

SOMMAIRE

Les produits clés

Quelques chiffres

Les 3 produits clés

Formula 1-Boisson Nutritionnelle

Formula 2-Complexe Multivitaminé

Complément Alimentaire à Base de Fibres

Quelques conseils d'équilibre alimentaire

À retenir

Quelques chiffres



- › **62 %** des Français cherchent à contrôler leur poids. Les femmes sont les plus nombreuses à faire attention à leur alimentation pour atteindre cet objectif.
- › **13 %** des femmes se disent constamment au régime.
- › **30 %** des femmes font un effort à certaines périodes de l'année, avant l'été ou après les fêtes.
- › Seulement **7 %** des femmes font très attention à leur alimentation sur une longue période.

Les 3 produits clés



Les 3 produits clés Herbalife sont Formula 1-Boisson Nutritionnelle, Formula 2 - Complexe Multivitaminé et le Complément Alimentaire à Base de Fibres. Ils constituent la base de tous les programmes Herbalife. L'association des 3 produits clés Herbalife représente une alternative intéressante dans le cadre d'un soutien à l'équilibre alimentaire pour remplacer ponctuellement un repas et lors d'un programme de contrôle de poids. L'association de ces 3 produits apporte à l'organisme des nutriments essentiels tels que les protéines, les fibres, les vitamines et les minéraux. Les produits clés peuvent être associés à d'autres produits de la gamme Herbalife pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.



Formula 1 est intéressante pour tous ceux qui « sautent » de temps en temps un repas, qui désirent remplacer un repas rapide, trop riche ou qui veulent prendre soin de leur ligne. Formula 1 peut être utilisé lors d'un contrôle de poids ainsi qu'en soutien à l'équilibre alimentaire. Sa formule spécifique apporte moins de 220 kcal, des protéines, des glucides, des lipides essentiels ainsi que des vitamines et des minéraux.

Formula 1 se décline en 6 parfums : Vanille, Chocolat, Fraise, Fruit tropical, Cappuccino et Cookies & Cream. Un shake de Formula 1 est facile et rapide à préparer. Pour répondre aux besoins des plus actifs, deux parfums de Formula 1 se présentent sous forme de sachets individuels : Vanille et Cookies & Cream

Chaque shake de Formula 1 contient :

- › Moins de 220 kcal, soit 3 à 4 fois moins qu'un repas classique. Dans le cadre d'un contrôle de poids, cet apport calorique maîtrisé incite l'organisme à puiser dans ses réserves.
- › Des protéines de bonne qualité, apportant l'ensemble des acides aminés essentiels pour préserver la masse musculaire.
- › 12 vitamines et 11 minéraux pour aider l'organisme à faire face aux baisses de vitalité.

Formula 1 et contrôle de poids...

Reconstitué avec 250 ml de lait demi-écrémé, Formula 1 est un substitut de repas, c'est-à-dire un produit destiné à remplacer 1 ou plusieurs repas de la journée.

- › Lors de la période de perte de poids, prendre 2 shakes de Formula 1-Boisson Nutritionnelle par jour et 1 repas varié et équilibré.
- › Lors de la période de stabilisation, prendre 1 shake de Formula 1-Boisson Nutritionnelle par jour et 2 repas variés et équilibrés.

Formula 1 et maintien de l'équilibre

Reconstitué avec 250 ml de lait demi-écrémé ou 250 ml de jus de soja ou 250 ml de jus de fruit, un shake de Formula 1 est un repas minceur en soutien à l'équilibre alimentaire, c'est-à-dire un produit destiné à être associé à d'autres aliments pour constituer l'un des repas de la journée.

- › Si le petit-déjeuner est inexistant ou insuffisant, prendre 1 shake de Formula 1-Boisson Nutritionnelle au petit-déjeuner et faire 1 déjeuner et 1 dîner variés et équilibrés.
- › Si le déjeuner ou le dîner est inexistant ou insuffisant, prendre 1 shake de Formula 1 - Boisson Nutritionnelle lors de ce repas et faire 1 petit-déjeuner et 1 autre repas principal variés et équilibrés.

Dans le cadre du maintien de l'équilibre, pour un apport calorique adéquat Formula 1 - Boisson Nutritionnelle est à associer au minimum à un fruit et à un produit céréalier.

Formula 2-Complexe Multivitaminé



Formula 2-Complexe Multivitaminé est un complément Alimentaire à base de vitamines et de minéraux. Il permet de compenser en partie, l'insuffisance d'apport par l'alimentation.

