

Une bonne raison de se remettre en forme

Pourquoi un corps robuste et tonique est aussi essentiel à notre bien-être ?

- Moins de courbature
- Moins de fatigue
- Moins de gêne
- Bien-être accru
- Des vêtements plus seyants
- Plus d'assurance
- Un corps plus sexy, plus désirable

...Vous comprenez pourquoi ?

La formule imbattable Herbalife vous offre les meilleurs outils qui vous aideront à obtenir ce corps équilibré et en pleine forme dont vous rêvez ou à améliorer celui que vous avez déjà. Si vous êtes déjà un/une sportif/ve invétéré(e), vous pouvez directement passer à la page n°4...

AVRIL est le mois idéal pour faire du sport...

...Les jours rallongent et le temps s'adoucie.

Commençons par lever quelques barrières qui font entrave à ce corps de rêve.

Excuses les plus courantes :

« J'aimerais faire du sport mais il y a toujours quelque chose qui m'en empêche »

Pensez aux avantages d'un corps en pleine forme. L'exercice physique doit tenir une place privilégiée dans votre routine quotidienne. Faites de votre bien-être une priorité.

« Je fais du sport mais je n'éprouve aucun plaisir »

Vous n'avez pas choisi l'activité qui vous convient. Trouvez quelque chose d'autre qui vous passionnera (et vous fera rire), comme l'escrime, l'escalade, l'équitation. Le sport doit être un plaisir, pas une corvée.

« Je fais du sport de temps en temps, mais je me lasse très vite »

Variez vos activités, faites quelque chose de différent trois fois par semaine, avec des personnes différentes, intégrez une équipe sportive, faites-vous de nouveaux amis.

« Je regarde les autres et ça me démotive »

Cessez de vous comparer aux autres. Il faut bien commencer quelque part. Pensez au résultat final. Dans quelques mois les gens vous regarderont avec respect et admiration.

« J'ai trop de choses à faire. Je n'ai pas le temps »

Que d'excuses. La vie est infiniment flexible, c'est vous qui décidez de votre emploi du temps. A vous de l'adapter, autrement rien ne changera.

« Je fais du sport mais ma silhouette ne change pas »

Peut-être devez-vous adapter votre alimentation – mangez plus d'aliments frais, surtout des fruits et des légumes, réduisez la consommation de glucides et augmentez les protéines. Faites-vous trois ou quatre séances de sport d'une quarantaine de minutes par semaine ?

« Rien de plus ENNUYEUX que le sport »

Ajouter l'élément humain. Demandez à des amis ou à des membres de votre famille de vous accompagner. Dites-vous que c'est une occasion de plus de se retrouver, de se raconter plein de choses et de rigoler (tout en travaillant, bien-sûr !)

« Le sport m'épuise »

Vous devez adapter votre alimentation et vous ravitailler avant et après le sport (voir page n°3).

Exploitez la puissance de vos endorphines

Si vous ressentez ou pensez à quelque chose d'agréable, vous libérez dans votre corps les hormones du plaisir, les endorphines. Si vous ressentez une menace ou quelque chose de désagréable, votre corps sécrète et libère de l'adrénaline. Les endorphines détendent les tissus, neutralisent la douleur, renforcent votre système immunitaire et améliorent la circulation du sang. Rire et sourire libèrent des endorphines, alors faites des activités agréables, qui vous plaisent. Le puissant effet des endorphines donnera à votre séance d'exercice une autre dimension. Alors, avant chaque séance, pensez « positif », pensez « drôle », faites en sorte de prendre plaisir à ce que vous faites et exploitez au mieux « ces montées de bonheur » qui vous encourageront naturellement.

Le sport doit être un plaisir, pas une corvée.



Récapitulons ! Pour un corps en pleine forme, il faut :

- **Des glucides** – énergie
- **Des protéines** – régénération et plein d'énergie
- **Des acides gras essentiels** – lubrification
- **Des antioxydants** – récupération
- **De l'eau** – hydratation

Glucides – sont la principale source d'énergie de votre corps. Il y a des « bons glucides », comme le pain, les céréales et les pâtes à farine de blé complet, les pommes de terre, les haricots, les fruits et les légumes. Ils sont riches en nutriments, sont facilement assimilés et transformés en énergie. Les fibres contenues dans ces aliments libèrent le sucre très lentement (sucres lents), assurant ainsi un plus long apport énergétique. Inversement, il existe des « mauvais glucides », notamment les pâtes et le pain blancs, les crackers, les chips, les biscuits, les bonbons, etc. – ils génèrent une montée soudaine d'énergie, suivie d'une chute rapide. Veillez à faire le plein de bonnes réserves quelques heures avant de faire du sport.

Protéines – Chaque seconde, votre corps régénère près de cinq millions de cellules. C'est le processus naturel de la vie et de la respiration. Lorsque vous faites du sport, les cellules de vos muscles sont encore plus sollicitées et un plus grand nombre d'entre elles meurent. La protéine est un nutriment essentiel dans le processus de régénération des cellules et de la préservation des muscles. Rien de plus normal, donc, que d'intégrer des aliments riches en protéines dans votre alimentation, et surtout après un effort intense.

