

# clin d'œil

NUMERO 145

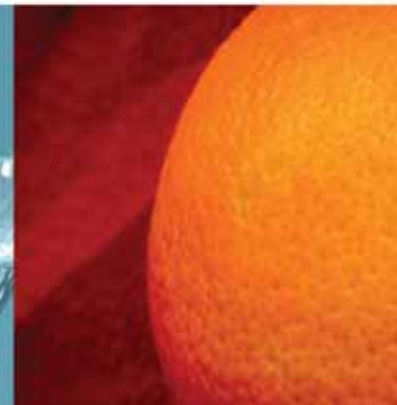
**Today**



## Vous pouvez y arriver !

Moins vous arrivez à contrôler votre poids, plus votre condition physique est faible, plus il est CRUCIAL que vous changiez les choses.

Lisez ce qui suit et trouvez une solution... !



# Imaginez l'espace d'un instant...

Plus d'énergie et de bien-être, une plus grande confiance en vous et un corps dont vous êtes fier...

Vous pouvez y parvenir, tout commence dans votre esprit : il suffit de le vouloir.

## Le souhait de changer

Concentrez-vous sur ce que vous souhaitez. Visualisez votre nouvelle image en couleur. Vous POUVEZ devenir cette personne.

A présent, mettons-nous au travail pour faire de cette vision une réalité, en six étapes simples :

### 1<sup>ère</sup> étape – Trouver la motivation

Commencez par visualiser le résultat. Pensez à la récompense que vous aimeriez vous offrir – pourquoi pas des vacances ? Une tenue haute couture ? Elle doit être suffisamment exceptionnelle pour vous motiver. Une fois que vous avez décidé de votre récompense, passez à l'étape suivante.

### 2<sup>ème</sup> étape – Trouver de l'aide

Souvent les débutants échouent parce qu'ils ne savent pas comment s'y prendre et ce qu'ils doivent faire. Vous aurez bien plus de chance de réussir si vous êtes aidé et bien conseillé. Plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Vous rendre à la salle de sport de votre quartier et demander une évaluation physique
- Demandez les services d'un entraîneur particulier qui vous aidera à établir un programme d'activité physique
- Demandez à votre Coach en Bien-Être de vous conseiller.

### 3<sup>ème</sup> étape – Se fixer des objectifs réalistes

Que souhaitez-vous accomplir ? Contrôler votre poids ? Un corps svelte ? Plus d'énergie ? Veillez à définir des objectifs possibles à

atteindre et placez la barre un peu plus haut chaque fois. Visez trois séances de 30 minutes d'activité sportive par semaine et un contrôle de poids raisonnable. Définissez une durée raisonnable de contrôle de poids, l'étape 4 vous aidera à atteindre ces objectifs...

### 4<sup>ème</sup> étape – Adopter une nutrition qui participe au développement musculaire et puiser dans vos réserves de graisses

Vous pouvez accélérer le processus en adaptant votre nutrition (voir page ci-contre).

### 5<sup>ème</sup> étape – AGIR

A présent il ne vous reste plus qu'à vous mettre au sport !\* Choisissez une activité et n'oubliez pas que l'exercice physique correspond à une activité qui provoque une accélération du rythme cardiaque et une respiration plus profonde. Choisissez une activité qui vous PLAÎT :

- acrobaties
- danse
- promenade
- activités ménagères
- jardinage
- marche à pied
- équitation

### 6<sup>ème</sup> étape – Agir ENCORE !

Au bout de quelques semaines, votre corps se sera habitué à être plus actif et votre nouvelle activité sera bien intégrée à votre emploi du temps. Vous pourrez passer progressivement à une forme d'activité plus soutenue.

Accélérez le rythme et ajoutez des exercices aérobies et anaérobies. Ce qu'il faut savoir :

## Les exercices aérobies

Les exercices aérobies renforcent le système cardio-vasculaire. Le bénéfice provient d'une activité d'intensité modérée sur une longue durée. Essayez l'une des activités suivantes :

- course à pied
- natation
- tennis
- cyclisme
- marche rapide
- saut à la corde
- cours d'aérobic
- aviron

Le but est d'accélérer le rythme cardiaque en faisant travailler les muscles.

