



Novembre, Décembre, Janvier...

# *Enfin, la Saison des Fêtes !*

Votre agenda sera bientôt plein d'invitations. Il est temps de prévoir quelques amusements et vous faire plaisir avec de nouveaux vêtements, de nouvelles chaussures et une nouvelle coiffure. Vous le méritez !

Mais est-il possible de traverser la saison des fêtes en continuant votre programme de contrôle de poids ?

## **Bien sûr !**

**Lisez ce qui suit...**

- **Suivez le programme ShapeWorks™**
- **Résistez à la Tentation**
- **Profitez de la Saison des Fêtes !**

Vos amis seront nombreux à organiser des soirées où les plats abonderont. Ils pourraient involontairement oublier que pour certains de leurs invités, de si belles assiettes peuvent être à l'origine de tremblements et de palpitations :



**Cette année, les choses vont être très DIFFÉRENTES**

- Vous n'aurez pas à refuser les invitations aux soirées.
- Ou à vous sentir jaloux vis-à-vis de ceux qui peuvent manger et boire ce qu'ils veulent.

*Parce que cette année, vous serez préparé :*

**1 Mangez AVANT de partir de chez vous**

Si vous êtes rassasié, vous pouvez vous amuser en toute liberté, sans vous jeter sur les aliments gras. Votre Programme ShapeWorks™ explique en détail quels aliments sont « inoffensifs », vous savez ce qu'il vous reste à faire ! Le but est de remplir votre estomac d'aliments qui ne vous feront pas de tort. Préparez-vous une assiette haute en couleurs avec beaucoup de salade et de légumes – c'est idéal pour vous et votre bien-être. Si vous êtes pressés et que vous devez préparer un repas rapide, vous ne vous trompez pas en prenant un shake onctueux de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle. N'oubliez pas qu'il doit être aussi onctueux et satisfaisant que possible, ainsi vous n'arriverez pas à la soirée avec un estomac non rassasié.

**2 Servez-vous de votre imagination**

Vous êtes toujours inquiet à l'idée d'être tourmenté par les gâteaux, pâtisseries, quiches et autres aliments de ce type ? Quand vous sentez la tentation vous assaillir, essayez ce petit jeu : devinez la quantité de graisses et de sucre qui se cache dans chaque portion des aliments qui vous tentent. Rappelez-vous que ces substances nuisent à votre corps, à votre bien-être, etc... En voulez-vous toujours ? Suivez le programme ShapeWorks™ ou remplissez votre assiette de salades composées, des légumes ou de la viande maigre ! Plus tard dans la soirée, alors que tous les autres auront l'air ballonnés, vous serez plein d'énergie et de peps !

**3 Faites des nouvelles connaissances**

Faire des rencontres ne doit pas se faire forcément autour d'un repas ou d'une boisson. Concentrez-vous sur vos nouvelles connaissances – plus vous parlez, et moins vous mangez. Combien de numéros de téléphone/cartes de visites et d'invitations pouvez-vous rassembler ?

**4 Bougez**

Pour finir, faites-vous plaisir et riez aux éclats le plus possible, dansez, parce que vous brûlerez des calories !



# Anticipez !

...utilisez les produits, mangez dans une façon équilibrée et mettez en pratique les techniques de réussites que nous avons partagées avec vous. A nouveau plein de confiance en vous, le mois de janvier arrivera!



## Survolez les mois de novembre, décembre et janvier grâce au programme ShapeWorks™

Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, Formula 2 – Complexe Multivitaminé, Formula 3 – Personalized Protein Powder\*, les Tablettes de vitamine C à base de plantes et la Préparation pour Boisson Instantanée à base d'extraits de plantes de Thermojetics®\*\* sont à base de votre réussite !

### Programme de Base Plus Shapeworks™

Vanille	Réf. 3622
Chocolat	Réf. 3623
Fraise	Réf. 3624
Fruit Tropical	Réf. 3625
Cappuccino	Réf. 3626

## Gardez le contrôle – évitez les en-cas sucrés le ventre vide !

Dans le cadre d'une alimentation riche en nutriments, votre organisme bénéficie d'une vaste gamme de nutriments dont il a besoin pour fonctionner. La Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, représente un substitut de repas idéalement équilibré en nutriments et est facilement absorbé par l'organisme. C'est exactement ce qu'il vous faut avant de sortir pour une soirée.

