

# HND

CICLO 1 - 2020

FEVEREIRO  
MARÇO

## HND

MINHA FONTE  
DE EQUILÍBRIO

TECNOLOGIA  
H+MAIS

### HYALURONIC Derm

ÁCIDO HIALURÔNICO  
e COLÁGENO HIDROLISADO

Suplemento alimentar de Vitaminas e Minerais  
com Colágeno Hidrolisado e Ácido Hialurônico, em pó.

Sabor Tangerina.

Contém aromatizante sintético idêntico ao natural.  
Colorido artificialmente.

Peso Líq.: 120g

HND

HND

### HYALURONIC Derm

ÁCIDO HIALURÔNICO e COLÁGENO HIDROLISADO

4g

VERISOL™  
Beauty from within

HAPLEX®Plus

*Posso todas as coisas  
em Cristo que me  
fortalece.*

Filipenses 4:13

- ⇒ **HND EXPERIENCE 7 DIAS**  
BEM-ESTAR E BOA FORMA  
EM UM KIT ESPECIAL
- ⇒ **SAÚDE FEMININA**  
SUPLEMENTAÇÃO PARA  
UMA VIDA MELHOR

## EDITORIAL

Início de ano pede uma versão inédita e cheia de novidades do Catálogo HND.

Nas próximas páginas você vai conhecer dois produtos que chegam para revolucionar nosso portfólio.

**HND Experience 7 Dias** é um kit com shakes e chás que vai deixar seus momentos mais gostosos, te ajudar a conquistar uma melhor forma e transformar sua qualidade de vida.

**HND Hyaluronic Derm** mescla colágeno hidrolisado e ácido hialurônico em uma fórmula inovadora que ajuda na prevenção de linhas de expressão e auxilia no bem-estar das articulações.

Nesta edição trazemos ainda matérias especiais sobre como Óleo de Prímula, Óleo de Borragem e os Ômega 3, 6 e 9 contribuem para a saúde feminina. Preparamos também dicas para um pré-treino ideal.

E a nossa seção Antes e Depois tem como destaque o Imperial Two Stars Roberto Formaió, que emagreceu 17 kg com o auxílio dos produtos HND.

**Aproveite a leitura e entre no mundo HND!**



## CATÁLOGO DIGITAL

Acesse o site **ISSUU.COM** ou baixe o aplicativo e procure por GRUPO HINODE.

**HNDOFICIAL.COM.BR**

**BLOG.HNDOFICIAL.COM.BR**

## SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS



## HNDOFICIAL



Para enfrentarmos este estilo de vida tão agitado em que vivemos, precisamos de uma marca que nos ajude a manter o foco na saúde. HND chega neste contexto. Com um portfólio de produtos incríveis, oferece itens de baixa caloria e alto valor nutricional.

A linha de Performance se destaca com suplementos, barras de proteínas, energéticos e outros produtos de nutrição esportiva para quem é incansável e está preparado para ir mais longe. Na linha de Bem-Estar, shakes, chás e muito mais dão o tom de uma vida mais serena, equilibrada e controlada.

Entre para o mundo HND e lembre-se: eu sou minha força, minha consciência e minhas escolhas. Minha saúde depende só de mim.

## ÍNDICE

### LANÇAMENTOS

4

### MEU MOMENTO COMIGO

12

### MINHA FONTE DE EQUILÍBRIO

18

### MINHA MELHOR FORMA

26

### EU TENHO MAIS ENERGIA

32

### EU SOU INCANSÁVEL

34



# HND

MINHA FONTE  
DE EQUILÍBRIO

- Aumenta produção do colágeno endógeno
- Revitaliza e hidrata profundamente a pele
- Possui colágeno Verisol® e ácido hialurônico Haplex®, com comprovação de eficiência e resultados



