

clin d'œil

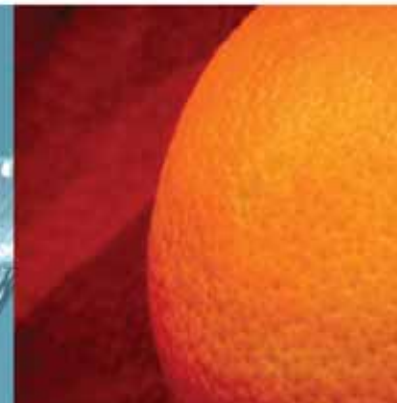
NUMERO 144

Today



Soyez actif : faites fonctionner votre corps !

Vous savez combien c'est important, il vous faut juste un petit coup de pouce pour en être persuadé et vous y mettre. Plus tôt vous commencez, plus vite vous en connaîtrez les bienfaits...



Aucune excuse !

Nous nous cherchons souvent des excuses lorsque nous savons que nous ne pratiquons pas une activité physique suffisante : cela demande trop d'efforts, cela ne m'amuse pas, cela prend trop de temps... Bouger son corps est pourtant bénéfique et nous offre une réelle sensation de bien-être. Alors fini les excuses, on se lève et on se BOUGE !

Voici ce que vous gagnez en adoptant un comportement actif...

Commençons par vous motiver :

- Vous voulez vous sentir plus énergique ?
- Vous voulez retrouver votre confiance en vous ?
- Vous voulez vous sentir plus pimpant ?
- Vous voulez entretenir la forme de votre cœur ?
- Vous aimeriez avoir l'air plus jeune ?
- Vous voulez vous sentir moins stressé ?
- Vous aimeriez vous sentir mieux en général ?

OUI-OUI-OUI : Evidemment, tout le monde le souhaite !

La pratique d'une activité physique présente un grand nombre d'avantages. Si vous êtes plus énergique, vous pouvez accomplir plus de tâches et vous libérer du temps pour vous faire plaisir, à savoir passer du temps en famille, à vivre votre passion. Si vous avez plus confiance en vous, vous pouvez réaliser plus de choses. Etre en forme implique souvent que vous viviez plus longtemps et mieux.

L'un des avantages les plus importants de la pratique d'une activité physique régulière est la réduction du stress.

Il suffit de 30 à 60 minutes d'activité chaque jour. En prime, votre organisme libère une grande quantité d'endorphines (les « molécules du bonheur ») qui vous font vous sentir très bien ! C'est tout simple, pas onéreux, ça évacue le stress et ça vous maintient en forme.

Etre actif et le rester peut influencer le reste de votre VIE, pas uniquement les 30-60 minutes quotidiennes passées à transpirer.

Encore des avantages !

Pour avoir l'énergie nécessaire à vos exercices, il vous faut du carburant :

- **Les Glucides**, votre principale source d'énergie
- **Les Protéines**, essentielles au développement et la récupération musculaire
- **Les Acides Gras Essentiels (AGE)**, qui participent au bon fonctionnement cardio-vasculaire.
- **Les Antioxydants**, qui assistent le système immunitaire et interviennent dans la récupération post-exercice
- **L'eau**, pour empêcher la déshydratation

Il s'agit d'une liste simplifiée, votre Coach Bien-Être Herbalife peut vous aider à définir un programme personnalisé qui vous permettra d'optimiser vos apports nutritionnels en rapport avec votre style de vie. Si vous adoptez une nutrition équilibrée, vous sentirez rapidement une amélioration de votre bien-être, à mesure que votre corps se remettra en mouvement.

Nous mangeons, dormons et travaillons par habitude. Pourquoi ne pas glisser une habitude supplémentaire ? Une activité physique régulière. Quelle que soit l'activité que vous choisirez, prenez plaisir à la pratiquer. Si vous vous ennuyez, vous ne tiendrez pas bien longtemps !

Vous voulez maintenir votre corps en forme, ainsi que tous les avantages qui découlent d'un corps en forme. Il vous suffit de 30 minutes d'activité physique chaque jour. C'est aussi simple que ça !

Soyez actif, prenez soin de votre corps !

30 minutes d'exercice physique chaque jour peuvent contribuer à votre bien-être



Par Luigi Gratton, Vice Président du Département Enseignement du Comité International pour la Nutrition Herbalife.

Il n'est pas de meilleur moment pour bouger et rester actif. Quel que soit votre âge ou vos facultés physiques, chacun d'entre vous peut connaître les bienfaits de l'exercice sur le bien-être. La liste des bienfaits est interminable. En voici trois pour vous aider à trouver la motivation.

Des os et muscles plus résistants
Les recherches cliniques ont démontré que la pratique régulière d'une activité physique est l'un des meilleurs moyens d'entretenir la solidité des os. La musculation et les exercices d'endurance tels que la marche ou la course à pieds, participent à la préservation de la masse osseuse. Le développement de la masse musculaire sert à mieux protéger les os. Il permet également de brûler plus de calories tout au long de la journée, vous aidant ainsi dans le contrôle de poids.

Une réduction du stress

L'activité physique déclenche la libération d'endorphines qui donnent une impression de relaxation et de bien-être. Vous avez peut-être simplement besoin d'une séance de marche rapide pour vous apaiser après une journée stressante !

Le contrôle de votre poids

Plus vous vous dépensez physiquement plus vous brûlez de calories, la clé de tout contrôle de poids. De plus, si vous adoptez une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, en calcium et en protéines, vous pouvez contrôler votre poids tout en participant à la protection de votre masse osseuse.

Il est bien sûr difficile de concilier style de vie actif et préparation de repas équilibrés. Heureusement pour ce type de personnes, la société Herbalife propose de délicieuses options très pratiques, du Contrôle de Poids à la Nutrition Ciblée, en passant par les produits revitalisants. La gamme de produits de Nutrition Externe participe, quant à elle, à la protection et à la nutrition de la peau tout au long de l'année.

Votre objectif, c'est le bien-être total. Les produits Herbalife peuvent vous y aider. Vous resterez alors actifs toute votre vie !



Pour aller plus loin...

Les bienfaits de l'activité physique se feront très vite sentir. Vous aurez à nouveau de l'énergie et vous aurez envie de relever de nouveaux défis, tant au niveau physique que mental. Vous vous sentez attiré par la course, la natation et le cyclisme combinés ? Pensez au triathlon !

Lorsque vous vous sentez prêt à passer au niveau supérieur d'activité physique, votre Coach Bien-Être vous aidera à définir un programme nutritionnel en accord avec le type d'activité que vous pratiquez,

pour vous aider à rester au mieux de votre forme.

Le triathlète sponsorisé par Herbalife, Ollly Freeman, Royaume-Uni, est pressenti pour une médaille lors des Jeux Olympiques de Londres en 2012

L'alimentation joue un rôle très important dans les performances d'Ollly. Voici quelques-uns de ses conseils pour alimenter un corps de sportif :

Une alimentation équilibrée est avant tout variée

Préparez-vous des repas colorés. Certains aliments sont très nutritifs, les légumes verts, les baies, les oléagineux, les graines, les légumes secs, les céréales, le soja et les produits laitiers maigres.

Les en-cas équilibrés entre les repas ont leur importance

Tout programme d'entraînement intensif implique que vous mangiez entre les repas afin de maintenir votre niveau d'énergie et votre apport nutritionnel. Les Graines de Soja Grillées ou les Barres aux Protéines, ou encore les fruits, les graines, les noix et les légumes crus en bâtonnets sont des en-cas équilibrés.

De l'énergie dès le réveil

Lors de vos entraînements, vous sentez votre niveau d'énergie augmenter naturellement. Essayez de compléter votre alimentation habituelle par la Formula 3 – Personalized Protein Powder¹ mélangée à de l'avoine au petit déjeuner

pour apporter à votre organisme les acides aminés essentiels dont il aura besoin tout au long de la journée.

Notez votre poids avant, puis après l'exercice

Vous aurez ainsi une idée de votre niveau de transpiration au cours des entraînements, ce qui vous permettra de mieux adapter vos besoins hydriques. Les boissons énergétiques et l'eau devraient faire partie intégrante de vos habitudes quotidiennes. La boisson effervescente Liftoff² fait profiter l'organisme des propriétés régénérantes du guarana, de la caféine et de la taurine. Pour un regain de vitalité partout et à tout moment.

Veillez à bien récupérer l'énergie dépensée pendant l'exercice

Il est important de bien récupérer après l'entraînement pour permettre à votre organisme de se redynamiser. Les aliments riches en glucides sont les légumes, les fruits (et leur jus), les céréales, le lait et les yaourts. Les protéines peuvent également favoriser

la réparation musculaire et la rendre plus efficace. Une Barre aux Protéines apporte 10g de protéines.

Ollly applique une stratégie nutritionnelle contrôlée, professionnelle et structurée. Il ajoute quelques produits Herbalife à son alimentation afin d'optimiser ses performances.



Herbalife est le sponsor officiel en nutrition du triathlète Ollly Freeman.



