

Etes-vous en forme ?

Il est temps de le découvrir... préparez-vous une tasse de thé, prenez dix minutes de pause et amusez-vous à tester vos connaissances...



Quiz

Etes-vous ce que vous mangez ? Ou bien est-ce une légende ?

Si vous obtenez plus de 75 bonnes réponses, bravo, vous êtes un connaisseur !
Si vous obtenez moins de 50, il est peut-être temps d'opérer quelques changements dans votre mode de vie...
Votre Coach ShapeWorks™ se fera un plaisir de vous aider !



Nutriments etc

- 1** Les nutriments dits « essentiels » ne sont pas produits par l'organisme.
a) Vrai b) Faux
- 2** Combien y existe-t-il de nutriments dits « essentiels » ?
a) 25 b) 38 c) 50 d) 94
- 3** Que se passe-t-il si vous consommez des compléments nutritionnels minéraux l'estomac vide ?
- 4** La glucosamine est un nutriment dont l'action est bénéfique dans le cas de troubles inflammatoires.
a) Vrai b) Faux
- 5** Quelle mesure supplémentaire pouvez-vous prendre pour aider à maintenir la flore intestinale ?
- 6** Les antioxydants sont des nutriments qui luttent contre l'activité des radicaux libres. Nommez trois nutriments considérés comme antioxydant ?
- 7** Un manque de zinc dans votre alimentation peut diminuer votre goût et votre odorat.
a) Vrai b) Faux
- 8** Les oranges apportent plus de fibres que les pommes.
a) Vrai b) Faux
- 9** Quelle quantité de protéines devriez-vous consommer chaque jour ?
a) 1 gramme par kilo de poids b) 1,5 gramme c) 2 grammes
- 10** Quelle maladie peut provoquer une carence en Vitamine C ?
- 11** Le lait et le fromage sont essentiels parce qu'ils contiennent beaucoup de calcium.
a) Vrai b) Faux
- 12** Il est essentiel de consommer des fibres quotidiennement pour maintenir le transit intestinal.
a) Vrai b) Faux
- 13** Quelle est la vitamine réputée pour contrecarrer les effets de l'alcool ?
- 14** La Vitamine C ne se trouve que dans les fruits.
a) Vrai b) Faux
- 15** Quelle est l'Apport Journalier Recommandé pour la vitamine C ?
a) 60mg b) 150mg c) 500mg d) 1000mg
- 16** Quelles vitamines sont hydrosolubles et ne sont pas stockées par l'organisme ?
- 17** Une cigarette prive le corps de 25 mg de Vitamine C.
a) Vrai b) Faux
- 18** Les pommes de terre au four sont une excellente source de potassium.
a) Vrai b) Faux
- 19** Le magnésium, le calcium et le zinc sont connus pour leurs propriétés « apaisantes » et il est donc conseillé de les prendre le soir au coucher.
a) Vrai b) Faux
- 20** L'apport journalier recommandé en fibres est de 15 grammes.
a) Vrai b) Faux

Peau

- 1** Les vitamines A, C et E jouent un rôle essentiel pour la texture, l'élasticité et l'aspect général de la peau.
a) Vrai b) Faux
- 2** Quelle vitamine est sécrétée grâce à l'exposition de la peau au soleil ?
- 3** L'alcool accélère le vieillissement de la peau, nommez trois autres facteurs de vieillissement anticipé.
- 4** L'aloé véra est utilisé depuis des siècles pour apaiser et soulager les petites irritations de peau. Dans quel autre but cette plante est-elle utilisée ?
- 5** Quelle mesure pouvez-vous prendre pour vous aider à réduire l'aspect capitonné de la peau ?

Autour du monde

- 1** Dans la médecine chinoise, si une personne a des cernes sous les yeux, quel organe est « déséquilibré » ?
- 2** Hippocrate a classé les aliments en plusieurs catégories : chaud, froid, sec et humide.
a) Vrai b) Faux
- 3** Que signifie « Qi », « Prana » et « Chi » ?
- 4** Au Moyen Age, plusieurs types d'urine étaient utilisés pour soigner les gens.
a) Vrai b) Faux
- 5** Dans la médecine indo-américaine, à quoi sert une « maison de sudation » ?



