

ПРЕЗЕНТАЦИЯ КАТАЛОГА

Предложение действует с 27.08 по 15.09.2018



ORIFLAME
— S W E D E N —

Новинка
The ONE
WonderLash XXL

СУПЕР СУПЕР!
ОБЪЕМ = ШАНС!

ПОЛУЧИ АВТО
ЗА ТУШЬ!

Подробности на стр. 5

Предложение Действує с 27.08 по 15.09.2018

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КАТАЛОГЕ №12 2018?

Предложение действует с 28.08 по 15.09.2018

ЧТО ИСПОЛЬЗУЕМ ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ?

Акция Новая тушь = новое авто!

1. Примите участие в акции «Сила красоты»
2. Закажите мегаобъемную тушь для ресниц 5-в-1 The ONE Wonder Lash XXL
3. Получите шанс выиграть автомобиль



Мыло Love Nature
Стоимость – 135 рублей
Специальная цена – 49 рублей
Скидка = 86 рубль



1 ББ

НА ЧЕМ ЗАРАБАТЫВАЕМ?

1. Увлажняющая маска для всех типов кожи Optimals

6 ББ

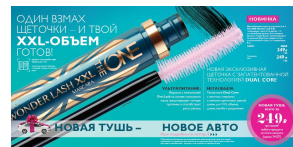
Стр. 65



2. Мегаобъемная тушь для ресниц 5-в-1 The ONE Wonder Lash XXL

7 ББ

Стр. 2-3



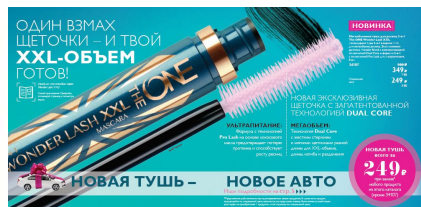
3. Туалетная вода Venture Power

8 ББ

Стр.48-49



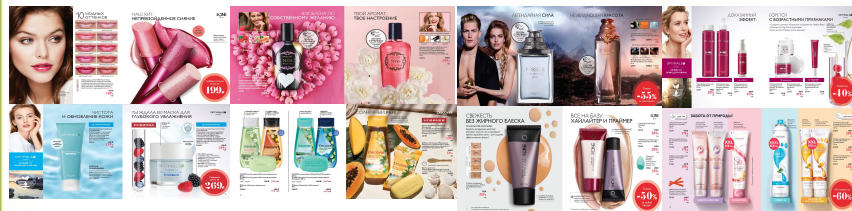
ФОКУСЫ ПЕРИОДА



□ Спецпредложение каталога



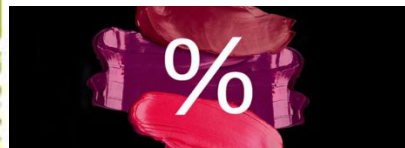
□ Главные продукты



□ Выгодные предложения каталога

МЫ СУЩЕСТВЕННО **СНИЗИЛИ ЦЕНЫ** НА БОЛЕЕ, ЧЕМ **500 ПРОДУКТОВ**

НАШЕ ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО ТЕПЕРЬ ПО САМЫМ НИЗКИМ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ТРИ ГОДА ЦЕНАМ



ORIFLAME СНИЖАЕТ ЦЕНЫ НА 500 ПРОДУКТОВ.
ЭТО НЕ АКЦИЯ, ЭТО НАДОЛГО!



~~640 рублей~~

219 рублей

ОГРОМНЫЙ СПИСОК ВАШИХ ЛЮБИМЫХ
ПРОДУКТОВ ОРИФЛЭЙМ СТАЛ ЕЩЕ БОЛЕЕ
ДОСТУПНЫМ

ПРОВЕРЬ, СКОРЕЕ ВСЕГО В ЭТОМ СПИСКЕ ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ
ПРОДУКТ



ORIFLAME СНИЖАЕТ ЦЕНЫ НА 500 ПРОДУКТОВ.
ЭТО НЕ АКЦИЯ, ЭТО НАДОЛГО!

