

clin d'œil

Herbalife Today

NUMERO 158

L'été sera
CHAUD!

Il est temps de vous remettre en forme pour vous garantir un été des plus chauds sous toutes les formes ! Pratiquez de nouvelles activités de plein air, préparez votre corps pour la plage et régalez-vous avec les fruits et légumes de saison aussi colorés que savoureux. Pendant les mois à suivre, vous allez vous sentir au top de votre forme. Pour mettre toutes les chances de votre côté, tournez la page et lisez nos conseils que vous n'aurez aucun mal à appliquer. Vous ne le regretterez pas !



Souriez... on est en été !

C'est un fait, les gens sont plus souriants lorsque le soleil est au rendez-vous. Le soleil rend plus enthousiaste, plus aimable. Les matins plus lumineux et les soirées prolongées offrent plus de temps... à vous consacrer ! Consultez la liste ci-dessous, elle contient une foule d'idées pour revitaliser votre quotidien et prendre soin de vous. Le but de cette liste est de revitaliser votre quotidien et votre corps de manière ludique. Il ne vous reste plus qu'à profiter d'un été actif. Pourquoi ne pas rédiger une liste de ce que vous voulez faire et ce que vous ne tenez pas à faire ! À vous de vous y tenir ! Le secret ? Ne choisissez que ce que vous souhaitez vraiment faire. Oubliez les expressions restrictives telles que « je devrais » ou « je dois ». Elles pourraient saboter vos résultats...



Une activité physique, ça PEUT être amusant

Testez une activité nouvelle ! Faites vos exercices en plein air, vous pourrez y faire le plein d'oxygène et de soleil. Pourquoi ne pas vous inscrire dans un club, ou deux ? Il en existe tellement : Aviron, softball, volleyball, netball, tennis, promenades, kayak, danse, VTT, voile, équitation, arts martiaux, yoga ou encore Tai Chi en extérieur. Lancez-vous dans une nouvelle aventure. Et si vous êtes plutôt attiré par les activités à émotions fortes, vous pouvez toujours opter pour le rafting en eaux vives, le zorb, la descente en rappel, le paintball, enfin de quoi nourrir vos souvenirs pendant longtemps ! Et pendant que vous vous amusez dans toutes ces activités physiques, votre corps deviendra plus ferme et plus affiné. Alors attendez-vous à des compliments.

On ne cesse pas de s'amuser parce que l'on vieillit, on vieillit parce qu'on cesse de s'amuser !



Astuces

- Quand vous marchez, accélérez le rythme.
- Organisez toujours des sorties en famille qui impliquent une activité physique amusante.
- Consacrez quelques week-ends à relooker votre jardin.
- Lorsque vous pique-niquez, pensez à apporter des jeux, comme un frisbee, un ballon, des raquettes, etc...
- Allez cueillir des fruits pendant le week-end et remplissez votre congélateur de délicieux produits frais.
- Vous devez vous rendre à l'épicerie du quartier ? Optez pour deux roues plutôt que quatre. Prenez votre bicyclette !

Le bon équilibre entre travail et loisirs

Le soleil vous nargue à travers les fenêtres de votre bureau, ce qui vous motive plutôt à sortir en profiter qu'à travailler. Alors programmez votre petite escapade. Prenez vos chaussures de marche ou vos baskets les plus confortables et sortez pour une promenade soutenue pendant votre pause déjeuner. Marcher est on ne peut plus simple, efficace, apaisant psychologiquement et physiquement. Votre travail n'en sera que plus efficace ! Faites preuve d'un peu de souplesse et programmez des promenades sur votre agenda. Considérez que ce sont des rendez-vous que vous ne pouvez absolument pas manquer. Vous méritez ces pauses. Elles représentent le temps que vous vous consacrez. Alors sortez et appréciez !

Saviez-vous que l'exercice en plein air dépense 30% de calories de plus que l'exercice en salle ?

