

clin d'œil

NUMERO 154

Today

NOUVEAU

H³O
PROTM

ISOTONIC DRINK

ETANCHEZ
VOTRE SOIF
DE PERFORMANCES



testez la différence !

www.herbalife.com

Les athlètes de haut niveau poussent leur corps à ses limites afin de fournir des performances d'exception. Comment y arrivent-ils ? Trois facteurs essentiels favorisent une bonne performance : **l'énergie, les électrolytes et l'hydratation**. Une perte en eau de 2 % du poids du corps pendant la pratique d'une activité physique, occasionnée par la transpiration, est une déshydratation modérée mais qui peut nuire de manière significative à vos performances.

Votre corps est composé d'environ 60 % d'eau. Votre apport hydrique est donc essentiel pour obtenir de bons résultats. Lorsque vous pratiquez un exercice physique, vous transpirez. Ceci peut augmenter les risques de certains effets physiques liés à la déshydratation tels que les maux de tête, la fatigue et les crampes.

Pour réaliser de bonnes performances, l'eau seule ne suffit pas.

Aujourd'hui, les adeptes de salles de sport et autres athlètes qui recherchent une bonne hydratation et une vitalité se tournent systématiquement vers une boisson isotonique. Les boissons isotoniques ont une concentration en électrolytes similaire à celle de votre corps, ce qui signifie qu'elles sont absorbées aussi rapidement, si ce n'est plus rapidement, que l'eau simple.




Une osmolalité équilibrée

Pour être bien assimilée par le corps, une boisson isotonique, telle qu'H³O Pro™, doit avoir une osmolalité de 270 à 300 Mosm/kg, ce qui aide à maintenir la concentration requise d'électrolytes dans votre sang. L'eau seule a une très faible osmolalité, et même si elle est excellente pour l'hydratation, elle stimule également la production d'urine.

H³O Pro™, nouvelle boisson instantanée isotonique

Développé avec le concours d'experts en nutrition sportive, H³O Pro™ est une boisson isotonique innovante qui vous aide à étancher votre soif de performances. Nous demandons plus à notre corps pendant un exercice physique. C'est pourquoi il est primordial de l'aider en lui fournissant ce dont il a besoin. Et c'est pour répondre au mieux à ce besoin que nous avons conçu H³O Pro™.



Les principaux avantages de H ³ O Pro™	Comment ça fonctionne
 Hydratation	<p>La transpiration pendant un exercice physique facilite la perte d'électrolytes essentiels (ou sels) comme le sodium, le potassium, le calcium et le magnésium. En compensant cette perte en eau et en électrolytes vous pouvez favoriser une hydratation rapide. La déshydratation peut entraîner des crampes musculaires, de la fatigue et des maux de tête.</p>
 Vitamines B et minéraux	<p>Les vitamines B sont nécessaires à la diffusion de l'énergie. H³O Pro™ contient des vitamines B1, B2, B6, de la niacine et du magnésium - qui participent à la production d'énergie pendant un exercice physique.</p>
 Protection	<p>L'utilisation de quantités importantes d'oxygène pendant un exercice physique augmente la production de radicaux libres qui peuvent endommager les cellules de l'organisme. Les antioxydants tels que les vitamines C et E aident le corps à lutter contre les effets potentiellement néfastes de ces radicaux libres.</p>

Quel que soit le sport que vous pratiquez, une boisson isotonique peut vous aider à étancher votre soif de performances !



Vous êtes adeptes de salles de sport ?

Que vous alliez à la gym régulièrement, fassiez des exercices cardiovasculaires ou d'aérobic, que vous fassiez du rameur ou plutôt du tapis roulant, le système cardiovasculaire de votre corps travaille pour améliorer la résistance de votre cœur et votre capacité respiratoire. Votre corps a besoin de glucides pour l'énergie pendant l'effort et la récupération, de liquides pour l'hydratation, de protéines pour la réparation musculaire et d'antioxydants pour l'aider à se défendre contre les effets néfastes des radicaux libres.

Vous pratiquez un sport d'endurance ?

La course à pied, la natation, le cyclisme, toutes ces activités sont liées à la notion « d'endurance » : c'est à dire réaliser un exercice physique soutenu de longue durée. Ces activités requièrent des glucides pour l'énergie et la récupération, des protéines pour la réparation musculaire et une bonne quantité de liquide pour éviter la déshydratation.

«Lors d'entraînement intensif et de transpiration intense, l'eau ne suffit pas pour une bonne hydratation. C'est pourquoi une boisson isotonique, rafraîchissante et pas trop sucrée, que je peux consommer pendant l'effort, est incontournable.»

Michelle Hofmann – triathlète, Suisse



Vous préférez les sports d'équipe ?



Quel que soit le sport d'équipe que vous pratiquez, football, basketball, handball, vous devez être sûr de pouvoir être au mieux de votre forme pour soutenir les résultats de votre équipe – vous ne pouvez pas laisser tomber vos coéquipiers !

