

# clin d'œil

**Herbalife Today**

NUMERO 156

## **Prenez MAINTENANT vos résolutions bien-être !**

La saison des fêtes de fin d'année est souvent synonyme de tentation auxquelles vous résistez habituellement, comme les confiseries, le chocolat, les gâteaux et les boissons alcoolisées. Pensez-vous vraiment que ce soit le bon moment pour relâcher vos efforts et oublier l'importance d'une alimentation équilibrée ?

Vous pouvez tout à fait profiter de cette saison tout en restant au top de votre forme !

Poursuivez votre lecture pour savoir comment une alimentation équilibrée et variée, associée aux produits Herbalife, peut vous accompagner tout au long de la période des fêtes !



# Herbalife vous apporte ses conseils

Une alimentation équilibrée, accompagnée par des compléments lorsque cela s'avère nécessaire, peut vous apporter des bases solides et les nutriments essentiels dont votre organisme a besoin chaque jour. Ce n'est pas parce que vous vous faites plaisir de temps à autre que vous allez détruire tout ce que vous avez construit jusqu'ici, mais si vous abusez, votre corps saura vous le faire savoir ! Si vous consommez trop de sel, de graisses saturées et de sucre, votre corps peut en pâtir à long

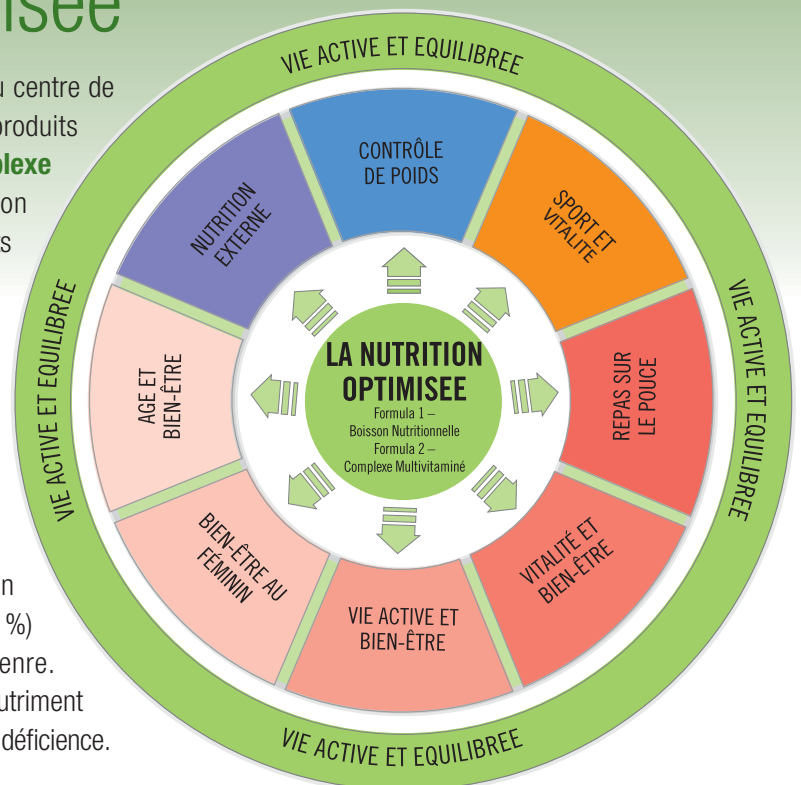
terme et vous pouvez vous sentir fatigué.

Fixez-vous comme objectif de contrôler votre poids en adoptant une alimentation équilibrée et variée qui ne soit pas trop riche en sel, sucre ou encore en graisses saturées. Les produits Herbalife peuvent vous aider en offrant à votre organisme des nutriments dont il a besoin quotidiennement.

## La Nutrition Optimisée

Ce concept est spécifique à la société Herbalife. Au centre de la roue de la Nutrition Optimisée se trouvent les produits clés : **Formula 1 Herbalife et Formula 2 – Complexe Multivitaminé**. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée et d'un style de vie actif, ces produits peuvent vous aider à optimiser votre bien-être.

Associée à Formula 1 Herbalife, Formula 2 – Complexe Multivitaminé vous aide à atteindre 100% des AJR (Apports Journaliers Recommandés) en vitamines et minéraux essentiels. Les AJR sont des recommandations qui traduisent les 'Apports Journaliers Recommandés': ration quotidienne alimentaire d'un nutriment considérée suffisante afin de répondre aux besoins de près de la totalité (97-98 %) des individus pour chaque tranche d'âge et de genre. Notre objectif est d'atteindre les AJR pour chaque nutriment quotidiennement afin d'éviter les effets négatifs d'une déficience.



## Les protéines de soja

Un apport complémentaire et individualisé de protéines, dans le cadre de votre programme de contrôle de poids, vous aidera à contrôler votre faim et à préserver votre masse musculaire. Personnalisez votre propre programme de contrôle de poids en ajustant les quantités de protéines en fonction de votre corpulence et de votre activité.

## Le contrôle de poids

Vous souhaitez contrôler votre poids ? Herbalife vous propose un programme de contrôle de poids adapté à vos besoins. N'attendez pas pour changer vos habitudes, Herbalife peut vous y aider dès maintenant ! Remplacez deux repas par jour par un shake de Formula 1 Herbalife et conservez un repas équilibré et coloré.

Soyez actif, faites de longues promenades, nagez, faites du jardinage ou bien dansez dès que l'occasion se présente. L'exercice physique joue un rôle essentiel, que ce soit pour

contrôler votre poids ou dans votre vie de tous les jours. De plus, l'activité physique redonne de l'énergie !

Faites-vous plaisir en vous offrant de nouvelles tenues, ou autorisez-vous quelques en-cas de fête pour vous récompenser. Mais gardez bien à l'esprit qu'il faut rester raisonnable sur la quantité !