SABOR  
TANGERINA

ADOÇADO  
COM  
STEVIA

DOSE  
DIÁRIA

**HND Hyaluronic Derm**  
Ácido hialurônico,  
colágeno e vitaminas  
Sticks de 4g

17529

R\$ **159,00**

**Modo de uso:** tome um sachê por dia misturado com água gelada e se refresque enquanto cuida da pele e articulações.

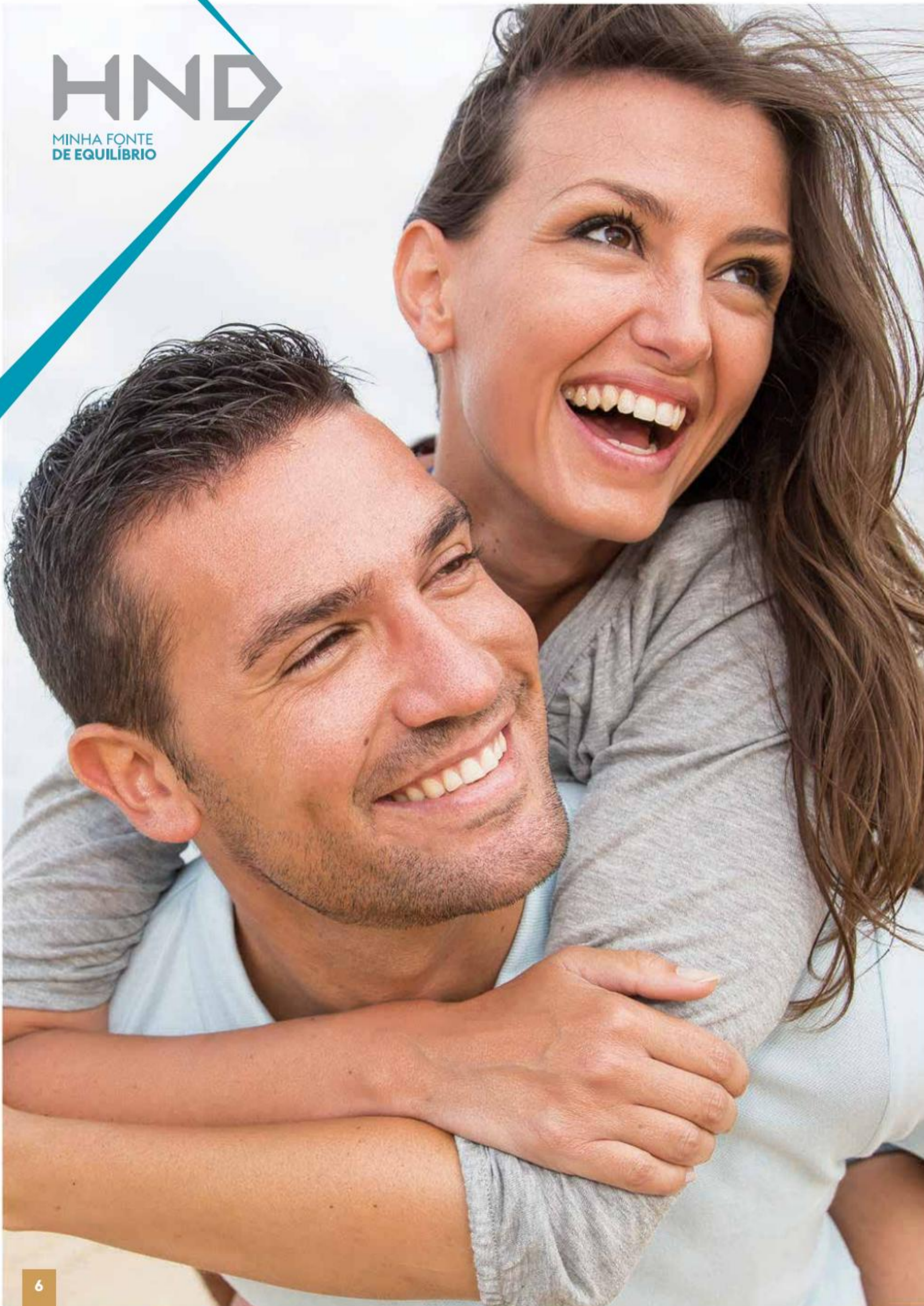
**Imagem meramente ilustrativa.**

## SUA PELE ALTAMENTE HIDRATADA

Desenvolvido com a mais avançada tecnologia, **HND Hyaluronic Derm** mescla Colágeno Verisol® e Ácido Hialurônico Harplex® em um produto inovador que combate e melhora as linhas de expressão e auxilia no bem-estar das articulações.

# HND

MINHA FONTE  
DE EQUILÍBRIO



# ➔ HND HYALURONIC DERM



## COMBINAÇÃO PERFEITA PARA PELE E ARTICULAÇÕES

Imagine um produto que ao mesmo tempo auxilia na manutenção da beleza da pele e contribui para a saúde das articulações. Este é o novo HND Hyaluronic Derm, que apresenta uma combinação de ácido hialurônico e colágeno que você precisa incluir em sua rotina.

Embora o Ácido Hialurônico Haplex® e o Colágeno Verisol® sejam fabricados naturalmente pelo corpo, a suplementação destes componentes é muito importante.

O Colágeno Verisol® contribui para o retardamento dos sinais de envelhecimento da pele, desacelera a formação de rugas e suaviza as já existentes. Além disso, tem comprovação científica com eficácia nos resultados.

O Ácido Hialurônico Haplex®, por sua vez, é eficaz na cicatrização de feridas, na recuperação e na manutenção da viscosidade da pele. Por possuir excelente viscoelasticidade, alta capacidade de retenção de umidade e de renovação celular, junto com Verisol é um excelente aliado contra rugas e marcas de expressão, além de promover hidratação profunda e duradoura.

Seus pontos positivos não param por aí: ele também auxilia ao aliviar os sintomas relacionados a olhos secos e irritação ocular, além de melhorar a função articular, a mobilidade e a rigidez da articulação.

Acrescente Hyaluronic Derm ao seu dia a dia e tenha uma pele mais jovem.

# HND

## Experience 7 DIAS

### + BEM-ESTAR E BOA FORMA

O kit de produtos que vai deixar seus momentos mais gostosos, te ajudar a conquistar a boa forma e transformar sua qualidade de vida. São **4 sabores** de shakes (banana, chocolate, morango e vanilla), mais **2 sabores** de chás (frutas vermelhas e limão) em um único produto para você usar durante 7 dias. Viva essa experiência.



**HND Experience 7 Dias**  
14 Shakes (sachet 30g, dose única)  
7 Chás (sachet 10g, rende 1 litro)

**17528**

R\$ **169,00**



MAIS  
**ENERGIA**  
E  
DISPOSIÇÃO

CONTROLE  
DE  
**PESO**

AUXÍLIO  
NO  
DESINCHAÇO





# Experience 7 DIAS

## SUA ROTINA MAIS EQUILIBRADA

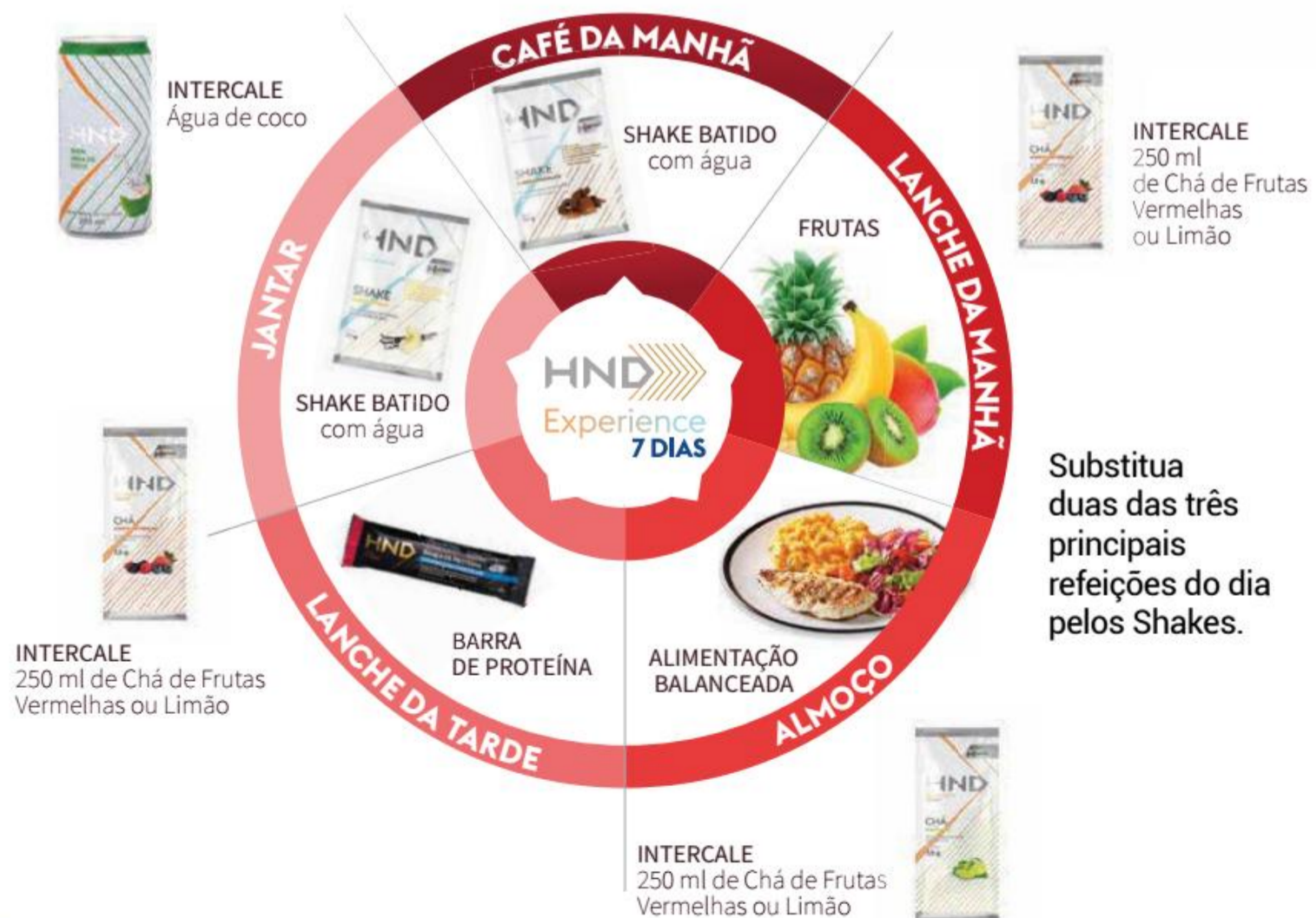
Qual é a sua meta para 2020?

**Reduzir, ganhar ou manter o peso?**

Seja qual for seu objetivo, o novo kit HND Experience 7 Dias pode te ajudar a ter uma rotina com bem-estar e boa forma. Descubra a seguir como manter o equilíbrio alimentar e realize suas promessas para este ano.



### — PARA PERDER PESO



## PARA MANTER O PESO



## PARA GANHAR PESO



HND Experience 7 Dias promove mais bem-estar e boa forma!

# HND

MEU MOMENTO  
COMIGO

## O SEU ALIADO NA MANUTENÇÃO DO BEM-ESTAR PESSOAL

Com nutrientes naturais,  
as cápsulas de **Café Verde**  
auxiliam no gerenciamento  
de peso e melhoram  
o funcionamento do  
organismo.



Café Verde  
120 cápsulas

17517

R\$ **69,90**

  
FAVORITO  
HND

# UM NOVO ESTILO DE VIDA

Gengibre, Abacaxi, Couve, Matchá, Chá verde, Hortelã, Clorofila em pó. A união desses **7 elementos** dá o sabor refrescante do **Greenmax Suco Verde**, responsável por auxiliar na perda de peso, reforçar as funções imunológicas e desintoxicar o corpo. Receita perfeita para um organismo mais limpo.

PRODUTO  
NATURAL

AUXILIA NA  
DIGESTÃO

ZERO  
AÇÚCAR

Greenmax  
Suco Verde  
150 g

17527

R\$ **82,00**



**Sugestão:** consumir  
com Água de Coco

# HND

MEU MOMENTO  
COMIGO



## PARA CADA MOMENTO DO SEU DIA



Chá  
Limão  
150 g

17094



Chá  
Frutas Vermelhas  
150 g

17093



Chá  
Maracujá  
150 g

17095

R\$ **82,00**  
unidade

# REFRESCA E HIDRATA

Saúde e bem-estar com nutrientes que o seu corpo precisa para um bom funcionamento.

Água de Coco  
265 ml

17099

R\$ 9,40



BAIXA  
CALORIA

SEM  
CONSERVANTES

ALTO  
PODER  
HIDRATANTE

HND

100%  
ÁGUA DE  
COCO

Não reconstituída, não concentrada.

265 ml

*E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito.*

Romanos 8:28

# HND

MEU MOMENTO  
COMIGO

## O SEU MOMENTO IDEAL

Os cafés solúveis  
**Coffee Immunity**  
e **Coffee Slim** trazem  
em seus ingredientes  
naturais os benefícios  
para manter a  
imunidade e a  
saúde em dia.

R\$ **49,90**  
unidade

**Coffee Immunity**  
120g

17515

- Com fibras naturais
- Regulação do trânsito intestinal
- Saciedade prolongada

**Coffee Slim**  
120g

17516

- Cafés solúveis com extratos vegetais
- Fortalecimento do sistema imunológico
- Promove aumento das células de defesa



# A EXCLUSIVIDADE DE UM CAFÉ ÚNICO

A combinação dos grãos especiais, selecionados e torrados, garante ao **Café Gourmet** aroma e sabor, com corpo marcante e incomparável.

- 100% Arábica
- Grãos especiais
- Pode ser tomado sem adoçar



Café Gourmet  
250g

17514

DE ~~R\$32,00~~  
POR  
R\$ **24,00**

# HND

MINHA FONTE  
DE EQUILÍBRIO



## MULTI-VIT COMPLEX A-Z HOMENS

É o suplemento ideal de vitaminas e minerais para o dia a dia do homem.

**Multi-Vit Complex**  
60 Cápsulas

**17102**

R\$ **81,90**  
unidade

## MULTI-VIT COMPLEX A-Z MULHERES

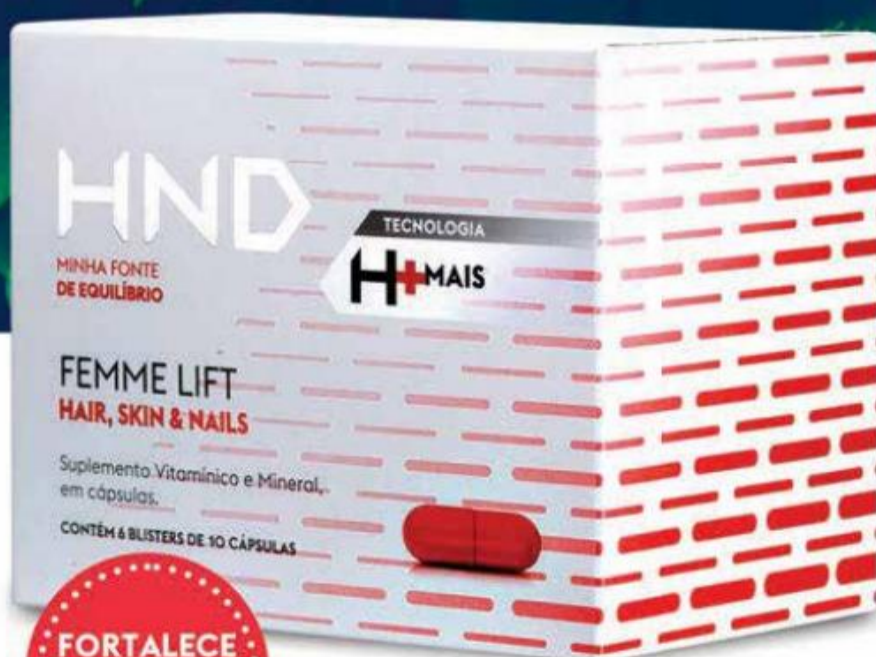
Proporciona energia e disposição à rotina das mulheres.

**Multi-Vit Complex**  
60 Cápsulas

**17103**

# SUPLEMENTO VITAMÍNICO PARA CABELO, PELE E UNHAS

FAVORITO  
HND



FORTALECE  
AS UNHAS E  
CABELOS

**Femme Lift  
Hair, Skin & Nails**  
6 Blisters de 10 Cápsulas  
É o nutricosmético 3 em 1 que deixa  
as unhas saudáveis, os cabelos  
fortificados e a pele sadia e bonita.

17107

R\$ **85**,60

# HND

MINHA FONTE  
DE EQUILÍBRIO

## SUA PELE MUITO MAIS SAUDÁVEL

**HND Femme Lift Colágeno**  
oferece firmeza e  
elasticidade à pele.

FÁCIL  
ABSORÇÃO

FIRMEZA E  
ELASTICIDADE  
À PELE



**Femme Lift**  
**Colágeno Hidrolisado**  
120 cápsulas

17104

R\$ **139,00**

*Ora, sem fé é impossível agradar-lhe; porque é necessário que aquele que se aproxima de Deus creia que ele existe, e que é o galardoador dos que o buscam.*

Hebreus 11:6

# SAÚDE DAS ARTICULAÇÕES EM FOCO

O **Actiflex Colágeno Tipo II** auxilia o organismo na reconstrução da cartilagem articular, promovendo assim melhor mobilidade e flexibilidade.

COLÁGENO  
COM COMPROVAÇÃO  
CIENTÍFICA

## HND

MINHA FONTE  
DE EQUILÍBRIO

TECNOLOGIA

H+MAIS

**ACTIFLEX**  
COLÁGENO TIPO II • 40 mg

2cool

ZERO AÇÚCAR | ZERO GLÚTEN

Suplemento alimentar  
Colorido artificialmente

CONTÉM 30 CÁPSULAS



**Actiflex**  
**Colágeno Tipo II**  
30 cápsulas

17520

R\$ **139,00**

# HND

MINHA FONTE  
DE EQUILÍBRIO

**BELEZA QUE  
VEM DE DENTRO  
PRA FORA**



**Cálcio +  
Vitamina D**  
60 Cápsulas

Possui Cálcio CCM 29, que tem maior  
eficácia e poder de absorção.

17106

R\$ **79,10**

IDEAL PARA  
A SAÚDE  
**ÓSSEA**

**100%**  
VITAMINA  
**D**



## ÔMEGA 3, 6 E 9

Contribui com a manutenção dos níveis de colesterol.

Ômega 3, 6 e 9

60 Cápsulas

17100

R\$ 91,00



## ÓLEO DE PRÍMULA E ÓLEO DE BORRAGEM

Especial para mulheres adolescentes e adultas, é indicado para os sintomas da tensão pré-menstrual e menopausa.

Óleo de Prímula & Óleo de Borragem

60 Cápsulas

17101

R\$ 72,90

# HND

MINHA FONTE  
DE EQUILÍBRIO



## ➔ SAÚDE FEMININA

### SUPLEMENTAÇÃO PARA UMA VIDA MELHOR

A maior parte das mulheres, adolescentes ou adultas, já sofreu com mudanças hormonais. A partir dos 30 anos, a história fica ainda mais complexa, já que há uma tendência natural de queda nas taxas de hormônios, o que acaba causando retardo do metabolismo e perda de colágeno.

**Mas é possível minimizar e suavizar esses efeitos!**

Cuidar da alimentação, praticar exercícios e hidratar-se de forma adequada são algumas maneiras de amenizar os sintomas e consequências do tempo. Outra alternativa interessante é a suplementação, que pode contribuir (e muito) para o bem-estar feminino.





### Incorpore esses produtos em sua rotina

O Óleo de Prímula e Óleo de Borragem HND diminui os sintomas de tensão pré-menstrual (cólicas, dores nas mamas e enxaqueca) e menopausa (sobretudo calor noturno). Além disso, tem efeito anti-inflamatório que atua contra o envelhecimento precoce das células, dando mais elasticidade, hidratação e firmeza à pele. O produto também equilibra a serotonina, responsável pelo controle de humor, ansiedade e concentração.

Outro produto que não pode ficar de fora da rotina é o Ômega 3, 6 e 9, que contribui para o equilíbrio e saúde cardiovascular, circulatório e do sistema nervoso e auxilia nos níveis de triglicérides e colesterol HDL.

**Agora que você já sabe os benefícios dos produtos HND, inclua eles no seu dia a dia e melhore sua qualidade de vida.**

# HND

MINHA  
MELHOR FORMA

## SHAKES HND SAUDÁVEIS E GOSTOSOS

6 sabores incríveis  
para você manter sua  
melhor forma com  
todos os nutrientes  
que você precisa.

R\$ **98,00**  
unidade



**Shake  
Capuccino**  
550 g  
**17097**



**Shake  
Morango**  
550 g  
**17090**

**Shake  
Chocolate**  
550 g  
**17091**



**Shake  
Banana**  
550 g  
**17098**



**Shake  
Vanilla**  
550 g  
**17092**



**Shake  
Açaí**  
550 g  
**17519**

DE R\$119,00  
POR  
**R\$89,90**

**0%  
LACTOSE**

COM  
**PROTEÍNA  
VEGETAL**

**ADOÇADO  
COM  
STEVIA**

# HND

MINHA  
MELHOR FORMA

## DEFRUTE ESSE SABOR

Os **Yogofibers** morango e vanilla são ideais para o equilíbrio da flora intestinal. Com extrato de fruta, fácil solubilidade e cremosidade, é uma excelente opção para seu completo bem-estar.

DE ~~R\$59,00~~  
POR  
**R\$39,90**  
unidade

- Fibras alimentares
- Sensação de saciedade
- Ajuda a reduzir os níveis de colesterol do sangue

HND FIBRAS

### INULINA

A ingestão de fibras solúveis, como a inulina (fibra prebiótica), promove um ambiente favorável ao desenvolvimento das bactérias benéficas da microbiota intestinal.



**Yogofiber  
Vanilla**  
200g  
**17525**



**Yogofiber  
Morango**  
200g  
**17522**



**Sugestão:**  
consumir com  
Granola

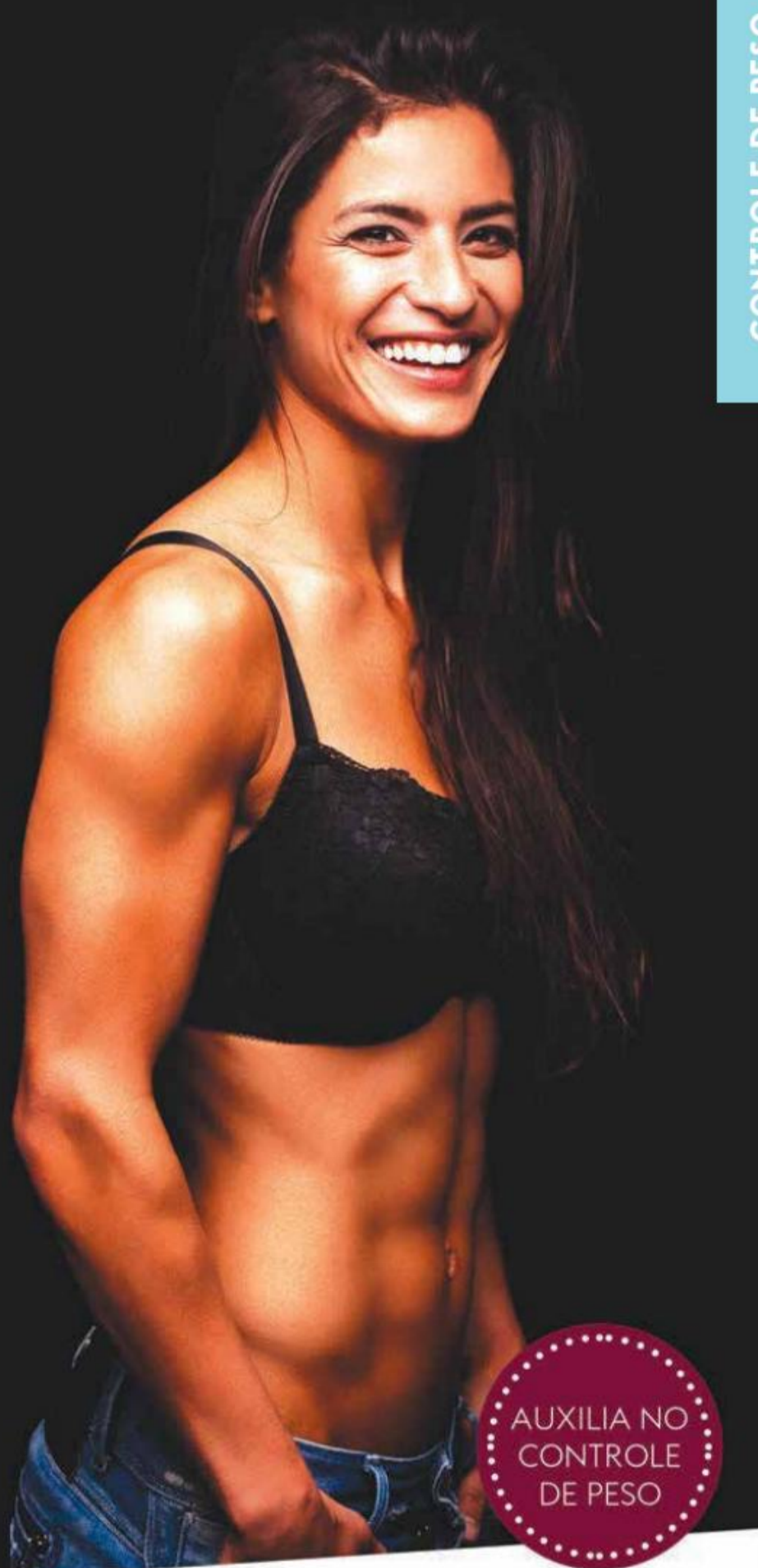
# VOCÊ NO CONTROLE

As cápsulas **Slim Max** auxiliam no gerenciamento de peso com eficiência e aumenta a saciedade. Além de ajudar na regulação do apetite e na ativação do metabolismo.

**Slim Max**  
120 cápsulas

17521

R\$ **139,00**



CONTROLE DE PESO

AUXILIA NO  
CONTROLE  
DE PESO

RICO EM  
**FIBRAS**

**Alérgicos: Contém Quitosana**  
(ativo proveniente dos crustáceos)

# HND

MINHA  
MELHOR FORMA

**Granola  
Banana e Mix de Cereais**  
250g  
17523

DE R\$39,80  
POR  
R\$29,90  
unidade



**Granola  
Cranberry, Passas e Mix de Cereais**  
250g  
17524



**Sugestão:**  
consumir  
com Yogofiber

## SUA ROTINA MAIS SABOROSA

Sabor, aroma e crocância juntos no seu dia! As **Granolas HND** formam um mix de cereais, sementes e frutas secas adoçadas com açúcar mascavo, o que preserva qualidade e maior quantidade de vitaminas. Escolha entre os sabores **Banana e Mix de Cereais** ou **Cranberry com Passas e Mix de Cereais** e aproveite!



# HND

EU TENHO  
MAIS ENERGIA



**Consuma com  
moderação.**



# A ENERGIA QUE FALTAVA PARA O SEU VERÃO

Energizante, refrescante e muito saborosa.  
Feita para dar mais disposição ao seu dia.

  
FAVORITO  
HND

**ZERO**  
AÇÚCAR

**LIMÃO**  
**HORTELÃ**



**R\$ 9,00**  
unidade

**Energy Drink**  
Zero Açúcar  
269 ml

**17110**

**Energy Drink**  
Limão e Hortelã  
269 ml

**17109**

**Energy Drink**  
Bebida energética  
269 ml

**17001**

# HND

EU SOU  
INCANSÁVEL

## SUA FONTE DE PROTEÍNA NATURAL E NUTRITIVA

As pastas de amendoim são ideais para quem busca energia e um saboroso complemento proteico para a alimentação. Além da sensação de saciedade, as pastas trazem muitos benefícios à saúde.

ZERO  
AÇÚCAR

100%  
AMENDOIM

ZERO  
LACTOSE



**Pasta de Amendoim  
Integral com Cacau**  
500g

17513

DE R\$41,90  
POR  
R\$29,90  
unidade

**Pasta de Amendoim  
Integral**  
500g

17512

DE R\$39,90  
POR  
R\$29,90  
unidade

# SUA DIETA MAIS DELICIOSA E BALANCEADA

20g DE  
PROTEÍNA

PERFORMANCE

FAVORITO  
HND

Barra de Proteína  
Alfajor  
60g  
Com caramelo de  
doce de leite diet  
e cobertura  
de chocolate ao  
leite diet.

17508

Barra de Proteína  
Dolce Di Latte  
60g  
Com crispie de  
caramelo de doce de  
leite diet e cobertura  
de chocolate  
ao leite diet.

17505

Barra de Proteína  
Cookies com Chocolate  
60g  
Com recheio e crispies  
de soja sabor chocolate  
e coberta de chocolate  
ao leite sem açúcar.

17526

Barra de Proteína  
Brownie Alfarroba Veggie  
60g  
Barra proteica vegana.  
Com crispie de ervilha  
e arroz e cobertura de  
alfarroba sem açúcar.

17506

Barra de Proteína  
Açaí e Cranberry  
60g  
Com pedaços de  
Cranberry, recheio  
de morango diet  
e cobertura de  
chocolate branco diet.

17507

DE R\$19,00  
POR  
R\$ 12,90  
unidade

R\$ 19,00  
unidade

# HND

EU SOU  
INCANSÁVEL

## FORÇA, RESISTÊNCIA E ALTA PERFORMANCE

### WHEY PROTEIN

Suplemento proteico. Fonte de proteínas com baixo conteúdo de carboidratos e gorduras.

Whey Protein Chocolate  
908g

17501

R\$ **200,00**  
unidade

Whey Protein Morango  
908g

17500

DE R\$ **200,00**  
POR

R\$ **139,90**



# HND

EU SOU  
INCANSÁVEL

## WHEY PROTEIN CHOCOLATE

• 24g de PRO  
• WPI / WPC

Suplemento proteico para atletas.  
Sabor: Chocolate.  
Contém aromatizante sintético idêntico ao natural.

