



HERBALIFE®

**LA NUTRITION &
LES PRODUITS,
EN TOUTE SIMPLICITE**

NOS CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE



Nous sommes nombreux à souhaiter un style de vie équilibré et actif. Cela peut se concrétiser si nous nous tenons à certains changements dans notre style de vie, et ce sur le long terme.

Depuis plus de 30 ans, les produits Herbalife contribuent à adopter une meilleure alimentation, dans le cadre d'un style de vie plus équilibré et plus actif. Notre but est de vous proposer les plus hauts standards en matière de nutrition par le biais de produits de qualité riches des meilleurs ingrédients.

Ce guide est simple d'utilisation et regorge d'informations très utiles sur la nutrition. Il a pour but de vous aider à mieux comprendre nos produits et leurs avantages afin de savoir comment les utiliser pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Avant tout, il vous faut devenir ... un produit du produit. Vous vous souvenez de cette phrase : « une image vaut tous les mots » ? Votre énergie, votre vitalité et votre apparence en diront bien plus long que tous les mots du monde sur les avantages de nos produits. Et n'oubliez jamais que nos produits sont uniquement destinés à vous aider à maintenir un rythme actif et de bonnes habitudes de vie. En aucun cas ils ne peuvent diagnostiquer, soigner, guérir ou encore éviter des maladies.

Les informations contenues dans ce guide peuvent vous aider à acquérir les connaissances nécessaires pour présenter nos produits en toute confiance. Vous pouvez donc vous appuyer sur ce guide sans aucune hésitation. Nous avons placé les éléments clés pour vous permettre de les repérer instantanément. Vous pourrez ainsi les transmettre à vos clients, tout en restant un ambassadeur responsable de la marque Herbalife.

Des produits de qualité. Des connaissances approfondies. Une alimentation plus équilibrée. Tous les ingrédients pour permettre d'améliorer le quotidien de chacun un peu partout dans le monde.

Cordialement,



Michael O. Johnson,
Chairman et CEO

LA RECHERCHE A L'ORIGINE DES PRODUITS HERBALIFE

Découvrez comment la société
Herbalife s'engage dans la qualité et
l'innovation et cherche en permanence
à repousser les limites de la science

L'engagement d'Herbalife envers la recherche et la nutrition

Cela fait plus de 30 ans que nous proposons des produits de nutrition et de contrôle de poids dans le monde, afin d'accompagner les consommateurs vers une alimentation plus équilibrée et un mode de vie plus actif. C'est la raison pour laquelle nous travaillons avec des chercheurs et des scientifiques de renom dans le domaine de la nutrition, à la formulation de produits de haute qualité pour nos Distributeurs Indépendants et leurs clients. Nous nous attachons également à rester en conformité avec les réglementations française et européenne. Tous les produits Herbalife sont produits et étiquetés en conformité avec les normes en vigueur et les directives de qualité industrielle définies sur l'ensemble des marchés où nous sommes présents.

La recherche en nutrition, un secteur toujours en mouvement



Steve Henig, Titulaire d'un doctorat,
Directeur scientifique d'Herbalife



Luigi Gratton
Vice Président du département Marketing Herbalife



Prof. David Heber, Titulaire d'un doctorat,
Président du Comité International pour la Nutrition et de l'Institut de Nutrition Herbalife et Directeur du Centre de Nutrition Humaine de l'UCLA*



Louis Ignarro, Titulaire d'un Doctorat.
Lauréat du Prix Nobel¹ de Médecine. Membre du Comité International pour la Nutrition Herbalife.

Afin de concrétiser notre engagement en termes de qualité, de recherche et d'intégrité scientifique, nous avons créé le Comité International pour la Nutrition, qui réunit des experts de renommée internationale. Ils nous aident à former nos Distributeurs Indépendants sur les bases de la nutrition, de l'activité physique et d'un style de vie équilibré.

L'Institut de Nutrition Herbalife compte également des experts très réputés dont le travail fait progresser la science de la nutrition. Le professeur David Heber est président du Comité

International pour la Nutrition et l'Institut de Nutrition, qui comptent également le scientifique Louis Ignarro, titulaire d'un doctorat et maintes fois récompensé pour ses travaux. Ce Comité et l'Institut de Nutrition offrent leur expertise en termes de nutrition humaine à l'équipe interne chargée du développement des produits.

De la conception à la réalisation des produits

Le Centre de Recherche et de Développement Produits Herbalife de Los Angeles, États-Unis, sous l'autorité de Steve Henig, Représentant Scientifique en Chef, n'est qu'une des nombreuses structures dans lesquelles la technologie de pointe permet de sans cesse améliorer notre gamme de produits existants, et de mettre au point de nouveaux produits innovants.

En 2003, Herbalife a contribué à la création du *Laboratoire de Nutrition Cellulaire et Moléculaire Mark Hughes* au *Centre de Nutrition Humaine* de l'UCLA*, couronnant ainsi son objectif qui consiste à développer la science de la nutrition grâce aux recherches et aux technologies de développement les plus avancées.

* Les titres sont indiqués à des fins d'identification uniquement. L'Université de Californie, située à Los Angeles, a pour politique de ne cautionner aucun produit ou service privé à des fins commerciales.

¹ La Fondation Nobel n'a aucun lien avec la société Herbalife et n'a aucune responsabilité ni droit de regard sur les produits Herbalife.



Le Centre de Recherche et de Développement Produits Herbalife de Los Angeles aux États-Unis

DES PRODUITS ISSUS DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

Les essais cliniques illustrent la recherche qui a permis l'élaboration des produits Herbalife.



Les résultats des essais cliniques sont soutenus par la recherche. Ces derniers sont réalisés dans des structures indépendantes. Ceci traduit notre volonté de souligner les arguments illustrant les avantages de l'utilisation et l'efficacité de nos produits dans le cadre de l'application recommandée.

Parmi les études menées sur les produits Herbalife, un essai clinique a été mené en 2006-2008 à l'Université d'Ulm en Allemagne¹. Celui-ci a porté sur 110 personnes souffrant de surcharge pondérale, qui ont été suivies sur 12 mois, afin d'établir l'effet des substituts de repas enrichis en

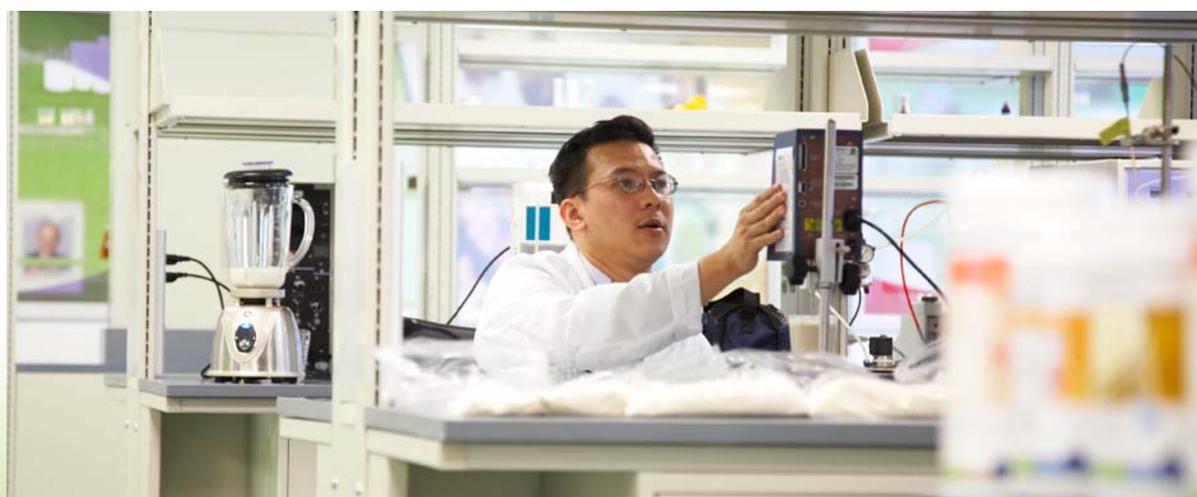
protéines sur le contrôle de poids. Répartis en 2 groupes, tous les sujets ont suivi un programme d'alimentation à apport calorique contrôlé.

Pour le 1^{er} groupe, deux repas quotidiens ont été remplacés par le substitut de repas Formula 1 Herbalife accompagné du complément à base de protéines en poudre Formula 3. L'autre groupe a reçu un régime isocalorique avec une quantité normale de protéines.

Les résultats ont indiqué que le groupe ayant consommé les produits Herbalife, avec un apport accru en protéines (30% de l'apport énergétique), a enregistré une perte de poids supérieure de 72% par rapport à l'autre groupe consommant des quantités standard de protéines (15% de l'apport énergétique).

Présentés en octobre 2008 lors de la Conférence annuelle "The Obesity Society" à Phoenix aux États-Unis et lors du Congrès Européen de l'Obésité à Genève en Suisse, ces résultats ont été publiés en juin 2010 dans « Diabetes/Metabolism Research and Reviews » (diabète/métabolisme recherches et revues.)

¹ Référence: Increased Protein Intake Using Protein Enriched Meal Replacements Compared to Conventional Protein Intake and Meal Replacements in Overweight Subjects*. Herbalife Satiety Study, Protocol P12 2008, University Ulm, Department of Medicine Marion Flechtner-Mors, Ph.D. and Herwig Ditschuneit, M.D. University of Ulm, Germany



La qualité à tous les niveaux

Les contrôles qualité réalisés sur les produits Herbalife sont opérés de manière constante, de la recherche des matières premières au produit fini. Nous garantissons le fait que nos matières premières sont choisies auprès de fournisseurs de renom dans le monde, et que le processus de fabrication est suivi dans le respect des normes de qualité établies.

Nous procédons régulièrement à des audits et vérifications auprès des fournisseurs et fabricants Herbalife, afin de veiller à ce que ces derniers suivent bien nos procédures et s'attachent à maintenir une norme stricte de production.

LA NUTRITION EN TOUTE SIMPLICITE

Découvrez les principes de base
de la nutrition et comment les
intégrer facilement à votre quotidien
(protéines, glucides, vitamines et
minéraux, activité physique et IMC)

LA NUTRITION EN TOUTE SIMPLICITÉ



En quoi consiste une alimentation équilibrée ?

Nos choix de vie et nos habitudes alimentaires au quotidien influencent notre santé, notre corps, notre degré d'énergie et notre bien-être. C'est pourquoi, chez Herbalife, nous nous attachons à vous accompagner vers une alimentation plus équilibrée. Il est donc important de bien comprendre les fondements de la nutrition, et de les mettre en pratique au quotidien.

Si vous connaissez les nutriments clés, il est alors plus simple d'adopter une alimentation plus équilibrée au quotidien, adaptée aux besoins liés à votre style de vie et à vos objectifs de contrôle de poids.

Il est également important que vous adaptiez vos habitudes alimentaires à votre âge. Un homme de 20 ans n'a pas les mêmes besoins nutritionnels qu'une femme de 50 ans. Mais n'oubliez pas, si vous présentez une pathologie quelle qu'elle soit, vous devez consulter votre médecin traitant pour discuter avec lui de tout changement majeur dans votre alimentation.

Dans la rubrique suivante, vous découvrirez de quelle manière ces éléments forment la base du concept Style de vie actif et équilibre, conçu pour vous aider à tirer le maximum de votre corps.

Dans cette rubrique, vous trouverez les bases de la nutrition, expliquées de manière simple pour un démarrage en douceur

- ✓ Découvrez pourquoi la consommation de protéines constitue une part importante dans tout style de vie équilibré, et un élément crucial dans le contrôle de poids
- ✓ Apprenez à définir des quantités raisonnables de lipides
- ✓ Apprenez à calculer votre IMC, qui permet de définir si votre poids est considéré comme « souhaitable » ou non, et le lien avec l'alimentation que vous devriez adopter
- ✓ Et bien d'autres découvertes encore !

Énergie et métabolisme

L'énergie c'est la vie. Elle n'est pas seulement utile pour courir, elle est à l'origine de toutes nos actions. Ce sont les aliments que nous consommons qui constituent notre source d'énergie, qui se calcule en kilocalories (kcal, communément appelées calories) ou kilojoules (kJ). L'énergie provient uniquement des macronutriments (protéines, glucides, lipides) – plus de l'alcool (voir le tableau ci-dessous).

Le métabolisme est le nom des processus chimiques qui se déroulent dans les cellules de l'organisme pour maintenir la vie. Ces réactions chimiques génèrent et utilisent l'énergie dans le corps. Le taux métabolique basal (TMB) représente la quantité d'énergie utilisée par un individu pour assurer les fonctions vitales de l'organisme (par ex : maintenir les battements du cœur, pour respirer et pour maintenir la température du corps) et le TMB représente environ 70% de l'énergie que nous dépensons chaque jour. Le TMB diffère d'un individu à l'autre et entre différents groupes de population.

Si vous êtes grand et élancé, votre métabolisme aura plutôt tendance à être plus rapide qu'une personne petite et ronde. La composition corporelle joue également sur le taux métabolique, plus particulièrement le ratio muscle-graisse. Plus votre masse musculaire est développée, plus vous brûlez de calories pour entretenir ces muscles. Ainsi, en règle générale, plus la masse musculaire est importante, plus le taux métabolique basal est rapide et donc plus il brûle de calories au repos chaque jour.



Les Macronutriments



Les macronutriments fournissent l'énergie nécessaire à la croissance, au métabolisme et autres fonctions essentielles de l'organisme. « Macro » signifie « grand ». Les macronutriments sont donc des nutriments nécessaires en quantités relativement grandes. Il existe trois macronutriments :

- Les glucides (dont les fibres)
- Les protéines
- Les lipides

Chaque catégorie de macronutriment constitue une source d'énergie, de différentes manières et en différentes quantités. Les contributions énergétiques, basées sur la source pure du nutriment sont les suivantes :

Glucides	4 kcal (17 kJ) par gramme
Fibres	2 kcal (8 kJ) par gramme
Protéines	4 kcal (17 kJ) par gramme
Graisses (lipides)	9 kcal (37 kJ) par gramme

1g de lipides purs fournit 2,25 fois plus d'énergie qu'1g de glucides.

Les Glucides

“Glucides” est le terme générique utilisé pour décrire le groupe de nutriments que l'on trouve en grande quantité dans les produits céréaliers, les fruits et légumes, les produits sucrés... parmi eux, on distingue les Glucides Simples et les Glucides complexes ainsi que les fibres.

Les glucides :

- Sont les macronutriments dont l'organisme a besoin en plus grande quantité
- Constituent la principale source d'énergie du corps
- Sont nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux central, des reins et du cerveau, grâce au glucose qu'ils apportent
- Permettent à la masse musculaire, notamment au cœur, de fonctionner correctement

Il existe deux sortes de glucides : les glucides simples et les glucides complexes.

Les glucides simples

Appelés plus communément sucres rapides, ils sont rapidement digérés et apportent à notre organisme une énergie immédiatement disponible. La consommation de sucres rapides isolés peut conduire à des fluctuations de la glycémie qui se traduisent par des pics d'énergie suivis de chutes pouvant aller jusqu'à une hypoglycémie.

Les sucres rapides doivent faire partie de notre alimentation quotidienne, mais en quantité contrôlée.

Les aliments riches en glucides simples : certains fruits et légumes, jus de fruit, miel, gâteaux, biscuits, sucre de table, sodas et confiseries.

LA NUTRITION EN TOUTE SIMPLICITÉ

Les glucides complexes

Les glucides complexes, contenus par exemple dans les féculents et les légumes secs, sont digérés plus lentement par l'organisme que les sucres simples. Ils sont constitués d'un certain nombre d'unités différentes de glucides simples, liées entre elles. Celles-ci sont séparées pendant la digestion, elles deviennent alors des glucides simples. Il faut un certain temps à l'organisme pour séparer ces unités, elles sont donc absorbées plus lentement par notre organisme.

Les aliments riches en glucides complexes : légumes, pain complet, céréales, légumineuses, pâtes, riz brun...

Il est recommandé d'éviter la consommation trop importante et régulière de glucides simples isolés (confiseries, aliments riches en sucre raffinés...). Ils doivent toujours s'inscrire dans le cadre d'un repas équilibré.



Les fibres

Les fibres constituent une forme de glucides complexes que l'organisme ne peut ni digérer ni absorber. Elles traversent le tractus intestinal et aident le système digestif à transformer les aliments et à en absorber les nutriments. Les fibres contribuent à une fonction intestinale normale.

Il existe deux sortes de fibres : les fibres solubles et les fibres insolubles. Elles ont chacune des propriétés légèrement différentes. Les fibres solubles absorbent l'eau et gonflent dans l'estomac. Elles ont un rôle bénéfique pour l'équilibre de la glycémie. Les fibres insolubles traversent le système digestif sans grande transformation et favorisent les mouvements. Les deux types de fibres jouent un rôle essentiel dans l'alimentation.

Les aliments riches en fibres : fruits et légumes (avec la peau), aliments complets, noix, graines et légumineuses.

Les Protéines



Les protéines sont constituées d'acides aminés.

Elles participent au développement et à l'entretien de la masse maigre, soit la masse musculaire.

L'apport protéique est particulièrement important pour les personnes pratiquant une activité physique (en raison du rôle que les protéines jouent dans le processus de réparation musculaire) et pour ceux et celles qui suivent un programme de contrôle de poids.

Les protéines d'origine animale ont tendance à être issues d'aliments plus riches en graisses que les protéines d'origine végétale.

Lorsque vous cherchez à perdre du poids, il faut sélectionner des aliments riches en protéines et pauvres en graisses (viandes blanches, fromages frais, volaille, œufs, poissons maigres, ...)

Les graisses

Les graisses sont constituées d'acides gras. Certains présentent des propriétés particulièrement bénéfiques pour l'organisme, tels que les oméga-3 (ex : huiles de poisson) et les oméga-6 (ex : huiles végétales).

Les graisses :

- Participent à l'absorption des vitamines A, D, E et K, liposolubles
- Participent à l'entretien des membranes cellulaires
- Protègent nos organes
- Le corps stocke la graisse pour disposer de l'énergie nécessaire lorsque les sources de glucides sont épuisées. Toutefois, le stockage des graisses en trop grande quantité peut avoir des conséquences néfastes pour l'organisme

Il existe deux principaux types de graisses :

Les graisses saturées sont des graisses que l'on trouve principalement dans les produits d'origine animale, tels que la viande rouge, le beurre et les fromages gras. La consommation trop importante de graisses saturées contribue fortement aux troubles cardiaques.

Les graisses insaturées, également appelées « bonnes graisses », se trouvent dans les aliments tels que les huiles de colza et d'olive, d'avocats, les poissons gras, les noix et les graines.

Parmi elles, certains acides gras sont dits indispensables. Les oméga-3 et oméga-6 sont deux types de graisses insaturées indispensables à l'organisme qui ne les produit pas et doit donc les puiser dans l'alimentation. Ils constituent une partie de la structure de chacune des cellules de notre corps. Nous en avons besoin pour entretenir le cœur, le cerveau, ainsi que les yeux, la peau, les articulations, les cheveux et le système immunitaire.

Il est important de maintenir un équilibre entre les acides gras oméga-3 et oméga-6. Ces derniers agissent ensemble, afin de permettre à l'organisme de fonctionner correctement, en particulier pour l'équilibre de l'inflammation. Toutefois, les oméga-6 sont plus présents dans l'alimentation. Les oméga-3 se trouvent en général uniquement dans les poissons gras. Des études ont montré que l'alimentation occidentale est pauvre en oméga-3, ce qui crée un déséquilibre.

Il est important pour l'organisme de consommer plus de graisses insaturées que de graisses saturées, mais il ne faut toutefois pas oublier que les graisses insaturées contribuent à l'apport calorique. Les calories des graisses devraient constituer entre 20 et 35% des apports caloriques journaliers. Les graisses saturées, quant à elles, ne devraient pas dépasser 10% de l'apport lipidique total.



Les **acides gras trans** sont des huiles végétales chimiquement transformées. Elles sont produites artificiellement via un processus appelé hydrogénation et au cours duquel l'huile liquide est transformée en graisse solide. Les acides gras trans sont peu abondants à l'état naturel.

Les acides gras trans ne présentent pas de rôle physiologique particulier et se trouvent en petite quantité dans de nombreuses confiseries, biscuits, produits prêts à consommer et les aliments frits.

Un bon équilibre est recommandé entre les acides gras saturés, mono et polyinsaturés.

Bonnes graisses, graisses insaturées : la plupart des huiles végétales, notamment l'huile d'olive, de colza, les noix, les graines, l'avocat, le poisson gras, notamment le saumon ou le maquereau qui contient des acides gras oméga-3.

