

clin d'œil

NUMERO 143

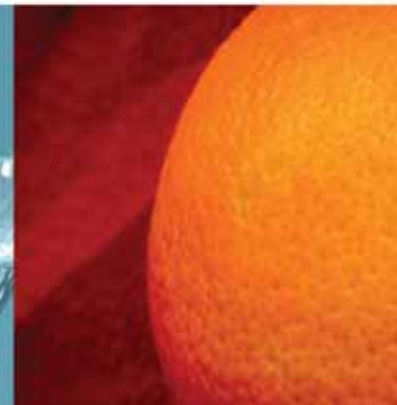
Today



Votre forme

Comment serez-vous de demain ?
Que pouvez-vous faire MAINTENANT
pour préserver votre forme ?

Des tas de choses ! Et avec un petit coup
de pouce, tout devient plus facile !



Il est grand temps d'être HONNETE avec vous-même à propos de votre forme...

Vous ne serez pas la première ou la dernière personne à penser que la forme est inaltérable et qu'il n'y a pas lieu de s'en inquiéter.

Pourtant, anticiper vous permettra de jouir d'une grande forme plus longtemps. Cela vaut peut-être la peine d'y songer ! Alors posez-vous quelques instants et répondez aux questions suivantes, puis regardez sur la page de droite et découvrez de quelle manière vous pouvez changer les choses pour garder la forme à long terme...

- | | Oui | Non |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 Vous réveillez-vous le matin encore fatigué(e) et courbaturé(e) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Consommez-vous les cinq portions de fruits et légumes recommandés chaque jour ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Votre alimentation contient-elle suffisamment de fibres ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Considérez-vous que votre alimentation est variée et équilibrée ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Etes-vous souvent trop occupé(e) pour préparer des repas équilibrés ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Souffrez-vous de « troubles » digestifs ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Avez-vous tendance à grignoter des en-cas salés/sucrés entre les repas ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Trouvez-vous votre vie stressante ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Buvez-vous les 6 à 8 grands verres d'eau recommandés chaque jour ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 Observez-vous une baisse de régime en milieu d'après-midi ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 Consommez-vous du poisson trois fois par semaine, dont une fois au moins du poisson gras ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 Avez-vous des difficultés pour contrôler votre poids ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Changez les choses maintenant pour garder la forme longtemps.



Les réponses honnêtes...

Chaque amélioration que vous apportez contribue à augmenter votre potentiel de bien-être à long terme.

1 Plusieurs choses peuvent être à l'origine de votre fatigue : le stress, de mauvaises habitudes alimentaires, le manque d'activité, voire un mauvais matelas ! Lisez ce qui suit et vous découvrirez pourquoi vous vous traînez le matin...

2 L'organisme adore ces fruits et légumes frais, colorés, riches en nutriments essentiels, en fibres et en eau. Plus vous en consommerez, mieux vous vous porterez !



3 Le pain et les pâtes complets ainsi que le riz brun sont non seulement meilleurs mais ils apportent bien plus de fibres que leurs homologues blancs. Votre organisme a besoin de fibres pour soulager le système digestif. Les nutritionnistes s'accordent à recommander une consommation de l'ordre de 25 à 30g de fibres chaque jour.

4 Soyez honnête, quel pourcentage de votre alimentation représentent les aliments à faible valeur nutritionnelle comme les plats prêts à consommer ou les aliments de réconfort ? La variété est essentielle ; votre organisme a besoin d'une vaste gamme de nutriments quotidiennement pour fonctionner de manière optimale.

5 De nos jours les articles prêts à consommer équilibrés sont de plus en plus nombreux - salades lavées, fruits et légumes surgelés, fruits en dés, portions de volaille vapeur, shakes de substitution, il est FACILE de préparer un repas équilibré rapidement !

6 Repas chargés, gras, pris sur le pouce, dans un environnement stressant, une mauvaise alimentation, le manque d'énergie, votre système digestif agit comme un « moteur ». S'il éprouve des difficultés de fonctionnement, c'est qu'il essaye de vous prévenir qu'il ne peut plus gérer et que vous devez opérer quelques changements.

7 Les options de facilité sont souvent une source de calories « vides ». Le jeu en vaut-il la chandelle ? Les en-cas équilibrés fourmillent alors évitez les aliments de réconfort et préférez plutôt des en-cas nutritifs.

8 Le stress est à l'origine de désordre chimique dans l'organisme. Si le stress vous rend malade, consultez un professionnel : la vie est faite pour être vécue et non subie.

9 Le corps est composé d'environ deux tiers d'eau. Juste après l'oxygène, l'eau est source de vie ! Chaque cellule de l'organisme a besoin d'être baignée dans une eau propre pour fonctionner au mieux de ses capacités. Alors ne lésinez pas sur l'eau : l'eau n'a que des bienfaits !