«La perte hydrique est un des principaux facteurs qui entraînent la fatigue au cours d'un match. Le choix d'un programme optimal d'hydratation est, donc, essentiel pour obtenir des résultats. C'est pourquoi les boissons isotoniques répondent aux besoins des footballeurs de haut niveau. Leur concentration en électrolytes favorise une hydratation plus rapide et efficace.»

FC Lausanne – Sport, Suisse

H³O Pro™ s'utilise idéalement pendant votre entraînement afin de rester hydraté et de faire le plein d'électrolytes et d'antioxydants pour de bonnes performances. Vous pouvez également utiliser H³O Pro™ juste après votre séance pour faciliter la réhydratation et une bonne récupération. Disponible en sachets individuels, H³O Pro™ est facile à utiliser. Mélangez simplement un sachet d'H³O Pro™ avec de l'eau dans une bouteille pour obtenir 500 ml de boisson.

Une nutrition optimisée

En parallèle avec H²O Pro™ pendant vos entraînements, intégrez ces produits Herbalife à votre programme nutritionnel varié pour soutenir votre rythme de vie équilibré et actif. Ces produits peuvent vous apporter un plus, et vous aider à adopter une alimentation équilibrée :

Produits Clés Herbalife



Formula 1 - Boisson Nutritionnelle

Formula 1 vous aide à faire un repas léger tout en vous apportant des nutriments essentiels. Essayez de prendre un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle avant l'entraînement. Il vous apportera de bons glucides, qui ne vous pèseront pas, ainsi que des vitamines, minéraux, protéines et fibres. Formula 1 existe sous forme de sachets individuels.

(Vanille Réf. 0141 Chocolat Réf. 0142 Fraise Réf. 0143 Fruit Tropical Réf. 0144 Capuccino Réf. 1171 Cookies Réf. 0146)



Formula 2 - Complexe Multivitaminé

Formula 2 contient des vitamines et minéraux essentiels, ainsi qu'un mélange unique de plantes qui viennent compléter votre alimentation quotidienne et vous aide à atteindre 100% des AJR en vitamines et minéraux, lorsqu'elle est associée à Formula 1 - Boisson Nutritionnelle.

(Réf. 3122)



“ Herbalife m'a aidé à transformer ma stratégie en matière de nutrition en m'apportant des conseils avisés sur les produits et sur la meilleure manière de les intégrer à mes séances d'entraînement intensif. Je connais depuis toujours les avantages d'une nutrition ciblée, mais c'est grâce au soutien d'Herbalife que j'ai trouvé les ressources nécessaires à la réalisation de mes ambitions. ”

Olly Freeman, triathlète britannique



Un soutien de la part d'Herbalife...

L'activité physique implique un effort musculaire qui peut entraîner une déchirure des fibres musculaires. Un apport en protéines après l'exercice, quel que soit le sport que vous pratiquez, participe à la réparation et la récupération musculaire.

Savourez une Barre aux Protéines (Vanille-Amande, Réf. 0258 ; Chocolat-Cacahuète, Réf. 0259 ; Citron, Réf. 0260) ou un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, avec un ajout éventuel de Formula 3 – Personalised Protein Powder² (Réf. 0242) pur un apport en protéines.

Un apport d'antioxydants...

H²O Pro™ contient des antioxydants. Ils aident à lutter contre les effets potentiellement néfastes des radicaux libres. Essayez d'ajouter RoseOx* (Réf. 0139) à votre alimentation équilibrée et variée. Ces tablettes contiennent du romarin, plante naturellement riche en éléments antioxydants.

Une protection externe...

Le temps qui passe, l'exposition au soleil, la pollution et notre style de vie peuvent affecter notre peau, qui perd de son hydratation et de sa tonicité à mesure que nous prenons de l'âge et que les taux de collagène s'amenuisent. Skin Activator™ est une gamme de produits ingénieux qui s'appuient sur le complexe à base de glucosamine stimulant la fabrication de collagène. Cinq soins activateurs de jeunesse ciblent les zones de la peau les plus sensibles au vieillissement cutané afin d'aider à réhydrater, nourrir, raffermir et protéger votre peau.

Crème de Jour FPS 15 Skin Activator™, Réf. 0862
Crème Contour des Yeux Skin Activator™, Réf. 0863
Décolleté Perfection Skin Activator™, Réf. 0864
Crème de Nuit Restructurante Skin Activator™, Réf. 0865
Soin Perfection Lèvres Skin Activator™ FPS 15, Réf. 0866



Pour en savoir plus sur les produits Herbalife et l'Opportunité Commerciale, n'hésitez pas à consulter le site internet www.herbalife.com



*Le nom RoseOx est la propriété de la société Zuellig Botanicals Inc.
² Supplément de protéines en poudre à base de protéines de soja et de petit-lait.

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 et est soumise à la garantie « Satisfait sous 30 jours ou remboursé ». N'hésitez pas à demander un Catalogue Produits

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :