

clin d'œil

Herbalife Today

NUMERO 155

Une **alimentation équilibrée** est essentielle pour fournir à notre organisme les nutriments essentiels. Malheureusement, nos modes de vie modernes et effrénés ne nous permettent pas toujours d'opter pour les bons choix alimentaires et peuvent nous faire passer à côté des nutriments essentiels. Associée à des habitudes alimentaires équilibrées, la consommation de compléments alimentaires peut contribuer à optimiser vos apports nutritionnels. Femme, homme, quel que soit votre âge, les produits de **Nutrition Ciblée** Herbalife vous apportent une réponse adaptée à vos besoins spécifiques. Sélectionnez dans cette gamme les produits qui vous correspondent pour être au top de votre nutrition !!



La nutrition est à la base d'un style de vie équilibré et actif



Etes-vous sûr de fournir à votre organisme les nutriments dont il a quotidiennement besoin ? Bien que nous pensons avoir un régime alimentaire équilibré, la plupart d'entre nous consomment quotidiennement des quantités inadéquates de certaines vitamines, minéraux et autres nutriments. Nos rythmes de vie actuels sont si intenses qu'il est tentant et facile de préférer les aliments prêts à consommer. Ces derniers ont pourtant tendance à être plus riches en calories (principalement en glucides simples et graisses saturées), en sel et voire pauvres en certains minéraux et vitamines.

Aussi, nous avons souvent des difficultés à couvrir l'ensemble de nos besoins nutritionnels. Pour assurer le fonctionnement optimal de notre organisme, il est essentiel d'adopter de bonnes habitudes alimentaires et avoir recours à des compléments lorsque cela s'avère nécessaire – pour être au top de votre nutrition.

Optez pour une alimentation équilibrée – avec Herbalife

Trouvez-vous cela difficile de manger de manière équilibrée chaque jour surtout lorsque vous êtes en retard ou en voyage ? La gamme de produits Herbalife® vise à fournir à notre corps les éléments dont il a besoin au quotidien pour être en pleine forme.

Il est conseillé de consommer des aliments provenant de toutes catégories alimentaires pour garantir à notre organisme l'apport nécessaire en nutriments. Les macro-nutriments sont des nutriments dont l'organisme a besoin en quantités relativement importantes. Les macro-nutriments et leurs rôles spécifiques sont les suivants :

- les glucides pour l'énergie,
- les protéines pour la réparation des muscles et la récupération,
- les 'bons' lipides pour la protection de la peau, des cellules, des cheveux, et des organes.

Outre les macro-nutriments, notre organisme a également besoin de micro-nutriments. La plupart des vitamines et des minéraux sont classés parmi les micro-nutriments. Un régime alimentaire riche en fruits et légumes fournira à votre organisme une large gamme de micro-nutriments.

Pour avoir une idée de la quantité de micro-nutriments dont nous avons quotidiennement besoin, il existe des recommandations qui traduisent les 'Apports Journaliers Recommandés' ou

AJR : ration quotidienne alimentaire d'un nutriment considérée suffisante afin de répondre aux besoins de près de la totalité (97-98 %) des individus à chaque étape de la vie et pour chaque sexe. Les entreprises agroalimentaires sont dans l'obligation de présenter les ingrédients qui composent le produit sur l'emballage et désormais la teneur nutritionnelle est présente sur de nombreux produits alimentaires. Prenez le temps de regarder l'étiquette afin de connaître ce que l'aliment contient.



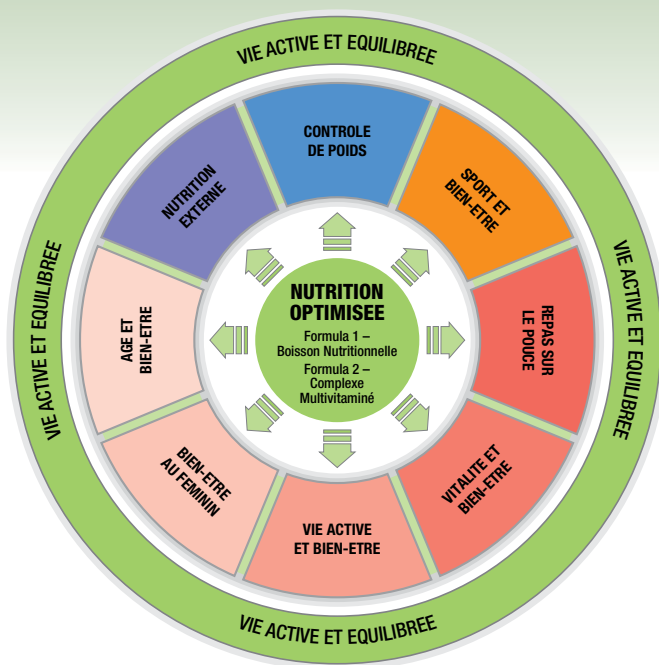
Imaginez-VOUS au top...



Aidez votre organisme à fonctionner de manière optimale en lui apportant une alimentation équilibrée – un bon apport en macro-nutriments et en micro-nutriments, et lorsque cela s'avère nécessaire un apport supplémentaire en compléments

alimentaires. Demandez à faire un Bilan Forme et Bien-être avec votre Distributeur Indépendant Herbalife. Ce Bilan peut vous aider à identifier vos besoins nutritionnels spécifiques et à cibler les produits qui vous correspondent.

La roue de la Nutrition Optimisée Herbalife® vous montre comment la gamme de produits Herbalife® s'adapte parfaitement à tous et constitue un point de départ pour un style de vie équilibré et actif.



Au centre de la roue, se trouvent les produits clés Herbalife®. C'est l'équipe gagnante à la base de tous nos programmes. Elle est composée de : Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, Formula 2 – Complexe Multivitaminé.

- Formula 1 – Boisson Nutritionnelle : un substitut de repas pour contrôle de poids et soutien à l'équilibre alimentaire.
- Formula 2 – Complexe Multivitaminé : vous apporte un large éventail de vitamines.

Autour des produits clés, la roue de la Nutrition Optimisée s'élargit sur les produits de Nutrition Ciblée pour vous permettre de sélectionner les produits qui correspondent à vos besoins.

Un style de vie équilibré et actif avec des compléments ciblés

Certains facteurs comme votre âge, votre sexe et votre mode de vie ont un effet sur les besoins nutritionnels de votre organisme. Par exemple, si vous êtes très sportif et que vous prenez toujours le temps de faire de l'exercice, votre corps peut bénéficier d'un apport complémentaire d'antioxydants pour protéger vos cellules des dommages causés par les radicaux libres produits pendant l'effort. Cibler les besoins spécifiques de votre organisme peut vous aider à apporter à votre corps ce dont il a besoin pour être au top de votre nutrition.

Herbalife propose une gamme de produits de Nutrition Ciblée, composé de nutriments étudiés scientifiquement, comme les acides gras Oméga 3, le calcium, les antioxydants et d'autres ingrédients qui peuvent vous aider à rester au top de votre forme.

Protection anti-oxydante

En plus d'une alimentation équilibrée, un apport supplémentaire en antioxydants peut s'avérer nécessaire. Votre corps est quotidiennement exposé aux effets des radicaux libres à travers le stress, le tabac et la pollution. En excès, ils peuvent causer des dommages cellulaires

importants. En consommant les aliments contenant des antioxydants tels que les vitamines C et E et le bêta-carotène, vous aidez à protéger votre organisme des effets néfastes des radicaux libre. Renforcez vos défenses tout au long de l'année !



• **RoseOx* Réf. 0139**

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

Avec l'âge, vos besoins nutritionnels changent. Consommez abondamment des fruits et des légumes et d'apporter suffisamment de fibres à votre régime alimentaire et essayez de réduire les quantités de sucre, de sel et de graisses saturées. En complément des produits clés, vous pouvez, selon vos besoins, utiliser les produits suivants pour optimiser votre apport nutritionnel.

Herbal Aloe – Concentré pour Boissons participe à la bonne hydratation de l'organisme. Elle contient de l'Aloe Vera et de la camomille, connue pour ses vertus apaisantes.

Réf. 0025

Herbalifeline® est riche en acides gras oméga-3 qui participent au bon fonctionnement cardiovasculaire.

Réf. 0065



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 et est soumise à la garantie « Satisfait sous 30 jours ou remboursé ». N'hésitez pas à demander un Catalogue Produits



Votre Distributeur Indépendant Herbalife :