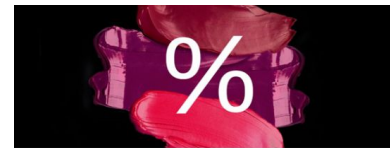


~~570 рублей~~

179 рублей

ОГРОМНЫЙ СПИСОК ВАШИХ ЛЮБИМЫХ
ПРОДУКТОВ ОРИФЛЭЙМ СТАЛ ЕЩЕ БОЛЕЕ
ДОСТУПНЫМ

ПРОВЕРЬ, СКОРЕЕ ВСЕГО В ЭТОМ СПИСКЕ ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ
ПРОДУКТ



ORIFLAME СНИЖАЕТ ЦЕНЫ НА 500 ПРОДУКТОВ.
ЭТО НЕ АКЦИЯ, ЭТО НАДОЛГО!



~~640 рублей~~

249 рублей

ОГРОМНЫЙ СПИСОК ВАШИХ ЛЮБИМЫХ
ПРОДУКТОВ ОРИФЛЭЙМ СТАЛ ЕЩЕ БОЛЕЕ
ДОСТУПНЫМ

ПРОВЕРЬ, СКОРЕЕ ВСЕГО В ЭТОМ СПИСКЕ ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ
ПРОДУКТ



ORIFLAME СНИЖАЕТ ЦЕНЫ НА 500 ПРОДУКТОВ.
ЭТО НЕ АКЦИЯ, ЭТО НАДОЛГО!



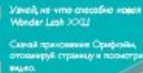
~~500 рублей~~

279 рублей

ОГРОМНЫЙ СПИСОК ВАШИХ ЛЮБИМЫХ
ПРОДУКТОВ ОРИФЛЭЙМ СТАЛ ЕЩЕ БОЛЕЕ
ДОСТУПНЫМ

ПРОВЕРЬ, СКОРЕЕ ВСЕГО В ЭТОМ СПИСКЕ ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ
ПРОДУКТ

ОДИН ВЗМАХ
ЩЕТОЧКИ – И ТВОЙ
XXL-ОБЪЕМ
ГОТОВ!



Силач трансоакции Срефидов,
отомысливший страну и полмира
назад.

Скачай приложение Scripbox, отсканируй страницу и посмотри видео.

НОВАЯ ТУШЬ –

УЛЬТРАПИТАНИЕ:
Формула с технологией
Pro Lash на основе кокосового
масла предотвращает потерю
протеина и способствует
росту ресниц

МЕГАОБЪЕМ:
Технология **Dual Core**
с жестким стержнем
и мягкими щетинками разной
длины для XXL-объема,
длины, изгиба и разделения

HOBOE ABTO

Ищи подробности на стр. 5 ▶▶▶

*Предложение действительно при одновременном заказе продуктов. В случае если продукт, продаваемый по специальной цене, закончился, мы предложим замену. Выполнение условий акции дает право на приобретение 1 продукта с этой страницы по специальной цене.

НОВИНКА

Мегаобъемная тушь для ресниц 5-в-1 The ONE Wonder Lash XXL
 Легендарная тушь 5-в-1 в версии XXL для мегаобъемных ресниц. Это легендарная щеточка Wonder Brush с запатентованной технологией Dual Core и формула 5-в-1 с технологией Pro Lash для ухаживающего.

34107

34107 500 #

349.

3478
765

Спиральная 249

249 •

566

ОЗИВНАЯ
ПАТЕНТОВАННОЙ
DUAL CORE

НОВАЯ ТУШЬ
всего за

249. 