Cheveux

- 1** En moyenne, combien de cheveux perdons-nous naturellement chaque jour ?
a) 25 b) 50 c) 75 d) 100
- 2** L'utilisation régulière d'un après-shampooing peut vous aider à protéger vos cheveux de la pollution.
a) Vrai b) Faux
- 3** Quel type d'oreiller produit de l'électricité statique et décolle l'épidermicule des cheveux pendant votre sommeil, les oreillers en plumes ou en polyester ?
a) Plumes b) Polyester

4 De quoi sont fait vos cheveux principalement ?

- 5** Votre chevelure est déterminée dès la naissance.
a) Vrai b) Faux

Graisses et huile

- 1** Les huiles de poisson sont réputées pour leurs bienfaits sur les articulations, nommez un des nutriments convenant aux problèmes d'articulations.
- 2** Les graisses saturées et animales sont généralement associées à l'augmentation des maladies cardio-vasculaires, du taux d'obésité, des crises d'apoplexie.
a) Vrai b) Faux
- 3** Les graisses saturées sont de « bonnes » graisses et les graisses insaturées sont de « mauvaises graisses ».
a) Vrai b) Faux
- 4** Quelle proportion du cerveau est constituée d'acides gras essentiels ?
a) 70% b) 50% c) 15%
- 5** Quelles vitamines sont liposolubles et peuvent être stockées par l'organisme ?
- 6** Quelle catégorie d'acides gras essentiels est en général absente de notre alimentation ?
- 7** Quels sont en général les signes annonciateurs d'une carence en acides gras essentiels (bonnes graisses) dans votre alimentation ?
- 8** L'huile de lin est l'équivalent « végétarien » de l'Huile de Poisson.
a) Vrai b) Faux
- 9** La margarine est plus saine que le beurre.
a) Vrai b) Faux
- 10** Les cellules adipeuses du corps peuvent se multiplier lorsqu'elles sont trop engorgées.
a) Vrai b) Faux



Contrôle de Poids

- 1** Citez un des bienfaits inattendus du contrôle de poids et d'une reprise d'activité sportive.
- 2** Le yoga, le Tai Chi, la méthode Pilates et autres exercices similaires peuvent améliorer la souplesse, la posture, la résistance et affiner la silhouette.
a) Vrai b) Faux
- 3** Quels sont les effets d'une activité physique modérée mais régulière sur le taux métabolique de l'organisme ?
- 4** A terme quels sont les effets du lever de poids sur les os ?
- 5** Quels sont les cinq changements les plus efficaces dans votre mode de vie dans le cadre d'un programme de contrôle de poids ?
- 6** Le secret de la longévité réside dans la stimulation permanente de l'esprit.
a) Vrai b) Faux
- 7** Des exercices violents et une activité physique trop intense peuvent affecter le système immunitaire.
a) Vrai b) Faux
- 8** Combien de calories brûle-t-on environ en courant sur un kilomètre ?
a) 100 b) 300 c) 475
- 9** Combien de calories brûle-t-on environ en marchant énergiquement pendant 30 minutes ?
a) 220 b) 250 c) 320 d) 410
- 10** Les édulcorants sont utiles dans le cadre d'un programme de contrôle de poids puisqu'ils préviennent des coups de faim.
a) Vrai b) Faux



Réservé aux femmes !

- 1** Les fibres alimentaires aident à réduire les sautes d'humeur liées au taux de sucre en ralentissant l'absorption des aliments.
a) Vrai b) Faux
- 2** Quelle catégorie de nutriments est réputée pour sa capacité à vous soutenir pendant les périodes de stress ?
- 3** Le stress émotionnel et physique peut inhiber la digestion en réduisant les capacités de l'organisme à absorber les nutriments.
a) Vrai b) Faux
- 4** Pendant les périodes menstruelles, les femmes ont besoin de plus de certains nutriments.
a) Vrai b) Faux
- 5** Certaines plantes sont utilisées depuis longtemps pour vous soutenir pendant les périodes de stress. Pouvez-vous en citer quelques-unes ?
- 6** Quelle vitamine est déconseillée à forte dose pour les femmes enceintes ?
- 7** Les femmes peuvent perdre jusqu'à 10 % de leur masse osseuse dans les cinq à sept années qui suivent leur ménopause.
a) Vrai b) Faux
- 8** Quels sont les nutriments recommandés par les professionnels de la santé pour les femmes durant leur grossesse.
- 9** Juste avant leurs règles, les femmes peuvent prendre entre 500 grammes et deux kilos.
a) Vrai b) Faux
- 10** Qu'est ce que l'ostéoporose ?
a) os friables b) os de petite taille c) os poreux d) os légers ?

D'homme à homme...

- 1** Que signifie le mot « Andropause » ?
- 2** Approximativement combien de muscles compte le corps ?
a) 150 b) 250 c) 350 d) 450
- 3** La plupart des problèmes d'impuissance chez les hommes de plus de 55 ans viennent de troubles de la prostate.
a) Vrai b) Faux
- 4** Quel pourcentage d'hommes au-delà de 50 ans perd ses cheveux ?
a) 30% b) 40% c) 50% d) 60%
- 5** Plusieurs nutriments sont réputés pour le soutien qu'ils apportent à la prostate, les connaissez-vous ?



Aliments et Boisson

- 1** Pourquoi le jus de fruit ne suffit-il pas à remplacer un fruit entier ?
- 2** Il est préférable de ne pas manger de fruit en fin de repas. Ils fermentent rapidement dans l'estomac et sont à l'origine de ballonnements.
a) Vrai b) Faux
- 3** La déshydratation peut être à l'origine de certains maux de tête.
a) Vrai b) Faux
- 4** Lors de la transformation du blé en farine, approximativement combien de nutriments sont perdus ?
a) 5 b) 15 c) 25 d) 40
- 5** Le sucre apporte des nutriments de grande valeur à l'organisme, citez-en quelques-uns.
- 6** Quelle est la méthode de conservation qui garde le plus de valeur nutritionnelle ?
a) Surgélation b) conserve c) lyophilisation
- 7** Quel est le meilleur mode de cuisson ?
a) micro-ondes b) eau c) vapeur d) rôti
- 8** Qu'est-ce que le varech ?
- 9** Qu'arrive-t-il à la plupart des légumes lorsqu'ils sont cuits ?
- 10** Les gens sont rarement allergiques au chocolat, aux agrumes, au fromage et aux œufs.
a) Vrai b) Faux
- 11** Les tomates contiennent du Lycopène, un nutriment considéré important pour la santé des hommes, savez-vous pourquoi ?
- 12** Les arrêtes cuites (comme celles que l'on trouve dans les poissons en conserve) sont une excellente source de calcium.
a) Vrai b) Faux
- 13** Quelle baie est connue pour réduire les risques d'infection urinaire ?
- 14** La plupart des gens allergiques le sont aux produits laitiers et au blé.
a) Vrai b) Faux
- 15** Les carottes, panais, rutabagas et les pommes de terre ont un indice glycémique faible.
a) Vrai b) Faux
- 16** Plusieurs plantes et aliments sont utilisés depuis des générations par les herboristes pour aider les personnes dans le cadre de leur programme de contrôle de poids. Pouvez-vous en citer quelques-uns ?
- 17** Qu'arrive-t-il aux valeurs nutritionnelles des fruits et légumes frais lorsqu'ils sont conservés trop longtemps ?
- 18** Une trop forte consommation de viande peut provoquer une perte de calcium dans les os.
a) Vrai b) Faux
- 19** Pourquoi vaut-il mieux éviter de boire en accompagnement des repas chargés ?
- 20** Quel fruit populaire est connu pour aider à réduire la pression artérielle, soulager les brûlures d'estomac, les indigestions et protéger des ulcères ?

Votre corps

- 1** En quoi la natation est-elle un excellent sport, notamment dans le cadre d'un programme de contrôle de poids ?
- 2** Le transit intestinal fonctionne de manière optimale lorsque un à deux kilos de bactéries s'y trouvent.
a) Vrai b) Faux
- 3** L'état de santé de votre transit intestinal traduit l'état de votre santé en général.
a) Vrai b) Faux
- 4** À partir de quel âge la masse osseuse commence-t-elle à se dégrader naturellement ?
a) 35 b) 45 c) 55
- 5** Quelle est la glande responsable du maintien de l'équilibre glycémique de l'organisme ?
- 6** Le cholestérol est une substance indispensable, sécrétée par l'organisme.
a) Vrai b) Faux
- 7** Que signifient une langue pâle, blanche ?
- 8** Combien de temps les aliments restent-ils dans l'estomac ?
a) 1 à 2 heures b) 2 à 4 heures c) 4 à 6 heures ?
- 9** Une personne prend environ 26000 respirations en 24 heures.
a) Vrai b) Faux
- 10** Le corps humain contient en moyenne 60 litres d'eau.
a) Vrai b) Faux



Les Réponses...

Nutriments etc.

- 1 a) Vrai.
- 2 c) 50.
- 3 Nauséées.
- 4 a) Vrai.
- 5 Prenez de l'ultra-levure.
- 6 Vitamines A, C, E, Sélénium, Zinc, Lutéine, Lycopène, Acide Lipoiqque, Thé Vert, Pycnogéno, Curcumine, Co Enzyme Q10.
- 7 a) Vrai.
- 8 b) Faux. Une pomme en contient environ 4 grammes et une orange seulement 1,6 gramme.
- 9 Toutes les réponses sont bonnes, la quantité dépend de l'âge, du genre, du poids et du degré d'activité de la personne concernée !
- 10 Le scorbut.
- 11 b) Faux. Il existe des sources de calcium beaucoup plus digestes.
- 12 a) Vrai.
- 13 Vitamine C.
- 14 b) Faux.
- 15 a) 60mg.
- 16 Vitamines B et C.
- 17 a) Vrai. Parfois jusqu'à 50 mg !
- 18 a) Vrai.
- 19 a) Vrai.
- 20 b) Faux. 25 à 35 grammes.

Peau

- 1 a) Vrai.
- 2 Vitamine D.
- 3 Sucre, abus de sel, tabagisme, manque d'hydratation, pollution, exposition prolongée au soleil.
- 4 Troubles digestifs.
- 5 Une alimentation riche en nutriments, des massages réguliers, de l'exercice, l'exfoliation, un apport en eau adéquat.

Autour du monde

- 1 Les reins.
- 2 a) Vrai.
- 3 « L'énergie vitale » de l'organisme
- 4 a) Vrai.
- 5 Quand les gens sont malades, la sueur aide à éliminer les toxines et les bactéries.

Cheveux

- 1 d) 100.
- 2 a) Vrai.
- 3 b) En polyester.
- 4 d'eau.
- 5 a) Vrai.

Graisses et huile

- 1 La glucosamine ou le méthylsulfonylméthane
- 2 a) Vrai.
- 3 b) Faux. Les graisses insaturées sont bénéfiques !
- 4 b) 50%.
- 5 Les Vitamines A, D, E et K.
- 6 Les oméga 3 (huiles de poisson)
- 7 Peau abîmée.
- 8 a) Vrai.
- 9 b) Faux. La margarine est un produit créé par l'homme, porté à très haute température, traité au maximum et difficile à digérer et à éliminer.
- 10 a) Vrai.

Contrôle de Poids

- 1 Une ENERGIE décuplée !
- 2 a) Vrai.
- 3 Permet de l'augmenter et le stimuler.
- 4 Il aide à augmenter la densité osseuse.
- 5 1. Remplacer les aliments à faible valeur nutritive par des aliments à forte valeur nutritive. 2. Manger moins et des repas plus fréquents pour lutter contre la sensation de faim. 3. Se concentrer sur des aliments à faible indice glycémique, lentement absorbés par l'organisme. 4. Veiller à bien vous hydrater. 5. Pratiquer une activité physique régulière. 6. Vous assurer que votre consommation de protéines correspond à vos besoins quotidiens.
- 6 a) Vrai.
- 7 a) Vrai.
- 8 b) 300 – ce qui correspond à deux tranches de toast !
- 9 b) 250.
- 10 b) Faux. Ils peuvent être à l'origine de fringales !

Réserve aux femmes !

- 1 a) Vrai.
- 2 1. Les vitamines B, le stress en prive l'organisme.
- 3 a) Vrai.
- 4 a) Vrai. Tout particulièrement la vitamine B6 et le zinc.
- 5 Garcinia Cambogia, fenouil, pommes, vinaigre de cidre, varech, busserole raisin d'ours, buchu, baie de genévrier, piment de Cayenne, racine de pissenlit, thé vert, guarana, enveloppe de psyllium.
- 6 Vitamine A.
- 7 b) Faux. Peut aller jusqu'à 20 % !
- 8 Acide Folique.
- 9 a) Vrai.
- 10 c) os poreux.

D'homme à homme...

- 1 Ménopause masculine.
- 2 Environ 350.
- 3 a) Vrai.
- 4 c) 50%.
- 5 Zinc, vitamine E, chou palmiste, huiles de poisson, racine d'ortie.

Aliments et Boisson

- 1 Le jus de fruit contient moins de fibres.
- 2 a) Vrai.
- 3 a) Vrai.
- 4 c) 25.
- 5 Il n'y en a pas !
- 6 a) Surgélation.
- 7 c) Vapeur.
- 8 Un légume de la mer hautement nutritif.
- 9 Plus ils sont cuits plus ils perdent de leur valeur nutritionnelle.
- 10 b) Faux. Ils font partie des allergènes les plus communs !
- 11 Le lycopène peut vous aider à vous protéger d'un cancer de la prostate.
- 12 a) Vrai. Également : Graines, tofu, légumes vert foncé
- 13 Canneberge.
- 14 a) Vrai.
- 15 b) Faux. Ce sont des aliments à fort taux glycémique et qui sont rapidement absorbés.
- 16 Ginseng, Schizandra, Astragale, Millepertuis, Houblon.
- 17 Ils s'oxydent et perdent leur teneur en vitamines et minéraux.
- 18 a) Vrai.
- 19 Les liquides ralentissent les sécrétions digestives et affectent ainsi la digestion.
- 20 Bananes.

Votre corps

- 1 Car en plus de l'effort physique, elle favorise des pertes énergétiques accrues par la lutte contre le refroidissement du corps.
- 2 a) Vrai.
- 3 a) Vrai.
- 4 a) 35.
- 5 Le pancréas.
- 6 a) Vrai.
- 7 Stress, syndrome du côlon irritable, indigestion, Syndrome prémenstruel
- 8 b) 2 à 4 heures.
- 9 a) Vrai.
- 10 b) Faux. Il en contient environ 40 litres.

C'est vrai !

Vous ETES ce que vous mangez...

...nous voulons donc offrir le MEILLEUR à votre corps !

Nous prenons nos dispositions en ce qui concerne notre sécurité financière via des plans de retraite et des polices d'assurance. De la même manière nous devons prendre soin de notre organisme à long terme, en agissant au jour le jour. Vous trouverez ci-dessous six de nos meilleurs produits – « ingrédients essentiels » qui vous aideront à assurer votre forme et votre avenir.

Formula 1 – Boisson Nutritionnelle : Ne sautez jamais de repas, et prenez votre temps pour manger. La Formula 1 – Boisson Nutritionnelle a été élaborée de manière à apporter à l'organisme un mélange équilibré de protéine, glucides, graisses, vitamines et fibres. L'organisme reçoit ainsi tous les nutriments essentiels à des performances optimales. Il suffit de quelques minutes pour préparer un délicieux repas nutritif dans un verre. Rien de plus facile. Se décline en cinq parfums délicieux :

Vanille Réf. 0141 Chocolat Réf. 0142 Fraise Réf. 0143
Fruit Tropicaux Réf. 0144 Cappuccino Réf. 1171

Formula 2 – Complexe Multivitaminé : Avoir l'esprit tranquille c'est savoir que vous apportez à votre corps ce dont il a besoin – chaque tablette regorge des nutriments essentiels présents dans une alimentation équilibrée et variée. Le stress moral et physique dilapide les réserves en nutriments du corps et la pollution de votre environnement soumet votre organisme à encore plus de stress. Intégrez ces compléments nutritionnels riches en vitamines et minéraux à votre alimentation quotidienne pour vous aider à réapprovisionner votre système immunitaire.

Réf. 3122

Formula 3 – Personalised Protein Powder* : Les protéines fabriquent, réparent et entretiennent. Un poids de forme entretenu est la clé d'un bien-être à long terme. Les muscles sont indispensables pour brûler les graisses. Ce produit exceptionnel aide votre corps à conserver la masse musculaire plutôt que de stocker les graisses. La Formula 3 convient tout particulièrement aux végétariens qui parfois ne consomment pas assez de protéines, aux personnes suivant un programme de contrôle de poids ou suivant un programme alimentaire hyperprotéiné, ainsi qu'aux personnes sportives qui ont besoin de plus de protéines pour entretenir leur masse musculaire.

Réf. 0242

Tablettes de vitamine C à base de plantes : Les ingrédients contenus dans ce produit étonnant peuvent vous aider à retrouver votre équilibre hydrique (en réduisant le phénomène de rétention d'eau) et par là même vous aider à éliminer les déchets. Le corps utilise les stocks de graisse pour y enfermer les toxines et les empêcher de nuire. Ce complexe végétal stimule la libération des graisses et de l'eau, il stimule ainsi également l'élimination des déchets. Associé à un apport hydrique suffisant, ce procédé vise à améliorer l'aspect capitoné de la peau.

Réf. 0125

RoseOx™ :** Ce produit est un complément alimentaire antioxydant à base de plantes, qui soutient le système immunitaire du corps et permet de refaire le plein de nutriments précieux. Cette formule unique contribue en outre à renforcer d'autres antioxydants traditionnels, telle que la vitamine E.

Réf. 0139

La Préparation pour Boisson Instantanée à base d'extraits de plantes de Thermojetics®* :** Cette boisson rafraîchissante et vivifiante à base de plantes associe la connaissance ancienne des plantes au côté pratique des temps modernes. A base de cinq éléments végétaux et à effets rapides, cette délicieuse boisson, est un moyen idéal d'augmenter votre consommation d'eau et de lutter contre les coups de fatigue. A faible teneur en calories, elle vous permet également de trouver facilement une alternative au café ou au thé classique, grâce à ses 4 parfums.

Parfum original, Réf. 0105 (50g), Réf. 0106 (100g)
Saveurs fruitées, Réf. 0255 (50g Citron),
Réf. 0256 (50 g Framboise), Réf. 0257 (50 g Pêche)

*Pour votre bien-être, PENSEZ LONG
TERME. Pensez Herbalife.*

* Supplément de protéines en poudre aux protéines de soja et de petit-lait ** Le nom RoseOx est la propriété de la société Zuellig Botanicals Inc. *** contient de la caféine

Votre Programme Bien-être commence AUJOURD'HUI !

La superbe gamme de produits Herbalife de Nutrition Interne, Externe et de Contrôle de Poids est accompagnée d'un service Chaleureux et Personnalisé.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife est :

Numéro 128 – Encart
French
Réf. 5921-SZFR-28