Formula 2 apporte :

- › 11 vitamines : A, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 et B12.
- › 6 minéraux : calcium, phosphore, fer, magnésium, zinc, iode.

Formula 2 et contrôle de poids ou maintien de l'équilibre

La quantité préconisée pour Formula 2 est d'une tablette par jour. Une tablette couvre de 15 % à 43 % des AJR, Apports Journaliers recommandés, en vitamines et en minéraux. Pour satisfaire l'ensemble des besoins nutritionnels, il est recommandé en parallèle de suivre au mieux les règles de l'équilibre alimentaire.

Formula 2 est intéressant lors d'un programme de contrôle de poids car la diminution des apports alimentaires peut être à l'origine de déficiences en vitamines et en minéraux. Formula 2 est également intéressant en soutien à l'équilibre alimentaire car le rythme de vie moderne peut rendre difficile la consommation des 7 groupes alimentaires aux bonnes fréquences au quotidien.

Complément Alimentaire à Base de Fibres



Le Complément Alimentaire à Base de Fibres aide à compléter les apports en fibres alimentaires au quotidien. La consommation actuelle de fibres des Français est en moyenne de 17 g par jour alors que les apports recommandés sont de 25 à 30 g par jour. Il permet de compenser, en partie, l'insuffisance d'apport par l'alimentation.

Complément Alimentaire à Base de Fibres et contrôle de poids ou maintien de l'équilibre

L'utilisation préconisée pour le complément Alimentaire à Base de Fibres est de 4 tablettes, 2 fois par jour. Les 8 tablettes apportent 3,4 g de fibres soit 12 % des apports recommandés. En parallèle, pour assurer un bon apport de fibres, il est conseillé de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour et de privilégier le pain, les pâtes, le riz ... complets.

Le complément Alimentaire à Base de Fibres est intéressant lors d'un programme de contrôle de poids et en soutien à l'équilibre alimentaire pour la régulation du transit intestinal. Pour profiter pleinement de l'action des fibres, il est essentiel de les associer à une hydratation suffisante (au moins 1,5 litre d'eau par jour) et à une activité physique régulière.

Quelques conseils d'équilibre alimentaire



- › Faire 3 à 4 repas par jour : un petit-déjeuner, un déjeuner, un dîner et éventuellement une collation.
- › Veiller à la présence des 7 groupes alimentaires au fil de la journée :
 - ›> Lait et produits laitiers, 3 par jour.
 - ›> Viandes, poissons et oeufs, 1 à 2 fois par jour.
 - ›> Fruits et légumes, au moins 5 par jour.
 - ›> Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs, à chaque repas et selon l'appétit.
 - ›> Matières grasses ajoutées, à chaque repas en quantité limitée.
 - ›> Produits sucrés, en quantité limitée.
 - ›> Boissons, de l'eau à volonté.
- › Pratiquer une activité physique régulière, au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide au quotidien. Le printemps est une bonne occasion de redécouvrir la marche, le vélo... pour les petits déplacements quotidiens.

Pour les personnes qui contrôlent leur poids,

- › Etre vigilant sur la consommation de graisses cachées et de corps gras (beurre, huile, margarine, crème fraîche...) car les lipides sont les nutriments les plus caloriques.
- › Limiter sa consommation de glucides simples sous la forme de bonbons, de chocolats, de pâtisseries... car ces aliments sont riches en calories mais apportent peu de nutriments essentiels. Consommer-les en petite quantité pour le plaisir gustatif.
- › Maintenir un bon apport en protéines pour éviter la fonte musculaire.
- › Privilégier une alimentation variée et équilibrée pour assurer une bonne couverture des besoins en vitamines et en minéraux.
- › Veiller à une bonne hydratation en privilégiant l'eau plate ou gazeuse, les tisanes, les sodas light...

A retenir

- › 62 % des Français cherchent à contrôler leur poids. 30 % des femmes font un effort à certaines périodes de l'année, notamment avant l'été.
- › Les 3 produits clés Herbalife sont Formula 1-Boisson Nutritionnelle, Formula 2 - Complexe Multivitaminé et le Complément Alimentaire à Base de Fibres. Ces 3 produits constituent la base de tous les programmes Herbalife.
- › L'association des 3 produits clés Herbalife est intéressante dans le cadre d'un soutien à l'équilibre alimentaire et lors d'un programme de contrôle de poids.
- › Pour un bon équilibre alimentaire, les 3 produits clés sont à consommer dans le cadre de 3 à 4 repas par jour, à associer aux 7 groupes alimentaires et à la pratique d'une activité physique régulière.

Sources :

Photos : Fotolia