Astuces

- Partez du principe que les ascenseurs n'existent pas.
- Lorsque vous téléphonez, levez-vous.
- Rassemblez une équipe sportive ou de loisir pour récolter des fonds lors d'événements caritatifs.
- Prenez votre déjeuner dans le parc ou tout autre lieu de plein air que vous aurez rejoint à pieds.



L'été

Les vacances à la mer sont très prisées pour se relaxer, mais pourquoi ne pas se reposer chez soi ? Nous avons encore de nombreuses choses à découvrir tout au long de l'année autour de nous. Des randonnées ou des vacances à l'aventure, les possibilités sont innombrables et il ne vous faudra pas plus de deux minutes pour les trouver sur internet ! Assurez-vous que la station ou l'hôtel que vous choisirez propose une variété suffisante d'activités – volleyball, tennis, sports aquatiques, bicyclette, etc... et pensez à alterner la plage et la piscine avec des excursions dans les environs.

Astuces

- Attention à la déshydratation lorsqu'il fait chaud. Pensez à boire beaucoup d'eau, et si vous faites du sport, vous pouvez compter sur H₂O Pro® (**voir en quatrième de couverture**).
- Relaxe vous dans l'avion, utilisez le Vaporisateur de Brume Rafaïchissante pour le Visage Radiant C™.
- Vous craignez de trop manger pendant vos vacances ? Nous avons une alternative : le shake de Formula 1 Herbalife (**voir en quatrième de couverture**).
- Avant tout, n'oubliez pas de mettre vos vêtements et chaussures de sport dans votre valise !



Astuces pour les accros au soleil

- Ne vous exposez pas entre 11 et 15 heures.
- Évitez les coups de soleil.
- Protégez-vous avec un chapeau, un t-shirt et portez des lunettes de soleil.
- Choisissez un écran solaire de qualité et contenant un FPS élevé et préférez les produits offrant une protection contre les UVA et UVB.
- Appliquez l'écran solaire 20 minutes avant de vous exposer au soleil.
- Appliquez-en régulièrement en particulier après avoir fait de l'exercice, après avoir nagé ou après vous être essuyé avec votre serviette.

Le soleil en été

Le soleil n'est pas seulement un luxe réservé aux vacances annuelles. Il représente également notre principale source de vitamine D. La vitamine D est sécrétée sous la peau, en réaction à la lumière du soleil. Notre corps a besoin de vitamine D pour pouvoir absorber le calcium, entretenir les os ainsi que de nombreuses autres fonctions. Toutefois, une exposition prolongée au soleil peut vite se transformer en cauchemar. Soyez raisonnable et prenez soin de votre peau de l'intérieur comme de l'extérieur en lui offrant une alimentation variée, riche en antioxydants, en eau et en lui appliquant des produits de soin efficaces qui contiennent des agents hydratants et un filtre solaire pour la préserver des agressions du soleil. Appliquez une crème hydratante contenant un FPS15 de façon quotidienne pour protéger votre peau, même si vous ne vous exposez pas au soleil. Le soleil peut agresser la peau même à travers la couche nuageuse. Choisissez parmi la gamme de produits de soins du visage hydratants NouriFusion® ou parmi la gamme de Soins Activateurs de Jeunesse Skin Activator™ les produits contenant un FPS15* (voir en quatrième de couverture pour en savoir plus). Ces petits efforts supplémentaires vous aideront à conserver un teint lumineux même en automne !



Astuces

- Ne vous restreignez pas sur les aliments frais et colorés qui regorgent de nutriments.
- Préférez les protéines maigres : le poisson, la volaille, le gibier.
- Commencez bien la journée et ne sautez pas le petit-déjeuner.
- Buvez beaucoup d'eau.

La nutrition estivale

Si votre corps pouvait parler, il vous demanderait de consommer plus d'aliments gorgés de soleil ! Tout ce qui pousse à l'extérieur, consommé frais, constitue une source importante de vitamines et minéraux. Alors n'hésitez pas à remplir votre assiette de délicieuses salades bigarrées, de légumes et de fruits frais. Ces aliments riches en nutriments sont aussi plus légers pour votre système de digestion.

Pour finir sur une note importante, l'eau est votre meilleur allié pendant les mois d'été. Elle est indispensable de bien des façons : elle participe à la lutte contre le vieillissement prématuré, elle aide à retrouver l'énergie, elle apporte sa souplesse à la peau, elle permet de réguler la température corporelle, la liste est longue... Mais vous le saviez, n'est-ce pas ? Rien de bien compliqué : n'attendez pas d'avoir soif, buvez régulièrement tout au long de la journée. Plus il fait chaud et plus vous êtes actif, plus il est essentiel que vous vous hydratiez.



Votre été sera inoubliable...

Cet été vous allez vous sentir au mieux de votre forme, avec quelques petits efforts supplémentaires et une once de douceur. Une fois votre liste « A faire » rédigée, faites-en quelques copies et placez-les à des endroits stratégiques, à savoir sur le réfrigérateur, sur votre bureau, dans votre sac... Et efforcez-vous de la respecter. On n'a rien sans rien... tout est question de volonté, alors foncez !

Vérifiez que vous avez bien tous les produits dont vous aurez besoin pour garder la forme et le sourire tout l'été...

* Les produits de Nutrition Externe Herbalife contenant un facteur FPS 15 ne sont pas formulés pour protéger la peau lors d'une exposition prolongée au soleil. Veillez à appliquer un écran solaire spécialisé contenant une protection FPS adaptée à votre type de peau.

Que vous partiez en vacances ou que vous restiez chez vous cet été, vous verrez que notre gamme de produits peut vraiment faire la différence...

L'alimentation en vacances

Vous vous inquiétez de tous ces plats exotiques, des aliments riches et sucrés ? Si oui, alors réservez une petite place dans votre valise pour Formula 1 Herbalife ! Rien de plus simple : remplacez un repas par jour par un shake de Formula 1 Herbalife si vous voulez éviter les repas toujours plus copieux des vacances, ou remplacez deux repas par jour par un shake de Formula 1 Herbalife si vous suivez un programme de contrôle de poids. Sa formulation apportera à votre organisme une quantité équilibrée de protéines de soja, glucides et vitamines et minéraux essentiels.



Chez vous ou à l'étranger – le petit-déjeuner est essentiel

Voici une alternative intéressante au petit-déjeuner : préparez un shake de Formula 1 Herbalife avec 250 ml de lait demi-écrémé et des fruits de saison de votre choix. Mixez et servez ! Vous avez un repas rapide à préparer, équilibré en nutriments et tout à fait délicieux.

Formula 1 est proposée dans six délicieux parfums :

Vanille Réf. 0141 Chocolat Réf. 0142 Fraise Réf. 0143 Fruit Tropical Réf. 0144 Capuccino Réf. 1171 Cookies & Cream Réf. 0146



Formula 1 Herbalife en sachets

Un format pratique et nomade !

Vanille Réf. 2653

Des encas pratiques et gourmands même en vacances...

Les Barres aux Protéines constituent un encas idéal si vous êtes tenté par un plaisir sucré sur le pouce.

Vanille-Amandes Réf. 0258, Chocolat-Cacaahuètes Réf. 0259 et Citron Réf. 0260
Chaque boîte contient 14 barres



Augmentez votre consommation d'eau.

Nous avons déjà mentionné l'importance de l'eau, et aujourd'hui, nous pouvons vous aider à vraiment l'apprécier en y ajoutant AloeMax. Elle est aromatisée à l'Aloe Vera qui ajoutera un peu de variété et de saveur à votre consommation quotidienne d'eau.

AloeMax Réf. 1137



Pour vous, adeptes de l'activité physique !