при заказе*

любого продукта
из этого каталога
(кроме 34107)

Мегаобъемная тушь для ресниц 5-в-1 The ONE Wonder Lash XXL



- Сочетание запатентованной технологии Dual Core и технологии Pro Lash создает мегаобъем ресниц
- Силиконовая щеточка обеспечивает разделение и ровное окрашивание каждой реснички.
- Тушь сохранила все преимущества легендарной туши 5-в 1.
- Основное отличие – более яркий, насыщенный оттенок и мегаобъем XXL

Преимущества продукта:

- Формула с технологией Pro Lash на основе кокосового масла предотвращает потерю упругости и способствует росту ресниц
- Технология Dual Core обеспечивает щеточке жесткий стержень, мягкие щетинки разной длины для XXL-объема, длины, изгиба и разделения

Рекомендуем с этим продуктом приобрести:

Двухцветные тени для век
The ONE Colour Match (любой
оттенок)

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ КАТАЛОГА!

НОВАЯ
ТУШЬ = **НОВОЕ!**
АВТО!



СУПЕР-ШАНС!

1 ПРИМИ
участие в рекламной
акции* «Сила красоты»
с 26 августа по
15 сентября 2018 г.

2 ЗАКАЖИ
новую тушь
WonderLash 5-в-1 XXL
(код 34107) со стр. 2-3**

3 ПОЛУЧИ
шанс стать обладателем
приза — **автомобиля!*****

*Период проведения рекламной акции: с 26 августа по 15 сентября 2018 года (включительно).
**Для участия в рекламной акции нужно быть покупателем или онлайн-покупателем Орифлэйм в период проведения рекламной акции и купить код 34107 в период проведения рекламной акции.
***Обладатель рекламной акции будет определен на основе участников рекламной акции по формуле. Великий приз определяется организатором рекламной акции и может отличаться от представленного в каталоге.

Победитель рекламной акции будет объявлен 1 октября 2018 года на сайте www.oriflame.ru.
Подробная информация о рекламной акции, в том числе информация об организаторе рекламной акции, о правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения приза указана на сайте организатора www.oriflame.ru.



**СМОТРИ
ВИДЕООБЗОР
нового каталога!**

Загрузи программу просмотра. Официально
в смартфоне и отсканируй код, чтобы
посмотреть видеобзор каталога.

ГЛАВНЫЕ ПРОДУКТЫ

Какой **новый продукт** бренда
Optimals максимально
**увлажнит кожу лица всего за 15
минут?**

Увлажняющая маска для всех типов кожи Optimals

ТЫ ЖДАЛА ЕЕ! МАСКА ДЛЯ
ГЛУБОКОГО УВЛАЖНЕНИЯ

OPTIMALS
Оптималс

НОВИНКА

ОСВЕЖАЕТ,
СМЯГЧАЕТ
и интенсивно
увлажняет



Шеконоватая
гелевая
текстура

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УХОД

**Увлажняющая маска для всех типов
кожи Optimals**
Гелевая маска с комплексом Swedish Blend
и мгновенным охлаждающим эффектом
укрепляет защитный барьер кожи
и интенсивно увлажняет ее, устраняя
ощущение дискомфорта. Кожа более мягкая,
здоровая и сияющая. Протестирована под
дерматологическим контролем. Для всех
типов кожи. 50 мл.

34608

~~439 Р~~
269 Р
5 ББ

- ГОЛУБИКА увлажняет
и защищает кожу от негативного
воздействия свободных радикалов.
- ЕЖЕВИКА придает коже
сияние, увлажняет и защищает
от обезвоживания.
- МАЛИНА восстанавливает,
освежает и увлажняет кожу,
придает сияние.

Новинка
всего за

269 Р

Увлажняющая маска для всех типов кожи Optimals



- Многофункциональные маски становятся все более популярными – так как они позволяют сэкономить не только средства, но и время потребителей.
- Увлажнение- залог молодости любого типа кожи. Чем лучше кожа увлажнена, тем она дольше сохраняет молодость
- Маска на основе ягодных экстрактов, за счет своей химической формулы более быстро и глубоко проникает внутрь кожи, действуя в двух направлениях, обеспечивая максимальное увлажнение.

