

clin d'œil

Herbalife Today

NUMERO 157

Equilibre entre travail et activité physique

*Rester en pleine forme en travaillant à temps
plein tout en conciliant les obligations familiales
– cela semble difficile. Quelle est la solution ?*

*Découvrez comment nos athlètes
d'envergure mondiale fournissent
des performances exceptionnelles...*



Faites le plein de vitalité et dites au revoir la fatigue !

DEUX FACTEURS SONT A L'ORIGINE DE VOTRE REUSSITE SUR LE PLAN DE VOTRE VITALITÉ ET DE VOTRE BIEN-ÊTRE :

ENERGIE & HYDRATATION

Ne prenez pas notre parole pour argent comptant. Les sportifs professionnels de renommée internationale savent parfaitement que lorsque l'équilibre est présent, vos niveaux d'énergie et de performance peuvent être améliorés...



Attila Vajda

Le céiste hongrois de course en ligne a remporté la médaille d'or à l'épreuve de canoë monoplace homme sur 1000 mètres le 22 août 2008, offrant à la Hongrie sa première médaille d'or aux Jeux de Pékin. Amateur de produits Herbalife®, Attila compte parmi ses produits préférés les tablettes Liftoff™*. Il nous confie : « Lorsque je me sens fatigué et que je ne parviens pas à me concentrer, je prends Liftoff™* – même pendant l'entraînement et les compétitions. Je le recommande à tous. »



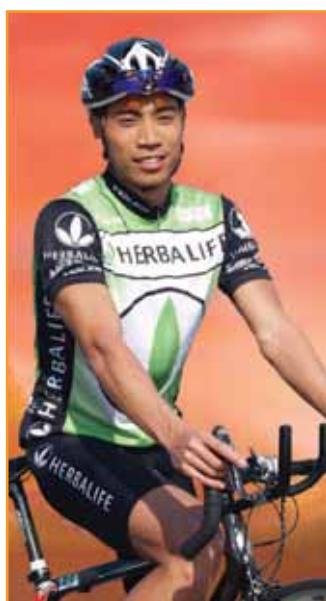
Deniz Dimaki

Deniz Dimaki est une triathlète, qui a remporté le titre de championne de Grèce en 2002 dès sa première année passée à évoluer dans le circuit professionnel. Depuis, elle a réussi à pointer à la 4^{ème} place au classement européen et à la 69^{ème} place au niveau mondial. Elle déclare : « J'obtiens actuellement les meilleurs résultats de ma carrière sportive depuis que j'utilise les produits Herbalife®. » Les produits préférés de Deniz sont les shakes de Formula 1, Formula 3 – Personalized Protein Powder¹, les Barres aux Protéines et Liftoff™*.



Anaïs Verguet-Moniz, Triathlète

Anaïs a 19 ans et est devenue Championne du Monde Junior en 2005. Elle est ravie : « Les produits Herbalife® complètent mon régime équilibré et répondent aux besoins nutritionnels spécifiques de mon organisme. Pour bien démarrer la journée, je prends habituellement un shake de Formula 1, Cappuccino. C'est mon parfum préféré ! En milieu de matinée et en milieu d'après-midi – après mes sessions d'entraînement – je déguste à chaque fois une Barre aux Protéines au goût citron. Je bois également la Boisson Instantanée Isotonique H³O Pro®. Elle contribue à maintenir un niveau de vitalité élevé lors de toutes mes sessions d'entraînement. »



Lee Chi Woo, Triathlète

« Lorsque je consomme les produits Herbalife®, je me sens résistant, frais, en pleine forme et plus confiant. » Lee Chi Woo est numéro 1 à Hong Kong depuis 7 ans maintenant et a porté les couleurs de son pays lors des Jeux Olympiques de Sydney. Ses produits préférés sont RoseOx², Herbalifeline® et les Tablettes à base de Guarana*.