Essayez de limiter les acides gras saturés et trans que l'on trouve dans les produits prêts à consommer, les aliments frits, les produits chocolatés et les produits laitiers entiers.

Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ)



Les Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ) sont des valeurs réglementaires harmonisées au niveau européen, qui indiquent les quantités d'énergie et de nutriments clés nécessaires pour une alimentation équilibrée. Mis au point par les industriels en collaboration avec des experts en nutrition, ils illustrent les recommandations pour un adulte moyen, de poids normal et pratiquant une activité physique standard.

Les RNJ sont mentionnés sur les emballages de la plupart des grandes marques d'aliments. Ils permettent d'identifier facilement la valeur nutritionnelle du produit. N'oubliez pas que lorsque vous cherchez à affiner votre silhouette, à prendre du poids ou encore à entretenir votre poids de forme, vous devez adopter une alimentation équilibrée, avec les bons nutriments et dans les bonnes quantités.

Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ)

	FEMMES	HOMMES	APPORT CALORIQUE TYPIQUE EN%
Énergie en kcal	2000 kcals	2500 kcals	-
Glucides	230g	300g	45-65%
Sucres	90g	120g	-
Fibres	24g	24g	-
Protéines	45g	55g	10-15%
Lipides	70g	95g	20-35%
Saturés	20g	30g	-
Sel	6g	6g	-

Micronutriments



Les **micronutriments** sont nécessaires en petites quantités. Ils aident l'organisme à utiliser et conserver l'énergie issue des macronutriments. Ils jouent également un rôle essentiel dans la fonction cellulaire. Ils sont indispensables à la croissance, au développement et à la santé de tous les tissus du corps.

Les micronutriments comprennent :

- Des vitamines
- Des minéraux
- Des oligo-éléments

Les **vitamines** sont des nutriments nécessaires en petites quantités mais indispensables à la vie. L'organisme n'est pas capable de produire les vitamines hormis la vitamine D.

Plusieurs vitamines sont nécessaires pour aider à la croissance et la réparation de la peau, des os, des muscles et autres processus de l'organisme.

Les vitamines sont soit liposolubles soit hydrosolubles :

- Les vitamines liposolubles : les vitamines A, D, E et K peuvent être stockées dans les organes tels que le foie jusqu'à ce que l'organisme en ait besoin
- Les vitamines hydrosolubles : l'organisme n'est pas capable de stocker les vitamines B et C. Il est donc important de consommer régulièrement des aliments contenant ces vitamines

Les minéraux et oligo-éléments sont indispensables à l'entretien et au contrôle de nombreuses fonctions de l'organisme, notamment la production d'enzymes et d'hormones. De nombreux minéraux et oligo-éléments nous sont nécessaires pour être en bonne santé. Certains, tels que le calcium, le magnésium et le phosphore sont nécessaires en quantité relativement grande pour la croissance et la réparation des os et des dents. D'autres, comme le cuivre, sont nécessaires en très petite quantité.

Vitamines/ minéraux **Fonctions principales** **Aliments à privilégier**

Vitamine A / Bêta-carotène	Contribue au maintien d'une vision et d'une peau normales et au fonctionnement normal du système immunitaire	Épinards, légumes verts feuillus, carottes, brocoli, abricots, produits laitiers
Vitamine D	contribue au maintien d'une ossature normale	Produits laitiers, poissons (saumon, sardines, harengs...)
Vitamine E	contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	Huiles végétales, noix, graines, céréales
Vitamine K	Contribue à une coagulation sanguine normale	Légumes verts, lait
Vitamine B-1 (Thiamine)	Contribue à un métabolisme énergétique normal (transformation des nutriments en énergie) et à un fonctionnement normal du système nerveux	Produits céréaliers complets, légumineuses, viandes
Vitamine B-2 (Riboflavine)	Contribue à un métabolisme énergétique normal, au métabolisme normal du fer et au fonctionnement normal du système nerveux	Lait, champignons, épinards, céréales complètes
Vitamine B-3 (niacine)	Contribue à un métabolisme énergétique normal et au fonctionnement normal du système nerveux	Champignons, son, poisson, poulet, bœuf, arachides, céréales enrichies
Vitamine B-6	Contribue à un métabolisme énergétique normal et au fonctionnement normal du système nerveux	Viandes, poisson, volaille, épinards, brocolis, bananes, graines de tournesol
Acide folique (vitamine B-9)	Contribue à la formation normale du sang et joue un rôle dans le processus de division cellulaire	Légumes à feuilles vertes, jus d'orange
Vitamine B-12	Contribue à la formation normale des globules rouges, au fonctionnement normal du système nerveux	Aliments d'origine animale (pas naturellement dans les plantes), céréales et autres aliments enrichis
Vitamine C	Contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif, à la réduction de la fatigue, à l'accroissement de l'absorption du fer	Agrumes, fraises, légumes verts, poivrons, tomates, kiwis
Potassium	Contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à une fonction musculaire normale	Épinards, courges, bananes, oranges, tomates, melons, haricots secs, lait, grains entiers
Calcium	Contribue à une fonction musculaire et à une neurotransmission normales, ainsi qu'au maintien d'une ossature et d'une dentition normale	Lait, yaourt, fromages, légumes à feuilles et aliments enrichis
Cuivre	Contribue à une pigmentation normale de la peau et des cheveux, au fonctionnement normal du système immunitaire	Haricots, noix, graines entières
Fer	Contribue à la formation normale de globules rouges et d'hémoglobine et au fonctionnement normal du système immunitaire	Viandes, fruits de mer, graines entières, brocoli, pois, son
Magnésium	Contribue au fonctionnement normal des muscles et du système nerveux	Son de blé, légumes verts, noix, chocolat, fèves
Sélénium	Protection des cellules contre le stress oxydatif, fonctionnement normal du système immunitaire	Viandes, oeufs, poisson, grains entiers
Zinc	Protection des cellules contre le stress oxydatif, fonctionnement normal du système immunitaire	Fruits de mer, viandes, légumes verts, céréales complètes

Herbes et plantes

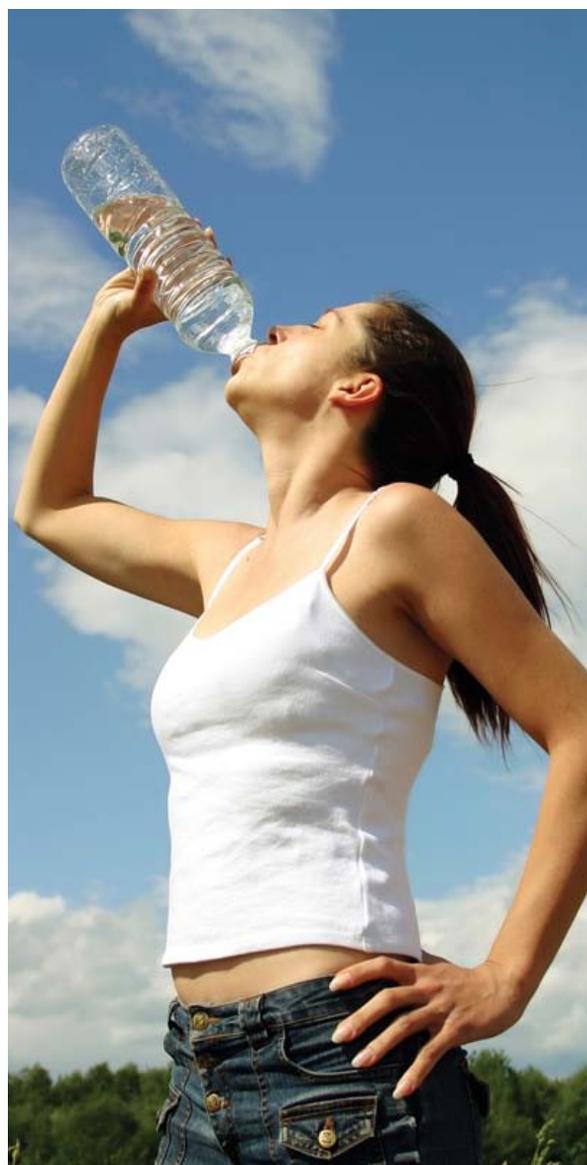


De nombreuses herbes et plantes présentent des vertus, lorsqu'elles sont associées à une alimentation équilibrée et variée. En voici quelques exemples :

La consommation du thé remonte à 551-479 av. J.-C. Ses propriétés rafraîchissantes et revigorantes sont bien connues et en ont fait l'une des boissons les plus populaires au monde. Les **thés vert et noir** sont utilisés depuis des siècles pour leurs constituants bénéfiques.

Le **Guarana** est un arbuste originaire d'Amérique du Sud. Il est utilisé depuis des siècles par les Indiens d'Amazonie pour sa teneur naturelle en caféine.

L'**aloé vera** est une plante aux nombreuses vertus et applications. Le gel présent dans la feuille d'Aloe Vera est constitué d'un ensemble complexe de glucides aux propriétés reconnues.



Eau

Le corps est constitué à 60-70% d'eau et le fonctionnement des cellules ne peut être optimal que si nous consommons de l'eau en quantités suffisantes. L'eau participe à la transformation des nutriments, à la circulation, au maintien de la température corporelle et à l'équilibre hydrique. En règle générale, il est recommandé d'absorber au moins 3 litres de liquides par jour dont 1,5 à 2 litres sous forme d'eau de boisson, le reste étant apporté par l'eau de constitution des aliments. Si vous pratiquez une activité physique, vous devrez augmenter votre consommation afin de remplacer l'eau perdue avec la transpiration.

Une alimentation équilibrée et variée



Pour y puiser tous les nutriments essentiels à son bon fonctionnement, le corps doit recevoir une alimentation variée et équilibrée. Voici quelques conseils à suivre pour une alimentation équilibrée :

- Une quantité adaptée de macronutriments (glucides, sources d'énergie, fibres, protéines maigres et lipides insaturés)
- Un apport équilibré en micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments)
- Une alimentation avec un apport limité en sucre
- Une grande quantité de fruits et légumes colorés, riches des nutriments essentiels (5 portions par jour.)
- Une hydratation suffisante (au minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour éviter la déshydratation du corps)

Autres habitudes alimentaires à privilégier :

- Réduire la consommation d'alcool
- Réduire la consommation de sel
- Éviter le tabagisme

L'équilibre au quotidien

Ce que vous choisissez de manger est important, mais le **moment** auquel vous le mangez a également une incidence sur le bien-être de l'organisme.

- Commencez la journée par un petit déjeuner nutritif et équilibré, avec un apport suffisant en liquide de façon à remplacer les nutriments essentiels et l'eau qui ont été utilisés pendant la nuit. Un bon petit déjeuner vous permet d'avoir suffisamment d'énergie pour la journée et donne un coup de fouet à votre métabolisme.
- Des repas dont les quantités sont raisonnables et des encas équilibrés dans la journée peuvent vous aider à maîtriser votre niveau d'énergie et éviter ainsi les pics et chutes de forme qui poussent parfois à faire de mauvais choix en termes de nutrition. Pour bien gérer votre énergie et votre alimentation, préférez cinq repas moins conséquents aux trois repas traditionnels plus chargés.
- Préférez un dîner léger et équilibré, pris tôt dans la soirée, à base de fruits et légumes de saison. Les aliments sont digérés plus facilement, à l'inverse d'un repas chargé pris juste avant le coucher.

Une activité régulière, du repos et de la relaxation

Une alimentation équilibrée ne suffit pas à garantir un corps en bonne santé. La pratique d'une activité physique régulière présente également de nombreux avantages pour l'organisme.

Des os et des muscles solides

La pratique d'une activité physique régulière permet de développer et entretenir la masse musculaire et participe au maintien de la bonne santé des os.

Types d'activité :

- Marche à pieds
- Course à pieds
- Musculation

Plus la masse musculaire est importante, plus il est facile d'entretenir son poids de forme. En effet, une masse musculaire importante est plus gourmande en calories, lors de la pratique d'une activité physique.

Réduction du stress

L'exercice physique présente bien des atouts, notamment sa capacité à réduire le stress. En effet, l'exercice déclenche la sécrétion d'endorphines, responsables de la sensation de bien-être et de relaxation. Une séance de marche rapide ou une petite séance de musculation pourrait bien réussir à vous apaiser après une journée stressante.



Chaque jour, consacrez 30 minutes de votre temps à une séance d'exercice modéré ou intense.

	Moins intense séance plus longue	Plus intense séance plus courte
Les tâches ménagères	Nettoyer et lustrer une voiture pendant 45 à 60 minutes	Nettoyer les vitres ou les sols pendant 45 à 60 minutes
Activités physiques	Jouer au volleyball pendant 45 à 60 minutes	Jouer au football pendant 45 minutes
	Jardiner pendant 30 à 45 minutes	Parcourir 3 kilomètres en 35 minutes en marchant
	Ratisser pour ramasser des feuilles mortes pendant 30 minutes	Parcourir 8 kilomètres en 30 minutes à vélo
	Parcourir 2 kilomètres en 30 minutes en marchant	Danser de manière énergique pendant 30 minutes
	Dégager de la neige pendant 15 minutes	Faire des longueurs à la piscine pendant 20 minutes
	Monter les escaliers pendant 15 minutes	Courir 2,5 kilomètres en 15 minutes

Dormir suffisamment

Veillez à vous reposer et vous relaxer suffisamment pour permettre à votre organisme de se remettre de sa journée et se préparer au lendemain. Essayez de dormir au minimum 7 heures par nuit, d'un sommeil réparateur.

Personnalisation de l'apport nutritionnel

Nous avons établi les principes de base d'une alimentation équilibrée, défini l'importance d'une activité physique régulière et l'importance de l'eau. Étudions à présent la personnalisation d'un programme nutritionnel qui répondra à vos besoins ou ceux de vos clients.

Les apports journaliers recommandés illustrent les quantités de macronutriments que nous devrions consommer chaque jour. Il est toutefois important d'intégrer certains facteurs, tels que :

- Le style de vie. Les besoins d'un grand sportif dépasseront par exemple les AJR de 2500 kcal correspondant à un homme standard.
- L'âge, le sexe ou le stade dans la vie
- Le poids
- La composition corporelle
- Le degré d'activité
- Les objectifs personnels

N'oubliez pas ! Ces facteurs influencent le taux métabolique de votre organisme (la vitesse à laquelle il brûle les calories).

A style de vie différent, besoins nutritionnels différents

Dans le cadre d'un **contrôle de poids**, on privilégiera une alimentation :

- dont l'apport calorique est contrôlé, qui offre un équilibre des divers nutriments
- qui contient des quantités suffisantes de protéines et de fibres
- qui permet de réguler le degré d'énergie afin d'éviter les baisses de forme qui peuvent pousser à faire de mauvais choix en termes de nutrition. Commencez chaque jour par un petit déjeuner équilibré et préférez cinq petits repas par jour

Si vous êtes **très actif et occupé**, nous vous conseillerons plutôt un programme nutritionnel qui :

- vous permettra d'être énergique tout au long de la journée, grâce à une quantité adaptée de glucides
- offre une solution complète mais simple pour éviter tout déficit en nutriments clés et toute tentation de faire de mauvais choix nutritionnels
- vous permet de démarrer la journée avec un petit déjeuner suffisamment énergétique pour tenir jusqu'au déjeuner et éviter le grignotage qui n'est pas recommandé



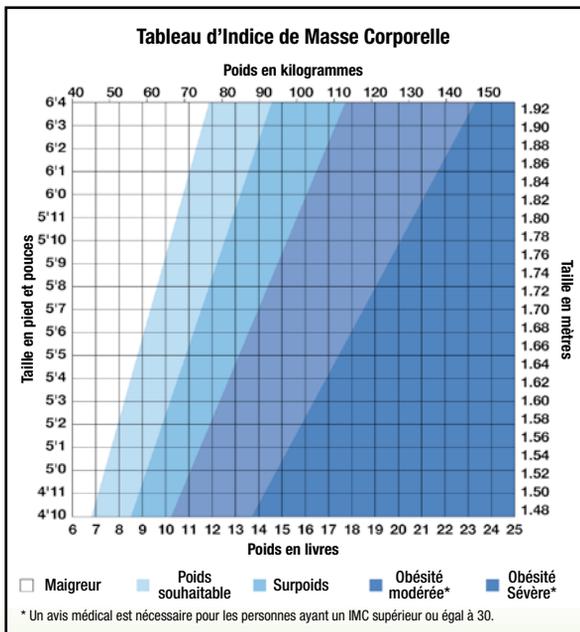
Pour les personnes qui souhaitent **vieillir en toute sérénité** ou qui **traversent diverses étapes de l'existence**, nous recommanderons peut-être plutôt une nutrition qui :

- convient aux besoins spécifiques masculins et féminins
- apporte une quantité de nutriments adaptée à une baisse d'appétit et d'activité, deux phénomènes souvent associés à l'âge
- apporte des nutriments spécifiques pour répondre aux besoins changeants de l'organisme. Par exemple, une alimentation riche en fibres et un apport supplémentaire en calcium pour contribuer au maintien d'une ossature normale.

Une personne **physiquement active ou un sportif** s'orientera plus vers un programme nutritionnel qui :

- apporte des calories (utiles) et nutriments supplémentaires pour remplacer ceux utilisés par l'activité physique
- fournit de l'énergie et une hydratation suffisante pour assurer la performance
- apporte des protéines maigres pour développer et réparer la masse musculaire et participer à la récupération
- apporte des glucides, le carburant essentiel des muscles pendant l'exercice physique

LA NUTRITION EN TOUTE SIMPLICITE



Indice de Masse Corporelle

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) permet d'évaluer le statut pondéral pour déterminer si votre poids est souhaitable, si vous êtes en surpoids ou en maigre. Il est considéré comme une mesure plus utile que le poids en lui-même, puisqu'il se base sur le poids et la taille.

Les repères d'IMC sont très utiles auprès de vos clients. Si leur IMC se situe en dehors de la tranche « poids souhaitable » (soit au-delà de 25), il peut leur être conseillé de suivre un programme de contrôle de poids (Formula 1 et autres produits de contrôle de poids).

COMMENT CALCULER VOTRE INDICE DE MASSE CORPORELLE

$$\text{Taille en mètres} \times \text{taille en mètres} = (A)$$

$$\text{Poids (kg)} / (A) = \text{votre IMC}$$

IMC :

- Inférieur à 18,5 – poids insuffisant
- 18,5 à 25 – poids "souhaitable"
- Supérieur à 25 – surpoids
- Supérieur à 30 – obésité

Remarque : cet indice sert uniquement de repère. Il peut ne pas être adapté aux athlètes ou aux personnes pratiquant intensément la musculation, l'IMC ne tenant pas compte du ratio muscle-graisse qui peut l'influencer.

L'Estimateur d'Apport en Protéines : un outil pratique et simple d'utilisation qui vous aide à définir votre IMC, la quantité quotidienne de protéines qui vous convient, votre taux métabolique au repos et en quoi ces valeurs peuvent être utiles dans le cadre d'un programme de repas incluant les Shakes de Formula 1 Herbalife.



Résumé



Que ces informations soient une découverte totale pour vous ou bien seulement de petits rappels, conservez ce guide. Vous pourrez ainsi vous y référer régulièrement. Le style de vie actif s'accompagne de nombreux éléments et facteurs dont il faut tenir compte. Mais vous serez surpris de constater à quelle vitesse vous intégrerez ces connaissances.

Une fois que vous aurez pris l'habitude de manger équilibré, de boire suffisamment d'eau et de pratiquer une activité physique régulière, sans oublier de vous reposer, vous vous sentirez plus énergique tout au long de la journée. Et c'est sans compter sur votre silhouette qui traduira votre nouveau style de vie !

En tant que Distributeur, vous pouvez aider vos clients à définir leur propre programme de vie active en associant ces informations sur la nutrition et le style de vie avec les éléments

qui les caractérisent, comme le sexe, la période de vie, la composition corporelle, le degré d'activité.

Dans ce guide vous trouverez des informations et des fiches produit pour chacune des catégories. Il y a en cinq: « Nutrition optimisée », « Contrôle de poids », « Sport, Forme & Vitalité », « Nutrition Ciblée » et « Nutrition Externe ». Ces produits ont été conçus pour venir compléter l'alimentation, et vous aider ainsi à adopter le style de vie actif que vous souhaitez, et atteindre les objectifs de contrôle de poids que vous vous êtes fixés.

Vous avez du mal à comprendre un terme spécifique en lien avec la nutrition ou les aliments ? Vous trouvez sans doute réponse dans le glossaire situé à la fin de ce guide.

