки, способствующие сжиганию жиров при физических нагрузках
 - **Fat Away** или **Long Power** - 1 флакон в первой половине дня
 - **L-Карнитин** - по 3 капсулы до и сразу же после тренировки
 - **Fit Factor** - по 2 капсулы непосредственно перед сном
- оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий
 - **Fe+** - для борьбы с анемией - по 1 капсуле утром с едой
 - **Vita Complex** - по 1 таблетке с утренней и вечерней пищей
 - **Fe+** - по 1 капсуле 1 раз в день с едой
 - во время тренировки пить **Lady Fitness IsoFit**
- желательно тренировки высокой интенсивности перенести на первую половину дня

если вы хотите нормализовать женский месячный цикл

- увеличить долю белкосодержащих продуктов и сложных углеводов в обычной пище
- число приемов пищи 5. Из них 3 из натуральных продуктов, 2 из коктейлей.
- оптимизировать прием белка за счет также введения в рацион белковых коктейлей:
 - принимать между завтраком и обедом порцию белкового фитнес-коктейля **F-80**
 - принимать между обедом и ужином в нетренировочный день и сразу после тренировки в тренировочный день порцию **90% сывороточного изолята**

Energy Bar

минимум жира — максимум энергии

Будь энеричной!

Lady Fitness Energy Bar – супербатончик с гуараной и кофеином

Каждый батончик содержит 20% ценных сывороточных белков и экстракт гуараны с кофеином, мобилизующие резервы организма и дающие дополнительный энергетический заряд.

Состав: концентрат сывороточного белка, экстракт гуараны, патока, сахар, соль, смесь 10 витаминов, аскорбиновая кислота, жир кондитерский, кофеин, сорбиновая кислота, кокосовая стружка, шоколадная глазурь.

Рекомендации по употреблению:

По два или более батончика в день за час до физической нагрузки или через полчаса после нее в соответствии с индивидуальной программой питания.

В одном батончике (35 гр) содержится:

Белки	7,0 г
Ненасыщенный жир	3,5 г
Углеводы	20,5 г
Экстракт гуараны	560 мг
Кофеин	70 мг

Вкус:

- орехи в шоколаде
- орехи в молочной глазури
- кокос в шоколаде
- кокос в молочной глазури
- хрустящая кукуруза в шоколаде
- орехи в молочной глазури
- орехи в шоколаде

Вместе с **Lady Fitness Energy Bar**
Вы легко сможете проводить тренировки
любой интенсивности!



Fe +

Биожелезо

ключевой фактор в борьбе с анемией

Lady Fitness Fe + – это добавка, эффективно предупреждающая возникновение дефицита железа в организме. Важность этого элемента для человека обусловлена его участием во всех реакциях, связанных с дыханием, а дыхание – это жизнь.

Помимо предупреждения развития анемии, **Lady Fitness Fe +** способствует повышению иммунитета, физической силы и выносливости, улучшает способность к обучению.

- **Lady Fitness Fe +** содержит железо в органической и хелатированной формах, что значительно повышает эффективность его усвоения и не разрушает витамин E.
- **Lady Fitness Fe +** обогащен янтарной кислотой, помогающей справиться со стрессами в особенности в неблагоприятной экологической обстановке.

Применение:

употреблять по 1 капсуле в день во время еды.

Содержание питательных веществ в одной порции (1 капсула):

Железо	14 мг
Янтарная кислота	37 мг
Витамин С	37 мг

Ингредиенты: фумарат железа, аскорбат железа, сульфат натрия, аскорбиновая кислота.



Lady Fitness Fe + поможет увеличить Вашу жизненную энергию!

72 капсулы

если у вас лишний вес

- сократить в рационе количество простых углеводов (сахаров) и оптимизировать прием сложных.
- число приемов пищи 4-5. Из них 2-3 из натуральных продуктов, 2 из коктейлей.
- увеличить прием белка за счет выбора нежирных натуральных источников, а также введения в рацион белковых коктейлей:
 - заменить обед или второй завтрак порцией белкового фитнес-коктейля **F-80**
 - заменить ужин порцией **90% сывороточного изолята** или 2 пакетиками коктейля **Extra-Fit**
- ввести в рацион добавки, способствующие сжиганию жиров при физических нагрузках:
 - **Fat Burner System** по 2 капсулы с завтраком и с обедом в течение 2 недель
 - **Fat Burner System-2** по 2 капсулы с завтраком и с обедом в течение 2 недель
 - **Fat Burner System-3** по 2 капсулы три раза в день (исключить прием на ночь в течение 2 недель)
 - **L-Карнитин** - по 3 капсулы до и сразу после тренировки
 - **Pit Factor** - по 2 капсулы на ночь
- оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий
 - во время силовой тренировки пить **Lady Fitness TurboFit** или **CarniFit**
 - во время аэробной тренировки пить **Lady Fitness IsoFit** или **CarniFit**

если вы хотите скорректировать пропорции тела

- увеличить долю белкосодержащих продуктов в обычной пище
- число приемов пищи -5. Из них 3-из натуральных продуктов, 2-из белковых коктейлей
- увеличить прием белка за счет введения в рацион белковых коктейлей:
 - принимать между завтраком и обедом порцию белкового фитнес-коктейля **F-80**
 - принимать между обедом и ужином в нетренировочный день и сразу после тренировки в тренировочный день порцию **90% сывороточного изолята**
- ввести в рацион добавки, способствующие оптимизации белкового обмена веществ
 - **Amino Balance** - по 2 капсулы 3 раза в день с едой
 - **Vita Complex** - по 1 таблетке с утренней и вечерней пищей
- оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий
 - во время силовой тренировки пить **Lady Fitness TurboFit** или **CarniFit**
 - за 40 минут до тренировки съесть супербатончик **Energy Bar**

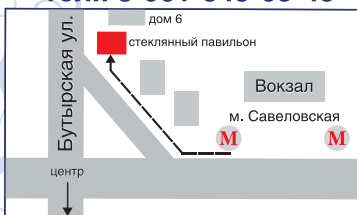
если у вас слабый мышечный тонус

- сбалансировать прием углеводов и белков, сместив акценты с сторону белкосодержащих продуктов
- число приемов пищи 4. Из них 2 из натуральных продуктов, 2 из коктейлей.
- оптимизировать прием белка за счет также введения в рацион белковых коктейлей:
 - принять во время второго завтрака порцию **90% сывороточного изолята** или 2 пакетика коктейля **Extra-Fit**
 - принимать **Amino Balance** - по 2 капсулы 3 раза в день с едой
 - за 1 час до тренировки съесть 1 супербатончик **Energy Bar** и 1 - через полчаса после нее
- ввести в рацион добавки, способствующие сжиганию жиров при физических нагрузках
 - **Fat Burner System** - по 2 капсулы с завтраком и с обедом в течение 2 недель
 - **Liquid L-Карнитин** - 1 флакон непосредственно перед тренировкой
 - **Pit Factor** - по 2 капсулы за час до тренировки и непосредственно перед сном
- оптимизировать водно-солевой и энергетический баланс во время занятий
 - во время силовой тренировки пить **Lady Fitness TurboFit** или **CarniFit** (чередовать)
 - во время аэробной тренировки пить **Lady Fitness IsoFit** или **CarniFit** (чередовать)

**Продукты линии Lady Fitness
Вы можете приобрести в Москве
в салонах "Спорт Сервис":**

м. САВЕЛОВСКАЯ

ул. Бутырская, дом 6, строение 3"В"
тел.: 8-901-543-63-45



м. УЛИЦА 1905 ГОДА

ул. Трехгорный Вал, дом 20
тел.: (495) 605-69-79



м. ЧЕРКИЗОВСКАЯ

Щелковское шоссе, дом 3, стр. 1
ТЦ „Глобус Экстрим“, павильон № 146
тел.: (499) 995-05-67



Fat Burner system

**синергическая система для сжигания жира
мощный термогенный эффект**

Citrimax + L-Карнитин + Пиколилат Хрома

Проблемы лишнего веса часто возникают из-за низкого уровня обмена веществ в организме. В природе существует целый ряд продуктов (термоджеников), способных оптимизировать обмен веществ. **Lady Fitness** предлагает Вам три вида Fat Burner System. Каждый содержит разные природные компоненты и растительные экстракты. Вы сами можете выяснить, какой из этих компонентов окажется наиболее подходящим для Вашего организма

Подбери свой сжигатель жира!