Haruka Hirota

Haruka Hirota est âgée de 24 ans et nous vient d'Osaka au Japon. Elle nous confie : « Le shake Formula 1 d'Herbalife m'aide à conserver mon poids de forme afin de sauter plus haut sur mon trampoline. » Haruka a commencé sa carrière sportive de trampoline à l'âge de 12 ans. Cinq ans plus tard, âgée de seulement 17 ans, elle a remporté sa première médaille d'or aux Jeux du Japon. En 2004, Haruka a représenté son pays aux Jeux Olympiques d'Athènes et a terminé à la 7^{ème} place. Les produits favoris d'Haruka sont les shakes de Formula 1 Vanille et l'Aloe Concentré pour Boissons.

¹ Supplément de protéines en poudre à base de protéines de soja et de petit-lait.

² Le nom RoseOx est la propriété de la société Zuellig Botanicals Inc.

* Contient de la caféine.



Ces résultats ne sont pas systématiques. Ils peuvent varier en fonction des individus. Le Programme Herbalife peut vous aider à contrôler votre poids dans le cadre d'une alimentation à apport calorique contrôlé. Les résultats sont obtenus par le suivi d'un programme Herbalife qui inclut le retour à des habitudes alimentaires équilibrées et la pratique d'une activité physique régulière.

Nos produits de renommée mondiale font réellement la différence pour les sportifs professionnels de classe internationale – et maintenant c'est à vous d'en bénéficier :



Facteur 1 : Equilibre Energétique

Si on se penche sur le Tour de France, on voit que les athlètes peuvent consommer en moyenne 6500 kcal par jour, alors qu'une gymnaste en consomme environ 2000 par jour. Il est essentiel d'adapter votre apport d'énergie à vos dépenses énergétiques. Si l'équilibre n'est pas atteint, vous souffrirez de fatigue voire d'une baisse de performance.

Une femme ou un homme sédentaire dépense entre 2000 et 2700 kcal par jour.

Lorsque vous pratiquez une activité physique, vos dépenses énergétiques augmentent en fonction de la durée/intensité de l'effort, de votre niveau de forme et du type de sport pratiqué. Pour répondre à ces besoins supplémentaires, vous devez augmenter votre apport d'énergie et cela implique d'augmenter votre absorption d'aliments, d'eau et de compléments alimentaires adaptés.

Conseil pour professionnels : Essayez de consommer 0.6 à 1 grammes de glucides par kilo de masse corporelle, chaque heure pendant quatre heures après l'effort ou jusqu'au prochain « vrai » repas. Ces glucides peuvent être des sucres simples ou des glucides complexes comme les pâtes et les céréales.

Votre organisme brûle les glucides en priorité par rapport aux lipides, car il s'agit de la source d'énergie principale au cours de l'activité physique.

Les réserves de glucides sont assez limitées en comparaison des réserves de graisses qui sont plus abondantes. Votre organisme peut stocker entre 300 et 600 grammes de glucides (500 grammes fournissent environ 2000 kcal d'énergie). Il est donc nécessaire pour les individus sportifs ou les grands athlètes de suivre un régime hyperglucidique pour renforcer leur endurance et leurs performances. La pratique habituelle consiste à restaurer les niveaux de glucides pendant l'effort en consommant des boissons isotoniques, qui contribuent aussi à remplacer rapidement les électrolytes et l'eau dépensés.

Facteur 2 : Hydratation

Saviez-vous que seulement 2 % de perte en eau lors de l'effort peut considérablement affecter votre performance ?

Votre organisme est constitué à 60% d'eau. Si vous voulez maintenir votre effort et éprouver moins de fatigue, les réserves d'eau de votre organisme doivent être maintenues à leur niveau optimal. La transpiration au cours de l'effort entraîne une perte des électrolytes essentiels comme le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium et le chlorure. Compenser cette perte en électrolytes contribue à réhydrater rapidement l'organisme. La déshydratation peut entraîner des effets négatifs comme les crampes musculaires, la fatigue et les maux de tête.

La solution est toute trouvée...

La plupart des sportifs amateurs ou professionnels qui recherchent une bonne hydratation et une énergie immédiatement disponible, se tournent systématiquement vers des boissons isotoniques.

