




# Boisson Instantanée Isotonique H<sup>3</sup>O Pro®

## Qu'est-ce que H<sup>3</sup>O Pro® ?

L'hydratation, les électrolytes et un apport d'antioxydants sont des éléments fondamentaux pour un athlète qui cherche à atteindre de bonnes performances sportives. Avec H<sup>3</sup>O Pro®, l'équation est simple : **H<sup>3</sup>O Pro® = Hydratation + Electrolytes + Protection antioxydante**. La qualité de sa formulation et son goût ni trop sucré ni trop salé, largement enviés par la concurrence, en font votre atout performances.

## Qu'est-ce qu'une boisson isotonique ?

Les boissons isotoniques sont conçues pour remplacer rapidement l'eau et les électrolytes que le corps perd en transpirant, particulièrement pendant un exercice physique intense. Les boissons isotoniques ont une concentration équilibrée en particules : elles sont composées d'électrolytes essentiels, tels que le sodium qui favorise l'absorption des liquides. Aujourd'hui, les personnes sportives, qui recherchent une bonne hydratation et une énergie immédiatement disponible, se tournent systématiquement vers une boisson isotonique. 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.

Les principaux avantages d'H <sup>3</sup> O Pro®	Les principales actions
 <b>Hydratation</b>	La transpiration pendant un exercice physique facilite la perte d'électrolytes essentiels (ou sels minéraux) comme le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium et le chlorure. Compenser cette perte <b>en eau et en électrolytes</b> peut aider à réhydrater rapidement l'organisme et éviter les effets néfastes de la déshydratation comme les crampes musculaires, la fatigue et les maux de tête.
 <b>Vitamines B et minéraux</b>	Les vitamines B sont nécessaires à la diffusion de l'énergie. H <sup>3</sup> O Pro® contient des vitamines B1, B2, B6, de la niacine et du magnésium - qui participent à la production d'énergie pendant un exercice physique.
 <b>Protection</b>	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 <b>antioxydants</b> tels que les vitamines C et E aident le corps à lutter contre les effets potentiellement néfastes des radicaux libres.

## H<sup>3</sup>O Pro® pour quel type de sport ?

Quel que soit le sport que vous pratiquez, vous pouvez tirer profit des avantages d'une boisson isotonique.

- **Salle de sport** : par exemple des personnes qui pratiquent **régulièrement** une activité physique comme la gym, des exercices cardiovasculaires ou d'aérobie, du rameur ou du tapis roulant... Ces activités font travailler le système cardiovasculaire de l'organisme et contribuent à améliorer la résistance de votre cœur et de votre capacité respiratoire.
- La course à pied, la natation, le cyclisme, toutes ces activités sont liées à la notion « **d'endurance** » : c'est à dire réaliser un exercice physique soutenu de longue durée.
- Quel que soit le **sport d'équipe** que vous pratiquez, football, basket-ball, handball, vous devez être sûr de pouvoir être au mieux de votre forme pour soutenir les résultats de votre équipe !
- H<sup>3</sup>O Pro® peut répondre aux attentes des professionnels de la remise en forme tels que les coachs personnels ou les entraîneurs d'équipe sportive.

## Le saviez-vous ?

- Une perte en eau de 2 % du poids du corps pendant la pratique d'une activité physique, occasionnée par la transpiration, est une déshydratation modérée mais qui peut nuire de manière significative à vos performances.
- La transpiration pendant un exercice physique facilite la perte d'électrolytes essentiels (ou sels minéraux). Compenser cette perte en électrolytes peut aider à réhydrater rapidement l'organisme et éviter les effets négatifs de la déshydratation comme les crampes musculaires, la fatigue et les maux de tête.
- Les vitamines B sont nécessaires à la diffusion de l'énergie. H<sup>3</sup>O Pro® contient des vitamines B1, B2, B6, de la niacine et du magnésium - qui participent à la production d'énergie pendant un exercice physique.

## Obtenir le meilleur avec H<sup>3</sup>O Pro® :

- Mélangez simplement un sachet H<sup>3</sup>O Pro® avec de l'eau dans une bouteille pour obtenir 500 ml de boisson. La consommation recommandée d' H<sup>3</sup>O Pro® est d'un sachet pour 500 ml de boisson par heure d'entraînement ou d'activité sportive.
- Le meilleur moment pour consommer H<sup>3</sup>O Pro® est pendant l'effort, bien que H<sup>3</sup>O Pro® puisse vous aider à rester hydraté et à faire le plein d'électrolytes et d'antioxydants avant et surtout après l'effort.
- Les scientifiques spécialistes en nutrition sportive conseillent de consommer des boissons isotoniques à température ambiante afin d'aider le corps à les absorber de manière plus efficace.

**NOUVEAU**

Réf. 2646  
PV : 14,80



## Comment les ingrédients principaux d'H<sup>3</sup>O Pro® agissent-ils ?

- L'isomaltulose est un sucre naturel dérivé du saccharose qui permet d'éviter les contre-performances.
- Le sodium est un électrolyte essentiel qui aide l'organisme à s'hydrater rapidement et à éviter les effets néfastes de la déshydratation.
- Le potassium est essentiel à l'équilibre en eau et en électrolytes dans l'organisme et participe au bon fonctionnement des muscles.
- Le calcium est essentiel à la solidité des os. H<sup>3</sup>O Pro® contient plus de calcium que la plupart des autres boissons isotoniques présentes sur le marché et contient également du magnésium. Le calcium et le magnésium participent au bon fonctionnement des muscles, particulièrement en cas de crampes musculaires pendant ou après un effort physique.
- Les vitamines B sont nécessaires à la diffusion de l'énergie. H<sup>3</sup>O Pro® contient des vitamines B1, B2, B6, de la niacine et du magnésium - qui participent à la production d'énergie pendant un exercice physique.
- Les vitamines antioxydantes C et E aident à l'organisme à lutter contre les effets néfastes des radicaux libres potentiellement générés lors d'un exercice ou d'un sport d'intensité soutenue.

## Des performances exceptionnelles - un goût exceptionnel !

Que vous vous entraîniez pendant 45 minutes ou quatre heures, vous devez être certain que la boisson que vous consommez n'aura pas un goût trop sucré et ne vous laissera pas un goût désagréable en bouche.

Nous avons réalisé une étude gustative complète avec des athlètes professionnels et amateurs afin de développer H<sup>3</sup>O Pro®, une boisson isotonique **simple** avec

une touche acidulée de citron pour vous rafraîchir, vous hydrater et vous aider à réaliser des bonnes performances quel que soit votre sport. Tout cela grâce au mélange idéal de glucides et d'électrolytes que vous absorberez à chaque **gorgée stimulante, hydratante et succulente.**

Avez-vous testé la différence ?

**Appelez dès maintenant pour passer commande.**

**ETANCHEZ  
VOTRE SOIF DE  
PERFORMANCES**

*Il est temps de repenser votre hydratation... Commandez maintenant auprès de votre Distributeur Indépendant Herbalife !*

Votre Distributeur Indépendant Herbalife est :

Rendez-vous sur [www.herbalife-h3opro.ch](http://www.herbalife-h3opro.ch) pour en savoir plus et...

*testez la différence !*

## Informations nutritionnelles (liste non exhaustive):

	37g (1 sachet)	AJR*
Valeur énergétique	137 kcal (584 kJ)	-
Protéines	0,037 g	-
Glucides totaux	32 g	-
dont sucres	31,5 g	-
Total des graisses	0,037 g	-
dont acides gras saturés	0,037 g	-
Fibres	0,037 g	-
Sodium	230 mg	-
Potassium	140 mg	-
Calcium	120 mg	15%
Magnésium	50 mg	17%
Chlorure	248 mg	-
Vitamine B1 (Thiamine)	0,21 mg	15%
Vitamine B2 (Riboflavine)	0,24 mg	15%
Vitamine B3 (Niacine)	2,7 mg	15%
Vitamine B6	0,3 mg	15%
Vitamine B12	0,15 mcg	15%
Vitamine C	15 mg	25%
Vitamine E	2,5 mg	25%

**\* Apport Journalier Recommandé (AJR)**  
Sans édulcorant artificiel  
Sans arôme artificiel et conservateur

### Ingrédients :

Sucre, isomaltulose\*\*, acide citrique, citrate de sodium, arômes, calcium lactate, chlorure de potassium, carbonate de calcium, carbonate de magnésium, chlorure de sodium, antioxydants : mélange de tocopherols; acide L-ascorbic, acetate DL-alpha tocopheryl, beta-carotène, nicotinamide, hydrochlorure de pyridoxine, thiamine, hydrochlorure de riboflavin, cyanocobalamin. \*\*l'isomaltulose est une source de glucose et de fructose.