10 Vous n'avez pas le temps, pas d'énergie ou pas d'intérêt pour l'exercice ? Votre corps a besoin de bouger. S'ils ne sont pas utilisés régulièrement, les muscles rétrécissent et les ligaments et les tendons s'affaiblissent et perdent de leur élasticité. Vous « vieillissez » plus vite ! Pour rester souple, une marche rapide de 30 minutes chaque jour suffit. Prenez aussi le temps de pratiquer une activité qui stimule le rythme cardiaque au moins trois fois par semaine pour entretenir votre cœur.

11 Au vu des réponses, vous comprenez les raisons de vos chutes d'énergie : de mauvaises habitudes et de mauvais choix alimentaires. Consommez les bons aliments au bon moment et votre énergie ne faiblira pas de toute la journée.

12 L'organisme a besoin de « bonnes » graisses et c'est la raison pour laquelle il nous faut intégrer plus de poisson dans notre alimentation (maquereau, sardine, saumon, thon). Leurs graisses, les « acides gras essentiels » participent à la réduction des risques cardiaques en aidant à entretenir les taux de « bon » cholestérol. N'ignorez pas ce conseil, et si vous n'aimez pas le poisson, prenez un complément alimentaire riche en huile de poisson.



13 Si vous poursuivez dans vos habitudes, vous obtiendrez toujours les mêmes résultats ! Il est temps de procéder à un grand changement, dans votre corps et dans votre façon de penser : de la nouveauté, une nouvelle attitude, une nouvelle alimentation, une nouvelle personne ! Atteindre votre poids de forme peut servir votre bien-être de bien des manières.

Atteindre votre poids de forme peut servir votre bien-être de bien des manières.



Donnez un coup de pouce à votre forme...

Voici quelques-uns des produits qui peuvent vous aider. Ce n'est qu'un échantillon des conseils et des produits que votre Coach Bien-Etre Herbalife peut vous offrir.

Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, Substitut de Repas pour Contrôle de Poids et Soutien à l'Équilibre Alimentaire

Un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle vous apporte 23 vitamines et minéraux ainsi que des fibres et des protéines de soja, et se décline en six parfums délicieux. Si votre emploi du temps est surchargé, préparer un délicieux shake nutritif ne vous prendra que quelques minutes et vous retrouverez toute votre énergie. Anticipez et ayez toujours une boîte de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle au bureau ou chez vous !

Vanille Réf.0141 Chocolat Réf.0142
Fraise Réf. 0143 Fruits Tropicaux Réf.0144
Cappuccino Réf.1171 Cookies & Cream Réf. 0146

Les Protéines

Saviez-vous qu'un apport suffisant en protéines contribue à prévenir la fonte musculaire ? Ou que la consommation de protéines aide à maîtriser la faim ? Et que les protéines consommées après l'exercice participent à la récupération musculaire ? Étonnant ! Préférez l'option protéines maigres, de la Formula 3 – Personalised Protein Powder*. Vous observerez bientôt la différence.

Réf. 0242 Formula 3 – Personalized Protein Powder*

Les vitamines et minéraux essentiels

Une alimentation variée peut être un objectif difficile, mais il est essentiel de cibler un large panel de nutriments. Ce sont les plus petits composants de votre alimentation, mais ils jouent un rôle prépondérant et aident à garder une forme optimale. Prenez une « assurance sur votre forme » et complétez votre alimentation avec la Formula 2 – Complexe Multivitaminé. Réf. 3122 Formula 2 – Complexe Multivitaminé

* Supplément de protéines en poudre à base de protéines de soja et de petit-lait

Buvez !

La plupart des réactions chimiques ayant lieu dans les cellules de notre organisme ont besoin d'eau. L'eau joue un rôle essentiel dans le transport et le traitement des nutriments, l'entretien de la circulation sanguine et l'équilibre hydrique global de l'organisme. Si vous ne pensez pas être capable de boire beaucoup d'eau, ajoutez Herbal Aloe – Concentré pour Boisson et profitez des bienfaits de cette plante formidable, réputée pour ses propriétés apaisantes.

Réf. 0025 Herbal Aloe – Concentré pour Boisson

Le choix des en-cas

Il est possible d'éviter les en-cas riches en graisses et en sucre assez facilement, il suffit de garder une boîte de Barres aux Protéines ou de Graines de Soja Grillées à l'endroit où vous stockez vos en-cas et sucreries. Une fois que vous y aurez goûté, vous ne reviendrez pas à vos anciennes habitudes !

Graines de Soja Grillées (14 sachets par boîte) Réf. 0048

Barres aux Protéines (14 barres par boîte) – Vanille-Amande Réf. 0258
Chocolat-Cacahuète Réf. 0259
Citron Réf. 0260

Pour en savoir plus sur votre état de forme, demandez un Bilan Forme & Bien-être à votre Distributeur Indépendant Herbalife ! Celui-ci vous est proposé gratuitement et le Livret Bien-Etre qui vous sera offert regorge de conseils à suivre. Pourquoi attendre plus longtemps ?...



Images non représentatives - les nouveaux visuels n'étant pas disponibles avant l'impression.

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 :

Numéro 143 – Insert
French
#5921-SZFR-43