Les boissons isotoniques ont une concentration en électrolytes et en glucides 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 de 270 à 300 Mosm/kg dans une boisson isotonique aide à maintenir la concentration requise d'électrolytes dans votre sang. Elle favorise donc une absorption rapide des nutriments, afin que vous fassiez le plein de vitalité et d'hydratation. En comparaison, l'eau seule a une osmolalité très faible car elle ne contient généralement pas d'électrolytes. Et même si elle est excellente pour l'hydratation, elle stimule également la production d'urine, réduisant ainsi son efficacité durant l'effort.

Pour optimiser vos performances physiques et votre forme

suivez l'exemple des professionnels !



Menez votre remise en forme au stade supérieur...

Équilibrez travail et activité physique dès AUJOURD'HUI ! Votre Distributeur Herbalife peut vous apporter son soutien pour vous aider à maintenir votre forme à long terme. Les produits clés et les produits Herbalife de la gamme Sport et Vitalité offrent un soutien exceptionnel aux professionnels – et vous aussi, vous pouvez profiter de ce niveau d'excellence :



Shake de Formula 1 Herbalife

Boisson Nutritionnelle

Elaboré par les experts en nutrition d'Herbalife, le shake de Formula 1 Herbalife est un repas nutritif dans un verre, délicieux et facile à préparer. Chaque portion regorge de vitamines et minéraux, de protéines de soja, de glucides, pour moins de 220 calories*. Les protéines de soja peuvent vous aider à vous sentir rassasié et à entretenir votre masse musculaire. Chaque jour, plus d'un million de shakes de Formula 1 Herbalife sont consommés dans le monde !

Formula 1 est disponible en sachets individuels extrêmement pratiques mais aussi en boîtes de 550 grammes.

Boîtes – Vanille Réf. 0141 Chocolat Réf. 0142 Fraise Réf. 0143
Fruit Tropical Réf. 0144 Cappuccino Réf. 1171 Cookies and Cream Réf. 0146
Sachets – Vanille Réf. 2653 Cookies & Cream Réf. 2657

* pour une portion de Formula 1 diluée avec 250ml de lait demi écrémé.



Formula 2 Herbalife

Complexe Multivitaminé

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.

Réf. 3122



Formula 3 Personalised Protein Powder : une combinaison de protéines de petit-lait et de soja de haute qualité, qui vous permet de personnaliser votre apport protéinique en fonction de votre corpulence et de votre activité et qui vous aide à entretenir la masse musculaire dans le cadre d'une activité physique adaptée. Ajoutez simplement Formula 3 à vos shakes de Formula 1 Herbalife ou associez-la à vos plats.

¹ Supplément de protéines en poudre à base de protéines de soja et de petit-lait.

Réf. 0242

Les **Barres aux Protéines** : une association de protéines, de glucides et des vitamines B. Disponible en trois délicieux parfums, chaque barre fournit environ 140 calories pour un en-cas équilibré pris sur le pouce.

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



Boisson Instantanée Isotonique H³O Pro[®]



Réf. 2646

Développé avec le concours d'experts en nutrition, H³O Pro[®] est une boisson isotonique innovante qui vous aide à étancher votre soif de performances et vous apporte :

- **Hydratation** : la transpiration pendant un exercice physique, qui a pour but de maintenir constante la température du corps, facilite la perte d'électrolytes essentiels (ou sels minéraux) comme le sodium, le potassium, le calcium, 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.

- **Vitamines B, minéraux** : 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.

- **Protection** : 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 des radicaux libres.

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.

La consommation recommandée d'H³O Pro[®] est d'un sachet par heure d'entraînement ou d'activité sportive soutenue.

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.

La touche PRO • Sans édulcorant artificiel • Sans arôme artificiel • Sans conservateur.

Un goût subtil et rafraîchissant, légèrement citronné, ni trop sucré, ni trop salé.

N'oubliez pas de vous hydrater suffisamment, surtout quand vous pratiquez une activité physique. Et essayez d'offrir à votre organisme un régime alimentaire équilibré et varié avec plusieurs portions de fruits et légumes chaque jour !

Même si votre style de vie est particulièrement exigeant, en vous concentrant sur nos deux facteurs de réussite que sont un équilibre énergétique et une bonne hydratation, vous pouvez éliminer la fatigue superflue et apprécier véritablement votre activité sportive.

...offrez à votre style de vie un soutien professionnel.

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 :