### Formula 1 – Boisson Nutritionnelle

Vanille	Réf. 0141
Chocolat	Réf. 0142
Fraise	Réf. 0143
Fruit Tropical	Réf. 0144
Cappuccino	Réf. 1171



## Un moment de bonheur unique, du chocolat sans culpabilité...

Ce petit bonheur existe – des barres chocolatées, délicieuses, moelleuses et contenant environ 10g de protéines. Offrez-vous une Barre aux Protéines, au lieu de prendre une barre chocolatée classique.

### Barres aux Protéines

Vanille Amande	Réf. 0258
Chocolat Cacahuètes	Réf. 0259
Citron	Réf. 0260



## Enivrez-vous d'ambiance, pas d'alcool...

Préparez-vous un verre de cocktail de fruits avec une cuillère de la Préparation pour Boisson Instantanée à base d'extraits de plantes de Thermojetics®\*\* parfum citron, une cuillère parfum framboise, une cuillère parfum pêche, puis ajoutez quelques rondelles de citron, quelques framboises et un peu d'eau gazeuse. Placez le mélange au réfrigérateur. L'alternative idéale au punch avec alcool.

### Préparation pour Boisson Instantanée à base d'extraits de plantes de Thermojetics®\*\*

Parfum Original	50g Réf. 0105	100g Réf. 0106
Citron	50g Réf. 0255	
Framboise	50g Réf. 0256	
Pêche	50g Réf. 0257	



## Les soirées ne sont pas complètes sans un en-cas salé

Vous pouvez grignoter en toute sérénité ces Graines de Soja Grillées assaisonnées de sel. Un sachet apporte environ 5 grammes de fibres.

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



## Trop de sorties tardives ? Vous vous sentez un peu affaibli ?

Ne jouez pas avec les défenses de votre organisme ! Anticipez : augmentez votre consommation de vitamines et minéraux en mangeant des fruits et légumes de saison, et en ajoutant un complément nutritionnel riche en antioxydants à votre alimentation, par exemple

Rose Ox™ Réf. 0139

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



*Vous êtes prêt à présent  
– Amusez-vous !*

\*\* Contient de la caféine

\* Préparation à base de protéines en poudre à base de protéines de soja et de petit-lait.

Images non contractuelles – les produits présentés sur cette page varient selon les pays.

# En Soirée...

## Que dire de l'alcool ?

C'est simple. Si vous commencez à boire, il vous sera pratiquement impossible de résister à la nourriture... et à encore plus d'alcool. Il suffit d'un verre de vin pour anéantir vos bonnes résolutions. Pourquoi prendre le risque ? Vous savez que les boissons alcoolisées sont très caloriques, et peuvent mener à la « gueule de bois ». La meilleure excuse : « Non merci, je conduis » ou « Non merci, je me lève tôt demain » etc... Soyez un bon exemple et évitez les lendemains difficiles dus à l'alcool (voir notre ingénieuse recette de cocktail de fruits en page précédente...).

Cependant ! Si vous vous laissez tenter, respectez le principe suivant : un pour un. Pour chaque unité d'alcool, buvez un verre d'eau. Vous aurez ainsi plus de mal à faire des excès, et en plus, l'eau c'est sain.

## Et si vous apercevez que vous ne résistez pas aux fringales de fin de soirée ?

### Voici quelques astuces...

- Trouvez la cuisine et préparez-vous un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle (emmenez une portion de Formula 1, au cas où) !
- Vous pouvez satisfaire votre appétit en mangeant une Barre aux Protéines (que vous pouvez dissimuler dans le frigo à votre arrivée).
- Grignotez de la salade, des crudités ou encore des amuse-bouche sans graisse. Il ne devrait pas en manquer car la plupart des gens se seront jetés sur les plats de saison.

- Expliquez votre cas à votre hôte et préparez une assiette qui répond à vos besoins. Emportez-la avec vous et placez-la au réfrigérateur, au cas où vous seriez tenté de craquer... votre hôte vous fera peut-être l'honneur de vous préparer un plat tout spécialement pour vous !

*Si malgré tout vous vous laissez tenter par ces merveilleuses assiettes, ne vous culpabilisez pas trop ! Vous savez que le Programme ShapeWorks™ ne vous abandonnera pas – ce n'est PAS SI GRAVE QUE CA...*

## Votre Programme Bien-être commence AUJOURD'HUI !

La superbe gamme de produits Herbalife de Nutrition Interne, Externe et de Contrôle de Poids est accompagnée d'un service Chaleureux et Personnalisé.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife est :

Numéro 127 – Encart  
French  
Réf. 5921-SZFR-27