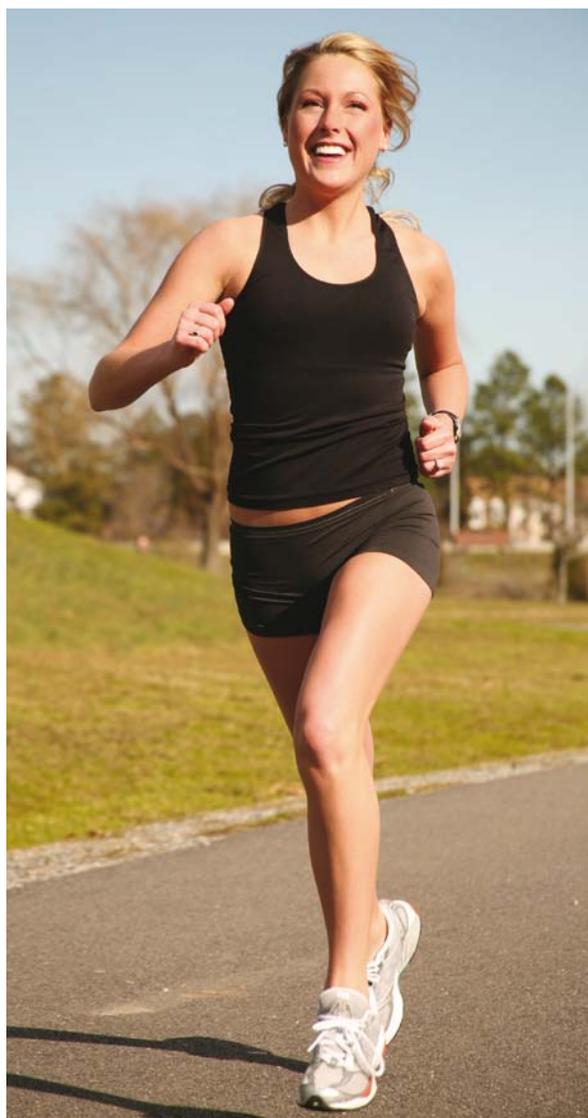


A large, stylized leaf logo in a light green color, centered on the left side of the page. The leaf is composed of several overlapping, rounded shapes that form a central vein and two side lobes. The entire logo is enclosed within a thin, light green circular border.

VIE ACTIVE ET EQUILIBRE

Vie active et équilibre avec Herbalife –
Pour partir sur de bonnes bases

Le concept Vie active et équilibre d'Herbalife



Choisir un mode de vie équilibré ne profite pas uniquement à votre corps ou votre bien-être. Cela peut vous permettre également d'être plus énergique.

Herbalife vous encourage et vous soutient dans votre choix de devenir plus actif, et estime que pour y parvenir, il faut conjuguer alimentation équilibrée et pratique régulière d'une activité physique, repos et relaxation.



Les principes du concept Vie Active et Équilibre d'Herbalife :

- Une nutrition adaptée grâce à une alimentation qui apporte un équilibre entre macro et micronutriments, afin de répondre aux besoins et au mode de vie de chacun (âge, sexe, période de la vie, poids, composition corporelle, degré d'activité et taux métabolique)
- Des repas et des en-cas équilibrés en nutriments au fil de la journée pour aider à réguler les ressources en énergie et reconstituer les réserves en nutriments.
- Cinq portions de fruits et légumes colorés par jour
- Une hydratation suffisante – de 1,5 à 2 litres d'eau par jour
- La pratique régulière d'une activité physique, du repos et de la relaxation, ainsi que 30 minutes d'exercice modéré à intense chaque jour (5 jours par semaine), et au minimum 7 heures d'un sommeil réparateur chaque nuit

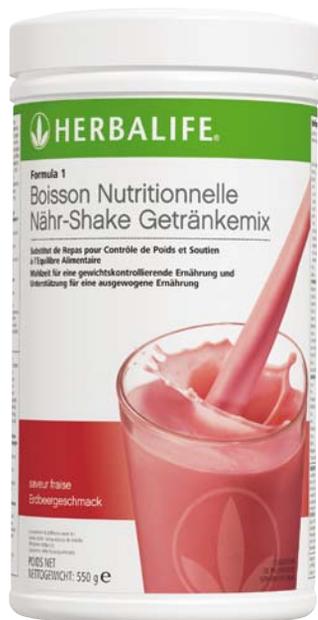
Si cela vous semble un changement trop important, commencez par introduire progressivement chacune des étapes. Vous aurez vite fait d'atteindre vos objectifs avec un style de vie actif et équilibré.

NUTRITION OPTIMISEE

Depuis 30 ans, des milliers de personnes dans le monde sont satisfaits des produits de Nutrition Optimisée Herbalife. Choisissez les produits clés comme base de votre programme.



SHAKE DE FORMULA 1



DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITE
AUPRES DE VOTRE
**DISTRIBUTEUR
INDÉPENDANT
HERBALIFE**

Nutrition optimisée

Un délicieux repas qui apporte un excellent équilibre en protéines de soja et de lait de haute qualité, des micronutriments essentiels et des extraits végétaux.

APPORTS ESSENTIELS

- Le numéro 1 mondial des substituts de repas sous forme de Shake*. Des milliers de personnes dans le monde ont atteint leurs objectifs de poids grâce aux Shakes de Formula 1 Herbalife. Pourquoi pas vous ?
- Issu de la recherche : des études cliniques indiquent que la consommation quotidienne de Shakes de substituts de repas dans le cadre d'une alimentation hypocalorique joue un rôle efficace dans le contrôle de poids, si elle est associée à une activité physique modérée.
- Apport calorique contrôlé : environ 220 kcal par portion.
- Les Shakes de Formula 1 Herbalife sont riches en protéines de soja et de lait (18 g par portion). Associés à une activité physique régulière, ils représentent une solution de choix si vous cherchez à développer votre masse musculaire.
- Le Shake de Formula 1 Herbalife est très simple à préparer. Il constitue une alternative très pratique aux petits déjeuners, déjeuners ou dîners riches en calories.
- Protéines de soja : une protéine complète qui apporte tous les acides aminés essentiels.
- Vitamines et minéraux essentiels.
- **Se décline en 6 délicieux parfums.** La Formula 1 Herbalife est également proposée sans lactose ajouté, ni soja ajouté, ni gluten (si vous respectez les indications de préparation). Convient aux végétariens.

AVANTAGES PRODUIT

Il est important d'équilibrer votre alimentation si vous envisagez d'affiner votre silhouette ou de contrôler votre poids. Un repas équilibré (le Shake de Formula 1 Herbalife par exemple) peut vous aider à maîtriser votre apport calorique tout en apportant à votre organisme des vitamines et minéraux essentiels, ainsi que des glucides et des protéines.

CONSEILS D'UTILISATION

Dégustez un shake de Formula 1 Herbalife chaque jour pour une alternative plus équilibrée.

Mélangez deux cuillères à soupe de Formula 1 Herbalife (26 grammes) avec 250 ml de lait demi-écrémé.

- Pour le contrôle du poids : remplacez chaque jour deux repas par un délicieux Shake de Formula 1 Herbalife et conservez un repas équilibré.
- Pour un soutien à l'équilibre alimentaire : remplacez chaque jour un repas par un délicieux Shake de Formula 1 Herbalife et conservez deux repas équilibrés.

Ce produit est destiné à être utilisé dans le cadre d'un régime hypocalorique et en complément d'une alimentation équilibrée. Il est recommandé de faire des exercices physiques et de boire suffisamment.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

*33 % des parts du marché mondial dans la catégorie Contrôle de Poids. Euromonitor 2012.

Les informations figurant sur cette fiche produit font référence au produit vendu en France. ©2012 Herbalife Europe Limited. Tous droits réservés. 2012 HERBALIFE INTERNATIONAL FRANCE S.A., 3 rue Alexandre Volta, B.P. 81020, 67451 MUNDOLSHEIM Cedex, FRANCE. SIRET 378 570 261 00073. Version 03, novembre 2012

F1 SANS GLUTEN, SANS LACTOSE AJOUTÉ, SANS SOJA AJOUTÉ



DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITÉ
AUPRÈS DE VOTRE
**DISTRIBUTEUR
INDÉPENDANT
HERBALIFE**

Nutrition optimisée

Vous pouvez désormais bénéficier du produit le plus populaire de la gamme F1, sans gluten, sans lactose ni soja ajoutés. Le Shake de Formula 1 sans gluten, sans lactose ni soja ajoutés apporte un excellent équilibre en protéines de pois de haute qualité, en micronutriments essentiels et en extraits végétaux.

APPORTS ESSENTIELS

- Le numéro 1 mondial des substituts de repas sous forme de Shake.* Des milliers de personnes dans le monde ont atteint leurs objectifs de poids grâce aux Shakes de Formula 1 Herbalife. Pourquoi pas vous ?
- Issu de la recherche : des études cliniques indiquent que la consommation quotidienne de Shakes de substituts de repas dans le cadre d'une alimentation hypocalorique joue un rôle efficace dans le contrôle de poids, si elle est associée à une activité physique modérée.



ESSAYEZ EGALEMENT

La Formula 2 – Complexe Multivitaminé contient plus de 15 vitamines et minéraux qui vous aideront à atteindre vos AJR.

- Apport calorique contrôlé : 228 kcal par portion (si vous préparez votre Shake avec 250 ml de lait de soja)
- Contient des myrtilles et de la grenade
- Le Shake de Formula 1 Herbalife est très simple à préparer. Il constitue une alternative très pratique aux petits déjeuners, déjeuners ou dîners riches en calories

AVANTAGES PRODUIT

Il est important d'équilibrer votre alimentation si vous envisagez d'affiner votre silhouette ou de contrôler votre poids. Un repas équilibré (le Shake de Formula 1 sans gluten, sans lactose ni soja ajoutés par exemple) peut vous aider à maîtriser votre apport calorique tout en apportant à votre organisme des vitamines et minéraux essentiels, ainsi que des glucides et des protéines.

CONSEILS D'UTILISATION

- Pour préparer un Shake de Formula 1 sans gluten et sans soja ajouté : Mélangez deux cuillerées à soupe (26 g) de poudre avec 250 ml de lait de vache demi-écrémé.
- Pour préparer un Shake de Formula 1 sans lactose ajouté et sans gluten : Mélangez deux cuillerées à soupe (26 g) de poudre avec 250 ml de lait de soja.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

*33 % des parts du marché mondial dans la catégorie Contrôle de Poids. Euromonitor 2012.

Les informations figurant sur cette fiche produit font référence au produit vendu en France. ©2012 Herbalife Europe Limited. Tous droits réservés. 2012 HERBALIFE INTERNATIONAL FRANCE S.A., 3 rue Alexandre Volta, B.P. 81020, 67451 MUNDOLSHEIM Cedex, FRANCE. SIRET 378 570 261 00073. Version 03, novembre 2012

BARRE REPAS ÉQUILIBRE FORMULA 1 EXPRESS



DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITE
AUPRES DE VOTRE
**DISTRIBUTEUR
INDÉPENDANT
HERBALIFE**

Nutrition optimisée

La Barre Repas Equilibre Formula 1 Express présente tous les avantages nutritionnels d'un Shake de Formula 1*.

APPORTS ESSENTIELS

- Formulée avec un excellent équilibre en nutriments essentiels, notamment des protéines et des fibres en grande quantité, de l'acide linoléique ainsi que des vitamines et minéraux ajoutés
- Contrôle des calories : environ 207 kJ par barre
- Chaque barre contient 13 g de protéines qui contribuent à augmenter la masse musculaire
- 8 g de fibres par barre, pour contribuer à votre apport quotidien en fibres
- Convient aux végétariens
- Deux parfums : Chocolat et Baies Rouges et Yaourt
- Sans conservateurs
- Pour un repas pratique et équilibré en nutriments, même lorsque vous êtes en déplacement

AVANTAGES PRODUIT

Lorsque vous essayez de contrôler votre poids, il est essentiel de conserver un régime alimentaire équilibré, ce qui peut être difficile si vous ne trouvez pas de solutions qui allient aspect pratique et goût. Le Shake de Formula 1 Herbalife ou les Barres Repas Équilibré Formula 1 Express peuvent vous aider à contrôler votre apport calorique et donc votre poids. Ils contiennent des vitamines et minéraux essentiels, des glucides et des protéines.

CONSEILS D'UTILISATION

La Barre Repas Formula 1 Express peut être consommée chaque jour, en remplacement d'un repas.

Vous recherchez un programme de contrôle de poids personnalisé ?

Le Shake Formula 1 connaît déjà un succès incontournable. Ce repas dans un verre est consommé chaque jour par des millions de personnes pour le contrôle de poids ou en soutien à l'équilibre alimentaire. Faites de votre shake un instant plaisir en le personnalisant avec vos fruits préférés. Disponible en boîte dans une variété de six parfums, et en sachet pour la saveur Vanille et Cookies & Cream.

Envie d'un repas pratique, prêt à déguster où que vous soyez ?

La Barre Formula 1 Express est très pratique lorsque vous êtes en déplacement. Si en parallèle vous buvez suffisamment d'eau, vous ne sauterez plus de repas équilibré. Déclinée en deux parfums (Chocolat et Baies Rouges & Yaourt), elle vous permettra d'éviter les excès en calories lorsque vous êtes en déplacement.

Ce produit est destiné à être utilisé dans le cadre d'un régime hypocalorique et en complément d'une alimentation équilibrée. Il est recommandé de faire des exercices physiques et de boire suffisamment.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

MICRONUTRIMENTS ESSENTIELS



Nutrition optimisée

Formula 2, votre complexe multivitaminé contient plus de 15 vitamines et minéraux pour vous aider à atteindre vos AJR.

APPORTS ESSENTIELS

La Formula 2 Complexe Multivitaminé vous aide à compléter vos apports quotidiens en vitamines et minéraux, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

- De la vitamine A, B6, de l'acide folique et du zinc qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.
- Du calcium et du phosphore qui contribuent au maintien d'une ossature et une dentition normales
- De la vitamine C et vitamine E qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

AVANTAGES PRODUIT

Votre alimentation quotidienne doit comprendre des repas variés et équilibrés. Il arrive malheureusement que nos rythmes de vie soient très intenses. Il nous est alors difficile de trouver cet équilibre. La Formula 2 - Complexe Multivitaminé est là pour nous aider à compléter les apports en vitamines et minéraux.

CONSEILS D'UTILISATION

Un comprimé par jour pendant le repas. Ce produit peut être utilisé en parallèle des Shakes de Formula 1 et du Complément Alimentaire à base de Fibres.



ESSAYEZ EGALEMENT

Si vous souhaitez optimiser vos apports nutritionnels, essayez la Formula 2 – Complexe Multivitaminé en association avec la Formula 1 Herbalife, un délicieux repas équilibré en nutriments et servi dans un verre.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

COMPLEMENT ALIMENTAIRE A BASE DE FIBRES



Nutrition optimisée

Le Complément Alimentaire à base de Fibres contient des fibres d'avoine, du persil, de la fleur d'oranger, de la fleur d'hibiscus et des graines de fenouil en poudre.

APPORTS ESSENTIELS

- Un complément en fibres pour vous aider à atteindre l'apport quotidien recommandé en fibres de 25 / 30 g.
- Complète parfaitement les shakes de Formula 1 Herbalife et la Formula 2 - Complexe Multivitaminé dans le cadre d'un programme de contrôle de poids.

AVANTAGES PRODUIT

Une alimentation équilibrée riche en aliments complets peut vous aider à atteindre les apports journaliers recommandés en fibres. Si cela vous est difficile, un complément en fibres peut vous aider à atteindre les 25 / 30 g recommandés par jour.

UTILISATION

Deux comprimés, trois fois par jour, avant les repas principaux, accompagnés d'un grand verre d'eau.

Ce produit peut être utilisé en parallèle avec la Formula 1 Herbalife et la Formula 2 - Complexe Multivitaminé.



ESSAYEZ EGALEMENT

La Formula 2 - Complexe Multivitaminé contient plus de 15 vitamines et minéraux qui vous aideront à atteindre vos AJR.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

CONTRÔLE DE POIDS

Quel que soit votre objectif, vous allez
découvrir comment Herbalife peut
vous aider à atteindre les résultats de
contrôle de poids que vous attendez



CONTRÔLE DE POIDS

Pour bon nombre de personnes, parvenir à contrôler son poids peut se révéler une lutte permanente. Les médias, les publicités et nos propres « fringales » peuvent constituer de véritables défis à relever. Pour vous aider à parvenir à un contrôle de poids satisfaisant et durable, il est important d'adopter un style de vie actif et équilibré et de faire preuve de détermination !

La démarche Herbalife s'articule autour d'une alimentation équilibrée et variée, accompagnée d'une pratique régulière d'une activité physique. Une fois ces principes établis, les produits de contrôle de poids Herbalife sont spécifiquement formulés pour venir compléter ce programme, afin de vous aider à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.

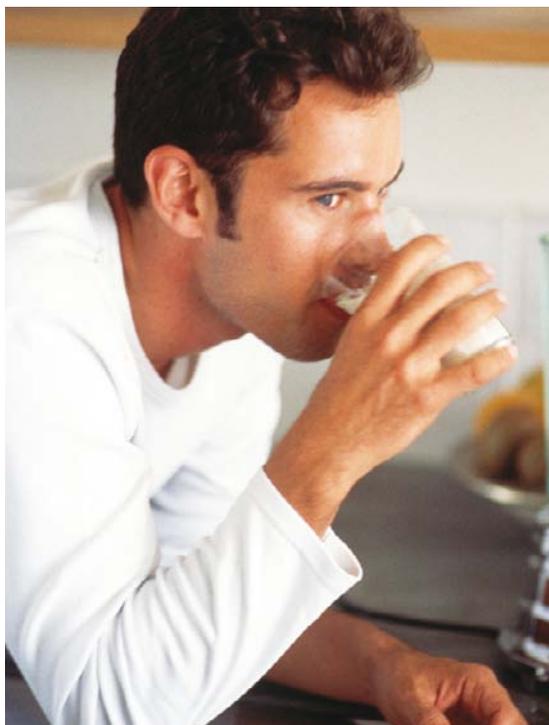
Nous avons tous des besoins différents en termes de contrôle de poids, qu'il s'agisse d'affiner la silhouette, de prendre du poids ou encore d'entretenir notre poids actuel. Dans cette rubrique vous découvrirez de quelle manière les produits Herbalife associés à votre programme, peuvent vous aider à garder le cap et atteindre vos objectifs.

Le programme de contrôle de poids Herbalife s'appuie sur plusieurs produits clés :

- **Shakes et Barres Repas Express Formula 1** – Des substituts de repas équilibrés en nutriments essentiels, riches en protéines de soja, en glucides, contiennent des vitamines et minéraux essentiels.
- **Formula 2 – Complexe Multivitaminé** – contient plus de 15 vitamines et minéraux pour vous aider à atteindre vos AJR.
- **Complément alimentaire à base de Fibres** – contient des fibres d'avoines, du persil, de la fleur d'oranger, de la fleur d'hibiscus et des graines de fenouil en poudre.
- **La Formula 3 – Personalised Protein Powder¹**, peut être ajoutée au Shake de Formula 1 Herbalife, dans votre soupe ou encore dans les sauces, de façon à personnaliser votre apport en protéines.
- **Des encas** pour mieux répartir les quantités dans la journée – des Barres aux Protéines pour satisfaire les envies de sucre sans culpabiliser et une délicieuse Soupe Gourmet à la Tomate ainsi que des Graines de Soja Grillées pour les envies de salé.
- **Toute une gamme de compléments et de boissons** pour compléter vos apports quotidiens et vous aider à atteindre vos objectifs en termes de nutrition et de contrôle de poids.

Les avantages du contrôle de poids par Herbalife

Le contrôle de poids s'accompagne toujours de défis en tous genres. Les deux principaux consistent à adapter le programme de contrôle de poids à vos besoins personnels et à l'intégrer à votre quotidien. L'approche sur mesure d'Herbalife permet de minimiser ces questions afin que vous puissiez vous concentrer sur vos objectifs :



- Souplesse** – Les produits de contrôle de poids Herbalife vous permettent de personnaliser votre programme en fonction de vos besoins spécifiques :
- Augmenter votre apport en protéines pour vous aider à maintenir votre masse musculaire. Ajoutez la Formula 3 – Personalised Protein Powder¹ à votre Shake ou saupoudrez-en dans vos repas.
 - Selon ce que vous souhaitez (entretenir votre poids, affiner votre silhouette, ou encore prendre du poids), vous pouvez modifier le nombre de Shakes que vous prenez chaque jour.

- Pratique** – le manque de temps, le côté non pratique et les envies de sucré ne sont que quelques-unes des difficultés auxquelles nous devons faire face au quotidien. Les produits de contrôle de poids Herbalife sont simples d'utilisation. Leur formulation a été pensée pour vos différents styles de vie.
- La Formula 1 est proposée en boîtes ou en sachets, pratiques à la maison ou au bureau, ou bien sous forme de barres, très utiles lorsque vous êtes en déplacement
 - Les Barres aux Protéines se composent de 140 kcal par barre, soit beaucoup moins que dans la plupart des barres chocolatées classiques.

¹ Supplément de protéines en poudre à base de protéines de soja et de petit-lait.

CONTRÔLE DE POIDS

« *Mon alimentation n'est pas très variée. J'aimerais pouvoir manger de bons repas goûteux.* »



Bien souvent l'ennui associé à un régime alimentaire trop restrictif et peu varié en termes de goût, de texture, pousse les gens à abandonner. Les produits Herbalife offrent une grande variété de choix au quotidien, facteur indispensable de la réussite de votre programme sur le long terme.

Les shakes de Formula 1 sont proposés en six parfums délicieux. En ajoutant quelques fruits ou bien en essayant quelques unes de nos recettes, vous découvrirez une toute nouvelle palette de goûts à décliner chaque jour de la semaine. Nous proposons également des encas sucrés et salés pour mieux répartir les quantités au cours de la journée.

Dans le cadre de votre programme de contrôle de poids, vous devriez également prendre un ou deux repas équilibrés et colorés par jour, selon le nombre de Shakes de Formula 1 Herbalife que préconise votre programme. Là encore, vous pouvez laisser aller votre créativité avec une variété de protéines maigres, de fruits et légumes colorés, des céréales complètes pour les féculents et de quantités raisonnables de graisses.

« *Lorsque je suis au régime, je manque d'énergie et je me sens souvent fatigué. J'ai également souvent faim !* »

Pour affiner votre silhouette, il vous faut consommer moins de calories que vous n'en dépensez. Pourtant, si vous n'apportez pas à votre organisme des macros et micronutriments en quantités suffisantes, vous risquez d'avoir encore faim après vos repas, ou bien de manquer d'énergie. Vous aurez alors tendance à faire de mauvais choix et à vous tourner vers des boissons sucrées, des biscuits ou autres en-cas trop riches. Ce type d'aliment peut relancer votre énergie (augmentation de la glycémie), mais ce pic sera rapidement suivi d'une baisse de forme (chute de la glycémie). Vous pouvez alors vous sentir fatigué et avoir faim.

Sauter des repas, et plus particulièrement le petit déjeuner, peut sembler idéal pour réduire l'apport calorique. Mais vous vous sentirez fatigué et affamé bien avant l'heure du prochain repas.

Les Shakes et les Barres Repas Express Formula 1 sont développés afin de constituer un repas à apport calorique contrôlé, riche en macro et micronutriments essentiels. Les Shakes de Formula 1 sont équilibrés en glucides et en protéines de soja. Ils contiennent des protéines qui contribuent au maintien de la masse musculaire.



Herbalife propose toute une gamme de produits qui vous aideront à garder la forme. Les produits tels que les boissons à base de caféine permettent de lutter contre les baisses de forme au cours de la journée. A ceux-là vient s'ajouter un ensemble de produits de nutrition ciblée qui viendront compléter votre alimentation.

« Comment puis-je manger équilibré si je suis toujours en déplacement ? »

Pour réussir à entretenir votre poids de forme, il est important d'adapter votre alimentation à vos besoins nutritionnels et à votre style de vie.

Chez Herbalife, nous pensons qu'à chacun peut correspondre un programme nutritionnel personnalisé. Un même régime alimentaire ne peut convenir à tous. C'est pourquoi nous avons conçu des produits qui

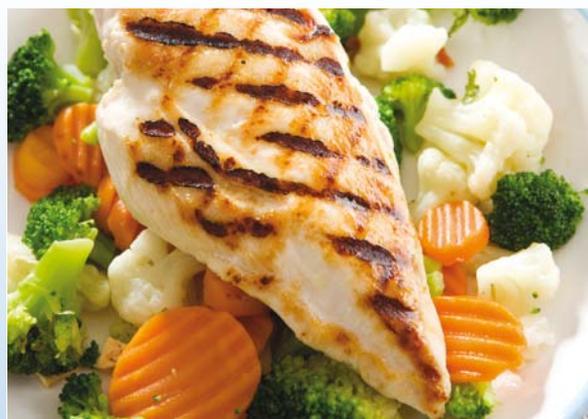
- Permettent de personnaliser l'équilibre des nutriments.
- Sont faciles à préparer, à la maison, au bureau ou lors de déplacements.
- Sont bons et variés en goûts.

L'accessibilité est souvent un élément qui fait que les personnes abandonnent. Si vous avez faim mais ne pouvez pas disposer d'un repas équilibré en nutriments à portée de main, alors il est vraiment tentant de s'orienter vers une option souvent trop riche en graisses ou en sucres.

Herbalife fait pour vous, une grosse partie du travail en calculant le nombre de calories et en effectuant les mesures à votre place :

- Les Shakes de Formula 1 Herbalife constituent une bonne façon d'entamer la journée. Ils sont rapides et simples à préparer.
- Gardez toujours une Barre Repas Formula 1 Express dans votre sac. Vous ne serez jamais pris au dépourvu et aurez toujours une alternative « équilibre » à portée de main.
- Si vous avez une petite faim en journée, les Barres aux Protéines et la Soupe Gourmet à la Tomate sont idéales et délicieuses vous pouvez alors reprendre le cours de votre journée bien remplie.

Contactez votre coach en bien-être Herbalife. Ensemble vous pourrez établir un programme nutritionnel personnalisé. Votre coach est là pour vous soutenir et vous conseiller pendant toute la durée de votre programme, et au-delà.



« Recherche et développement : des essais cliniques sur la Formula 1 Herbalife »

Un essai clinique mené en 2006-2008 à l'Université d'Ulm en Allemagne*, a suivi l'effet de différents niveaux de protéines dans le cadre d'un contrôle de poids avec la Formula 1 Herbalife (Shakes) et la Formula 3 – Personalised Protein Powder. Les chercheurs souhaitaient déterminer si le contrôle de poids était plus efficace chez les personnes consommant plus de protéines que chez celles consommant une quantité standard de protéines, équivalente à la quantité ingérée dans le cadre d'une alimentation classique.

Les résultats ont indiqué que les personnes consommant plus de protéines contrôlaient leur poids avec une efficacité supérieure de 75% à celles consommant des quantités standard de protéines. Les chercheurs ont également découvert que le contrôle de poids lié à une consommation plus importante de protéines entraînait moins de risques de problème associés au surpoids.

En conclusion, l'étude a démontré que le fait de prendre des substituts de repas tels que la Formula 1 Herbalife avec supplément de protéines (Formula 3 – PPP) constituait une manière efficace de contrôler le poids, en association avec un style de vie actif.

*Référence: Increased Protein Intake Using Protein Enriched Meal Replacements Compared to Conventional Protein Intake and Meal Replacements in Overweight Subjects". Herbalife Satiety Study, Protocol P12 2008, University Ulm, Department of Medicine Marion Flechtner-Mors, Ph.D. and Herwig Ditschuneit, M.D. University of Ulm, Germany

COMPLEMENT RICHE EN PROTEINES



DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITE
AUPRES DE VOTRE
**DISTRIBUTEUR
INDEPENDANT
HERBALIFE**

Contrôle de Poids

La Formula 3 – Personalised Protein Powder¹ est riche en protéines de soja et de petit-lait, qui contribuent à augmenter la masse musculaire et au maintien d'une ossature normale.

APPORTS ESSENTIELS

La Formula 3 est un moyen simple de personnaliser votre apport en protéines en fonction de votre corpulence et de votre activité.

- Riche en protéines de soja et de petit-lait, qui contribuent à augmenter la masse musculaire et au maintien d'une ossature normale.
- Chaque portion contient 5 g de protéines.

AVANTAGES PRODUIT

Les protéines issues des aliments de type soja ou produits laitiers sont appelées « protéines complètes » car elles sont équilibrées en acides aminés (ou éléments constitutants) nécessaires au développement et à l'entretien des muscles.

Le corps a besoin d'1 g de protéines par kilo.

CONSEILS D'UTILISATION

Une cuillère à soupe rase de poudre (6 g) apporte 5 g de protéines. Prenez une à quatre portions par jour.

La Formula 3 – Personalised Protein Powder¹ peut être ajoutée à votre shake de Formula 1 ou mélangée à d'autres aliments tels que les sauces et les soupes.

ESSAYEZ EGALEMENT

Astuce pour booster votre apport en protéines : pourquoi ne pas combiner la Formula 3 – Personalised Protein Powder¹ avec votre parfum préféré de shake de Formula 1 ?



Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

¹ Supplément de protéines en poudre à base de protéines de soja et de petit-lait

Les informations figurant sur cette fiche produit font référence au produit vendu en France. ©2012 Herbalife Europe Limited. Tous droits réservés. 2012 HERBALIFE INTERNATIONAL FRANCE S.A., 3 rue Alexandre Volta, B.P. 81020, 67451 MUNDOLSHEIM Cedex, FRANCE. SIRET 378 570 261 00073. Version 03, novembre 2012

BARRES AUX PROTEINES



Contrôle de Poids

Les Barres aux Protéines Herbalife constituent un délicieux encas équilibré. Chaque barre contient environ 140 calories*, et presque 10 g de protéines de lait de haute qualité, qui contribuent à augmenter la masse musculaire. Augmenter votre masse musculaire (masse maigre) peut contribuer à augmenter votre taux métabolique.

APPORTS ESSENTIELS

- Environ 140 kcal* par barre, soit moins que dans la plupart des barres chocolatées classiques.
- Un mélange équilibré de 10 g de protéines et 15 g de glucides.
- 10 g de protéines qui contribuent à augmenter la masse musculaire.
- Se décline en trois délicieux parfums : Chocolat Cacahuète, Vanille Amande et Citron.

* Varie selon les parfums

AVANTAGES PRODUIT

Les protéines issues des aliments de type soja ou produits laitiers sont appelées « protéines complètes » car elles sont équilibrées en acides aminés (ou éléments constitutants) nécessaires au développement et à l'entretien des muscles.

CONSEILS D'UTILISATION

Une ou deux barres par jour en guise de collation.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

BOISSON RAFRAICHISSANTE À L'ALOE VERA



Contrôle de Poids

La Boisson Concentrée à l'Aloé Vera est formulée à partir de la feuille de la plante du même nom. C'est une boisson rafraîchissante qui contient du jus d'aloé vera et qui donne à votre eau une note légèrement citronnée.

APPORTS ESSENTIELS

- Contient 40 % de jus d'aloé vera issu de la feuille de l'aloé vera.
- Une fois diluée dans l'eau, son goût désaltérant vous encouragera à augmenter votre consommation d'eau pour atteindre la quantité recommandée, soit 1,5 litres par jour.
- Apporte une touche citronnée qui ajoute à votre eau une note rafraîchissante.
- Chaque portion contient 22 kcal pour 15 ml.

AVANTAGES PRODUIT

Que vous souhaitiez contrôler votre poids ou que vous viviez à 100 à l'heure, vous avez peut-être parfois du mal à atteindre les 1,5 litres de liquide recommandés par jour. La Boisson Concentrée à l'Aloe Vera est un moyen agréable pour vous désaltérer et pour augmenter votre consommation d'eau au quotidien.

CONSEILS D'UTILISATION

Mélanger 3 bouchons doseurs (15 ml) avec 120 ml d'eau. Pour préparer un litre de Boisson Concentrée à l'Aloe Vera prêt à la consommation, verser 8 cuillères à soupe (120 ml) de concentré dans un récipient d'un litre et remplir d'eau. Garder la quantité non consommée au frais.



ESSAYEZ EGALEMENT

La Boisson à base de Thé et d'Extraits Végétaux, peu calorique et rafraîchissante, préparée à base de thé vert et de thé noir. Se décline en quatre délicieux parfums : Classique, Citron, Pêche et Framboise.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

BOISSON CONCENTRÉE À L'ALOE VERA SAVEUR MANGUE



Contrôle de Poids

Extraite de la feuille d'Aloe Vera, la Boisson Concentrée à l'Aloe Vera est désormais proposée en saveur Mangue. C'est une boisson rafraîchissante sans sucre ajouté, qui contient du jus d'Aloe Vera. Elle apporte une note tropicale à votre eau.

APPORTS ESSENTIELS

- Contient 40 % de jus d'aloé vera issu de la feuille de l'aloé vera
- La feuille d'Aloe Vera est récoltée avec beaucoup d'attention. Le filet d'Aloe Vera est extrait à la main, pour en conserver toute la pureté.
- Le gel d'Aloe Vera est extrait à froid pour obtenir la meilleure qualité de gel possible.
- Sans sucre ajouté et faible en calories
- Une fois diluée dans l'eau, son goût désaltérant vous encouragera à augmenter votre consommation d'eau pour atteindre la quantité recommandée, soit 1,5 litres par jour.



ESSAYEZ EGALEMENT

Cell-U-Loss, complément alimentaire à base de minéraux et de plantes.

AVANTAGES PRODUIT

Que vous souhaitiez contrôler votre poids ou que vous viviez à 100 à l'heure, vous avez peut-être parfois du mal à atteindre les 1,5 litres de liquide recommandés par jour. La Boisson Concentrée à l'Aloe Vera est un moyen agréable pour vous désaltérer et pour augmenter votre consommation d'eau au quotidien.

Une alternative plus équilibrée aux sodas souvent riches en sucre et très caloriques.

CONSEILS D'UTILISATION

Mélanger 3 bouchons doseurs (15 ml) avec 120 ml d'eau. Pour préparer un litre de Boisson Concentrée à l'Aloe Vera prêt à la consommation, verser 8 cuillères à soupe (120 ml) de concentré dans un récipient d'un litre et remplir d'eau. Garder la quantité non consommée au frais.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

METABOLISME ENERGETIQUE



Contrôle de Poids

Cell Activator contient des vitamines B (B1, B2 et B6), du manganèse et du cuivre, qui contribuent à un métabolisme énergétique normal et du zinc qui contribue à un métabolisme glucidique normal.

APPORTS ESSENTIELS

- Des vitamines B pour aider à libérer l'énergie des aliments.
- Contient du zinc qui contribue à un métabolisme glucidique normal.
- Soutien quotidien à la production de l'énergie cellulaire et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

AVANTAGES PRODUIT

Les minéraux comme le zinc, le cuivre et le manganèse contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Cell Activator peut donc vous aider si vous avez un mode de vie intense.

CONSEILS D'UTILISATION

Prenez une capsule trois fois par jour.



ESSAYEZ EGALEMENT

Liftoff, un complément alimentaire sous forme de comprimé effervescent énergisant faible en calorie, avec des vitamines B et C. La vitamine C contribue à réduire la fatigue.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

CELL-U-LOSS

DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITE
AUPRES DE VOTRE
**DISTRIBUTEUR
INDEPENDANT
HERBALIFE**



Contrôle de Poids

Cell-U-Loss, complément alimentaire à base de minéraux et de plantes.

APPORTS ESSENTIELS

- Source de calcium et de fer
- Le fer contribue à réduire la fatigue.

AVANTAGES PRODUIT

Une alimentation variée et équilibrée devrait vous apporter toutes les vitamines et minéraux dont vous avez besoin, mais si vous avez du mal à obtenir suffisamment de fer ou de calcium par votre alimentation, Cell-U-Loss représente une excellente alternative.

CONSEILS D'UTILISATION

Prenez un comprimé trois fois par jour au cours des repas.



ESSAYEZ EGALEMENT

La Boisson Concentrée à l'Aloe Vera à base de jus d'Aloe Vera, qui ajoutera à votre eau une note citronnée rafraîchissante.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

BOISSON À BASE DE THÉ ET D'EXTRAITS VÉGÉTAUX



Contrôle de Poids

Boisson faible en calories et rafraîchissante, à base de thé vert et de thé noir.

APPORTS ESSENTIELS

- Contient environ 6kcal par portion.
- Une tasse de Boisson Instantanée à Base de Thé et d'Extraits Végétaux contient 85mg de caféine, pour vous aider à rester en éveil et améliorer votre concentration.
- L'extraction de notre thé vert est aqueuse afin d'en conserver tous les composants.
- Se décline en quatre délicieux parfums : Classique, Citron, Pêche et Framboise.
- A déguster chaude ou froide selon vos envies.

Mélange unique de thé orange pekoe (thé noir traditionnel) et de thé vert, avec des extraits de fleur de mauve, de fleurs d'hibiscus et de graines de cardamome. Rafraîchissant et revigorant.

AVANTAGES PRODUIT

Vous vivez à 100 à l'heure et vous avez souvent la sensation de manquer de peps et de ne plus pouvoir vous concentrer ? Avec seulement 6kcal par portion, la Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux est rafraîchissante. À déguster chaude ou froide, elle vous aidera à augmenter votre consommation d'eau au quotidien.

CONSEILS D'UTILISATION

Mélangez ½ cuillère à café (environ 1,7 g) avec 250 ml d'eau chaude ou froide. Pour une boisson rafraîchissante que vous pouvez boire seule ou en accompagnement d'un repas. Elle ne contient que 6* calories par portion.

ESSAYEZ EGALEMENT

Pourquoi ne pas goûter à nos Barres aux Protéines lorsque vous n'êtes pas chez vous et que vous avez envie d'une collation ? Se décline en trois délicieux parfums : Chocolat Cacaahuète, Vanille Amande et Citron.



Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

* Peut varier légèrement selon les parfums.

Les informations figurant sur cette fiche produit font référence au produit vendu en France. ©2012 Herbalife Europe Limited. Tous droits réservés. 2012 HERBALIFE INTERNATIONAL FRANCE S.A., 3 rue Alexandre Volta, B.P. 81020, 67451 MUNDOLSHEIM Cedex, FRANCE. SIRET 378 570 261 00073. Version 03, novembre 2012

THERMO COMPLETE

DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITE
AUPRES DE VOTRE
**DISTRIBUTEUR
INDEPENDANT
HERBALIFE**



Contrôle de Poids

Thermo Complete contient de la caféine, qui agit comme un coup de fouet pour améliorer votre concentration et votre vivacité d'esprit.

APPORTS ESSENTIELS

- Mélange unique de caféine naturellement présente dans le thé vert et le yerba mate.
- La vitamine C contribue à réduire la fatigue.
- La caféine aide à améliorer la concentration et aide à rester éveillé.

AVANTAGES PRODUIT

Vous avez souvent le sentiment d'avoir du mal à rester éveillé et à vous concentrer ? Bien souvent c'est vers le thé ou le café que nous nous tournons pour y remédier... Mais si le temps vous manque pour faire une pause café, les comprimés Thermo Complete seront un allié de choix.

CONSEILS D'UTILISATION

Prenez un comprimé deux fois par jour, en milieu de matinée et en milieu d'après-midi.



ESSAYEZ EGALEMENT

La Boisson Concentrée à l'Aloe Vera à base de jus d'Aloe Vera, qui ajoutera à votre eau une note citronnée rafraîchissante.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

SOUPE GOURMET À LA TOMATE



DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITE
AUPRES DE VOTRE
**DISTRIBUTEUR
INDEPENDANT
HERBALIFE**

Contrôle de Poids

La Soupe Gourmet à la Tomate est un délicieux encas salé, agrémenté de touches méditerranéennes. Environ 104 calories par portion, soit aucune raison de culpabiliser.

APPORTS ESSENTIELS

- 104 kcal par portion, idéal quand on surveille son apport calorique.
- Riche en protéines (7 g) qui contribuent à augmenter la masse musculaire.
- Riche en fibres (3,6 g) pour vous aider à atteindre votre apport quotidien en fibres.
- S'intègre parfaitement à vos 5 petits repas quotidiens
- Huit fois plus de protéines que dans une soupe à la tomate classique*.

*Composition des Aliments, Agence des Standards Alimentaires et Institut de Recherche sur l'Alimentation, RU, 2006.

ESSAYEZ EGALEMENT

Un délicieux encas riche en protéines pour seulement 140 calories. Chaque barre contient environ 10 g de protéines. L'encas parfait lorsque vous êtes en déplacement.



AVANTAGES PRODUIT

La Soupe Gourmet à la Tomate est une excellente alternative au grignotage. Elle peut remplacer un encas chaud et goûtu entre deux repas, ou bien être servie en guise d'entrée. Elle peut même vous armer contre les envies de grignotage le soir. Le plaisir sans les calories.

CONSEILS D'UTILISATION

Diluez 2 cuillères à soupe et demie (32 g) dans 200 ml d'eau chaude ou froide. Si vous utilisez la cuillère doseuse Herbalife, prenez 2 grandes et 2 petites doses rases.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

SPORT, FORME & VITALITE

Redonnez du peps à votre
organisme et à votre mental.



SPORT, FORME & VITALITE

Chaque jour, le corps a besoin d'énergie, de carburant pour fonctionner. Il a besoin d'énergie pour :

- **Un esprit vif**
- **Un corps actif**

Il n'est pas étonnant de constater qu'une alimentation adaptée, associée à une activité physique, joue un rôle essentiel dans le maintien des ressources en énergie. Manger équilibré et varié et pratiquer régulièrement une activité physique peut faire toute la différence sur votre état de forme et suivre les principes du concept Herbalife "Vie Active et Equilibre", peut vous aider à atteindre cet objectif tous les jours.

Observez les recommandations du concept Herbalife "Vie Active et Equilibre", qui a pour objectif de réduire au maximum ces fluctuations et vous apporter une vitalité constante et durable tout au long de la journée.

Chez Herbalife nous avons parfaitement conscience du fait que les besoins énergétiques sont différents d'une personne à l'autre, qu'il s'agisse de vous aider à alléger la fatigue mentale pour assurer la journée, ou bien de vous stimuler dans le cadre d'une activité physique. Dans cette rubrique sont détaillés les produits que vous n'aurez aucun mal à intégrer à vos habitudes quotidiennes et qui vous aideront à retrouver forme et vitalité.



Pour un corps actif

H²O Pro™ – Préparation en poudre pour boisson glucidique et électrolytique Développée par des experts en nutrition sportive, H²O Pro™ est à prendre avant, pendant et après l'effort. Convient pour les séances d'activité physique intense.

Pour un esprit vif

LiftOff® complément alimentaire sous forme de comprimés effervescents énergisant faible en calories – 100 % des AJR en vitamine C et qui contient de la caféine pour vous aider à rester alerte et concentré.

Tablettes au Guarana – mélange de Guarana et de thé orange pekoe, un thé noir traditionnel au goût délicatement prononcé. Contient de la caféine.

SPORT, FORME & VITALITE

La gamme Sport, Forme & Vitalité d'Herbalife

Nous attachons à offrir à l'organisme des aliments et des sources d'énergie adaptés pour une utilisation optimale. Que vous lanciez tout juste dans un programme d'activité physique ou que vous soyez mordu de fitness, la gamme Herbalife peut s'adapter pour répondre à vos besoins. Les produits sont très pratiques si vous êtes en déplacement et leur goût fait des envieux !



Pratique si vous êtes en déplacement

La préparation en poudre pour boisson glucidique et électrolytique H³O Pro™ et le complément alimentaire Liftoff® sont présentés sous forme de sachets que vous pouvez emporter partout avec vous, que ce soit à la salle de sport, au bureau ou encore en déplacement. Les tablettes au Guarana sont simples à prendre, vous pouvez les conserver dans votre sac, au bureau ou encore chez vous.

Du goût

Lorsque vous cherchez à vous dépasser, la pire chose que vous souhaitez c'est boire une boisson insipide ou écœurante qui vous fera perdre de vue votre entraînement ou l'événement sportif auquel vous participez. Les produits imbuables sont légion sur le marché. Il est donc agréable de constater qu'il existe des boissons au bon goût. Liftoff® et H³O Pro™ ne se contentent pas d'avoir bon goût, ces produits sont formulés scientifiquement pour vous aider à donner le meilleur de vous-même.

«Je découvre la pratique du sport. Quelles sont les bases à connaître ? »



Les besoins nutritionnels pour le sport et l'activité physique varient selon les objectifs personnels, le degré d'activité, et surtout ils varient d'un sportif amateur à un athlète.

Si vous êtes débutant et que vous pratiquez une activité modérée tout en cherchant à affiner votre silhouette, vous n'avez pas nécessairement besoin de produits destinés aux sportifs. En effet, votre dépense physique ne l'exige pas et vous ne feriez que consommer des calories supplémentaires.

Veillez plutôt à consommer suffisamment de protéines, de glucides complets. Pensez à bien vous hydrater pour remplacer l'eau et les électrolytes éliminés avec la transpiration. Évitez de manger trop d'aliments riches en matières grasses ou en sucres : ils sont riches en calories, et il peut être facile de manger plus de calories que vous n'en avez dépensées lors de votre séance d'exercice.

Veillez également à ce que votre programme d'activité physique soit bien adapté à votre état et à vos objectifs. Le fait d'adapter votre alimentation à votre activité vous aidera à obtenir des résultats.

« En règle générale je m'entraîne plusieurs fois par semaine, mais j'ai décidé de participer à un événement sportif. Quelles modifications dois-je apporter à mon alimentation ? »

Félicitations ! Vous avez fait un premier pas vers le défi et la satisfaction que procure la première participation à un événement sportif. Le fait d'accroître votre degré d'activité signifie que vous allez devoir augmenter votre apport calorique. Veillez cependant à choisir ces calories avec précaution. Lorsque vous pratiquez une activité physique, le principal combustible que vos muscles utilisent est le glycogène - c'est un type de glucides naturellement stocké dans les muscles. Comme votre taux de glycogène musculaire est « utilisé » pendant l'exercice, vous perdez la capacité de maintenir l'exercice à la même intensité. L'autre facteur clé qui influe sur la performance est votre niveau d'hydratation - une perte en eau de 2% du poids du corps pendant la pratique d'une activité physique, occasionnée par la transpiration, peut nuire de manière significative à vos performances.



Voici quelques conseils :

Avant l'exercice : **S'hydrater et faire des réserves d'énergie**

- Hydratez-vous en buvant de l'eau ou une boisson glucidique et/ou électrolytique - essayez d'avoir un extra de 300 à 500ml de liquide dans les 2 heures avant l'exercice pour vous assurer de ne pas commencer en étant légèrement déshydraté.
- Consommez des aliments riches en glucides pour construire vos réserves d'énergie. Boire une boisson glucidique et électrolytique avant votre activité sportive vous donnera un apport supplémentaire en glucides.

Pendant l'exercice : **Maintenir le taux d'hydratation et le degré d'énergie**

- Buvez régulièrement tout au long de l'exercice (150ml toutes les 15 à 20 minutes) pour rester hydraté. Si vous faites du sport plus d'une heure, choisissez de boire une boisson glucidique et électrolytique, qui avec 6 à 8g de glucides par 100 ml, vous aidera à maintenir votre niveau de glucides.

Après l'exercice : **Se réhydrater et récupérer**

- Réhydratez votre corps en buvant de l'eau ou une boisson glucidique et électrolytique

- Prenez un encas contenant des glucides pour aider à remplacer rapidement les réserves de glycogène musculaire et combinez-le avec des protéines de haute qualité pour aider à la récupération musculaire.

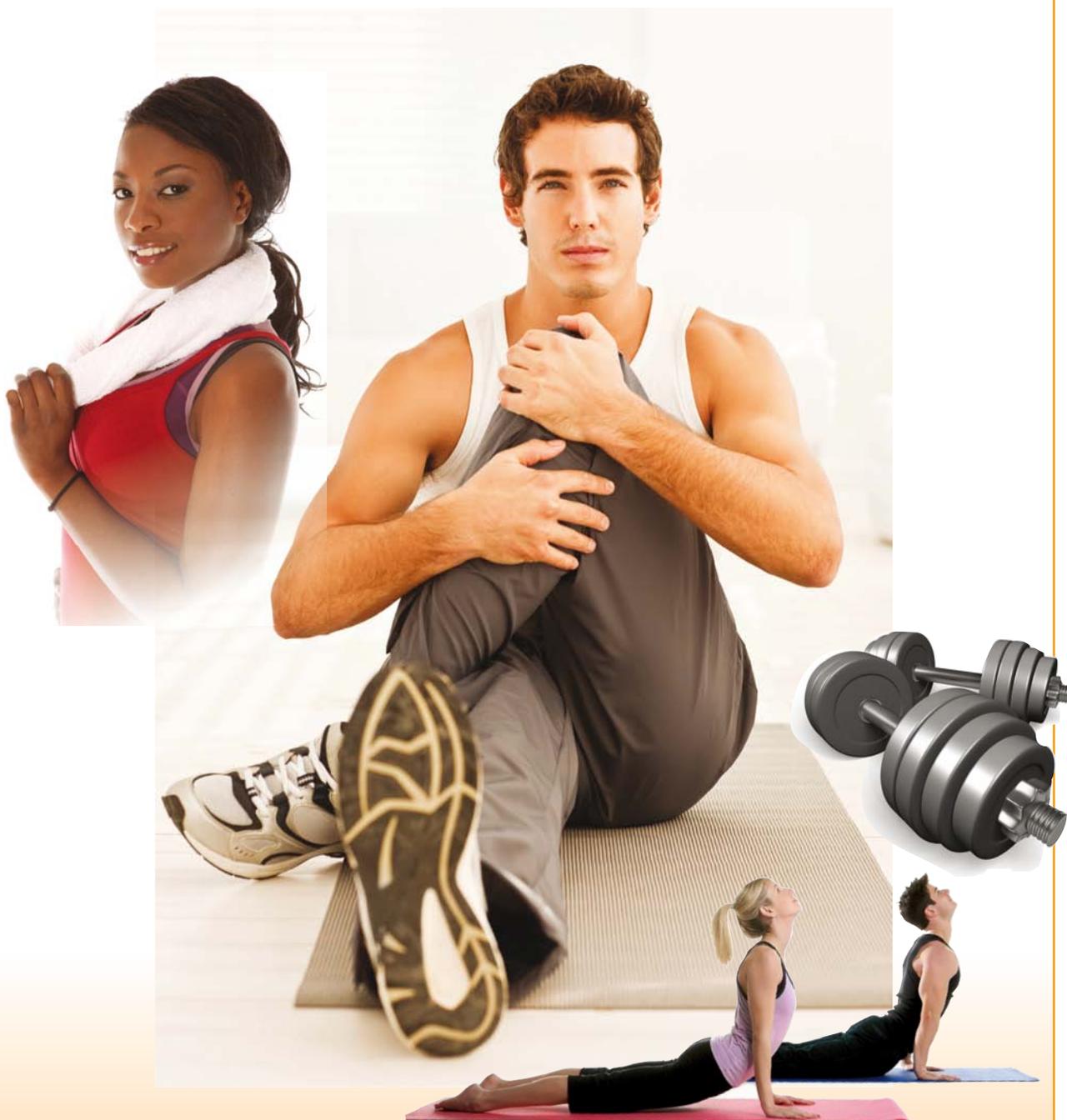
Autres facteurs dont il faut tenir compte :

1. Veillez à prendre un petit déjeuner conséquent. Vous donnerez alors un coup de fouet à votre métabolisme. Cet aspect revêt une importance toute particulière si vous avez pratiqué une activité physique la veille au soir. Votre corps sera reposé et aura récupéré pendant la nuit. Apportez-lui de quoi fonctionner pour la journée.
2. Prenez cinq petits repas par jour. C'est un bon moyen de gérer votre énergie et ainsi éviter les baisses de forme que l'on ressent parfois entre les repas.

N'oubliez pas : à l'issue de l'événement, si vous vous accordez un peu de répit avant de reprendre l'entraînement ou si vous cessez de vous entraîner pour une raison ou pour une autre, veillez à modifier votre alimentation en consommant moins de calories, de glucides, de protéines et de lipides.

Veillez toujours à tester un produit en dehors des périodes de compétition.

« *Comment faire pour soulager mes muscles après un entraînement ?* »



L'entraînement et la compétition sollicitent beaucoup les muscles et les articulations, en fonction de l'intensité des exercices et de la condition physique de chacun. Plus vous vous entraînez, plus vous sollicitez votre corps et plus vous le sentez !

Les protéines sont des nutriments importants qui jouent un rôle crucial dans l'activité physique. En effet, elles contribuent au maintien et à l'augmentation de la masse musculaire.

PRÉPARATION EN POUDDRE POUR BOISSON GLUCIDIQUE ET ÉLECTROLYTIQUE

DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITÉ
AUPRÈS DE VOTRE
DISTRIBUTEUR
INDÉPENDANT
HERBALIFE



Sport, Forme & Vitalité

La boisson H³O Pro™ à base de glucides et d'électrolytes, développée par des experts en nutrition sportive, est idéale à boire avant, pendant et après l'activité physique. Avec une osmolalité de 280 à 300 mOsmol/kg, elle est parfaitement adaptée aux sports de performance.

APPORTS ESSENTIELS

Conçue par des experts en nutrition sportive, H³O Pro™ peut être consommée avant, pendant ou après l'entraînement pour l'hydratation :

- Chaque portion contient 137 kcal
- Elle affiche une osmolalité de 280 à 300 mOsmol/kg, idéale pour les sports de performance.
- Des vitamines E et C qui contribuent à protéger les cellules du stress oxydatif
- Sans édulcorant, sans arôme artificiel ni conservateur

AVANTAGES PRODUIT

Il est essentiel de maintenir l'hydratation à un niveau constant lorsque vous pratiquez une activité physique ou sportive. L'eau seule ne contient ni électrolyte ni glucides. Elle ne suffit donc pas toujours. Avant, pendant et après l'entraînement, faites le plein d'électrolytes et de glucides.

LE SAVIEZ-VOUS ?

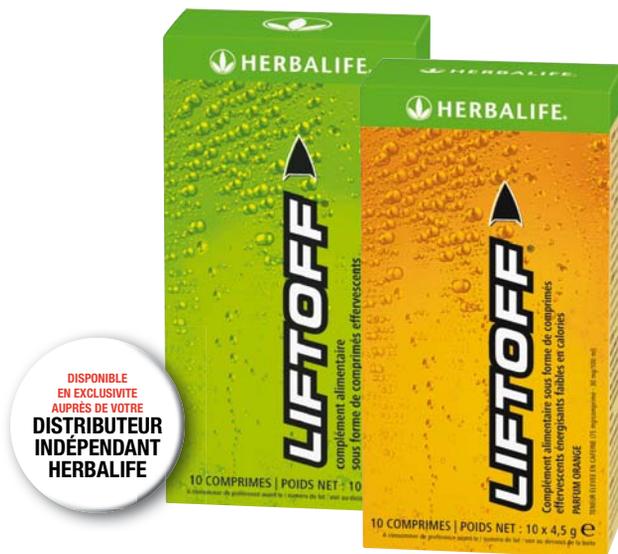
Une perte en eau de 2 % du poids du corps pendant la pratique d'une activité sportive, occasionnée par la transpiration est une déshydratation modérée mais qui peut nuire de manière significative à vos performances.

CONSEILS D'UTILISATION

Une portion (1 sachet dilué dans 500 ml d'eau) est recommandée pour chaque séance de 60 minutes d'exercice intensif au cours de laquelle vous transpirez beaucoup. Les athlètes moyens, amateurs ou professionnels peuvent prendre une portion avant et/ou pendant l'entraînement pour maintenir l'hydratation. Jusqu'à 4 sachets par jour en période d'entraînements ou d'exercices soutenus et de longue durée.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

LIFTOFF® PARTOUT. À TOUT MOMENT.



DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITÉ
AUPRÈS DE VOTRE
**DISTRIBUTEUR
INDÉPENDANT
HERBALIFE**

Sport, Forme & Vitalité

Fatigué ? Rechargez vos batteries avec Liftoff®, complément alimentaire sous forme de comprimés effervescents, énergisant et faible en calorie. La caféine qu'il contient permet de rester alerte et de gagner en concentration.

APPORTS ESSENTIELS

- 10 kcal par comprimé, une excellente alternative aux sodas trop sucrés
- 100 % des AJR en vitamine C qui contribue à réduire la fatigue
- 100 % des AJR en vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B8) qui contribuent à un métabolisme énergétique normal
- Contient de la caféine en poudre et de la caféine naturellement issue du Guarana
- Chaque portion contient 75mg de caféine, pour vous aider à rester alerte et concentré



ESSAYEZ EGALEMENT

La Boisson Instantanée à base de thé et d'extraits végétaux : mélange unique de thé orange pekoe (thé noir traditionnel) et de thé vert, parfumé avec des extraits de fleur de mauve, de fleurs d'hibiscus et de graines de cardamome. Rafraîchissant et revigorant.

AVANTAGES PRODUIT

Le stress et la fatigue nous poussent souvent à consommer des aliments et des boissons sucrés et caloriques. Liftoff® est une boisson revitalisante faible en calories qui couvre 100 % des AJR en vitamines B (B1, B2, B3, B6, B8, acide pantothénique) et C.

CONSEILS D'UTILISATION

Prenez un comprimé par jour, à dissoudre dans l'eau.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

TABLETTES À BASE DE GUARANA

DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITE
AUPRES DE VOTRE
**DISTRIBUTEUR
INDÉPENDANT
HERBALIFE**



Sport, Forme & Vitalité

Les tablettes au guarana contiennent de la caféine issue de la plante du même nom. La caféine aide à rester alerte et concentré.

APPORTS ESSENTIELS

- Mélange de Guarana et de thé orange pekoe, un thé noir traditionnel au goût délicatement prononcé
- Contient 32mg de caféine issue du guarana.

AVANTAGES PRODUIT

Au cours de la journée, vous avez peut-être parfois l'impression de ne plus pouvoir vous concentrer. Lorsque la fatigue mentale s'installe, rester éveillé et concentré peut être difficile. Un complément en guarana peut vous aider à rester alerte et vous sentir plein de vitalité.

CONSEILS D'UTILISATION

Prenez une tablette chaque fois que vous sentez une baisse de vitalité, avec un maximum de 4 tablettes par jour.

Le Guarana est un arbuste qui pousse en Amérique du Sud. Il est utilisé depuis des siècles par les indiens d'Amazonie pour la caféine que ses baies contiennent.



ESSAYEZ ÉGALEMENT

H³O Pro™, délicieuse boisson à base de glucides et d'électrolytes, idéale à boire avant, pendant et après l'activité physique

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

FORMULA 1 SPORT



Sport, Forme & Vitalité

Substitut de repas équilibré en nutriments et adapté aux athlètes. 219 kcal par portion pour vous aider à contrôler votre apport en calories.

APPORTS ESSENTIELS

- Près de 18 g de protéines, qui contribuent au développement de la masse musculaire.
- F1 Sport contient de la caséine et des protéines de petit-lait, deux protéines de haute qualité issues du lait
- 219 kcal par portion pour vous aider à contrôler votre apport en calories.
- Mélange unique de protéines et de glucides avec des fibres, des vitamines et des minéraux essentiels.
- Des vitamines C, E et du Sélénium qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.
- Sans colorant, ni arôme artificiel ni édulcorant.

À QUI S'ADRESSE LA FORMULA 1 SPORT ?

- La Formula 1 sport s'adresse à tous les sportifs
- Aux sportifs amateurs ou aux « accros » des salles de gym qui ont besoin d'un repas contrôlé et équilibré
- Aux plus actifs, toujours en mouvement, mais qui maintiennent les entraînements pour rester en forme
- Aux athlètes qui ont besoin de contrôler leur poids et de maintenir une alimentation équilibrée

CONSEILS D'UTILISATION

Mélangez 2 cuillères (26 g) de Formula 1 sport avec 250 ml de lait demi-écrémé (1,5 % de matière grasse).

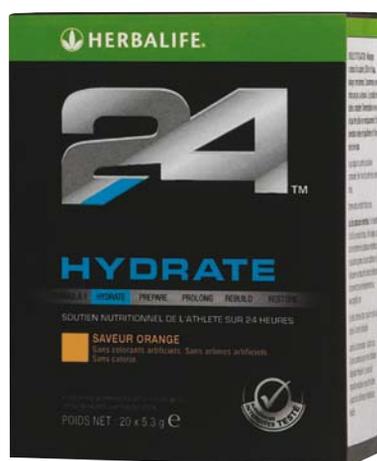
- Pour le contrôle de poids : remplacer deux repas par jour par un délicieux shake et prendre un repas équilibré.
- Pour un soutien à l'équilibre alimentaire : remplacer l'un des repas de la journée par un délicieux shake et bien équilibrer les deux autres repas.

Un repas équilibré avant ou après votre entraînement.

Nous garantissons que chaque produit de chaque lot fabriqué est méticuleusement contrôlé par un prestataire indépendant par rapport aux substances non autorisées. Vous pouvez en vérifier la traçabilité au moyen du numéro de lot sur le site www.koelnerliste.com

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

HYDRATE



Sport, Forme & Vitalité

Hydrate est une boisson faible en calories à base d'électrolytes, formulée dans le but d'encourager la consommation de liquide. Couvre 100 % des AJR en vitamine C, qui contribue à réduire la fatigue.

APPORTS ESSENTIELS

- Boisson faible en calories destinée aux athlètes pour encourager la consommation de liquides
- Osmolalité inférieure à 270 mOsmol/kg
- Couvre 100 % des AJR en vitamine C, qui contribue à réduire la fatigue.
- Apporte des vitamines B (B1, B2, B5 et B12), du calcium et du magnésium, qui contribuent à un métabolisme énergétique normal
- Sans colorant ni arôme artificiel

À QUI S'ADRESSE HYDRATE ?

- À toute personne ayant besoin d'une hydratation faible en calories
- Aux athlètes pendant un entraînement intense
- À toute personne s'entraînant avant ou après le travail
- Aux ouvriers pendant la journée

CONSEILS D'UTILISATION

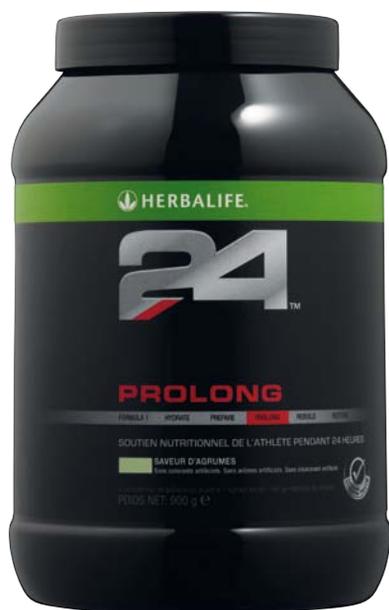
Mélangez le contenu d'un sachet à 500 ml d'eau, mélangez énergiquement. Consommez une portion par jour, au besoin.

Ce produit est destiné à compléter l'alimentation et ne doit pas être utilisé en remplacement d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Nous garantissons que chaque produit de chaque lot fabriqué est méticuleusement contrôlé par un prestataire indépendant par rapport aux substances non autorisées. Vous pouvez en vérifier la traçabilité au moyen du numéro de lot sur le site www.koelnerliste.com

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

PROLONG



Sport, Forme & Vitalité

Prolong est un mélange pour boisson à base de glucides et de protéines à prendre au cours des efforts intenses prolongés. Ce mélange unique pour boisson à reconstituer, affiche une osmolalité de 270 à 330 mOsmol/kg. A base de glucides et de protéines de petit-lait qui contribuent au développement et à l'entretien de la masse musculaire.

APPORTS ESSENTIELS

- 224 kcal par portion, idéal pour les sports d'endurance
- Mélange unique pour boisson à reconstituer, à base de glucides et de protéines affiche une osmolalité de 270 à 330 mOsmol/kg
- 6,8 g de protéines de petit-lait, qui contribuent au développement de la masse musculaire
- Contient des glucides sous forme de maltodextrine
- Enrichi en vitamine C et vitamines B (notamment les vitamines B1, B3, B5, B6 et B12), ce mélange pour boisson a un goût léger et subtil. Très agréable à boire pendant les entraînements
- Sans colorant, ni arôme artificiel ni édulcorant.

À QUI S'ADRESSE PROLONG ?

- Aux triathlètes pendant les entraînements combinant course et cyclisme, ou pendant une compétition
- Aux cyclistes pendant les entraînements sur quatre heures
- Aux nageurs en entraînement le matin

- Aux joueurs de football, ou autre sport collectif, pendant l'entraînement ou les compétitions
- Aux travailleurs de force qui ont des besoins physiques liés à leurs tâches quotidiennes

CONSEILS D'UTILISATION

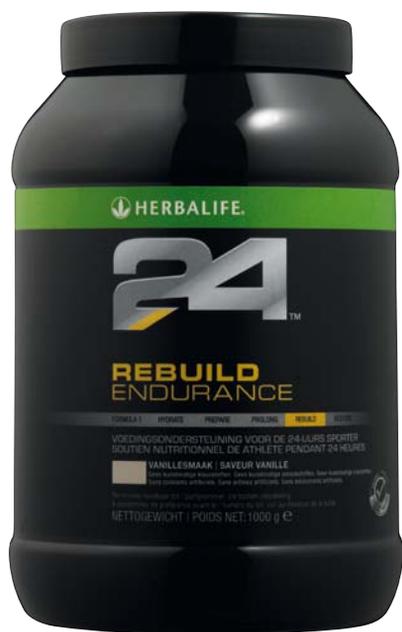
Mélangez 4 cuillères doseuses rases de poudre (60 g) à 250 ml d'eau, secouez énergiquement, puis ajoutez 250 ml d'eau pour préparer une portion de 500 ml. Buvez une bouteille (500 ml) par heure, pendant la pratique de l'activité physique. Consommez une boisson par jour, au besoin.

Ce produit est destiné à compléter l'alimentation et ne doit pas être utilisé en remplacement d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Nous garantissons que chaque produit de chaque lot fabriqué est méticuleusement contrôlé par un prestataire indépendant par rapport aux substances non autorisées. Vous pouvez en vérifier la traçabilité au moyen du numéro de lot sur le site www.koelnerliste.com

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

REBUILD ENDURANCE



Sport, Forme & Vitalité

Mélange pour boisson de récupération à base de glucides et de protéines. Idéale pour les sports d'endurance.

APPORTS ESSENTIELS

- À prendre après un entraînement aérobique
- 188 kcal par portion
- Chaque portion contient 36 g de glucides sélectionnés et 10 g de protéines de haute qualité issues du lait
- Les protéines contribuent à augmenter et à maintenir la masse musculaire
- Apporte des vitamines B1, B2, C et E, et du fer
- Sans colorant, ni arôme artificiel ni édulcorant.
- La caséine et les protéines de petit-lait sont toutes les deux très intéressantes. Elles sont issues du lait et reconnues pour leur forte teneur en acides aminés.

LE SAVIEZ-VOUS

La récupération joue un rôle important dans les entraînements ou même les compétitions. On conseille aux athlètes d'apporter 1 à 1,5 g/kg de glucides dans les 30 minutes suivant l'entraînement pour reconstituer les réserves de glycogène à la suite d'un exercice d'endurance prolongé.

CONSEILS D'UTILISATION

Mélangez quatre cuillères doseuses rases (50 g) avec 250 ml d'eau. Secouez énergiquement. A consommer dans les 30 minutes qui suivent l'exercice d'aérobique.

Ce produit est destiné à compléter l'alimentation et ne doit pas être utilisé en remplacement d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Nous garantissons que chaque produit de chaque lot fabriqué est méticuleusement contrôlé par un prestataire indépendant par rapport aux substances non autorisées. Vous pouvez en vérifier la traçabilité au moyen du numéro de lot sur le site www.koelnerliste.com

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

REBUILD STRENGTH



Sport, Forme & Vitalité

Complément alimentaire. Boisson de récupération, riche en protéines, à prendre après une séance de musculation.

APPORTS ESSENTIELS

- À prendre après un entraînement anaérobie
- Contient 25 g de protéines qui contribuent à augmenter et maintenir la masse musculaire
- Le fer contribue à un métabolisme énergétique normal, à la formation normale des globules rouges et au transport normal de l'oxygène dans l'organisme
- Sans colorant, ni arôme artificiel ni édulcorant.
- La caséine et les protéines de petit-lait sont toutes les deux très intéressantes. Elles sont issues du lait et reconnues pour leur forte teneur en acides aminés.

À QUI S'ADRESSE REBUILD STRENGTH ?

- À toute personne soulevant des poids en salle de musculation
- Aux athlètes de CrossFit après un entraînement
- Aux joueurs de football souhaitant développer leur masse musculaire
- À toute personne ayant des besoins élevés en protéines

CONSEILS D'UTILISATION

Mélangez cinq cuillères doseuses rases (50 g) avec 250 ml d'eau. Secouez énergiquement. Consommez une boisson par jour, au besoin. A consommer dans les 30 minutes qui suivent l'activité physique.

Ce produit est destiné à compléter l'alimentation et ne doit pas être utilisé en remplacement d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Nous garantissons que chaque produit de chaque lot fabriqué est méticuleusement contrôlé par un prestataire indépendant par rapport aux substances non autorisées. Vous pouvez en vérifier la traçabilité au moyen du numéro de lot sur le site www.koelnerliste.com

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

NUTRITION CIBLEE

Notre organisme requiert différents besoins bien spécifiques. La gamme de Nutrition Ciblée Herbalife est spécialement conçue pour vous aider à répondre à ces besoins spécifiques.



NUTRITION CIBLEE



Il est important de bien équilibrer l'apport en nutriments, au quotidien. Nous sommes tous différents, nos organismes sont conditionnés par des facteurs de santé et des besoins nutritionnels qui nous sont propres. Les hommes et les femmes ont bien évidemment des besoins différents, mais ces mêmes besoins évoluent avec le temps.

Les produits de Nutrition Ciblée Herbalife sont destinés à compléter une alimentation équilibrée et variée, associée à un programme d'activité physique (les principes du concept Herbalife Vie active et équilibre).

Dans cette rubrique sont détaillés les compléments alimentaires qui peuvent vous aider à répondre à vos besoins spécifiques. Ils sont composés de nutriments étudiés scientifiquement, comme les acides gras Oméga 3, le calcium, et d'autres ingrédients afin de vous aider à rester au top de votre forme.

Les compléments alimentaires sont considérés comme une "denrée alimentaire". Ils ont pour vocation de compléter les apports nutritionnels de l'alimentation et constituent une source concentrée de vitamines, minéraux et autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique;

Sélénium

- **VegetACE** – Riche en sélénium et en vitamines A et C qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

Vitamines B

- **Cell Activator** – Contient de la vitamine B pour aider à libérer l'énergie des aliments, une formulation spécifique qui contient des vitamines B (B1, B2, B6), du manganèse et du cuivre qui contribuent à un métabolisme énergétique normal. Apporte trois minéraux essentiels, zinc, cuivre et manganèse qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Oméga-3 :

- **Herbalifeline®** – Riche en EPA et en DHA qui contribuent à une fonction cardiaque normale. Pour obtenir des effets notables, l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) recommande 250mg d'EPA et DHA par jour. L'organisme n'étant pas capable de synthétiser les acides gras oméga-3 en quantité suffisante, il faut donc s'en procurer ailleurs.

Calcium :

- **Xtra-Cal** – Complément alimentaire à base de calcium, vitamine D et magnésium qui contribue au maintien d'une ossature et d'une dentition normales. Riche en vitamine D, qui contribue à l'absorption et à l'utilisation normale du calcium et au maintien d'une fonction musculaire normale.

NUTRITION CIBLEE

Les avantages de la Nutrition Ciblée par Herbalife

Les produits proposés par Herbalife sont de grande qualité et répondent à un grand nombre de besoins nutritionnels, en association avec une alimentation équilibrée et variée, ainsi qu'un style de vie également actif et équilibré.

Une gamme variée – Si vous cherchez à compléter votre alimentation la gamme Nutrition Ciblée Herbalife est une solution pour vous. Elle cible les besoins nutritionnels spécifiques.

Des produits formulés scientifiquement – ils ont été élaborés en association avec des scientifiques et des nutritionnistes de renommée internationale qui siègent au Comité International pour la Nutrition.

« Je sais qu'il est conseillé de manger du poisson gras, mais je peine à en manger deux fois par semaine ! »

Des études indiquent que l'alimentation des pays occidentaux en général manquent d'acides gras essentiels (AGE) et notamment d'oméga-3. Les acides gras oméga-3 sont qualifiés d'essentiels parce que l'organisme humain n'est pas capable de les produire. Il lui faut donc les puiser dans l'alimentation, en particulier les poissons gras, les graines de lin, les fruits et les légumes.

Si vous estimez que consommer du poisson gras deux à trois fois par semaine est contraignant ou si vous n'aimez pas le poisson, il peut être judicieux de prendre un complément alimentaire riche en oméga-3.

Les acides gras oméga-3 ont de nombreuses propriétés. Ils sont connus pour contribuer à une fonction cardiaque normale. Pour cela pensez également à :

- manger équilibré et varié
- pratiquer régulièrement d'une activité physique et avoir une hydratation suffisante
- restreindre votre consommation d'aliments riches en sel et en graisses saturées
- l'absence de tabagisme



« Quelles modifications apporter à mon alimentation à mesure que je vieillis ? »

A mesure que nous avançons en âge, notre corps change, et par conséquent, nos besoins nutritionnels aussi. Il est tout particulièrement important pour les femmes de consommer des aliments riches en fibres, en bonnes graisses et en calcium.

- Les fibres jouent un rôle de plus en plus important avec l'âge. Elles permettent une certaine régularité et un bien-être intestinal.
- Favoriser une fonction cardiaque normale en consommant des aliments riches en acides gras oméga-3
- Chez les femmes surtout, la densité osseuse diminue avec l'âge.



Les AJR en calcium sont de 800 mg.

« *Bien me nourrir est un véritable calvaire.
Les produits Herbalife peuvent-ils m'aider ?* »



La plupart des gens savent combien il est important de manger des fruits et des légumes chaque jour pour avoir un apport en vitamines et minéraux et renforcer les défenses immunitaires. En règle générale, une alimentation quotidienne équilibrée et variée doit apporter suffisamment de micronutriments pour contribuer à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Pourtant, certains modes de vie, le stress émotionnel, la pollution, le tabagisme, peuvent encourager l'oxydation dans l'organisme qui vient alors dilapider les réserves de certains micronutriments.

Herbalife a mis au point une gamme de produits ciblés, dont les ingrédients clés sont les vitamines C et E, ainsi que le bêta-carotène, et le sélénium pour aider qui contribuent au fonctionnement normale du système immunitaire. Surtout n'oubliez pas que les compléments alimentaires sont, comme leur nom l'indique, des compléments. Ils n'ont pas la prétention de remplacer une alimentation équilibrée et variée. Il est également important de pratiquer une activité physique régulière et de maintenir un bon taux d'hydratation du corps.

HERBALIFELINE

DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITE
AUPRES DE VOTRE
**DISTRIBUTEUR
INDEPENDANT
HERBALIFE**



Nutrition Ciblée

Herbalifeline est un complément alimentaire riche en acides gras essentiels Oméga-3 EPA et DHA, qui contribuent à une fonction cardiaque normale.

APPORTS ESSENTIELS

- Riche en EPA et DHA qui contribuent à une fonction cardiaque normale. Pour obtenir des effets notables, l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) recommande 250mg d'EPA et DHA par jour.
- L'organisme n'étant pas capable de synthétiser les acides gras Oméga-3 en quantité suffisante, il faut donc s'en procurer ailleurs.
- Le DHA contribue au maintien d'une vision normale et au fonctionnement normal du cerveau.
- Contient des huiles essentielles pour améliorer le goût.

AVANTAGES PRODUIT

Des études ont montré que de nombreux régimes occidentaux comprenaient très peu d'acides gras oméga-3 à chaîne longue (EPA et DHA). Une supplémentation peut donc s'avérer utile. Les experts en nutrition recommandent du poisson 2 à 3 fois par semaine pour atteindre les apports recommandés en oméga-3.

CONSEILS D'UTILISATION

Une capsule, trois fois par jour de préférence au cours des repas.



ESSAYEZ EGALEMENT

La Formula 2 – votre complexe multivitaminé ! Il contient plus de 15 vitamines et minéraux pour vous aider à atteindre vos AJR.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

COMPLEMENT ALIMENTAIRE A BASE DE CALCIUM

DISPONIBLE EN EXCLUSIVITE APRES DE VOTRE DISTRIBUTEUR INDEPENDANT HERBALIFE



Nutrition Ciblée

Xtra-Cal est un complément alimentaire à base de calcium, vitamine D et magnésium.

APPORTS ESSENTIELS

- Le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature et d'une dentition normales.
- 2 comprimés couvrent 83 % des AJR en calcium
- Contient de la vitamine D qui est essentielle à l'absorption du calcium et contribue au maintien d'une fonction musculaire normale.
- Contient également du magnésium, du cuivre, du manganèse et du zinc

AVANTAGES PRODUIT

Vos besoins journaliers en calcium dépendent de votre âge et d'un certain nombre d'autres facteurs. Les adolescents ont, par exemple, besoin de plus de calcium que les adultes. Les adultes plus âgés, plus particulièrement les femmes ménopausées, ont besoin de plus de calcium.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les gouvernements recommandent de consommer au moins 800mg par jour. Lorsque le régime alimentaire n'apporte pas suffisamment de calcium, le choix d'un complément constitue une alternative intéressante.



ESSAYEZ EGALEMENT

Herbalifeline, qui contient 2 acides gras Oméga-3, de l'EPA et du DHA issus de l'huile de poisson et qui participent à la fonction cardiaque normale.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

NUTRITION EXTERNE

Être en forme à l'extérieur est tout aussi important que de l'être à l'intérieur. La gamme de Nutrition Externe compte des produits de soin pour tous les types de peau.



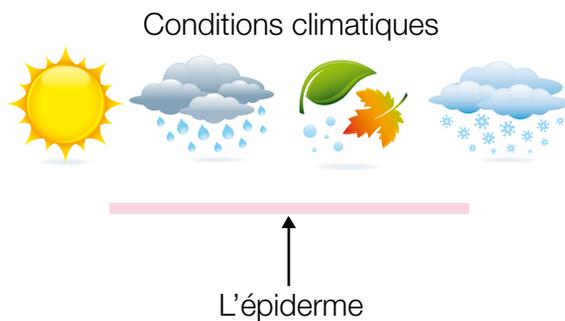
NUTRITION EXTERNE

Le fait d'adopter un style de vie actif et équilibré ne joue pas uniquement sur l'organisme. Cela fait également la différence sur notre apparence. L'aspect, la texture et l'élasticité de votre peau en disent long sur votre état de santé, votre âge et même votre style de vie. Il est donc important d'en prendre soin.

Pour que votre peau paraisse en pleine forme, vous devez lui apporter des nutriments essentiels, l'hydrater suffisamment, vous reposer et vous relaxer. Et pour un petit coup de pouce, vous pouvez personnaliser vos habitudes de soin. Bien souvent, la peau est le reflet de votre état intérieur. Si vous êtes en forme, votre peau l'est aussi.

Le rôle important de la peau

La peau est l'organe le plus étendu du corps. Elle se compose de deux couches, l'épiderme et le derme. L'épiderme est la couche externe de la peau. Il est solide, étanche et offre une véritable protection. Le derme, ou couche interne de la peau, est plus épais que l'épiderme et offre à la peau sa résistance et son élasticité.



L'un des rôles les plus importants de la peau consiste à former une barrière protectrice contre l'exposition aux éléments et à la pollution de l'environnement. Il est donc important de prendre soin et de nourrir la peau afin qu'elle assure son rôle protecteur, que vous soyez un homme ou une femme.

Cheveux et protéines

Les nutriments sont importants pour une belle peau. Mais l'alimentation joue également un rôle indispensable pour avoir de beaux cheveux. Les cheveux sont principalement composés de protéines (kératine). Il n'est donc pas surprenant d'apprendre que pour avoir de beaux cheveux, il faut manger des protéines.



Herbalife a une solution pour chacun de vous

- o **NouriFusion®**, une gamme de soins multivitaminés riches en vitamines A, C et E pour aider à nourrir votre peau. Conçus pour s'adapter à votre type de peau : peaux Normales à Sèches ou Normales à Grasses.
- o **La technologie de Skin Activator™** s'appuie sur le complexe à base de glucosamine, qui favorise la production de collagène, afin de redonner son tonus à la peau. Une gamme de soins pour vous aider à retrouver une peau d'apparence plus jeune.
- o **Radiant C®**, gamme de produits de soins de la peau revitalisants à base de Vitamine C pour vous aider à retrouver un teint radieux.
- o **Gommage pour le Corps et Crème Contour du Corps**, un programme en deux étapes pour améliorer l'aspect de la peau.
- o **Herbal Aloe**, une gamme de produits de soins pour le corps et les cheveux qui conviennent à toute la famille. Offrent les propriétés apaisantes de l'aloé véra.
- o **Parfums**, une gamme de parfums sensuels et intemporels pour homme et pour femme.

Les avantages de la Nutrition Externe par Herbalife

Nous sommes tous uniques, et nous avons chacun besoin de soins ciblés pour répondre aux besoins spécifiques de notre peau, notre organisme et nos cheveux. C'est pourquoi Herbalife a développé des gammes de produits qui conviennent à tous, et qui s'appuient sur son expertise dans le domaine de la nutrition pour redonner à la peau tout son éclat.

- **Des solutions ciblées pour chacun, à tous âges** – homme ou femme, de 18 ou 60 ans, nous avons tous besoin d'adapter nos soins cosmétiques à nos besoins spécifiques et aux différents stades de notre vie. Les gammes de produits de nutrition ciblée Herbalife vous permettent de choisir des produits pour tous les jours, parfaitement adaptés à votre peau.
- **L'expertise Herbalife en nutrition, appliquée à la nutrition externe** – Herbalife s'appuie sur son expertise pour développer des produits de soins pour la peau, le corps et les cheveux. Des produits de qualité issus de la recherche et riches en nutriments clés pour la peau, tels que les vitamines A, C et E, le complexe à base de glucosamine et l'aloé véra, pour renforcer votre éclat naturel.