Le test de la parole est un bon moyen de vérifier que vous travaillez suffisamment : vous devez être capable de prononcer quelques mots, reprendre votre respiration puis redire quelques mots. Si vous ne pouvez pas terminer votre phrase, ralentissez légèrement le rythme ; si vous y parvenez aisément, forcez un peu.

## Les exercices anaérobies

Cette activité implique généralement l'utilisation de « poids » comme les haltères, d'autres exercices (comme les pompes) consistent à soulever le poids du corps. Les avantages :

- Augmente l'apport d'oxygène aux muscles, stimule le métabolisme.
- Augmente la résistance et la force.
- Participe au développement musculaire. Plus votre masse musculaire est importante plus vous brûlez de graisses.

Quelle fréquence ? Une fois la période de rodage terminée, essayez de vous tenir à 3 à 5 séances d'exercices anaérobies par semaine, de 30 minutes à une heure.

## Ce que vous retirerez de vos efforts

Les bienfaits n'ont pas de prix :

- plus d'énergie
- une silhouette plus fine, plus souple et plus ferme
- des os plus résistants
- une plus grande résistance et plus de force
- un sommeil plus réparateur
- un meilleur fonctionnement psychique
- une libération régulière d'endorphines (les molécules du bonheur)
- moins de stress
- une plus grande confiance en vous
- une sensation de jeunesse
- bon nombre de compliments !

Une longue liste d'effets hautement désirables, pour 3 à 5 séances hebdomadaires de 30 minutes à 1 heure pendant les prochains mois...

N'oubliez pas, tout commence par une prise de décision. Voici quelques éléments qui devraient vous convaincre que vous POUVEZ le faire...

## Transformez votre silhouette grâce à votre alimentation

A l'étape 4, nous avons mentionné une nutrition « adaptée ». Lorsque vous apportez à votre organisme un équilibre nutritionnel, en parallèle avec une activité physique régulière, vous développez votre masse musculaire et vous brûlez plus facilement les graisses stockées. Pourtant, il ne s'agit pas uniquement de ce que vous mangez, mais aussi de comment, quand et pourquoi vous mangez.

- Buvez un verre d'eau une demi-heure avant chaque repas ou commencer votre repas par une soupe de légumes. Vous remplirez ainsi votre estomac et vous devriez avoir tendance à réduire vos portions.
- Mangez de façon régulière. Vous faites ainsi comprendre à votre corps qu'il ne manquera pas de « carburant ». Le manque de nourriture ralentit le métabolisme.

- Choisissez des aliments que vous appréciez.
- Mangez très lentement et faites durer chaque repas aussi longtemps que possible, au moins 20 minutes.
- Évitez de trop manger ou de ne pas manger suffisamment. Arrêtez de manger lorsque vous n'avez plus faim.
- Après chaque repas, reposez-vous quelques minutes, les yeux fermés, et imaginez-vous avec la silhouette que vous recherchez. Votre corps et votre esprit associent alors l'alimentation et les aliments de manière positive.
- Si vous avez envie d'un encas, posez-vous la question suivante : suis-je à la recherche d'une distraction, est-ce que je m'ennuie ? A moins d'avoir vraiment faim, évitez de grignoter. Buvez un verre d'eau et activez-vous.
- Ne vous culpabilisez jamais si vous vous faites plaisir. Tout le monde a le droit de s'accorder un petit plaisir. Savourez-en chaque bouchée !

## A présent vous pouvez vous pencher sur le choix des bons aliments – voici votre liste de courses :

**Les glucides** devraient être la source principale de « carburant » du corps. Préférez les glucides complexes : le pain, les céréales et les pâtes complètes, les pommes de terre, les haricots ainsi que les fruits et légumes. Les fibres contenues dans ces aliments permettent de ralentir la libération du sucre et fournissent ainsi une énergie de plus longue durée. Évitez les glucides transformés comme le pain et les pâtes blanches, les biscuits, les gâteaux, les sucreries, qui provoquent un pic d'énergie suivi d'une chute rapide.

**Les protéines** – Lorsque vous pratiquez une activité physique, des cellules du corps meurent et doivent être remplacées. Les protéines participent à la réparation cellulaire et à l'entretien des muscles. Vous devez donc consommer des protéines de qualité, comme les viandes maigres, la dinde, le poulet et

les produits à base de soja, pour aider votre organisme à fabriquer et entretenir sa masse musculaire.

