

clin d'œil

NUMERO 154

Herbalife Today

NOUVEAU

H³ PROTM

BOISSON ISOTONIQUE

ETANCHEZ
VOTRE SOIF
DE PERFORMANCES



testez la différence !

www.herbalife.fr

Les athlètes de haut niveau poussent leur corps à ses limites afin de fournir des performances d'exception. Comment y arrivent-ils ? Deux facteurs essentiels favorisent une bonne performance : **l'énergie et l'hydratation**. 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.

Votre corps est composé d'environ 60 % d'eau. Votre apport hydrique est donc essentiel pour obtenir de bons résultats. Lorsque vous pratiquez un exercice physique, vous transpirez. Ceci peut augmenter les risques de certains effets physiques liés à la déshydratation tels que les maux de tête, la fatigue et les crampes.

Pour réaliser de bonnes performances, l'eau seule ne suffit pas.

Aujourd'hui, les adeptes de salles de sport et autres athlètes qui recherchent une bonne hydratation et une énergie immédiate se tournent systématiquement vers une boisson isotonique. Les boissons isotoniques ont une concentration en électrolytes 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.





Une osmolalité équilibrée

Pour être bien assimilée par le corps, une boisson isotonique, telle qu'H³O Pro™, doit avoir une osmolalité de 270 à 300 Mosm/kg, ce qui aide à maintenir la concentration requise d'électrolytes dans votre sang. L'eau seule a une très faible osmolalité, et même si elle est excellente pour l'hydratation, elle stimule également la production d'urine et de plus ne contient pas de glucides pour l'énergie.

H³O Pro™, nouvelle boisson isotonique

Développé avec le concours d'experts en nutrition sportive, H³O Pro™ est une boisson isotonique innovante qui vous aide à étancher votre soif de performances. Nous demandons plus à notre corps pendant un exercice physique. C'est pourquoi il est primordial de l'aider en lui fournissant ce dont il a besoin. Et c'est pour répondre au mieux à ce besoin que nous avons conçu la boisson isotonique H³O Pro™.



Les principaux avantages de H ³ O Pro™	Comment ça fonctionne
 Hydratation	La transpiration pendant un exercice physique, qui a pour but de maintenir constante la température du corps, facilite la perte d'électrolytes essentiels (ou sels) comme le sodium, le potassium, le calcium et le magnésium. Compenser cette perte en eau et en électrolytes avec une boisson rapidement disponible, réhydrate l'organisme. La déshydratation peut entraîner des crampes musculaires, de la fatigue et des maux de tête.
 Energie et résistance	Les glucides, nutriments énergétiques, procurent à votre corps une énergie immédiate et une résistance longue durée, qui permettent d'éviter les contre-performances - vous restez au top de votre forme !
 Utilisation	Les vitamines du groupe B facilitent l'utilisation des nutriments énergétiques contenus dans H ³ O Pro™, pour vous aider à étancher votre soif de performances.
 Protection	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 antioxydants tels que les vitamines C et E aident le corps à lutter contre les effets potentiellement néfastes de ces radicaux libres.

Quel que soit le sport que vous pratiquez, une boisson isotonique peut vous aider à éteindre votre soif de performances !



Vous êtes adeptes de salles de sport ?

Que vous alliez à la gym régulièrement, fassiez des exercices cardiovasculaires ou d'aérobie, que vous fassiez du rameur ou plutôt du tapis roulant, le système cardiovasculaire de votre corps travaille pour améliorer la résistance de votre cœur et votre capacité respiratoire. Votre corps a besoin de glucides pour l'énergie pendant l'effort et la récupération, de liquides pour l'hydratation, de protéines pour la réparation musculaire et d'antioxydants pour l'aider à se défendre contre les effets néfastes des radicaux libres.

« Les ingrédients contenus dans les boissons isotoniques accélèrent ma récupération sportive de façon immédiate, de ce fait la sensation de fatigue est moins grande car mon carburant rapide est présent dans ces boissons. Je suis fan de ce genre de boissons. »

Hervé DELRIC - professeur de fitness et capoeiriste, France

Vous pratiquez un sport d'endurance ?

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. Ces activités requièrent des glucides pour l'énergie et la récupération, des protéines pour la réparation musculaire et une bonne quantité de liquide pour éviter la déshydratation.

« Natation, vélo et course à Pied, en tant que triathlète professionnel et compétiteur au niveau international, un programme d'hydratation adéquat m'est vraiment indispensable. Les glucides contenus dans la nouvelle boisson isotonique H³O Pro™ m'apportent l'énergie dont j'ai besoin pendant l'effort tout en favorisant mon hydratation. Le conditionnement en sachets est pratique pour voyager et le parfum citron apporte une sensation de fraîcheur même si les températures extérieures sont élevées. »

Nicolas Becker – triathlète, France



Vous préférez les sports d'équipe ?

Quel que soit le sport d'équipe que vous pratiquez, football, basketball, handball..., vous devez être sûr de pouvoir être au mieux de votre forme pour soutenir les résultats de votre équipe – vous ne pouvez pas laisser tomber vos coéquipiers !

« Pour un sportif professionnel, les boissons isotoniques sont incontournables. Prises à intervalles réguliers pendant l'entraînement, elles permettent aux joueurs de rester hydratés et de maintenir leur niveau d'énergie immédiate et leur performance. Juste après l'entraînement quelques gorgées permettent une meilleure récupération. »

Le Staff technique du Racing Club de Strasbourg, France

H³O Pro™ s'utilise idéalement pendant votre entraînement afin de rester hydraté et de faire le plein d'énergie, d'électrolytes et d'antioxydants pour de bonnes performances. Vous pouvez également utiliser H³O Pro™ juste après votre séance pour faciliter la réhydratation et une bonne récupération. Disponible en sachets individuels, H³O Pro™ est facile à utiliser. Mélangez simplement un sachet d'H³O Pro™ avec de l'eau dans une bouteille pour obtenir 500 ml de boisson.

Une nutrition optimisée

En parallèle avec H²O Pro™ pendant vos entraînements, intégrez ces produits Herbalife à votre programme nutritionnel varié pour soutenir votre rythme de vie équilibré et actif. Ces produits peuvent vous apporter un plus, et vous aider à adopter une alimentation équilibrée :

Produits Clés Herbalife



Formula 1 - Boisson Nutritionnelle

Formula 1 vous aide à faire un repas léger tout en vous apportant des nutriments essentiels. Essayez de prendre un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle avant l'entraînement. Il vous apportera de bons glucides, qui ne vous pèseront pas, ainsi que des vitamines, minéraux, protéines et fibres. Formula 1 existe sous forme de sachets individuels.

(Vanille Réf. 0141 Chocolat Réf. 0142 Fraise Réf. 0143 Fruit Tropical Réf. 0144 Capuccino Réf. 1171 Cookies Réf. 0146)



Formula 2 - Complexe Multivitaminé

Formula 2 contient des vitamines et minéraux essentiels, ainsi qu'un mélange unique de plantes qui viennent compléter votre alimentation quotidienne et vous aide à atteindre 100% des AJR en vitamines et minéraux, lorsqu'elle est associée à Formula 1 - Boisson Nutritionnelle.

(Réf. 3122)



Complément alimentaire à base de fibres

Associée à la Formula 1 - Boisson Nutritionnelle et Formula 2 - Complexe Multivitaminé, il participe d'autant plus au confort digestif.

(Réf. 3114)



“ Herbalife m'a aidé à transformer ma stratégie en matière de nutrition en m'apportant des conseils avisés sur les produits et sur la meilleure manière de les intégrer à mes séances d'entraînement intensif. Je connais depuis toujours les bienfaits d'une nutrition ciblée, mais c'est grâce au soutien d'Herbalife que j'ai trouvé les ressources nécessaires à la réalisation de mes ambitions. ”

Olly Freeman, triathlète britannique



Un soutien de la part d'Herbalife...

L'activité physique implique un effort musculaire qui peut entraîner une déchirure des fibres musculaires. Un apport en protéines après l'exercice, quel que soit le sport que vous pratiquez, participe à la réparation et la récupération musculaire.

Savourez une Barre aux Protéines (Vanille-Amande, Réf. 0258 ; Chocolat-Cacahuète, Réf. 0259 ; Citron, Réf. 0260) ou un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, avec un ajout éventuel de Formula 3 – Personalised Protein Powder2 (Réf. 0242) pour un apport en protéines.

Un apport d'antioxydants...

H²O Pro™ contient des antioxydants. Ils aident à lutter contre les effets potentiellement néfastes des radicaux libres. Essayez d'ajouter VegetACE (Réf. 0205) à votre alimentation équilibrée et variée - un complément alimentaire riche en anti-oxydants, qui peut vous aider à augmenter vos performances physiques et contribuer à votre bien-être.

Une protection externe...

Le temps qui passe, l'exposition au soleil, la pollution et notre style de vie peuvent affecter notre peau, qui perd de son hydratation et de sa tonicité à mesure que nous prenons de l'âge et que les taux de collagène s'amenuisent. Skin Activator™ est une gamme de produits ingénieux qui s'appuient sur le complexe à base de glucosamine stimulant la fabrication de collagène. Cinq soins activateurs de jeunesse ciblent les zones de la peau les plus sensibles au vieillissement cutané afin d'aider à réhydrater, nourrir, raffermir et protéger votre peau.

Crème de Jour FPS 15 Skin Activator™, Réf. 0862
Crème Contour des Yeux Skin Activator™, Réf. 0863
Décolleté Perfection Skin Activator™, Réf. 0864
Crème de Nuit Restructurante Skin Activator™, Réf. 0865
Soin Perfection Lèvres Skin Activator™ FPS 15, Réf. 0866



Pour en savoir plus sur les produits Herbalifeet l'OpportunitéCommerciale, n'hésitez pas à consulter le site internet www.herbalife.fr



* Supplément de protéines en poudre à base de protéines de soja et de petit-lait.

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 :