Lady Fitness Fat Burner System (Фэт Бёрнер Систем) – это термогенная система, которая благодаря цитримаксу и хрому тормозит синтез жиров и холестерина и регулирует аппетит. Продукт способствует активной переработке излишков жира в энергию и помогает избежать дряблости кожи при похудении.

- **Гарциния Камбоджийская и L-Карнитин** помогают избежать дряблости кожи при похудении, перерабатывая излишки жира в полезную энергию.
- **L-карнитин и кофеин** «перерабатывают» лишний жир в энергию.

Применение: в качестве пищевой добавки взрослым принимать по 2 капсулы утром и в полдень до или во время еды.

**Содержание питательных веществ
в одной порции (2 капсулы):**

Экстракт Гарцинии Камбоджийской (Citrimax TM)	500 мг
Хромиум Пиколилат	100 мкг
L-карнитин	15 мг
Порошок перца	30 мг
Порошок горчицы	30 мг
Кофеин	40 мг



Lady Fitness Fat Burner наиболее эффективна в сочетании с ежедневной физической активностью.

7 флаконов по 20 мл

Fat Burner system-2

*синергическая система для сжигания жира
с экстрактом коры белой ивы*

**Салицин + Гарциния Камбоджийская +
L-карнитин + Пиколинат Хрома**

Lady Fitness Fat Burner System-2 (Фэт Бёрнер Систем-2) – это термогенная система, которая благодаря салицину из экстракта коры белой ивы, Гарцинии Камбоджийской и хрому тормозит синтез жиров и холестерина и регулирует аппетит.

- **Хром** регулирует чувство аппетита.
- **Салицин** усиливает термогенный эффект продукта
- **Гарциния Камбоджийская и L-Карнитин** помогают избежать дряблости кожи при похудении, перерабатывая излишки жира в полезную энергию.

Применение: взрослым по 2 капсулы 2 раза в день утром и днём во время еды. Продолжительность приёма 30 дней. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

Содержание питательных веществ
в одной порции (2 капсулы):

White Willow Bark экстракт (12% салицина)	50 мг
Экстракт Гарцинии Камбоджийской (Citrimax TM)	400 мг
Пиколинат Cr	100 мкг
L-карнитин	50 мг
Порошок перца	50 мг
Порошок горчицы	50 мг

*Продукт помогает переработать излишки жира в
энергию и избежать дряблости кожи при похудении.*

*Lady Fitness Fat Burner-2 наиболее эффективна в
сочетании с ежедневной физической активностью.*

72 капсулы

Liquids

жидкие продукты серии Lady Fitness

Fat Away

Lady Fitness Fat Away – это низкокалорийный напиток, дающий прилив жизненных сил и восполняющий запас энергии за счет балластного жира.

В одном флаконе (20 мл) содержится:

Экстракт гуараны	1000 мг
L-карнитин	1500 мг
Углеводы	0,6 г
Калорийность	2,6 ккал

Применение: пить не более 1 флакона в день за 30 минут до интенсивной физической нагрузки или во время нее.



Liquid L-Carnitine

Lady Fitness Liquid L-Carnitine – это напиток, эффективно преобразующий жир в энергию. Один флакон (20 мл) содержит 1800 мг L-карнитина.

В одном флаконе (20 мл) содержится:

L-карнитин	1800 мг
Углеводы	0,6 г
Калорийность	2,6 ккал

Применение: по 1/2 флакона в день в течении 4-6 недель, потом сделать перерыв не менее 4-х недель.
Курс 3-4 упаковки Ликвид L-Карнитина.



Long Power

Lady Fitness Long Power – питьевая гуарана для экстремальных ситуаций. Один флакон (20 мл) эквивалентен 3 чашкам кофе.

В одном флаконе (20 мл) содержится:

Экстракт гуараны	2000 мг
Углеводы	7 г
Калорийность	28 ккал

Применение: пить не более 1 флакона в день.



7 флаконов по 20 мл

Collagen +

ключевой фактор здоровья суставов
и позвоночника

100% натуральная добавка

Lady Fitness Collagen + - это добавка для суставов на основе гидролизата коллагена, степень гидролиза подобрана таким образом, что гидролизат содержит все необходимые питательные вещества, для восстановления пораженных суставов, хрящей и связок.

Lady Fitness Collagen + помогает улучшить состояние кожи, сделать ее упругой и эластичной, а также бороться с целлюлитом.

- **Витамин С** – активирует синтез коллагена.
- **Витамин Е** – мощный антиоксидант, замедляет старение клеток и снижает утомляемость.
- **Селен** – мощный иммуномодулятор смягчает недомогания в период менопаузы.
- **Стифулина** – препятствует развитию целлюлита.
- **Цинк** – улучшает структуру волос.



Применение: по 3 капсулы **Lady Fitness Collagen +** 2 раза в день во время еды.

Внимание: перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

Содержание питательных веществ в одной порции (3 капсулы):

Гидролизат коллагена	900 мг
Витамин С	150 мг
Витамин Е	150 мг
Селен	45 мкг
Цинк	12 мг

Ингредиенты: гидролизат коллагена (Колламин 80ТМ), глюконат цинка, аскорбиновая кислота, 1-альфа-токоферол, селен-спиреулина.

Lady Fitness Collagen необходим для здоровья суставов и поможет улучшить и поддерживать здоровое состояние кожи

72 капсулы

Fat Burner system -3

синергическая система контроля веса
усиленная хитозаном

Хитозан + L-карнитин + Термодженики

Lady Fitness Fat Burner System (Фэт Бёрнер Систем) с хитозаном – это комплексная система, помогающая не только сжигать излишки жира, но и **блокирующая его новые отложения.**

- **Хитозан** поглощает ненужные жиры и выводит вредные токсины.
- **L-карнитин и кофеин** «перерабатывают» лишний жир в энергию.
- **Хром** регулирует чувство аппетита.

Вместе с продуманной диетой и программой упражнений **Lady Fitness Fat Burner System -3** помогает понизить вес и стать более энергичной.

Показания: рекомендуется при избыточной массе тела, нарушениях жирового обмена и повышенном уровне холестерина. Необходимо сочетать с умеренной диетой и курсом физических упражнений.

Применение: по 2 капсулы три раза в день после еды в течение месяца.

Содержание питательных веществ в одной порции (2 капсулы):

Хитозан	300 мг
L-карнитин	50 мг
Пиколинат хрома	100 мкг
Кофеин	40 мг

Сжигает жир. Блокирует его новые отложения!

Lady Fitness Fat Burner -3 наиболее эффективна в сочетании с ежедневной физической активностью.



72 капсулы

Fit factor

уникальная ночная формула для ускоренного сжигания жира

Вы спите – Фит Фактор работает!

Lady Fitness Fit Factor (Фит Фактор) – это уникальная синергическая формула на основе трех аминокислот и специально подобранных витаминов, эффективно стимулирующая выработку гормона роста во сне.

Благодаря этому:

- лишние жиры преобразуются в энергию,
- улучшается сопротивляемость заболеваниям,
- появляется бодрость и снижается утомляемость,
- уменьшается дряблость кожи и укрепляются суставы,
- увеличивается упругость мышц



Применение: принимать по 2 капсулы на пустой желудок за час до тренировки и непосредственно перед сном.

Содержание питательных веществ в одной порции (2 капсулы):

L-Орнитин	340 мг
L-Аргинин	115 мг
L-Лизин	35 мг
Витамин С	100 мг
Витамин В6	10 мг

Lady Fitness Fit Factor необходим для поддержания отличной физической формы

Lady Fitness Fit Factor наиболее эффективен в сочетании с ежедневной физической нагрузкой.

72 капсулы

L-карнитин

ключевой фактор в борьбе с лишним весом

Жир + L-карнитин -> Энергия

Lady Fitness L-Карнитин – естественный ингредиент нашего организма. В силу разных причин естественный синтез L-карнитина у человека часто нарушается или является недостаточным, тогда необходим дополнительный его прием.

Lady Fitness L-Карнитин

- помогает похудеть,
- улучшает работу иммунной системы,
- активизирует вывод токсинов,
- благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему

Применение: употреблять по 3 капсулы **LF L-карнитина** три раза в день вместе с едой.

Курс приёма: 4 – 6 недель с перерывом 2 – 4 недели. Курс – 2 баночки.

Содержание питательных веществ в одной порции (1 капсула):

L-карнитин
(из тартрата
L-Карнитина) - 200 мг



Lady Fitness L-карнитин наиболее эффективен в сочетании с ежедневной физической нагрузкой.

72 капсулы

Extra Fit

низкокалорийный коктейль
с жиросжигающими агентами

**L-Карнитин + Пиколинат Хрома + Диетические
волокна + Селен**

LF Extra Fit (Экстра Фит) – это фитнес- коктейль с липотропиками, волокнами, витаминами и минералами. Он может служить заменителем одного из приёмов пищи для тех, кто придерживается диеты или стремится похудеть. Рекомендуется занимающимся фитнесом, шейпингом, тай-бо, фитнес-йогой, пилатесом.

- **L-карнитин** преобразует жирные кислоты в энергию.
- **Пиколинат хрома** устраняет немотивированное чувство голода.
- **Пищевые волокна** дают чувство сытости без лишних калорий.

Применение: 25 г порошка Экстра-Фит развести в 200 мл воды, сока или нежирного молока. Употреблять до 4-х порций в день перед физической нагрузкой и после неё или в качестве заменителя одного из приёмов пищи.

Содержание питательных веществ
в порции (25 г):

Белки	5,5 г
Углеводы	17,5 г
Жиры	менее 1 г
Энергетическая ценность	94 ккал
L-карнитин	250 мг
Пиколинат хрома	50 мкг
Селен	50 мкг

Витамины и минеральные вещества:

Витамин С, Витамин Е, Пантотеновая кислота, Ниацин, Витамин В1, Витамин В2, Витамин В6, Витамин В12, Фолиевая кислота, Витамин Н), Витамин РР, Кальций, Магний, Железо.

вкус: *ванильный крем
йогурт-земляника
йогурт-экзотик
банан/лимон*

**Lady Fitness Extra Fit наиболее эффективен в
сочетании с ежедневной физической нагрузкой.**

коробка 12 пакетиков по 25 гр (12 порций)

Flex formula

для здоровья кожи, волос, ногтей и суставов
натуральная добавка

LF Flex Formula – это комплексный продукт на основе высокоэффективных сульфатов хондроитина и глюкозамина, способствующих активному восстановлению и формированию тканей организма, делающих суставы здоровыми и подвижными.

- **Витамин С** необходим для синтеза коллагена
- **Витамин Е** замедляет процесс старения клеток
- **Селен** является мощным антиоксидантом и иммуномодулятором.
- **Спирулина** эффективно помогает бороться с целлюлитом!
- **Цинк** улучшает структуру волос.

Применение: взрослым по 2 капсулы во время еды один раз в день.
Длительность приёма 30 дней.

Содержание питательных веществ
в одной порции (2 капсулы):

Глюкозамина сульфат	300 мг
Хондроитина сульфат	40 мг
Цинк	10 мг
Витамин С	160 мг
Витамин Е	80 МЕ
Селен	40 мкг

Ингредиенты: глюкозамина сульфат, хондроитина сульфат, глюконат цинка, мальтодекстрин, аскорбиновая кислота, d-альфа-токоферол, селен-спирулина.

Внимание: перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность, кормление грудью.

**Lady Fitness Flex formula - уникальная формула
молодости Вашей кожи и здоровья Ваших суставов**

72 капсулы



F 80

**белковый фитнес-коктейль
с L-Карнитином и витаминами**

*помогает победить избыточный вес и формирует
стройное тело*

LF F80 – это уникальный белковый напиток для всех, кому небезразлична собственная фигура. Содержит витамины и высокоэффективные жиросжигающие агенты.

LF F80 обеспечивает высокую иммунную защиту, регулирует аппетит и трансформирует избыточный жир в энергию, укрепляет кости, суставы, облегчает недомогания во время менопаузы, способствует устойчивости нервной системы к стрессам благодаря 12 витаминам, L-карнитину, кальцию и магнию, входящим в его состав.