Acides gras essentiels – Les bonnes graisses sont vitales à notre bien-être. Il convient de ne pas éliminer toutes les formes de graisse de votre alimentation, mais seulement les mauvaises graisses. Les bonnes graisses favorisent le bien-être, lubrifient vos articulations, renforcent votre système nerveux et sont vitales pour les fonctions cardiovasculaires. On les trouve dans les poissons d'eau douce comme le maquereau, la sardine, le saumon et le hareng, dans les légumes à feuilles vert foncé et dans les huiles végétales et de graines.

Antioxydants – Les radicaux libres sont un produit dérivé naturel du corps, fabriqués seconde après seconde. L'effort physique peut créer une accumulation indésirable de radicaux libres, qui ont un effet néfaste sur les cellules saines. Mais pas de panique, les antioxydants aident le corps à atténuer l'effet négatif des radicaux libres et le corps les produit aussi de manière naturelle. Il convient donc de restaurer l'équilibre en consommant plus d'antioxydants. Pour cela, mangez beaucoup d'aliments frais aux couleurs vives – fruits, légumes et salades – et prenez des compléments d'antioxydants tous les jours pour compléter vos réserves. Vous devriez pouvoir récupérer plus vite et moins souffrir de courbatures après l'effort.



Eau – Pensez à hydrater votre corps en buvant suffisamment d'eau avant tout exercice physique et buvez un demi-verre toutes les 20 minutes pendant l'effort. Prenez l'habitude de vous peser avant et après chaque séance de sport – pour chaque demi-kilo perdu, vous devez boire un demi-verre d'eau pour réhydrater votre corps.



Continuez à faire ce que vous avez toujours fait et vous obtiendrez ce que vous avez toujours eu !

Vous n'avez jamais vraiment fait de sport et vous voulez commencer ?

Consultez votre médecin avant de vous lancer dans un programme d'activité intense. La règle d'or est de ne jamais aller au-delà de ses capacités – le résultat recherché N'EST PAS la douleur

Des produits efficaces pour un bien-être inégalé

Pour des résultats optimaux, utilisez des produits de qualité.. Avec ses 25 ans d'expérience, la société Herbalife vous offre la clé du succès...

Glucides – énergie

La **Formula 1** libère lentement l'énergie nécessaire dans votre corps. Sa formule scientifique contient le parfait équilibre de protéines, glucides, graisses, vitamines, minéraux et fibres dont votre corps a besoin pour une performance optimale. Découvrez les différents parfums fruités et créez vos propres recettes énergisantes.

Vanille Réf. 0141

Chocolat Réf. 0142

Fraise Réf. 0143

Fruit tropical Réf. 0144

Cappuccino Réf. 1171

Protéines – régénération et plein d'énergie

Formula 3 – Personalised Protein Powder (Supplément de protéines en poudre à base de protéines de soja et de petit-lait) pour un mélange de protéines lactosériques et de soja faciles à digérer et à assimiler, que vous pouvez ajouter à vos Shakes de Formula 1 ou saupoudrer sur vos aliments. A vous d'adapter votre consommation de protéines en fonction de vos besoins et de vos activités quotidiennes.

Réf. 0242

Barre aux Protéines. Riche en protéines et en nutriments de qualité dans des parfums différents, chaque barre est une source de glucides, de vitamines et de minéraux, essentiels pour refaire le plein d'énergie après l'effort physique.

Acides gras essentiels – lubrification

Herbalifeline est une formidable source d'Oméga-3. Utile pour les fonctions cardiaques et la circulation du sang, ce produit agit aussi comme lubrifiant pour vos articulations. Un must quotidien pour les personnes actives.

Réf. 0065

Antioxydants – récupération

Schizandra Plus¹. Un excellent complément à base de baies de Schizandra - connues pour aider le corps à s'oxygéner efficacement (très utile pendant les activités physiques intenses) – et de toute une série de nutriments antioxydants pour neutraliser l'excès de radicaux libres.

Réf. 0022

RoseOx^{*1}. Ce puissant complément assure un apport supplémentaire quotidien des meilleurs antioxydants pour lutter contre les radicaux libres. Cette composition végétale travaille en synergie avec les ressources propres du corps et aide à régénérer les vitamines C et E, ainsi que les caroténoïdes, qui réduisent les effets négatifs sur les cellules causés par une activité intense.

Réf. 0139

Une bonne alimentation, une attitude positive et un corps actif faciliteront votre contrôle de poids.

En seulement une demi-heure...

- de marche, vous brûlez 150 calories
- de natation, vous brûlez 200 calories
- de cross-training, vous brûlez 240 calories
- de vélo, vous brûlez 270 calories
- de course, vous brûlez 300 calories



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

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

¹ Produit non disponible en France

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 :



ASSOCIATION PROFESSIONNELLE DE LA VENTE DIRECTE (ASPD)
RESEARCH PROMISING HER BESTEST YEARS OF 1999
Rue Saint-Hermand 60 • 1000 Bruxelles
San-Denis-Brabant 60 • 1000 Brussels
Tel: 02 537 30 60 • Fax: 02 537 40 26

Numéro 120 – Encart
French
Réf. 5921-FR/BE-20