Преимущество продукта:

- Голубика увлажняет и защищает кожу от негативного воздействия свободных радикалов
- Ежевика придает коже сияние, увлажняет и защищает от обезвоживания
- Малина восстанавливает, освежает и увлажняет кожу, придает сияние

**Для заявленного
эффекта рекомендуем
использовать продукт
вместе с остальными
средствами бренда
Optimals**

ГЛАВНЫЕ ПРОДУКТЫ

Какой новый продукт
бренда **The ONE** отражает
тренд шоколадных
оттенков?

Жидкая губная помада-мусс The ONE Lip Sensation

Учимся правильно наносить жидкую помаду. Заранее проведите линию карандашом и введите помаду в контур, чтобы подчеркнуть лицо.



ИСПОЛЬЗУЙ КАРАНДАШ СО СТР. 117 ПЕРЕД НАНЕСЕНИЕМ ДЛЯ БОЛЕЕ ЧЕТКОГО КОНТУРА

НЕЖНЫЙ ШОКОЛАД

Новая коллекция самых горячих цветов сезона – МАТОВЫЕ ГУБЫ! В КАРЕМАЛЬНЫХ И ШОКОЛАДНЫХ ОТТЕНКАХ!

Макияж модели: Жидкая губная помада-мусс The ONE Lip Sensation 35824 Ореховый Прайм.

МАТОВОЕ ПОКРЫТИЕ

	35822 Нежный Лато
	35823 Соленая Помада
	35824 Ореховый Прайм
	35825 Соленая Карамель
	35826 Глубокая Карамель
	35827 Насыщенный Розов
	35828 Глубокий Бордо
	35829 Темный Шоколад

THE ONE Be You

- Невесомая текстура мусса
- Плотное покрытие
- Не сушит губы
- Стойкая формула
- Матовый финиш
- Ухаживает за кожей губ

НОВИНКА
НОВЫЕ ОТТЕНКИ

Жидкая губная помада-мусс The ONE Lip Sensation. Легчайшая помада-мусс ложится на губы как пушинка, даря бархатистое матовое покрытие. Глубокие карамельные и шоколадные оттенки невозможно не заметить! Интенсивно увлажняющая формула ухаживает за губами, не пересушивая их. 5 мл.

500 P
249 P
5 ББ

Скидка -50%
на любой оттенок

THE ONE LIP SENSATION MATTE MOUSSE

35824 Ореховый Прайм

Жидкая губная помада-мусс The ONE Lip Sensation



- Матовое покрытие - одно из ведущих направлений в декоративной косметике на рынке.
- Увлажняющий эффект - это критерий качества и уровня помады: чем больше ухаживающих компонентов, тем выше качество.
- Сочетание матового покрытия и жидкой текстуры помады - абсолютно новый тренд осеннего сезона
- 8 новых оттенков коллекции соответствуют тенденциям сезона лето-осень 2018, акцент на шоколад

Преимущества продукта:

- Сочетание масел с витамином Е обеспечивают, увлажнение, питание и уход нежной коже губ
- Воски придают пластичность и обеспечивают стойкое матовое покрытие

Вместе с этим продуктом рекомендуем приобрести:

Карандаш для губ The ONE
Colour Stylist

Любой оттенок

ГЛАВНЫЕ ПРОДУКТЫ

Какой новый **мужской аромат**
третий в парфюмерной
коллекции с популярными
пряными нотами ВЫХОДИТ В ЭТОМ
каталоге?

Туалетная вода Venture Power

МОЩНОСТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ

В композиции Venture Power гармония древесных, сухих и кожаных нот соединилась со стремительной энергией и пряным смолистым подтоном черного кардамона – пряности с интенсивным устойчивым ароматом. Семена классического кардамона известны своей способностью придавать силу. Черный кардамон сушат на открытом огне, поэтому его аромат дополнительно приобретает дымные нюансы. Такое сочетание подчеркивает уверенный мужской характер аромата.