**Les acides gras essentiels** – Les « bonnes » graisses apportent des acides gras Oméga-3 et participent au maintien de la forme et du système nerveux. Ils jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement du système cardiovasculaire. Le maquereau, les sardines, les huiles (colza, soja et noix), les graines de lin sont des sources naturelles d'acides gras essentiels. Bon nombre d'entre nous n'en consomment pas suffisamment. Il est donc logique de chercher à les apporter par le biais de compléments alimentaires.

**Les antioxydants** – L'organisme a besoin d'antioxydants chaque jour pour lutter contre les radicaux libres. Ils aident également à réduire le temps de récupération (courbatures, raideur et fatigue) après un exercice physique.

**L'eau** – Le corps humain est composé de 60 à 75% d'eau. C'est la raison pour laquelle huit verres d'eau sont recommandés par jour. Ils participent à l'élimination des toxines et aident les cellules à fonctionner de manière optimale.



Est-il possible de contrôler son poids tout en se sentant bien ? Bien sûr !

# Les produits essentiels aux sportifs débutants

## Les glucides – carburant

### Formula 1 – Boisson Nutritionnelle.

Un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle constitue une bonne alternative à un repas équilibrée. Il est scientifiquement formulé pour offrir un équilibre entre protéines, glucides, graisses, vitamines, minéraux et fibres, de manière à offrir à votre organisme les nutriments dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale.

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

## Protéines - réparation

### Formula 3 – Personalised Protein Powder<sup>1</sup>

– offre un mélange très digeste de protéines de petit-lait et de soja, dont vous pouvez agrémenter vos shakes, soupes ou sauces. Vous pouvez personnaliser votre consommation de protéines en fonction de votre niveau d'activité quotidien, de façon à développer votre masse maigre qui vous aidera à brûler les graisses.

Réf. 0242

## Protéines – ravitaillement

**Barres aux Protéines** – riche en protéines et en nutriments de qualité, chaque barre apporte 16g de glucides, 10g de protéines et des vitamines B. Un moyen nutritif et délicieux de récupérer après l'entraînement ou de vous faire plaisir en guise d'en-cas équilibré.

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

## Acides gras essentiels – lubrifiants

**Herbalifeline** – Offre une source non négligeable d'acides gras Oméga-3 qui participent au bon fonctionnement cardiovasculaire et de la circulation sanguine. Indispensable pour toutes les personnes actives !

Réf. 0065

## Antioxydants – récupération

**RoseOx<sup>\*3</sup>** – Représente une source quotidienne d'antioxydants qui participent à la lutte contre les radicaux libres. Le mélange végétal qu'il contient agit en synergie avec les propres ressources de l'organisme et l'aide à régénérer les vitamines C, E et les caroténoïdes. Il aide également à combattre les effets des radicaux libres.

Réf. 0139

\* Le nom RoseOx est la propriété de la société Zuellig Botanicals Inc.

<sup>1</sup> Supplément de protéines en poudre aux protéines de soja et de petit-lait

## Vitamines et minéraux – soutien du bien-être

### Formula 2 – Complexe Multivitaminé

– L'exercice physique intense et prolongé dilapide les réserves en nutriments, donc plus vous vous dépensez, plus il est important d'augmenter votre consommation de nutriments essentiels. Un complément alimentaire riche en nutriments vous aidera à refaire vos réserves.

Réf. 3122

Demandez à votre Coach en Bien-Être un exemplaire du nouveau Catalogue Produits Herbalife. Il regorge d'informations sur toutes les gammes de produits Herbalife.



## Choisir la bonne tenue...

Ce que vous portez pendant vos séances d'exercice physique peut influencer vos performances :

- Choisissez des vêtements dans lesquels vous vous sentez bien et qui vous permettent de faire vos mouvements librement.
- Choisissez de vêtements qui peuvent être portés pour faire de l'exercice ou du sport ou tous les jours comme tenue décontractée.
- Choisissez des vêtements dans lesquels vous vous sentez « séduisant » lorsque vous vous entraînez !

La gamme de vêtements Activewear d'Herbalife convient tout à fait à une activité physique et peut tout aussi bien être portée tous les jours. Ce sont des articles destinés aux hommes comme aux femmes. Vous avez le choix : pantalons, polos, sweatshirts à capuche, shorts, et bien plus encore !

Pour découvrir toute la gamme, adressez vous à votre Distributeur Indépendant.



## 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 :