## Soutien à l'équilibre alimentaire

Restez au top de votre forme avec à une alimentation équilibrée, accompagnée de compléments lorsque cela s'avère nécessaire, et un style de vie actif. Remplacez un repas par jour par un shake de Formula 1 Herbalife et conservez deux repas équilibrés et colorés. N'oubliez pas de pratiquer une activité physique régulière et de boire en quantité suffisante. Formula 1 Herbalife vous aide à faire un repas léger dans un verre, tout en vous apportant des nutriments essentiels. C'est une alternative simple et pratique pour remplacer ou compléter un repas mal équilibré, déstructuré ou inexistant.

Durant la période des fêtes de fin d'année, commencez par prendre un shake de Formula 1 Herbalife pour vous aider à tenir vos bonnes résolutions ! Le shake de Formula 1 Herbalife est également une excellente alternative au petit-déjeuner. Il apporte à l'organisme des vitamines et minéraux essentiels et des protéines de soja, le tout pour moins de 220 calories.



## Personnalisez votre programme

Autour des produits clés de la Roue de la Nutrition Optimisée, se trouvent les produits de **Nutrition Ciblée**. Ces derniers ont été conçus pour répondre à des besoins spécifiques. Demandez à votre Distributeur Indépendant Herbalife de réaliser votre Bilan Forme et Bien-être. Ce bilan vous aidera à identifier vos besoins en termes de bien-être, et de choisir les produits pour y répondre. Reportez-vous aux sections de la roue pour découvrir les produits proposés et personnaliser votre programme !



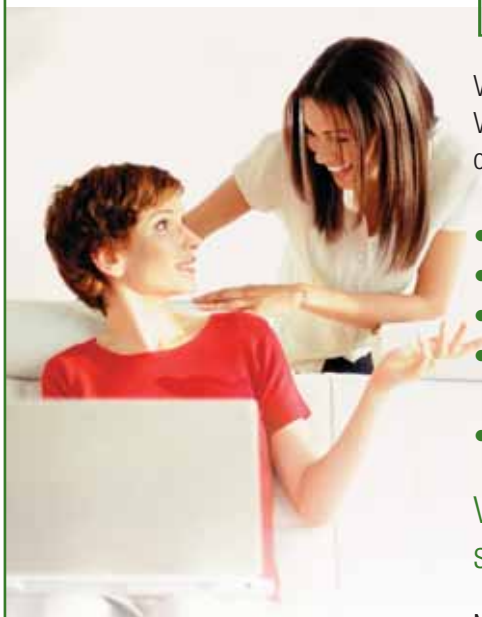
## Des conseils sur mesure !

Votre Coach en Bien-être (votre Distributeur Indépendant) vous offre un soutien permanent. Vous pouvez faire appel à lui lorsque vous en ressentez le besoin. Quels que soient vos objectifs, votre Distributeur Indépendant peut vous aider à les atteindre:

- Vous aider à définir des objectifs personnalisés, que vous pouvez atteindre.
- Optimiser l'utilisation des produits.
- Fournir des méthodes pour suivre vos progrès.
- Donner des astuces et des conseils qui peuvent vous aider à atteindre ces objectifs.
- Vous motiver et vous encourager pour que vous soyez au mieux de vous-même.

**Vous pouvez tout à fait profiter de cette période sans nuire à votre silhouette et votre forme !**

N'attendez pas pour prendre vos bonnes résolutions de fin d'année. Prenez la résolution de maintenir votre forme ! Herbalife vous y aidera !



# Produits clés Herbalife

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée et d'un style de vie actif, les Produits Clés Herbalife vous aident à optimiser votre bien-être.



## Shake de Formula 1 Herbalife

Substitut de repas pour contrôle de poids et soutien à l'équilibre alimentaire.

Chaque jour, plus d'un million de Shakes de Formula 1 Herbalife sont consommés dans le monde.

Les shakes de Formula 1 Herbalife fournissent un apport équilibré en nutriments et se déclinent en six parfums délicieux !

Elaborés par les experts en nutrition d'Herbalife, les shakes de Formula 1 Herbalife regorgent de vitamines et minéraux, de protéines de soja et de glucides, pour moins de 220 calories par portion !

Remplacer chaque jour un repas par un shake de Formula 1 Herbalife vous permet de contrôler votre apport en calories. Les protéines peuvent vous aider à vous sentir rassasié plus longtemps et donc à moins grignoter.



## Formula 2

Complexe Multivitaminé

Formula 2 – Complexe Multivitaminé est un complément alimentaire qui contient des vitamines et minéraux essentiels pour compléter votre alimentation quotidienne. Son utilisation est optimale lorsqu'il est pris en association avec les Shakes de Formula 1 Herbalife dans le cadre d'un programme de contrôle de poids ou en soutien à l'équilibre alimentaire.

## Produits de Nutrition Ciblée Herbalife



Appuyez-vous sur les produits clés et personnalisez votre programme à l'aide des produits de Nutrition Ciblée :

**Vitalité et Bien-être, Sport et Vitalité, Bien-être au Masculin, Bien-être au féminin, Age et Bien-être.**

Pour en savoir plus sur nos produits, contactez votre Distributeur Indépendant.

**Optimisez votre style de vie avec Herbalife !**

Votre Programme  
Bien-être commence  
**aujourd'hui !**

La superbe gamme de produits de Contrôle de Poids et de Soins du Corps et du Visage Herbalife est accompagnée d'un service chaleureux et personnalisé. Elle est soumise à la garantie « Satisfait sous 30 jours ou remboursé ». N'hésitez pas à demander un Catalogue Produits



Votre Distributeur Indépendant Herbalife :