La transpiration pendant un exercice physique facilite la perte en eau et en électrolytes essentiels comme le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium et le chlorure. En compensant cette perte en eau et en électrolytes, vous favorisez une hydratation rapide. La déshydratation peut entraîner des crampes musculaires, de la fatigue et des maux de tête. Notre Boisson Isotonique H³O Pro[®] affiche une concentration similaire

en glucides et en électrolytes à celle de votre organisme, ce qui signifie qu'elle est rapidement absorbée. Elle est pratique et simple à utiliser. Mélangez simplement un sachet d'H³O Pro[®] avec de l'eau dans une bouteille pour obtenir 500 ml de boisson. H³O Pro[®] est une boisson isotonique haute qualité, avec une touche citronnée, pour vous rafraîchir, vous hydrater lorsque vous avez fait plus d'une heure d'exercice physique intense.

Boisson Instantanée Isotonique H³O Pro[®] Réf. 2646

Un teint lumineux tout en protégeant votre peau

Augmentez la quantité de crème hydratante que vous appliquez sur votre corps – notre gamme NouriFusion[®] utilise une formule multivitaminée unique (vitamines A, C et E) pour aider à nourrir votre peau et la rendre éclatante. La Crème Hydratante MultiVitamin FPS15 NouriFusion[®] vous aidera à protéger et prendre soin de votre peau. Les fruits et légumes contiennent davantage de nutriments antioxydants. N'hésitez pas à en manger. Pour un soutien complémentaire, pensez aux compléments riches en antioxydants.

NouriFusion[®] – Crème hydratante MultiVitamin FPS 15
Peau Normale à Sèche Réf. 2514 Peau Normale à Grasse Réf. 2515
NouriFusion[®] – Lotion tonique MultiVitamin – Peau Normale à Sèche Réf. 2512
Peau Normale à Grasse Réf. 2513
NouriFusion[®] – Nettoyant MultiVitamin – Peau Normale à Sèche Réf. 2510
Peau Normale à Grasse Réf. 2511
RoseOx Réf. 0139

Luttez contre les effets du vieillissement – le renouvellement cellulaire pour les hommes et les femmes.

Vous craignez le dessèchement de votre peau, résultat direct du vieillissement cutané lié au soleil ? Skin Activator[™] est une gamme ingénieuse de produits de soins pour la peau formulée avec un complexe à base de glucosamine qui stimule la fabrication de collagène. Tout est réuni pour que vous puissiez noter une amélioration en termes de rides et ridules, de douceur, d'uniformité et de luminosité. Choisissez parmi les cinq produits, chacun étant destiné à être appliqué sur une zone spécifique de la peau et pour agir aux endroits qui en ont le plus besoin. Une peau resplendissante toute l'année !

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

Pour en savoir plus sur notre gamme complète, demandez conseils auprès de votre Distributeur Indépendant Herbalife

Les produits de Nutrition Externe Herbalife contenant un facteur FPS 15 ne sont pas formulés pour protéger la peau lors d'une exposition prolongée au soleil. Veillez à appliquer un écran solaire spécialisé contenant une protection FPS adaptée à votre type de peau.

Ce qu'il vous faut pour des vacances au top

- Ecran solaire
- Produits de soins pour la peau Skin Activator[™]
- Nettoyant MultiVitamin NouriFusion[®]
- Lotion tonique MultiVitamin NouriFusion[®]
- Crème hydratante MultiVitamin FPS 15 NouriFusion[®]
- AloeMax
- Bouteille d'eau
- Tenue de sport
- Chaussures de sport
- Sachets de Formula 1 Herbalife
- Barres aux Protéines
- Sachets de H³O Pro[®]
- et si vous voyagez par avion, n'oubliez pas votre Vaporisateur de Brume Rafraîchissante pour le Visage Radiant C[™] – La brume qu'il libère rafraîchit instantanément la peau tout en laissant une agréable fragrance rafraîchissante Réf. 2997

Vous reviendrez de vos vacances complètement détendu mais régénéré et prêt à affronter toute situation !

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 :