« Quel est mon type de peau ? Je pense avoir une peau normale mais je suis sensible à certains produits. Quels produits dois-je utiliser ? »

Vous pouvez déterminer votre type de peau en observant votre teint et la texture de votre peau autour des yeux, sur les joues et la zone T.

Peau Normale

Peau lisse, texture normale et teint uniforme. Les peaux normales présentent un taux d'hydratation et de sébum équilibré.

Peau normale à sèche

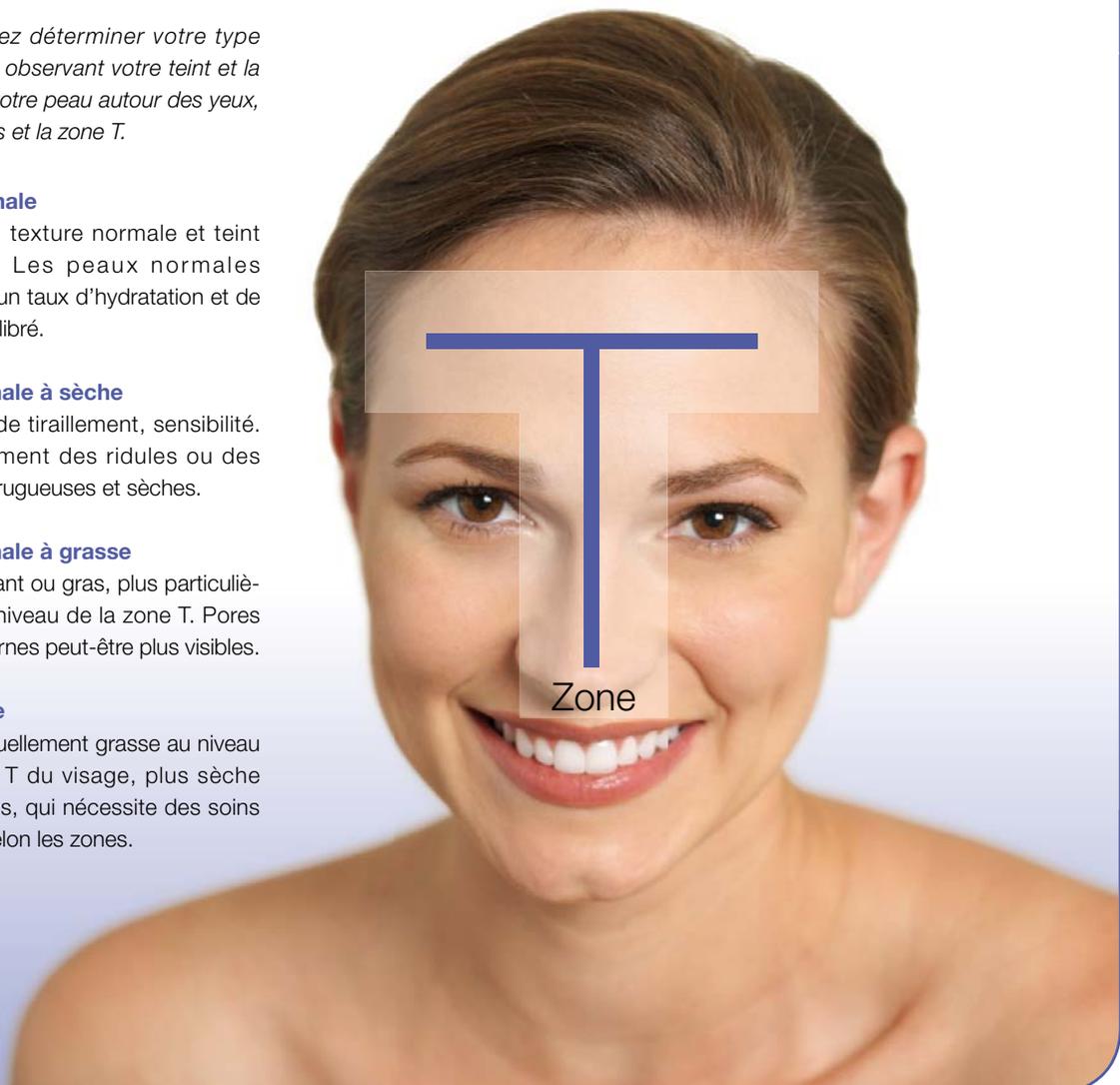
Sensation de tiraillement, sensibilité. Éventuellement des ridules ou des zones plus rugueuses et sèches.

Peau normale à grasse

Aspect brillant ou gras, plus particulièrement au niveau de la zone T. Pores ou zones ternes peut-être plus visibles.

Peau mixte

Peau éventuellement grasse au niveau de la zone T du visage, plus sèche sur les joues, qui nécessite des soins différents selon les zones.



Des soins adaptés à votre type de peau

Trois étapes constituent la base des soins de la peau : le nettoyage, l'application d'une lotion tonifiante et l'hydratation. Cette routine, à réaliser matin et soir, ne prend que quelques minutes. Elle permettra de nettoyer l'épiderme, mais également de préserver la tonicité des tissus du derme et des muscles. Une fois ces habitudes bien intégrées dans votre quotidien, vous pouvez progressivement ajouter d'autres soins, comme un masque purifiant adapté à votre type de peau et à votre âge, une crème de nuit régénérante ou un exfoliant pour le visage.

Soins du Corps

Prenez soin de votre peau, de sa souplesse et veillez à bien l'hydrater en intégrant quelques produits indispensables à vos soins quotidiens. Le corps a besoin d'être hydraté quotidiennement, et tout particulièrement après une douche ou un bain. Une crème hydratante pour le corps qui contient également un facteur de protection solaire (FPS)* peut vous aider à hydrater votre peau tout en la protégeant, notamment dans les zones les plus exposées au soleil. Procédez à un gommage une à deux fois par semaine, vous accélérerez ainsi le processus naturel d'exfoliation de la peau et l'aidez à rester douce et homogène.



Soins de la peau pour homme

Les hommes aussi doivent prendre soin de leur peau. En règle générale, leur peau est plus grasse et leurs pores sont plus larges que ceux des femmes. Ils devraient donc la nettoyer et l'hydrater au quotidien. De plus, le rasage régulier supprime une grande quantité de sébum. Le fait d'hydrater la peau garantit le maintien d'un certain équilibre et réduit le risque d'irritation et de rugosité de la peau, souvent dues au rasage.

L'hydratation de la peau est également très importante si vous utilisez un après-rasage. Ces derniers contiennent souvent de l'alcool qui assèche la peau. Les gommages sont très utiles, ils aident à compenser les effets du rasage en éliminant les peaux sèches et mortes et libèrent les poils ayant poussé sous la peau.

Quel que soit le type de peau, le fait de nettoyer et hydrater la peau quotidiennement aide à libérer les pores et à redonner son éclat à la peau.



N'oubliez pas : Si vous devez modifier vos habitudes de soins, n'introduisez qu'un produit à la fois. Vous laissez ainsi le temps à votre peau de s'adapter à la concentration de nutriments que vous lui apportez. C'est un peu comme lorsque vous modifiez votre alimentation.

*Il ne s'agit pas de soin solaire. En cas d'exposition prolongée au soleil, nous vous conseillons d'appliquer une crème solaire en complément afin d'assurer une hydratation et une protection maximale, résistante à l'eau.

« Il semble que ma peau soit très sensible à l'environnement, aux changements de saison, etc. Existe-t-il un moyen de réduire ces effets ? »



Les effets de l'environnement, tels que l'exposition au soleil, au vent, à la climatisation ou encore à la pollution, peuvent faire réagir la peau et en modifier l'aspect. Mais il est presque impossible d'éviter ces situations. Il est donc important de tout faire pour protéger la peau et minimiser l'exposition dès que vous le pouvez.

Le soleil – il est à la fois bénéfique et nocif pour la peau. Le soleil joue un rôle essentiel. Il stimule la production de vitamine D par l'organisme. Pourtant, il faut protéger la peau d'une surexposition aux rayons UVA et UVB. Ces rayons UV sont à l'origine de l'apparition de rides, d'un vieillissement cutané prématuré et de brûlures.

Les effets du soleil sur la peau ne sont pas visibles immédiatement. Aussi, les experts recommandent l'application d'un produit contenant un indice de protection solaire efficace contre les rayons UVA et UVB, au minimum 15, tout au long de l'année et de d'appliquer des soins solaires pour se protéger des expositions intenses et prolongées.



Alimentation et style de vie – ce que nous mangeons a des conséquences sur notre peau. Il est important que les aliments que vous consommez contiennent des nutriments essentiels, afin de lutter contre les effets des radicaux libres qui sont à l'origine du vieillissement et de l'agression des cellules de la peau.

Certains éléments tels que la consommation excessive d'alcool et le tabagisme ont des conséquences négatives sur la peau. L'excès d'alcool peut déshydrater la peau et l'exposition à la fumée de cigarette peut la priver d'oxygène, ce qui rend le teint terne et accélère l'apparition de ridules. Il est important d'entretenir la souplesse de la peau et de l'hydrater en buvant beaucoup d'eau. Les cellules de la peau se régénèrent la nuit. Le sommeil joue donc un rôle non négligeable dans les soins de la peau. Quand nous sommes fatigués, notre peau l'est aussi.

Vieillesse – à mesure que nous vieillissons, le taux de collagène diminue naturellement. La peau perd alors de son maintien qui lui donne son aspect jeune. La peau peut également s'assécher car les glandes sébacées (qui sécrètent le sébum) réduisent leur activité.

Prenez soin de votre peau matin et soir pour la protéger des agressions externes et du vieillissement naturel. Vous améliorerez la texture de votre peau, sa tonicité et son aspect.

« Mes cheveux sont toujours secs et cassants. J'ai essayé différents produits mais cela ne change rien. Vous avez un conseil ? »



La plupart des gens se plaignent d'avoir des cheveux secs, abîmés et cassants.

Pour redonner de l'éclat et réparer vos cheveux, le plus important consiste à adopter une alimentation équilibrée. Choisissez une alimentation quotidienne équilibrée et variée à base de protéines maigres. Les protéines jouent un rôle significatif dans la pousse et la santé des cheveux. Pour les entretenir, veillez à ce que votre alimentation comporte des vitamines et minéraux essentiels, notamment du zinc.

Vous trouvez peut-être que la sécheresse des cheveux est due aux follicules qui ne sécrètent pas assez de sébum. Veillez à ce que votre alimentation comporte suffisamment d'acides gras essentiels pour stimuler la production sébacée du cuir chevelu. Le saumon, les olives, les noix et les graines de lin sont riches en acides gras essentiels.

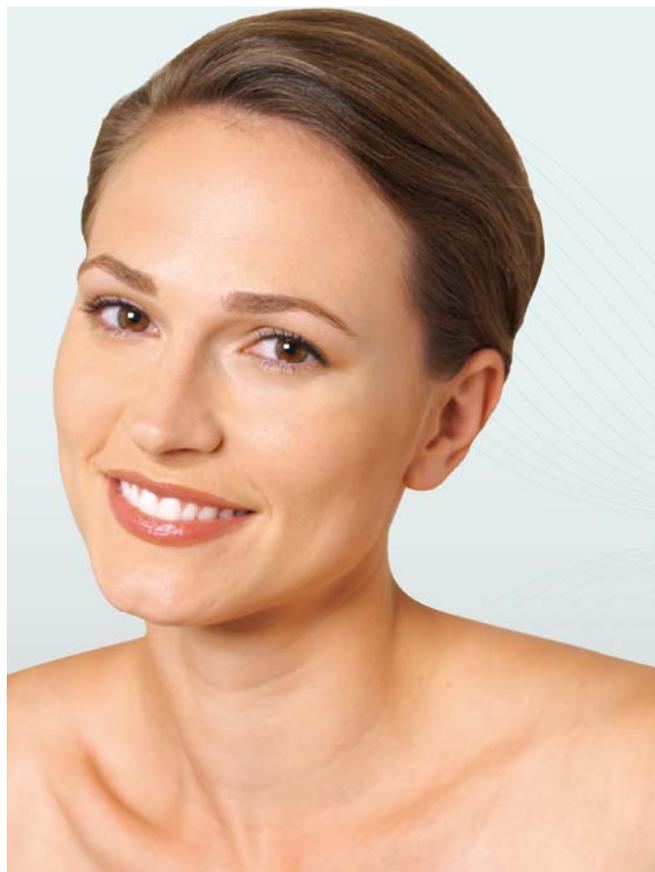
Les cheveux abîmés sont fragiles et se cassent facilement. Avec une alimentation adaptée, vous renforcerez la pousse des cheveux. Vous pouvez également appliquer un traitement d'attaque ou bien un masque capillaire une fois par semaine. Choisissez également un shampoing et un après-shampoing hydratants comme par exemple le Shampoing et Après-shampoing Hydratants Herbal Aloe. N'appliquez qu'une noisette de shampoing et ne vous lavez pas les cheveux trop souvent. Évitez également de sécher vos cheveux au sèche-cheveux, teignez-les le moins possible.

Tout comme la peau, les cheveux traversent des périodes de sécheresse, plus particulièrement lors des changements de saison, avec les conditions climatiques et l'humidité. Tenez-vous à une alimentation variée et vous protégerez vos cheveux. Vous remarquerez des résultats bien assez tôt.

SOINS ACTIVATEURS DE JEUNESSE



DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITE
AUPRES DE VOTRE
DISTRIBUTEUR
INDEPENDANT
HERBALIFE



Nutrition Externe

Skin Activator® est une gamme de soins activateurs de jeunesse ingénieux formulés avec un complexe à base de glucosamine. Ce complexe favorise la régénération de la peau en stimulant la production naturelle de collagène. La gamme Skin Activator® se compose de 4 produits qui ciblent les zones les plus sensibles au vieillissement.

APPORTS ESSENTIELS

- La gamme de produits de soin Skin Activator aide à :
 - Réduire l'apparence des rides et ridules.
 - Nourrir la peau et lui redonner sa souplesse et sa fermeté
 - Améliorer la luminosité et la clarté du teint.
 - Renforcer l'hydratation, la structure et l'équilibre naturels de la peau.
- Certains produits contiennent un indice de protection FPS 15 et assurent une protection contre les rayons UVA et UVB, nocifs pour la peau
- La glucosamine est un hydratant et un exfoliant cutané naturel qui convient à tous les types de peaux
- La glucosamine présente dans les produits Skin Activator est issue des algues marines, et non des coquillages, auxquels certaines personnes peuvent être allergiques.

AVANTAGES PRODUITS

En vieillissant, l'activité cellulaire naturelle ralentit, ce qui génère l'apparition de rides et ridules. Une exposition prolongée au soleil, la pollution et notre style de vie sont autant de facteurs qui augmentent considérablement ces effets indésirables. Dès l'âge de 25 ans, la production de collagène, protéine naturelle de la peau, diminue et la peau perd progressivement son hydratation et sa protéine, entraînant ainsi une perte de souplesse et de tonicité.

Les yeux, la bouche, le visage, le cou, le décolleté et la poitrine sont des zones bien plus vulnérables que les autres parties du corps car elles sont exposées quotidiennement aux rayons du soleil, à la pollution et à notre style de vie. Avec l'aide de produits spécifiquement formulés pour ces zones, vous pouvez améliorer l'hydratation et renforcer la structure naturelle et l'équilibre de la peau.

CONSEILS D'UTILISATION

Skin Activator® convient à la plupart des types de peaux et peut être utilisée par les hommes comme par les femmes. Reportez-vous à chaque produit pour voir les conseils d'utilisation.

LA GLUCOSAMINE TESTEE POUR VOUS

Les résultats des essais réalisés sur le complexe à base de glucosamine démontrent jusqu'à :

- 57 % d'amélioration de l'apparence des rides et ridules*
- 55 % de réduction de la profondeur des rides*
- 51 % d'amélioration de l'hydratation de la peau*
- 45 % d'amélioration de la luminosité et de l'uniformité du teint*
- 40 % d'amélioration de la souplesse de la peau**
- 23 % d'augmentation de la fermeté de la peau**

Résultats de tests réalisés sur le complexe actif à base de glucosamine.

*Après seulement 3 mois d'utilisation régulière (simulation en laboratoire)

**Après seulement 4 semaines d'utilisation régulière (simulation en laboratoire)

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

CRÈME DE JOUR FPS 15



La Crème de jour est une crème légère et rapidement absorbée, formulée à partir d'un complexe essentiel à base de glucosamine, activateur de jeunesse. Cette formule enrichie avec un indice de protection FPS 15 protège la peau contre les signes de vieillissement prématuré.

AVANTAGES PRODUIT

- Crème hydratante légère, rapidement absorbée
- Une peau instantanément hydratée
- Protège la peau des effets nocifs des UVA et UVB

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez matin et soir en massant délicatement, après avoir nettoyé et tonifié votre peau.

DECOLLETE PERFECTION



Cette crème hydratante et riche est formulée à partir d'un complexe essentiel à base de glucosamine.

AVANTAGES PRODUIT

- Formule hydratante et revitalisante non grasse
- Aide à réduire l'aspect des rides et ridules dans cette zone particulièrement sensible qui s'affine au fil du temps.

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez matin et soir, après avoir nettoyé et tonifié votre peau, faites pénétrer délicatement la crème en partant du décolleté/de la poitrine vers le cou.

CREME DE NUIT RESTRUCTURANTE



Cette crème de nuit ultra riche hydratante est formulée à partir du complexe essentiel activateur de jeunesse à base de glucosamine.

AVANTAGES PRODUIT

- Aide la peau à retrouver son éclat pendant votre sommeil, lorsque le renouvellement cellulaire est le plus actif
- Elle stimule la production de collagène, hydrate et nourrit la peau.

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez matin et soir en massant délicatement, après avoir nettoyé et tonifié votre peau.



SOIN PERFECTION LÈVRES FPS 15



Un baume pour les lèvres ultra-doux formulé avec le complexe essentiel à base de glucosamine et un indice de protection FPS 15 pour protéger et soigner votre peau, au quotidien.

AVANTAGES PRODUIT

- Laisse les lèvres douces, hydratées et protégées.
- Les lèvres paraissent plus douces et plus pulpeuses.
- Contient un facteur de protection solaire 15 pour une meilleure protection contre les signes de l'âge

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez autant que nécessaire en tamponnant légèrement les lèvres.



Avis : Les assertions publiées dans ce document ne garantissent en aucun cas les résultats sur chaque individu. Les résultats potentiels mentionnés reposent uniquement sur une étude et une analyse détaillées des principes actifs bruts qui composent les produits de la gamme Skin Activator™, et non sur l'utilisation effective de ces produits. Les produits de la gamme Skin Activator™ contiennent une certaine quantité de principes actifs bruts comparables à ceux ayant fait l'objet d'études, qui, combinés à d'autres ingrédients contenus dans ces produits, fournissent les éléments de base aux résultats potentiels. Les résultats peuvent varier selon l'utilisation qui en est faite et selon les circonstances de cette utilisation.

SOINS ESSENTIELS VISAGE

NOURIFUSION®

DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITE
AUPRES DE VOTRE
DISTRIBUTEUR
INDEPENDANT
HERBALIFE



Nutrition Externe

NouriFusion® est une gamme de produits de soins pour le visage à base de vitamines A, C et E, pour nourrir votre peau et lui donner de l'éclat. La gamme NouriFusion® a été spécifiquement formulée pour deux types de peau, elle compte 12 produits de soins quotidiens. Peau normale à sèche ou normale à grasse.

APPORTS ESSENTIELS

- Une gamme de soins aux multivitamines essentielles qui offre une nutrition de base à votre peau.
- Contient des vitamines A, C et E essentielles qui nourrissent la peau de manière optimale
- La Crème Hydratante Multivitamin contient un facteur de protection solaire 15 pour une meilleure protection contre les rayons UVA et UVB.

AVANTAGES PRODUITS

La peau est l'organe le plus étendu du corps et la première chose que les gens remarquent. Il est indispensable d'avoir une peau hydratée et propre pour pouvoir la protéger des agressions externes telles que l'exposition au soleil, la pollution et le stress. Prenez des habitudes de soins quotidiens, pour une peau propre et resplendissante.