НОВИНКА

АРОМАТИЧЕСКИЙ, ВОДНЫЙ

 **ПОТРИ СТРАНИЦУ**
Попробуй новый аромат

 черный кардамон  сицилийский бергамот  пачули

Туалетная вода Venture Power [Венче Пауэр]
Современный мужественный аромат с нотой черного кардамона – воплощение энергии, свежести и драйва. Аромат для того, кто уверенно держит руль, управляет своей жизнью, готов к серьезным испытаниям и не боится преодолевать внутренние ограничения. 100 мл.

33951 850 P
449 P
8 56

Попробуй новинку с отличной скидкой

-45%



Туалетная вода Venture Power



- Композиция аромата строилась вокруг главного трендового осеннего ингредиента – черного кардамона
- Черный кардамон – один из самых интереснейших и магических ингредиентов в парфюмерии он вошел в композиции легендарных мужских люкс ароматов сезона осень 2018.
- Ароматы с пряностями снова на пике популярности, в особенности в мужских композициях
- Элиз Бена автор таких бестселлеров Орифлэйм, как Туалетная вода Elvie Summer Joy, Мужская парфюмерная вода Possess The Secret Men

Элиз Бена



Тип аромата: ароматический, водный

Верхняя нота - черный кардамон

Средняя нота - сицилийский бергамот

Базовая нота - пачули

8 ББ

Парфюмерная вода Giordani Gold Essenza



Вопрос: Почему это такой дорогой аромат?

Ответ: Безусловно, цена имеет значение, но, если посмотреть на аналоги люксовых брендов, то с этой парфюмированной водой мы получаем трендовый букет в модном флаконе с уникальной крышкой с золотым покрытием и с эксклюзивной запатентованной нотой Essenza®, которая дает стойкость до 8 часов, по очень доступной цене!

САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ КАТАЛОГА

В каталоге вы найдете 282 продукта по цене до 300 рублей!

10 МОДНЫХ ОТТЕНКОВ

Губная помада The ONE Purest Shine. Любимый бестселлер в модном оттенке и потрясающей текстуре. Встретится с вами помада The ONE Purest Shine. Удивительный оттенок и блеск сочетаются в удивительном дуэте.

460 P
199 P

НАШ ХИТ: НЕПРЕВЗОЙДЕННОЕ СИЯНИЕ

СОВЕРШАЮЩЕЕ ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОДНИМАЕТ РАДИАЦИЮ СИЯНИЯ

Любой оттенок всего за 199 P

ВЛЮБЛЕНА ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ

ПОТРИ СТРАНИЦУ

Самый модный и популярный аромат Miss Cleopatra. Встретится с вами Miss Cleopatra. Удивительный оттенок и блеск сочетаются в удивительном дуэте.

34339 299 P

ТВОЙ АРОМАТ, ТВОЕ НАСТРОЕНИЕ

ПОТРИ СТРАНИЦУ

Самый модный и популярный аромат Miss Cleopatra. Встретится с вами Miss Cleopatra. Удивительный оттенок и блеск сочетаются в удивительном дуэте.

33592 299 P

ЧИСТОТА И ОБНОВЛЕНИЕ КОЖИ

Очищающий крем для лица Optimals. Удивительный оттенок и блеск сочетаются в удивительном дуэте.

33418 229 P

ТЫ ЖДАЛА ЕЕ МАСКА ДЛЯ ГЛУБОКОГО УВЛАЖНЕНИЯ

Очищающий крем для лица Optimals. Удивительный оттенок и блеск сочетаются в удивительном дуэте.

34658 269 P

СОВЕРШАЮЩЕЕ ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОДНИМАЕТ РАДИАЦИЮ СИЯНИЯ

Самый модный и популярный аромат Miss Cleopatra. Встретится с вами Miss Cleopatra. Удивительный оттенок и блеск сочетаются в удивительном дуэте.