Способ приготовления: 25 г (3 столовые ложки) **LF F80** смешать с 250/300 мл воды, сока или нежирного молока, при необходимости взбить в миксере.

Рекомендации по употреблению: пить 2 порции **LF F80** в день, для достижения максимальной эффективности не позже, чем за час до физической нагрузки и не ранее, чем за 1,5 часа после нее.

Содержание питательных веществ
на 100 гр на порцию (25 гр)

Энергетическая ценность	1530 кДж (360 ккал.)	383 кДж (90 ккал.)
Белки	80 г	20 г
Углеводы	8 г	2 г
Жиры (в т.ч. ненасыщенные)	0,8 г (г)	0,2 г (г)
Кальций	950 мг	238 мг
Магний	112 мг	28 мг
L-карнитин	200 мг	50 мг
Хром	200 мкг	50 мкг
Селен	100 мкг	25 мкг

Добавленные витамины : Витамин С; Витамин Е; Витамин В1 ; Витамин В2; Витамин В6; Витамин В12; Витамин В3; Витамин Н; Пантотеновая кислота; Фолиевая кислота.

**вкус: сливки с тропическими фруктами
лесная ягода со сливками
банан – лимон**

**LF F80 помогает победить избыточный вес,
так как содержит 80% белка и имеет высокую
биологическую ценность.**

Масса нетто: 300 г

Turbo Fit

**энергетический негазированный напиток с
гуараной, таурином и витамином С**

Lady Fitness Турбофит – освежающий энергетический коктейль на основе экстракта гуараны, обогащенный витаминами и таурином. Стимулирующий эффект напитка основан на совместном действии гуараны и кофеина. Кофеин необходим для того чтобы «проснуться», а гуарана существенно продлевает этот эффект.

Lady Fitness Турбофит – эффективное средство для преодоления физической и умственной усталости.

Применение: употреблять не более одной бутылочки **LF Турбофит** до или во время интенсивной деятельности.

Содержание питательных веществ в одной бутылочке (500 мл):

Калории	95 ккал	Вкусо-ароматическая основа "Гуарана" - 3000 мг, Кофеин - 60 мг, Витамин С - 30 мг, Витамин В1 - 0,8 мг, Витамин В2 - 24 г
Углеводы	24 г	0,8 мг, Витамин В6 - 7 мг, Витамин В12 - 0,5 мкг, Пантотеновая к-та - 3 мг, Фолиевая кислота - 100 мкг, Витамин Н - 50 мкг, Ниацин - 1,7 мг, Таурин - 1000 мг.
Жиры	0 г	
Белки	0 г	

вкус: официальный

Iso Fit всего 0,4 ккал

минеральный изотонический негазированный напиток

Lady Fitness Изофит - освежающий напиток, обогащенный минеральными солями. Эффективно утоляет жажду и восполняет в клетках запас солей, теряемых вместе с потом во время интенсивной физической нагрузки.

Lady Fitness Изофит - специальная формула для занимающихся фитнесом, аэробикой, шейпингом, бодибилдингом и другими видами спорта, связанными с длительными и интенсивными физическими нагрузками.

Применение: употреблять до, во время и после физической нагрузки. При занятиях аэробикой, фитнесом и разгрузочных диетах рекомендуется употреблять по 2-3 бутылки **Lady Fitness Изофит** в день.

Содержание питательных веществ в
одной бутылочке (500 мл):

Калорийность	0,4 ккал
Белки	0,1г
Углеводы	0 г
Жиры	0 г

минеральные вещества:

Натрий	0,33 г
Калий	67 мг
Магний	5,4 мг
Кальций	135 мг

вкус: апельсин, ананас, земляника

Carni Fit

**низкокалорийный негазированный напиток
с жиросжигающим эффектом**

1200мл L-карнитина

Lady Fitness Карнифит – освежающий напиток, обогащенный витаминами, минеральными солями.

Lady Fitness Карнифит – дает энергию и помогает перерабатывать лишний жир в полезную энергию.

Рекомендуется всем, кто стремится к идеальным пропорциям своей фигуры, соблюдает диету, занимается фитнесом, шейпингом, аэробикой.

Применение: употреблять до, во время и после физической нагрузки. При занятиях аэробикой, фитнесом и разгрузочных диетах рекомендуется употреблять по 2 бутылки (1 л) **Lady Fitness Карнифит** каждый день в течение 4 – 6 недель.