CONSEILS D'UTILISATION

NouriFusion® est spécifiquement formulé pour les peaux normales à sèches ou normales à grasses. Vous nourrissez votre peau lorsque vous la nettoyez, la tonifiez et l'hydratez chaque jour. Les produits de cette gamme conviennent aux femmes comme aux hommes.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

NETTOYANT MULTIVITAMIN NOURIFUSION®

PEAU NORMALE A SECHE



Lotion nettoyante enrichie en vitamines A, C et E pour éliminer les impuretés, l'excès de sébum, le maquillage et autres, tout en hydratant les zones qui en ont besoin

AVANTAGES PRODUIT

- Nourrit la peau en vitamines, nutriments et plantes
- Élimine le maquillage et l'excès de sébum
- Élimine les impuretés

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez chaque jour, matin et soir. Poursuivez avec la Lotion Tonique Multivitamin Nourifusion® pour peaux normales à sèches.

PEAU NORMALE A GRASSE



Gel nettoyant moussant léger qui élimine les impuretés, l'excès de sébum, le maquillage et autres impuretés.

AVANTAGES PRODUIT

- Approvisionne la peau en vitamines, nutriments et plantes
- Élimine le maquillage et l'excès de sébum
- Élimine les impuretés

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez chaque jour, matin et soir. Poursuivez avec la Lotion Tonique Multivitamin Nourifusion® pour peaux normales à grasses.

LOTION TONIQUE MULTIVITAMIN NOURIFUSION®

PEAU NORMALE A SECHE



Cette lotion tonique élimine les résidus et les dernières traces d'impuretés sans assécher la peau. La lotion tonique aide à améliorer la texture et la fermeté de la peau, tout laissant une sensation de fraîcheur.

AVANTAGES PRODUIT

- Aide à améliorer l'élasticité de la peau
- Tonifie la peau sans l'assécher
- Élimine les dernières traces de résidus
- Aide à rafraîchir et nettoyer la peau

CONSEILS D'UTILISATION

Après avoir nettoyé le visage et le cou, appliquez la lotion tonique à l'aide d'un coton. Évitez le contour de l'œil.

PEAU NORMALE A GRASSE



Une lotion tonique rafraîchissante et légère qui améliore la texture et la fermeté de la peau. Cette formule non-grasse aide également à maîtriser la brillance et resserrer les pores, tout en donnant à la peau une sensation de propreté et de vitalité, en préparation pour l'hydratation.

AVANTAGES PRODUIT

- Aide à améliorer l'élasticité de la peau
- Contrôle la brillance et resserre les pores
- Élimine les dernières traces de résidus
- Aide à rafraîchir et nettoyer la peau

CONSEILS D'UTILISATION

Après avoir nettoyé le visage et le cou, appliquez la lotion tonique à l'aide d'un coton. Évitez le contour de l'œil.

CREME HYDRATANTE MULTIVITAMIN NOURIFUSION® FPS 15

PEAU NORMALE A SECHE



Une crème de jour riche et onctueuse qui hydrate et protège la peau sans la rendre grasse. Contient un facteur de protection solaire 15 pour protéger la peau des rayons UVA et UVB qui abîment et accélèrent le vieillissement de la peau.

AVANTAGES PRODUIT

- Formule hydratante non grasse
- Contient un facteur de protection solaire 15 pour une protection tout au long de l'année.

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez la lotion sur votre peau par de légers massages, le matin après l'avoir nettoyée et tonifiée.

PEAU NORMALE A GRASSE



Cette crème de jour nourrissante enrichie en vitamines avec un facteur de protection solaire 15 est formulée pour rendre votre peau douce, propre et éclatante sans la faire briller.

AVANTAGES PRODUIT

- Formule hydratante non grasse
- Contient un facteur de protection solaire 15 pour une protection tout au long de l'année

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez la lotion sur votre peau par de légers massages, le matin après l'avoir nettoyée et tonifiée.

MASQUE HYDRATANT NOURIFUSION

PEAU NORMALE A SECHE



Spécifiquement formulé pour les peaux normales à sèches, ce masque hydratant est destiné aux peaux fragilisées et déshydratées. Il aide à améliorer l'aspect et la texture de la peau tout en la débarrassant en profondeur des impuretés

AVANTAGES PRODUIT

- Hydrate la peau et la laisse douce et soyeuse
- Aide à réduire l'aspect sec de la peau

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez généreusement sur une peau nettoyée et séchée. Laissez agir 10 à 20 minutes. Rincez abondamment à l'eau tiède. Poursuivez avec la Lotion Tonique Multivitamin Nourifusion® pour peaux normales à sèches. Appliquez 1 à 3 fois par semaine.

MASQUE PURIFIANT NOURIFUSION

PEAU NORMALE A GRASSE



Ce masque léger à l'argile nettoie les pores en profondeur afin d'absorber les impuretés et l'excès de sébum en laissant la peau propre, radieuse et éclatante.

AVANTAGES PRODUIT

- Élimine l'excès de sébum
- Améliore l'aspect, le teint et la tonicité de la peau

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez généreusement sur une peau nettoyée et séchée. Laissez agir 10 à 20 minutes. Rincez abondamment à l'eau tiède. Poursuivez avec la Lotion Tonique Multivitamin Nourifusion® pour peaux normales à grasses. Appliquez 1 à 3 fois par semaine.

CREME CONTOUR DES YEUX NOURIFUSION



Une formule émoullissante non grasse enrichie en vitamines qui hydrate la peau – idéal pour un usage quotidien. Cette crème contour des yeux est spécifiquement formulée pour tonifier et raffermir la peau délicate du contour de l'œil.

AVANTAGES PRODUIT

La Crème Contour des Yeux est une formule non grasse qui peut aider à :

- Retrouver la fermeté du contour de l'œil
- Réduire l'apparition des ridules
- Hydrater et nourrir la zone située sous l'œil
- Parfaite sous le maquillage la journée, ou en utilisation seule la nuit
- Convient à tous les types de peaux

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez une à deux fois par jour, le matin et/ou le soir. Du bout du doigt, appliquez une noisette de crème sous et autour de l'œil, en suivant le contour de l'orbite.

GEL CONTOUR DES YEUX NOURIFUSION



Tonifiez et soulagez la peau délicate du contour des yeux avec un gel léger, enrichi en vitamines et hydratant. Ce gel rafraîchit et régénère la peau fatiguée du contour de l'œil.

AVANTAGES PRODUIT

- Aide à réduire les poches sous les yeux.
- Ravive l'aspect fatigué des yeux.
- Aide à réduire l'apparition des rides et ridules.
- Convient à tous les types de peaux

CONSEILS D'UTILISATION

Utilisez selon votre besoin. Du bout du doigt, appliquez une noisette de crème sous et autour de l'œil, en suivant le contour de l'orbite. Peut servir de base à votre maquillage.

EXFOLIANT NOURIFUSION



Cette formule douce convient à tous les types de peaux et exfolie la peau pour lui redonner douceur et éclat après chaque utilisation.

AVANTAGES PRODUIT

- Exfolie en douceur et élimine les peaux mortes
- Nettoie la peau et la rend douce et lisse
- Unifie le teint

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez 1 à 3 fois par semaine, ou plus selon vos besoins. Alternez avec le Masque Hydratant FPS 15 Nourifusion®.

CREME DE NUIT NOURIFUSION



Crème de nuit hydratante multivitaminée, formulée spécifiquement pour hydrater la peau pendant la nuit lorsqu'elle se régénère et se renouvelle.

AVANTAGES PRODUIT

- Favorise le renouvellement de la peau
- Formule non grasse
- Hydrate la peau en profondeur pendant la nuit

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez tous les soirs sur le visage et le cou, après les avoir nettoyés et après avoir appliqué la Lotion Tonique.

LA VITAMINE C POUR UNE PEAU RAYONNANTE – RADIANT C™

DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITE
AUPRES DE VOTRE
DISTRIBUTEUR
INDEPENDANT
HERBALIFE



Nutrition Externe

Rafraîchissez et revitalisez votre peau grâce à la vitamine C qui en révélera tout l'éclat. La gamme de soins Radiant C™ s'adresse aux hommes et aux femmes qui souhaitent avoir une peau éclatante.

APPORTS ESSENTIELS

- Radiant C™ ravive les teints ternes et fatigués en optimisant l'éclat de la peau et en minimisant les effets du stress sur la peau.
- Ligne de soins à base de vitamine C, qui offre une protection antioxydante directe
- Des produits de soins rafraîchissants, gorgés de vitamines et contenant un FPS 15 pour une utilisation quotidienne (tout comme la Lotion pour le Corps).
- Contient également de la vitamine E pour protéger la barrière d'hydratation cutanée et laisser la peau plus douce

AVANTAGES PRODUITS

Chaque jour, nous sommes exposés au stress, à la fatigue, au soleil et à la pollution. Ces facteurs ont une incidence négative sur la peau qui se ternit et fatigue. La vitamine C est un antioxydant bien connu pour son action contre les effets des radicaux libres, elle peut aider à redonner son éclat à la peau.

CONSEILS D'UTILISATION

Radiant C™ convient aux hommes et aux femmes, à tous les types de peaux et tous les âges.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

VAPORISATEUR DE BRUME RAFRAICHISANTE POUR LE VISAGE



Rafraîchit instantanément la peau. Radiant C™ est un spray revitalisant au parfum agréable qui agit comme un climatiseur. Sa formule à base d'eau n'altérera pas votre coiffure et n'abîmera pas vos vêtements tout en permettant à votre maquillage de tenir plus longtemps.

AVANTAGES PRODUIT

- Sensation de fraîcheur immédiate pour les peaux fatiguées
- Spray revitalisant assorti d'une protection antioxydante
- Format pratique pour transporter dans votre sac – pour une peau rayonnante toute au long de la journée

CONSEILS D'UTILISATION

Vaporisez selon votre besoin tout au long de la journée. Peut être utilisé sur le maquillage et la crème hydratante.

LOTION POUR LE CORPS FPS 15 RADIANT C™



Une lotion non grasse pour le corps, à appliquer quotidiennement. Elle contient des agents antioxydants et un FPS 15 pour protéger la peau des signes de l'âge. Cette lotion pour le corps regorge d'antioxydants bien connus : les vitamines C et E.

AVANTAGES PRODUIT

- Hydrate la peau, la laisse douce et lisse
- Contient un facteur de protection 15 qui protège et prend soin de votre peau au quotidien
- Contient des vitamines C et E antioxydantes
- Lotion rapidement absorbée pour une utilisation quotidienne

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez selon votre besoin, tout au long de la journée.

NETTOYANT EXFOLIANT QUOTIDIEN POUR LE VISAGE



Cet exfoliant doux pour le visage à base de vitamine C convient à la plupart des types de peaux ; le gel nettoyant, légèrement citronné, permet un nettoyage en profondeur. Redonnez à votre peau tout son éclat.

AVANTAGES PRODUIT

- Nettoie et adoucit les peaux ternes et sans éclat
- Contient de la vitamine C pour lutter contre les effets radicaux libres et vous donner un teint plus éclatant
- Aide la peau à retrouver son éclat et sa tonicité
- Convient à tous les types de peaux et est idéal pour le rasage

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez 1 à 3 fois par semaine ou bien selon vos besoins, pour retrouver une peau éclatante.

RADIANT C™ – SOIN REVITALISANT QUOTIDIEN



Cette formule gel-crème améliore visiblement la texture de la peau et aide à redonner de l'éclat aux peaux ternes et fatiguées.

AVANTAGES PRODUIT

- Améliore l'aspect et le teint de la peau
- Protection antioxydante
- Une formidable base nourrissante à appliquer sous une crème hydratante ou une crème de nuit

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez quotidiennement sous votre crème hydratante ou votre crème de nuit. Utilisez-le tous les jours comme base de maquillage afin de diminuer les effets potentiels des agressions externes.

SOINS FERMETE CORPS

DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITE
AUPRES DE VOTRE
DISTRIBUTEUR
INDEPENDANT
HERBALIFE



Nutrition Externe

Nous souhaitons tous avoir une peau douce, souple et éclatante. Les Soins Fermeté Corps sont destinés à améliorer la texture, la tonicité et l'aspect de la peau.

APPORTS ESSENTIELS

- Une peau soyeuse, douce et souple.
- Des soins pour le corps destinés à illuminer votre peau

AVANTAGES PRODUITS

Avec l'âge, la texture et la tonicité de la peau peuvent se dégrader dans certaines zones. En exfoliant et en adoucissant ces zones, vous pouvez les préserver et garder une peau éclatante.

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez le Gommage pour le Corps pour exfolier et adoucir, puis la Crème Contour du Corps pour aider à revitaliser et tonifier la peau.

CRÈME CONTOUR DU CORPS



Cette crème contient des multi-acides de fruits et des plantes associés à d'autres ingrédients spécialement réunis pour aider à améliorer la texture et la tonicité de la peau. Conçue pour compléter le Gommage pour le Corps dans le cadre du programme « Soins Fermeté Corps ».

AVANTAGES PRODUIT

- Raffermit et tonifie la peau

CONSEILS D'UTILISATION

Pour un résultat optimal, appliquez la Crème Contour du Corps après avoir exfolié la peau avec le Gommage pour le Corps.

GOMMAGE POUR LE CORPS



Conçu spécifiquement pour assouplir et adoucir la peau, ce gommage favorise le processus naturel d'exfoliation de la peau. Conçu pour compléter la Crème Contour du Corps dans le cadre du programme « Soins Fermeté Corps ».

AVANTAGES PRODUIT

- Exfolie la peau, la rend douce et souple

CONSEILS D'UTILISATION

Pour un résultat optimal, appliquez le Gommage pour le Corps puis la Crème Contour du Corps.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

Herbal Aloe

Des cheveux resplendissants. Une peau éclatante.

DISPONIBLE EN
EXCLUSIVITE AUPRES DE
**VOTRE
DISTRIBUTEUR
INDEPENDANT
HERBALIFE**



Nutrition Externe

Transformez votre quotidien grâce à la nouvelle gamme de produits Herbal Aloe - six produits conçus pour faire peau neuve, de la tête aux pieds. Tous les produits de la gamme sont fabriqués à partir d'extraits végétaux, sans parabène ni sulfate. Ils conviennent à tous les types de peau et peuvent être utilisés au quotidien.

APPORTS ESSENTIELS

- Produits **sans parabène**.
- Nettoyants **sans sulfate**, à base d'extraits végétaux. Nettoient la peau sans la priver des huiles essentielles.
- Shampoing et Après-shampoing fortifiants. Préservent la couleur.
- Utilisés en parallèle, le Shampoing et l'Après-Shampoing Fortifiants Herbal Aloe permettent de réduire le nombre de cheveux cassants et leur redonnent leur force.
- Parfum frais avec quelques notes acidulées de fleur de citronnier et de melon miel.
- Les produits contiennent une base d'huile d'olive, de beurre de karité et d'aloë vera.
- Le Lait Quotidien Apaisant Mains et Corps et le Gel Apaisant hydratent la peau et la laissent douce et soyeuse.

AVANTAGES PRODUITS

Utilisés quotidiennement, les produits de la gamme Herbal Aloe aident à nettoyer, hydrater et parfumer délicatement votre peau. Sans parabène, ni sulfate, ils redonneront tout leur brillant à vos cheveux et conviennent à toute la famille.

CONSEILS D'UTILISATION

Produits conçus pour un usage quotidien par tous. Reportez-vous à chaque produit pour connaître les conseils d'utilisation spécifique. Pour un résultat optimal, utilisez le shampoing et l'après-shampoing fortifiants Herbal Aloe.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

SHAMPOING FORTIFIANT



Prenez soin de vos cheveux avec un shampooing qui renforce les pointes, et les laisse doux et soyeux dès la première utilisation. Préserve la couleur.

APPORTS ESSENTIELS

- Des cheveux 10 fois plus résistants dès la première utilisation*
- Réduit de 90% le nombre de cheveux cassants
- Les protéines de blé hydrolysées aident à protéger, réparer et renforcer les cheveux*
- Préserve la couleur

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez en massant, puis rincez. Pour un résultat optimal, utilisez ensuite l'Après-shampooing Herbal Aloe.

APRES-SHAMPOING FORTIFIANT



Prenez soin de vos cheveux avec un après-shampooing qui renforce les pointes, et les laisse doux et soyeux dès la première utilisation. Préserve la couleur.

APPORTS ESSENTIELS

- Des pointes renforcées et des cheveux doux et soyeux dès la première utilisation*
- Après-shampooing enrichi en protéines de blé
- Préserve la couleur

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez sur les cheveux. Laissez agir pendant 3 minutes. Rincez soigneusement.

SAVON MAINS & CORPS



Des actifs nettoyants doux à base de plantes et une triple action hydratante pour aider à soulager et à hydrater une peau sèche.

APPORTS ESSENTIELS

- Des actifs nettoyants doux à base de plantes qui ne privent pas la peau des huiles essentielles

CONSEILS D'UTILISATION

Utilisez quotidiennement dans le bain, sous la douche ou pour vous laver les mains fréquemment dans la journée. Pour un résultat optimal, utilisez ensuite le Lait Quotidien Apaisant Mains et Corps.

PAIN DE SAVON POUR LE CORPS



Nettoyez et hydratez votre peau avec ce savon extra fin au parfum frais.

APPORTS ESSENTIELS

- Nettoie la peau en douceur sans la priver des huiles essentielles
- La peau est nourrie grâce à l'association de l'aloë vera, de l'huile d'olive et des vitamines A, C et E
- Parfum frais

CONSEILS D'UTILISATION

Utilisez quotidiennement. Pour un résultat optimal, utilisez ensuite le Lait Quotidien Apaisant Mains et Corps.

LAIT QUOTIDIEN APAISANT MAINS ET CORPS



Pour une hydratation durable.

APPORTS ESSENTIELS

- Démonstré cliniquement pour hydrater la peau.
- Hydratation maintenue tout au long de la journée
- L'aloë vera et le beurre de karité pénètrent rapidement et laissent sur la peau une sensation douce et soyeuse

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez quotidiennement selon les besoins.

GEL APAISANT



Hydratez et apaisez votre peau avec ce gel léger, à base d'aloë vera. Aide à soulager la peau sèche.

APPORTS ESSENTIELS

- Démonstré cliniquement : laisse la peau plus douce et soyeuse
- Riche en aloë vera et en végétaux aux vertus apaisantes pour une peau hydratée et douce
- Sans parfum

CONSEILS D'UTILISATION

Appliquez quotidiennement selon les besoins.

* S'il est utilisé avec l'Après-shampooing Herbal Aloe par comparaison avec des cheveux non traités. Résultats étayés par une étude sur le renforcement des cheveux cassants. Valeur moyenne obtenue via un Test du Peigne mené par un laboratoire indépendant sur des tresses de cheveux « abîmés ». Le nombre de fibres cassées a ensuite été comparé sur des cheveux non traités et lavés avec le Shampooing Fortifiant et l'Après-Shampooing Herbal Aloe.

PARFUMS POUR ELLE ET LUI



DISPONIBLE
EN EXCLUSIVITE
AUPRES DE VOTRE
**DISTRIBUTEUR
INDEPENDANT
HERBALIFE**

Nutrition Externe

Pour stimuler vos sens, Herbalife vous propose une superbe gamme de parfums élégants et intemporels pour hommes et femmes.

HEART



Libérez la magie des plantes. Inspiré de la nature, Heart est un parfum à base de plantes, dédié aux femmes modernes. Il redéfinit véritablement la notion de « naturel ».

AVANTAGES PRODUIT

- Un parfum subtil avec des extraits de plantes aux notes sensuelles
- Allie les essences de nénuphar, de lierre, de feuilles de thé et de gardénia.
- Inspiré de la nature

UTILISATION

Appliquez le parfum aux points de pulsation, sur vos poignets et de chaque côté de votre cou.

SOUL



Soul fait prendre au naturel une autre dimension grâce à une eau de toilette légère et contemporaine pour hommes, avec un mélange unique de senteurs naturelles. Un parfum incontestablement masculin.

AVANTAGES PRODUIT

- Mélange contemporain de citrus yuzu, de lavande et de cèdre

UTILISATION

Appliquez le parfum aux points de pulsation, sur vos poignets et de chaque côté de votre cou. Utilisez autant que nécessaire.

WOMAN



Tout en simplicité, Woman est une senteur à base de citrus avec une légère note florale.

AVANTAGES PRODUIT

- Notes de jasmin, de nénuphar et de pivoine

UTILISATION

Appliquez le parfum aux points de pulsation, sur vos poignets et de chaque côté de votre cou. Utilisez autant que nécessaire.

MAN



Man est une senteur à base de citrus avec une note rafraîchissante.

AVANTAGES PRODUIT

- Frais et revigorant grâce à ses nuances de menthe

UTILISATION

Appliquez le parfum aux points de pulsation, sur vos poignets et de chaque côté de votre cou. Utilisez autant que nécessaire.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