34657 100 P

СОЛНЕЧНЫЙ РАЙ!

Самый модный и популярный аромат Miss Cleopatra. Встретится с вами Miss Cleopatra. Удивительный оттенок и блеск сочетаются в удивительном дуэте.

34657 100 P

САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ КАТАЛОГА

В каталоге вы найдете 395 продуктов со скидками до 68%!

ЛЕГЕНДАРНАЯ СИЛА
ВЕРНУТЬ СЕБЕ ОЧИЩЕННУЮ ПЕРВОИЗВЕРЖЕННУЮ ВОДУ
ДЛЯ ПОКОЛЕНИЙ

НЕУВЯДАЮЩАЯ КРАСОТА

ПОТРИ СТРАЙВЛ
ПОД ПАРИЖ

ПОСSESS THE SECRET MAN

ПОТРИ СТРАЙВЛ
ПОД ПАРИЖ

СКИДКА -55% на любой аромат

OPTIMALS
ЛУЧШЕ ОТ ПРИРОДЫ И НАВУИ

ДОКАЗАННЫЙ ЭФФЕКТ:

Антиоксидантный крем Optimals Age Balance 30 ml
32417 480 P 289 P 15%
32416 480 P 479 P 15%

Антиоксидантный крем для лица Optimals Age Balance 50 ml
32417 480 P 479 P 15%

БОРЕТСЯ С ВОЗРАСТНЫМИ ПРИЗНАКАМИ
• Скорректирует контур лица: антицеллюлитный Swedish Blend
• Комплекс Firming Active подтягивает
• Комплекс Anti-Pollution Active защищает

ОПТИМАЛС

Антиоксидантный крем для лица Optimals Age Balance 30 ml
32471 700 P 419 P 15%

Антиоксидантный крем для лица Optimals Age Balance 50 ml
32471 700 P 419 P 15%

Антиоксидантный крем для лица Optimals Age Balance 100 ml
32471 700 P 419 P 15%

СКИДКА ДО -40%

СВЕЖЕСТЬ БЕЗ ЖИРНОГО БЛЕСКА
ТЕХНОЛОГИЯ ANTI-SHINE
Двойное натуральное действие: впитывает кожное сало и приглушает прямое отражение света — для создания эффекта матового фотоса

МАТОВЫЙ ТОНЕ
SPF 20

СКИДКА -35% 75%

ВСЕ НА БАЗУ: ХАЙЛАЙТЕР И ПРАЙМЕР

ПОСВЕТЛЯЮЩИЙ ПРАЙМЕР
ПОСВЕТЛЯЮЩИЙ ПРАЙМЕР

ПОСВЕТЛЯЮЩИЙ ХАЙЛАЙТЕР
ПОСВЕТЛЯЮЩИЙ ХАЙЛАЙТЕР

СКИДКА -50% на любой продукт

ЗАБОТА ОТ ПРИРОДЫ!

SoftCare
ПРОТЕКТИВ
УВЛАЖНИТЕЛЬ

SoftCare
ПРОТЕКТИВ
УВЛАЖНИТЕЛЬ

SoftCare
ПРОТЕКТИВ
УВЛАЖНИТЕЛЬ

СКИДКА -60%

СВЕЖЕСТЬ
foot up
foot up

УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

СКИДКА ДО -60%

САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ КАТАЛОГА

ДАРЫ ПРИРОДЫ

Мыло
75 г.

① 32604 «Яблоко и мята»
② 32609 «Оливка и лайм»
③ 34092 «Розовая вода и дыня»

135 Р
49 Р
1 ББ

Цена 1 продукта

④ Отшелушивающее мыло
«Клубника и лайм»
75 г.
32611

135 Р
49 Р
1 ББ

При покупке любого продукта с этой страницы к цене продукта будет добавлен 1 рубль, который поступит в Благотворительный фонд «Среда». Если ты не хочешь участвовать в этой благотворительной акции, добавь в свой заказ код, отменя 99998.

ENVIRONMENTAL FOUNDATION
sreda.ru

**Любое мыло
всего за
49 Р**

РОЗОВАЯ ВОДА И ДЫНЯ
освежают и дарят хорошее настроение

ЯБЛОКО И МЯТА
освежают и дарят легкий эфир

ОЛИВКА И ЛАЙМ
охлаждают и дарят радость и нежность

КЛУБНИКА И ЛАЙМ
оставляют на коже бодрящий аромат

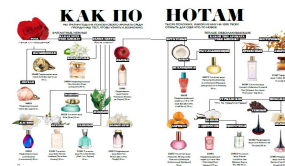
Мыло
предлагается
в упаковке

Должно быть в каждом заказе!

КНИГА КРАСОТЫ ОСЕНЬ 2018

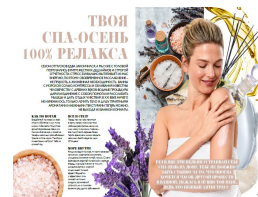


- Идеальный план как провести осень от Ирины Горбачевой
- Как научиться жить на 100%!
- Крутые рекомендации по проведению веселых бьюти-вечеринок
- Новая классификация наших ароматов
- Акценты антивозрастного макияжа
- Сбалансированное питание- что может быть легче?! Вкусные рецепты правильных блюд!
- Уникальный продукт для очищения 2 в 1
- Есть серия-мечта, она убирает пигмент
- Время для себя - обновляющий SPA-уход
- Интересные факты, как организовать свое время



ДА ТЫ ЖЕШЬ!

75	380	210	80	50	85	100	90
65	65	65	65	65	65	65	65
135	70	130	18	135	70	130	18
80	130	223	210	80	130	223	210
69	180	180	180	69	180	180	180



- Подробный гид по парфюмерным нотам
- Волшебство антивозрастного макияжа
- Интересные цифры о питании
- Релаксирующие SPA-процедуры дома

КАК ГРАМОТНО СБАЛАНСИРОВАТЬ СВОЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН?

ИСКУССТВО БАЛАНСА, ИЛИ ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ВСЕ МЫ МЕНТАМ О ВОШЕШНОЙ ДИЕТЕ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛИТ НАМ МГНОВЕННО (НУ, ИЛИ ХОТЯ БЫ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ) ПРИЙТИ В ИДЕАЛЬНУЮ ФОРМУ. ПЛОХИЕ НОВОСТИ: МГНОВЕННОЙ ДИЕТЫ НЕТ. ХОРОШИЕ НОВОСТИ: В ФОРМУ МОЖНО ПРИЙТИ БЕЗ МУЧЕНИЙ И ЧУВСТВА СЕБЯ НА ВСЕ 100%.

ФОРМУЛА УСПЕХА

Универсальной формулы калорий не существует. Все зависит от параметров человека: рост, вес, пол, возраст, активность, наследия) и т.д. (сложно, набрать или пощадить вас). Интересно, что чем больше ты ешь, тем больше переешь (калорий) в процессе движения.

ЗАЧЕМ НУЖЕН БАЛАНС КБЖУ?

Чтобы сбросить или удержать вес, а также поддерживать себя в оптимальной форме, необходимо соотношение белков, жиров и углеводов в питании может привести к тому, что вес будет набираться незаметно, а вы не будете испытывать дискомфорта из-за переедания.

КАК ПОСЧИТАТЬ?

Те можно воспользоваться следующим формулой: вычислить общую калорийность (вес (кг) $\times$ 5.99 + рост (см) $\times$ 0.25 + возраст (лет) $\times$ 0.10), а затем умножить результат на коэффициент активности (например, 1.2 при сидячем образе жизни или 1.4 при двух часовом тренинге в неделю). А можно просто запомнить следующие нормы потребления в день калорий: женщины, ведущие активный образ жизни, — 1400-1600 ккал; мужчины, ведущие активный образ жизни, — 1600-1800 ккал. Это количество калорий можно разделить на количество приемов пищи, чтобы получить норму калорий на один прием пищи.

ВАЖНО: НЕ ТОЛЬКО КАЛОРИИ!

Очень часто люди худеют, забывая о том, что потреблять свою дневную норму калорий недостаточно. Тем самым баланс смещается не только на потребленного и сбалансированного — еще важен так называемый баланс КБЖУ.



34

КБЖУ

К – КАЛОРИИ Ж – ЖИРЫ
Б – БЕЛКИ У – УГЛЕВОДЫ

ОПТИМАЛЬНАЯ ФОРМУЛА КБЖУ

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
25%	25%	40%
30%	30%	50%

А МОЖНО ПОПРОЩЕ?



У тебя тоже получится!
Добавляй арбузные кубики
в свой рацион.

Загрузи программу питания
Скачай в магазине и установи
ее, чтобы прочитать статью

Можно! Специально для тех, кому не хочется тратить время на подсчеты, существует онлайн-калькулятор. Четверть занимает сложение углеводов (фрукты, овощи, злаковые), половина — белки (мясо, рыба, яйца, творог), четверть — жиры (масла, орехи, авокадо). Это упрощает не только подсчет, но и составление меню.

35



Полезная информация профессионалов представлена в
Книге Красоты ОСЕНЬ 2018 на стр. 34-35

КЛЮЧЕВЫЕ ПРОДУКТЫ КНИГИ КРАСОТЫ ОСЕНЬ 2018



- Кожа, подверженная пигментации, выглядит старше, вероятность появления преждевременных морщин повышена.
- Риск проявления пигментации особенно увеличивается после летнего периода.
- 87% женщин предпочитают уход за кожей с высокой степенью защиты и осветляющим эффектом, которые нейтрализуют воздействие УФ-излучения.

128 ББ

БИЗНЕС-ИНСТРУМЕНТЫ УСПЕШНОГО ЛИДЕРА



□ Материалы «Презентация каталога»

Материалы представлены на официальном сайте в разделе Продукт Эксперт после пароля

Ссылка для скачивания

<https://www.oriflame.ru/mypages/sell/product-expert/business-catalogue-review>



□ Видео обзор каталога

Это видео представлено а разделе «Обзор каталогов Oriflame»* и/или разделе видео* на официальном youtube канале Орифлэйм

Ссылки для скачивания и просмотра:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLoMLOyWDEYfTQcXdJWfrqzUj6BpVVvaqg>

<https://www.youtube.com/user/OriflameCommunityRu/videos>



□ Примеры бизнес и продуктовых постов для соцсетей

Ссылка для скачивания:

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21ADU47xoyyYfu5Zg&id=600A82B6FA9A8FCC%21106&cid=600A82B6FA9A8FCC>



FiFi Russian Fragrance Awards
Excite Force - номинация Life Style Homme (2015)
My Destiny - номинация Life Style Femme (2016 год)



«Товар года 2016»
Номинация «Эффективные средства по уходу за лицом»



«Здоровое питание» Номинации «Лучшая торговая марка» и «Лучший социальный проект года по здоровому питанию»



Allure Best of Beauty 2015
Allure Best of Beauty 2016



Лауреат престижной премии в области красоты Glamour Best of Beauty! Сыворотка мгновенного действия для сияния кожи Novage True Perfection (2017)

Журнал
«Домашний очаг»

Масло для лица Ecobeauty стало лауреатом премии Anti-Aging (2017)



Продукция Орифлэйм и ее компоненты не тестировались на животных в процессе разработки



100% качество
продукции



Бумага для каталога производится из возобновляемых лесных ресурсов



Компания Орифлэйм участвует в благотворительных программах