Содержание питательных веществ в одной бутылочке (500 мл):

Калорийность	0,4 ккал	Жиры	0 г
Белки	0,1 г	L-карнитин	1200мг
Углеводы	0 г		

витамины и минеральные вещества	
Натрий	0,22 г
Калий	45 мг
Магний	3,6 мг
Кальций	90 мг
Витамин С	30 мг
Витамин Е	5 мг
Пантотеновая к-та	3 мг
Ниацин	1,7 мг
Витамин В1	0,8 мг
Витамин В2	0,8 мг
Витамин В6	0,7 мг
Витамин В12	0,5 мг
Фолиевая к-та	100 мкг
Витамин Н	50 мкг

вкус: апельсин, ананас, земляника, тропические фрукты



500 мл

90

**90% сывороточный изолят
незаменимый источник высокоценного белка**

LF 90 – это высококонцентрированный белковый коктейль. В качестве источника протеина использован изолят белка молочной сыворотки, очищенный в процессе тщательной микрофльтрации от жира и лактозы. Благодаря низкотемпературной обработке 99% белковых молекул сохранено в «живом», неденатурированном состоянии. LF 90 содержит более 24% разветвленных аминокислот, необходимых для быстрого восстановления.

LF 90 – источник легкоусвояемого ценного белка практически не содержащий жира и углеводов.

Способ приготовления: 25 г (3 столовые ложки) **LF 90** смешать с 250/300 мл воды, сока или нежирного молока, при необходимости взбить в миксере.

Рекомендации по употреблению: пить 2 порции **LF 90** в день, для достижения максимальной эффективности не позже, чем за час до физической нагрузки и не ранее, чем за 1,5 часа после нее.

Содержание питательных веществ
на 100 гр на порцию(25 гр)

Энергетическая ценность	1580 кДж (376 ккал)	383 кДж (90 ккал)
Белки	90 г	22,5 г
Углеводы	менее 0,5 г	менее 0,2 г
Жиры	0,8 г	0,2 г
Кальций	300 мг	75 мг
Магний	1000 мг	250 мг
Натрий	80 мг	20 мг
Калий	40 мг	10 мг
Фосфор	250 мг	62 мг
L-карнитин	200 мг	50 мг

Добавленные витамины: Витамин С; Витамин Е; Витамин В1; Витамин В2; Витамин В6; Витамин В12; Витамин В3; Витамин Н; Пантотеновая кислота; Фолиевая кислота.

вкус: французская ваниль, лесная ягода со сливками, банан – лимон

LF 90 незаменим для занимающихся фитнесом, аэробикой, шейпингом, бодибилдингом; стремящихся сбалансировать свой вес в ту или иную сторону; для тех, кто следует специальным программам питания.

Масса нетто: 300 г



Amino balance

сбалансированный комплекс всех аминокислот, необходимых женскому организму

Нормальная жизнедеятельность человеческого организма невозможна без правильного баланса аминокислот, который часто страдает от стрессов и интенсивной физической нагрузки. В этих случаях Вам поможет **LF Amino balance**. Комплекс хорошо сбалансирован и незаменим для женщин, стремящихся похудеть, соблюдающих диету, занимающихся аэробикой, шейпингом, фитнесом.

- После приема **LF Amino balance** уменьшается сухость кожи и повышается упругость мышц.
- Витамин B6 помогает эффективному усвоению комплекса, а также участвует в синтезе соединений, препятствующих старению.

Применение: употреблять по 3 капсулы **LF Amino balance** 2 раза в день перед едой или сразу после тренировки.



Содержание питательных веществ в порции (3 капсулы):

Белки	1,5 г
Калории	13,5 ккал
Витамин B6	3 мг

Аминокислотный состав в порции:

Аланин	113 мг
Аргинин	63 мг
Аспарагиновая кислота	260 мг
Цистеин	50 мг
Глютаминовая кислота	428 мг
Глицин	45 мг
*Гистидин	43 мг
*Изолейцин	158 мг
*Лейцин	263 мг
*Лизин	218 мг
*Метионин	45 мг
*Фенилаланин	78 мг
Пролин	250 мг
Серин	110 мг
*Треонин	168 мг
*Триптофан	40 мг
Тирозин	73 мг
*Валин	145 мг

*-незаменимые аминокислоты

Ингредиенты: аминокислотная смесь (из концентрата сывороточного протеина и гидролизата лактальбумина), пиридоксин гидрохлорид.

Применение комплекса дает наибольший эффект при правильной системе питания и регулярных физических нагрузках.

72 капсулы

Vita Complex

комплекс витаминов и минералов на каждый день

**натуральная формула;
содержит минералы, в т.ч. железо**

LF Vita Complex - высокоэффективная формула, включающая в себя полный набор витаминов и минералов, необходимых женскому организму, плюс органическое железо. Комплекс поможет преодолеть стрессы и обеспечит Вас энергией и силами в течение всего дня.

Применение: по 1 таблетке **LF Vita Complex** ежедневно с едой. Для лиц, ведущих активный образ жизни или интенсивно тренирующихся, можно увеличить ежедневную дозу до 2-3 таблеток.

Содержание питательных веществ в одной порции (1 таблетке):

	в одной порции	Содержание % от суточной потребности
Витамин B1	1,9 мг	128
Витамин B2	1,8 мг	106
Ниацин (витамин B3)	16,6 мг	82,9
Витамин B6	2,5 мг	125
Пантотеновая кислота (витамин PP)	9,9 мг	100
Биотин (витамин H)	0,14 мг	47
Витамин B12	1,1 мкг	22
Витамин C	56,3 мг	94
Витамин E	14 МЕ	116
Фолиевая кислота (витамин B9)	0,38 мг	105
Кальций	94,9 мг	10
Магний	23,3 мг	6
Калий	5,1 мг	1
Цинк	2,4 мг	16
Железо	0,8 мг	5
Хром	1,24 мкг	1



Ингредиенты: стеарат магния, мальтодекстрин, лимонная кислота, ароматизатор идентичный натуральному.

Незаменим для тех, кто соблюдает диету, принимает сжигатели жира или занимается аэробикой, шейпингом и фитнесом

Vita Complex идеально подходит всем без исключения женщинам для поддержания здоровья и хорошего самочувствия

60 таблеток

От Красоты - к Совершенству!

Lady Fitness – Линия пищевых добавок для женщин, которые выбрали себе здоровье, красоту, элегантность, предпочитают отличную физическую форму и прекрасное самочувствие.

Красота и здоровье женщины – эталон успеха. Современная Lady многогранна, изыскана и утонченна... Она совмещает в себе силу и чувственность, деловые качества и романтизм. Сильная в обществе, в личной жизни, она остается мягкой, нежной и сексуальной. Секрет успеха такой Lady – соблюдение трех главных правил: сбалансированного питания, физической тренировки и восстановления.

Фитнес, диеты, косметологи – все для того, чтобы продлить молодость.

Наша цель - рассказать о линии пищевых добавок Lady Fitness, призванной помочь женщине достичь наиболее быстрых результатов, обеспечить бодрость, активность и здоровье на долгие годы.

Не всегда занятия в фитнес-центре приносят быстрый ожидаемый результат, и это не удивительно... Мало составить правильную программу тренировок, необходимо так же питаться сбалансировано, чтобы избавиться от лишнего жира и сохранить бодрость тела. Сегодня современная Lady подвержена напряжению и частым стрессам наравне с мужчиной. В течение дня мы теряем витамины, минералы и соли, без которых невозможен нормальный обмен веществ. А недостаток белка в пище при избытке жиров и углеводов сводит на нет все тренировки. Поэтому современная женщина, как никто, нуждается в продуктах повышенной биологической ценности, обогащенных важными ферментами, минералами и витаминами, отвечающими за сохранение здоровья. Вашим активным помощником в достижении красоты и здоровья – является линия пищевых добавок, разработанных специально для женщин - Lady Fitness.

Продукты линии LadyFitness
Вы всегда можете заказать по телефону:

(499) 968-6244

на сайте:

www.ladyfitness.ru

Оптовые продажи:

тел./факс: **(499) 968-6240**

Условия доставки по России смотрите на сайте:
www.ladyfitness.ru