Neto Líq:  
908 g

# HND

EU SOU  
INCANSÁVEL

## WHEY PROTEIN MORANGO

• 24g de PROTEÍNA por dose  
• WPI / WPC

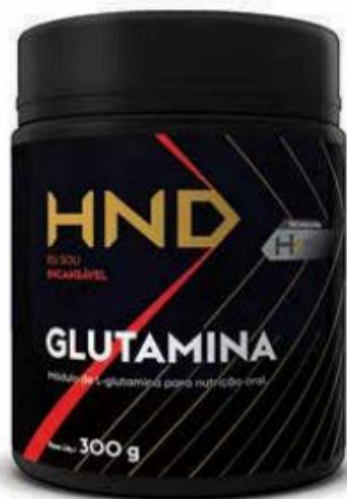
Suplemento proteico para atletas.  
Sabor: Morango.  
Colorido artificialmente.  
Contém aromatizante sintético idêntico ao natural.

Neto Líq:  
908 g

TECNOLOGIA

H+MAIS

30 porções



## GLUTAMINA

Faz a manutenção do sistema imune. Regula a síntese e degradação das proteínas.

17503

R\$ **101,00**

300g

COMBATE  
ESTRESSE  
FÍSICO E  
MENTAL

PERFORMANCE

150g

IDEAL  
PARA O  
PRÉ-  
TREINO

## EXTREME PUSH

Acelera o metabolismo, aumenta a queima de gordura e promove o metabolismo energético das proteínas. Sabor limão.

17504

R\$ **106,00**



## CREATINA

Fornece mais energia aos treinos. Aumento da força e ganho de massa muscular.

17518

R\$ **69,90**

100g

+  
ENERGIA

120  
CÁPSULAS

+  
RESISTÊNCIA

## BCAA

Fonte de energia para a musculatura. Possui vitamina B6.

17502

R\$ **110,00**





**HND**

EU SOU  
INCANSÁVEL

# ➔ DICAS

## É HORA DO TREINO!

Uma das perguntas mais comuns de quem está começando a se envolver com a rotina de atividades físicas é: o que eu preciso fazer antes de iniciar os treinos? Se você está nesta situação, confira nossas dicas!

### 1. Aquecimento e alongamento são fundamentais

Muita gente esquece ou considera chata esta parte. Mas pode ter certeza: um aquecimento correto e um alongamento adequado são fundamentais para evitar lesões inesperadas. Considere este processo como um dos mais importantes antes de começar qualquer atividade física.

### 2. Alimentação adequada

Alimentar-se de forma correta é essencial antes de praticar exercícios, tanto para quem tem por objetivo perder peso, quanto para quem quer ganhar massa. É importante fazer uma análise individual para ver que tipo de alimento é mais indicado para cada pessoa, mas, no geral, priorize:

Carboidratos de fácil digestão, que fornecem energia e promovem queima de gordura ao invés de músculos. Exemplos: frutas, batata doce e tapioca.

Proteínas de digestão mais rápida e que são excelentes para recuperação muscular. Exemplos: ovo, peixe e frango. Shakes de proteína: whey protein, proteína de arroz, proteína da ervilha, etc.

Óleo de coco, que é considerado uma boa fonte de gordura. Também é capaz de aumentar a energia e favorecer a redução da gordura corporal.

### 3. Coloque Extreme Push em sua rotina

Extreme Push HND é um pré-treino ultra concentrado ideal para quem busca energia, resistência, pump muscular, força e melhora de performance nas atividades. Adote este produto e prepare-se para treinos mais eficientes.



# ➔ ANTES E DEPOIS

## ROBERTO FORMAIO IMPERIAL TWO STARS

Disciplina e foco são duas características muito presentes na trajetória de Roberto Formaió. Foi assim que, após três anos da decisão de começar o negócio no Grupo Hinode, ele se tornou o primeiro líder do Rio Grande do Sul a alcançar a graduação de Imperial Two Stars.

Esta mesma garra fez com que ele encarasse mais um desafio, desta vez voltado para sua saúde. Em apenas nove meses, após reeducação alimentar e dedicação aos exercícios físicos, ele emagreceu **17 quilos**. "Se você tomou a decisão, vai emagrecer. O foco é ter saúde", afirma.

Formaió contou também com a ajuda fundamental dos **produtos HND**, dois deles

em especial. O **Café Verde** em Cápsulas era responsável para dar o ânimo necessário para suas caminhadas diárias. Já o **Shake HND Morango** foi crucial ao substituir as refeições. Para este último, ele faz questão de passar uma dica valiosa: "Coloque gelo na preparação. Fica muito gostoso".

Toda mudança na rotina não serviu apenas para a perda de peso. Formaió também reduziu consideravelmente sua porcentagem de gordura corporal e influenciou familiares a seguir a mesma trajetória e enveredar pela rotina saudável.

Mais uma história de dedicação deste top líder que é um exemplo para toda rede do Grupo Hinode.

PRODUTOS HND  
USADOS:

- **CAFÉ VERDE**
- **SHAKES**





# HND



EMAGRECEU

**17** KG

