

# clin d'œil



## L'heure est à la fête !

*5 secrets pour garder la forme*



AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DE CHACUN

# 1. Cinq portions de fruits et légumes par jour

**Cinq portions chaque jour ? Cela peut paraître beaucoup, effectivement. Essayez avec des portions équivalent à une bouchée pour voir si vous atteignez cet objectif.**

**Petit-déjeuner :** Shake de Formula 1 Herbalife, agrémenté d'une ou deux portions de fruit. Les bananes constituent un accompagnement simple et goûteux. Pour varier les plaisirs, essayez les baies surgelées ou la mangue (en boîte si vous n'en trouvez pas de fraîche)

**TOTAL FRUITS & LÉGUMES : 1**

**Encas du matin et de l'après-midi :** un fruit, des bâtonnets de carotte ou de céleri trempés dans de l'houmous, ou bien un fruit en morceaux dans un yaourt non sucré, voici quelques exemples d'encas équilibrés et savoureux qui vous aideront à lutter contre la tentation de grignoter des encas trop riches entre les repas.

**TOTAL FRUITS & LÉGUMES : 2**

**(un le matin et un l'après-midi)**

**Déjeuner :** les salades constituent un plat idéal dans lequel on peut accorder un grand nombre de légumes ; laitue ou pousses d'épinards, tomates, concombre, avocat, champignons, poivrons, haricots verts... Ou bien si vous préférez, composez un délicieux sandwich sur une tranche de votre pain complet préféré, avec des protéines pour vous apporter de l'énergie et agrémentez le tout de crudités. Terminez par un fruit ou une compote.

**TOTAL FRUITS & LÉGUMES : 1**

**Dîner :** difficile de faire un choix parmi le nombre incalculable de légumes. Choisissez des variétés colorées, cuites à l'eau, rissolées (dans une huile végétale légère), saisies ou même crues. En accompagnement de votre plat principal ou bien comme aliment essentiel de votre dîner, plus il y en a, mieux c'est.

**TOTAL FRUITS & LÉGUMES : 1**

**TOTAL FRUITS & LÉGUMES PAR JOUR : 5**



## 2. Aliments complets



Les aliments complets sont des glucides complexes qui sont généralement riches en fibres et protéines, en comparaison avec des glucides simples comme on en trouve dans les produits céréaliers raffinés.

Préférez les aliments complets aux produits raffinés (blancs). Le pain, les pâtes et le riz complets, les légumes secs tels que les pois chiches, les haricots, les fèves et les lentilles, contiennent des glucides complexes à privilégier.

**Aliments complets et glucides complexes :**

- Les fibres favorisent la sensation de satiété plus longtemps.
- Elles participent au confort digestif en assurant une certaine régularité du transit et en aidant à l'élimination des déchets et toxines.

## 3. Cinq petits repas par jour

Prendre cinq petits repas régulièrement dans la journée permet d'équilibrer les pics de glycémie et ainsi mieux contrôler le grignotage d'aliments trop riches. C'est bien souvent le grignotage qui vient saboter les objectifs de contrôle de poids.

Veillez à ce que chaque repas soit équilibré et contienne des protéines, des glucides complexes et des graisses insaturées. Les fruits et les légumes sont une option à favoriser, tout comme les aliments complets, les viandes maigres et les produits laitiers écrémés.

Si vous prenez cinq repas moins conséquents par jour, n'oubliez pas de modifier la quantité. Ne vous octroyez pas la même quantité que si vous preniez trois repas. Vous risqueriez de multiplier les calories.

**N'oubliez pas : contrôle de poids = énergie dépensée > énergie consommée**



## 4. Activité physique



**Essayez de pratiquer une activité physique quotidienne modérée d'environ 30 minutes.**

Vous connaissez la chanson ? D'accord, mais si vous vous penchez sur la question, réussissez-vous vraiment à respecter ce rythme ?

Ce peut être tout simple, comme descendre du train ou du bus quelques arrêts plus tôt pour vous rendre à votre bureau ou bien rentrer chez vous. Ou bien sortir à l'heure du déjeuner pour faire une marche rapide de 30 minutes.

Choisissez ce qui correspond le mieux à votre style de vie, vous serez alors plus motivé pour vous lancer.

L'activité physique est très bénéfique pour la forme et votre programme de contrôle de poids. Elle déclenche également la bonne humeur !

## 5. Hydratation

### **S'hydrater pour garder la forme**

- L'organisme a impérativement besoin d'être bien hydraté pour fonctionner de manière optimale.
- Si vous avez soif, c'est que vous êtes déshydraté, alors buvez !

### **S'hydrater pour mieux se concentrer**

- Avez-vous déjà remarqué que lorsque vous êtes déshydraté, vous ne parvenez pas à réfléchir correctement ? L'apport hydrique a une incidence directe sur votre concentration. Buvez de petites gorgées d'eau tout au long de la journée.

### **S'hydrater pour mieux contrôler son poids**

- La prochaine fois que vous avez envie de grignoter ou que vous sentez que vous ne pourrez pas tenir jusqu'au prochain repas, essayez de boire un grand verre d'eau avant de craquer. Vous serez surpris de constater que vous vous sentez rassasié.
- Buvez un verre d'eau à chaque fois que vous mangez un plat principal. Cela peut vous aider à contrôler le volume de vos repas.

Un peu partout dans le monde, des milliers de personnes choisissent les Shakes de Formula 1 Herbalife pour contrôler leur poids et offrir chaque jour à leur organisme, des nutriments essentiels. Ce délicieux repas léger dans un verre est un excellent moyen de commencer la journée.



## Shake de Formula 1 Herbalife

- Moins de 220 calories par Shake.
- Une association équilibrée de protéines de soja et de glucides pour aider à maintenir le niveau d'énergie et la sensation de satiété.
- Contient des protéines végétales : le soja, pour aider à varier les sources de protéines de l'alimentation.
- Contient des vitamines et minéraux essentiels pour vous aider à couvrir les besoins quotidiens.

**Disponible en six parfums :** Vanille, Chocolat, Fraise, Fruit Tropical, Cappuccino et Cookies & Cream.

**Personnalisez** votre Shake en y ajoutant des protéines (Formule 3 – Personalised Protein Powder<sup>1</sup>)

**Formula 1 Herbalife** est également proposée sous forme de **sachets** – un format pratique lorsque vous êtes en déplacement.



## Barre Formula 1 Express



Avec la Barre Repas Équilibre Formula 1 Express, vous n'aurez plus aucune excuse. Emmenez votre Barre partout avec vous. Pratique & délicieuse !

Cette Barre, saveur chocolat, est équilibrée en nutriments essentiels pour remplacer un repas.

- Seulement 207 calories par barre
- Riche en fibres et en protéines pour une énergie et une satiété plus durables
- Indice Glycémique faible
- Idéal dans le cadre d'un régime végétarien

<sup>1</sup>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 :

