

## Comment utiliser le programme nutritionnel ?

	↓ <b>contrôle du poids à la baisse</b>	→ <b>maintien remise en forme</b>	↑ <b>prise de masse musculaire</b>
Frappé Repas Herbalife <b>Formule 1</b> Vanille, Fraise, Tropical Chocolat, Cappuccino CHF 75.--	<b>2x par jour</b> <b>2 cuillères à soupe</b> bien bombées dans 2-3 dl de liquide froid (jus de fruits, yoghourt, compote de fruits, etc.)	<b>1x par jour</b> <b>2 cuillères à soupe</b> bien bombées dans 2-3 dl de liquide froid (jus de fruits, yoghourt, compote de fruits, etc.)	<b>3x par jour et plus</b> <b>2 cuillères à soupe</b> bien bombées dans 2-3 dl de liquide froid (jus de fruits, yoghourt, compote de fruits, etc.)
<b>Thermojetics</b> Boisson énergétique Détoxine, nettoie 50 grammes = CHF 41.--	<b>1x par jour</b> 1-2 cuillères à café dans 3-5 dl d'eau chaude ou froide	<b>1x par jour</b> 1-2 cuillères à café dans 3-5 dl d'eau chaude ou froide	<b>1x par jour</b> 1-2 cuillères à café dans 3-5 dl d'eau chaude ou froide
<b>Complex Multivitaminé</b> CHF 36.--	<b>3 tablettes par jour</b> avec les repas	<b>3 tablettes par jour</b> avec les repas	<b>3 tablettes par jour</b> avec les repas
<b>HerbalifeLine</b> huiles de poisson CHF 56.--	<b>3 tablettes par jour</b> avec les repas	<b>3 tablettes par jour</b> avec les repas	<b>3 tablettes par jour</b> avec les repas
<b>Vitamine C</b> à base de cellulose CHF 41.--	<b>3 tablettes par jour</b> avec les repas	<b>3 tablettes par jour</b> avec les repas	<b>3 tablettes par jour</b> avec les repas
<b>ThermoComplete</b> CHF 68.--	<b>2 tablettes par jour</b> à 10h et à 15h		
<b>Rose-Ox</b> CHF 49.--	<b>1 tablette par jour</b> avant de dormir	<b>1 tablette par jour</b> avant de dormir	<b>1 tablette</b> avant de dormir et
<b>Tang Kuei</b> CHF 26.--	<b>1-3 tablettes par jour</b> relax - idéal avant de dormir	<b>1-3 tablettes par jour</b> relax - idéal avant de dormir	<b>1-3 tablettes par jour</b> relax - idéal avant de dormir
<b>Guarana NRG</b> CHF 31.--	<b>1 tablette</b> par baisse d'énergie (max. 4 par jour)	<b>1 tablette</b> par baisse d'énergie (max. 4 par jour)	<b>1 tablette</b> par baisse d'énergie (max. 4 par jour)
<b>Nutrition Active</b> CHF 51.--	<b>3 tablettes par jour</b> avec les repas	<b>3 tablettes par jour</b> avec les repas	<b>3 tablettes par jour</b> avec les repas
<b>Personalized Protein Powder</b> CHF 51.--	Ajoutez une cuillère à soupe dans votre shake	Ajoutez une cuillère à soupe dans votre shake	Ajoutez une cuillère à soupe dans votre shake
<b>Herbal Aloe</b> concentré pour boisson CHF 41.--	<b>2 bouchons</b> dans un verre d'eau 1 fois par jour	<b>2 bouchons</b> dans un verre d'eau 1 fois par jour	<b>2 bouchons</b> dans un verre d'eau 1 fois par jour
<b>Aloe Max 98%</b> concentré pour boisson CHF 54.--	<b>2 bouchons</b> dans un verre d'eau 1 fois par jour	<b>2 bouchons</b> dans un verre d'eau 1 fois par jour	<b>2 bouchons</b> dans un verre d'eau 1 fois par jour
<b>Barres protéinées</b> CHF 28.-- (14 barres)	<b>A chaque petit creux,</b> Faites le plein de protéines ! (max. 2 par jour)	<b>A chaque petit creux,</b> Faites le plein de protéines !	<b>A chaque petit creux,</b> Faites le plein de protéines !
<b>Repas Herbalife Plaisir Completo</b>	<b>1x par jour</b> Mangez ce que vous aimez en quantité raisonnable Evitez les aliments trop gras. <b>Ayez du plaisir !</b>	<b>2x par jour</b> Mangez ce que vous aimez en quantité raisonnable sans vous priver de rien. <b>Ayez du plaisir !</b>	<b>3x par jour</b> Mangez ce que vous aimez. à volonté. <b>Ayez du plaisir !</b>

**La clé du succès est de boire 2 litres d'eau plate par jour au minimum !**  
**Pour les sportifs, un frappé dans les 30' après l'effort**  
**permet d'avoir une récupération accélérée.**