Des vêtements de qualité pour de grandes performances

La réussite de notre activité de sponsoring sportif dans le monde entier a inspiré une nouvelle gamme de vêtements techniques pour le sport !

La nouvelle gamme comprend :

- Un maillot de cyclisme à manches courtes qui laisse la peau respirer.
- Des shorts cyclistes près du corps haute performance avec renfort afin d'optimiser les performances musculaires
- Une veste cycliste ultra légère qui offre une protection légère et aérodynamique contre le vent.
- Des gants de cyclisme dotés du système Ergo Air/V-Vents qui laisse la peau respirer
- Des shorts haute performance conçus pour de nombreuses activités
- Conçus pour améliorer vos performances : les matériaux utilisés comprennent le nylon et le Lycra pour le confort, de la laine polaire traitée hypoallergénique et antibactériens, du polyester et de la microfibre
- Concentrez-vous sur votre effort, les vêtements Herbalife s'occupent du reste.

La gamme complète est à présent disponible !

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

² Contient de la caféine

Nutrition équilibrée = Résultats excellents

Que vous appréciez une séance quotidienne de marche rapide ou que vous vous entraîniez intensément pour le triathlon, votre corps peut se révéler plus performant s'il est nourri correctement...

Compléments nutritionnels pour les personnes actives :

Formula 1 – Boisson Nutritionnelle - substitut de repas dans le cadre d'un Programme de Contrôle de Poids et d'un soutien à l'équilibre alimentaire,

formulé scientifiquement pour apporter des protéines, des glucides, des lipides, des vitamines, des minéraux et des fibres. Chaque shake apporte des glucides et des protéines, essentielles à l'énergie requise par un style de vie actif et qui assurent à l'organisme un apport suffisant en nutriments pour optimiser ses performances.

Elle se décline en six parfums délicieux :
Vanille Réf. 0141 Chocolat Réf. 0142
Fraise Réf. 0143 Fruits Tropicaux Réf. 0144
Cappuccino Réf. 1171
Cookies & Cream Réf. 0146

Formula 3 – Personalized Protein Powder¹ – une source de protéines pratique que vous pouvez ajouter à vos shakes et sauces. Il est possible de personnaliser les doses pour répondre aux besoins de chacun. Particulièrement adapté à un souhait d'entretenir et de développer la masse musculaire, et dans le cadre de la récupération et réparation post-exercice.

Réf. 0242

Formula 2 – Complexe Multivitaminé.

L'exercice physique sollicite grandement les nutriments essentiels. Les personnes actives ont donc besoin de se ravitailler constamment. Un complément alimentaire complet et riche en nutriments vous aidera chaque jour à refaire vos réserves.

Réf. 3122

Liftoff[™]* – Cette boisson revitalisante contient un mélange de vitamines B et de la vitamine C aux propriétés antioxydantes, ainsi que du guarana et de la caféine qui donnent un coup de fouet et vous aident à rester alerte.

Orange Réf. 3151
Citron - Citron Vert Réf. 3152

RoseOx^{*} – contient de puissants antioxydants pour soutenir le système immunitaire, lutter contre les effets des radicaux libres libérés par l'exercice physique et aider à restaurer les nutriments précieux éliminés pendant la journée en raison d'une alimentation mal équilibrée, du stress et d'autres facteurs environnementaux.

Réf. 0139

Tablettes au Guarana – contiennent du guarana, plantes parmi les plus revitalisantes. Ces tablettes sont efficaces rapidement et leur effet est durable.

Réf. 0124

Herbalifeline – les « acides gras essentiels » sont indispensables au bon fonctionnement des articulations, du cœur, des nerfs, des muscles, du cerveau et de toute cellule de l'organisme. Herbalifeline apporte une source non négligeable d'acides gras Oméga-3, sous forme de capsules très pratiques.

Réf. 0065

Barres aux Protéines – chaque barre contient 10g de protéines et 16g de glucides pour seulement 4g de graisses. Elles représentent un en-cas idéal à consommer après l'exercice, ou en guise de douceur, à tout moment !***

Vanille-Amandes Réf. 0258
Chocolat-Cacahuètes Réf. 0259
Citron Réf. 0260

...Vous avez désormais toutes les cartes en main !

* Contient de la caféine.

** Le nom RoseOx est une marque de fabrique de la société Zuellig Botanicals Inc.

*** pour une Barre Vanille-amandes

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



Votre Programme Bien-être commence AUJOURD'HUI !

Vous serez ravi :

- des produits fantastiques aux standards scientifiques avancés
- un service personnalisé et chaleureux
- notre garantie « Satisfait sous 30 jours ou remboursé » Contactez votre Distributeur !

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :