



HERBALIFE®

Membre Indépendant Herbalife

HERBALIFE POUR DÉBUTANTS

Dans cette brochure, vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin pour améliorer votre alimentation et votre style de vie avec Herbalife. «Herbalife pour débutants » vous offre les clés du succès pour réussir ce changement. L'utilisation correcte des produits est essentielle pour obtenir l'effet désiré.

1. Mon premier shake (comment prépare-t-on un shake F1 savoureux?)
2. Les 3 produits de base Herbalife
3. Autres produits qui peuvent m'aider
4. Exemple d'un programme quotidien
5. Trucs & Astuces

Utilisez les produits Herbalife dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain et actif. Lisez attentivement les notices des produits et ne dépassez pas la dose recommandée. Tenez les produits hors de portée des jeunes enfants.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question complémentaire!

Let's shake it !!

L'équipe de herba7bon

Mon Premier shake F1

Etape 1: Prenez un mixeur plongeant et un verre doseur (plastique).



Etape 2: Ajoutez 250 ml de liquide (soyez créatif! Utilisez du lait écrémé, du lait de soja, du lait de riz, du lait d'amande, du jus de fruit, ...)

Etape 3: Ajoutez 2 cuillères rase de poudre F1 (=26gr)

2 X



Etape 4: Mélangez bien avec le mixeur plongeant et versez dans un verre

Etape 5: Régalez-vous!!

Maintenant que vous savez préparer un shake de base, vous avez la possibilité de vous amuser avec différents goûts et parfums. Il existe 7 parfums différents: Vanille, Cappuccino, Chocolat, Fraise, Fruit Tropical, Cookies & Cream et Caramel-Pomme-Cannelle et une version sans gluten, sans lactose ni soja ajoutés (parfum vanille).



Ces goûts peuvent être mélangés avec du lait écrémé ou demi-écrémé. Mais les shakes F1 s'accordent également très bien avec du lait de soja, du lait de riz, du lait d'amande, du lait de coco, des jus de fruits sans sucre ajouté, du yaourt à boire, du yaourt maigre, du fromage blanc maigre, etc. Les possibilités sont infinies. Accédez à des recettes alléchantes dans notre [cuisine Herbalife \(cliquez ici\)](#).

Le shake F1 peut être préparé avec tout ce que souhaitez mais veillez à tenir compte des points suivants:

La valeur énergétique (kcal) du liquide utilisé doit s'élever à environ 150 kcal par shake.

Par exemple:

- ✓ 250ml de lait écrémé = 93kcal
- ✓ 250 ml de lait de soja = 98kcal
- ✓ 250 ml de yaourt maigre = 132kcal
- ✓ 250 ml de fromage blanc maigre = 131 kcal
- ✓ 250 ml de lait de riz = 117kcal
- ✓ 250 ml de lait de soja au chocolat = 153kcal



Il existe une application gratuite très pratique pour votre Iphone ou votre smartphone qui vous permet de respecter cela et de calculer ces valeurs. Il s'agit de « fatsecret ».



Pour obtenir les accessoires mentionnés ci-dessus tels que le verre doseur, la cuillère de mesure, veuillez-vous diriger vers notre [Starterskit \(cliquez ici\)](#) dans la section 'Accessoires'.

Les 3 produits de base Herbalife

Herbalife offre une gamme complète de produits mais les produits phares sont les suivants:

1. Le shake Formula 1 de Herbalife (F1)

Il s'agit du shake substitut de repas numéro 1 dans le monde! Il contient les nutriments essentiels associés à une valeur énergétique pauvre (kcal). Ce shake constitue la base de chaque programme de vitalité et de contrôle du poids. Aussi, le F1 est disponible dans 7 délicieux goûts différents et également dans une version sans gluten, sans lactose ni soja ajoutés qui convient également aux végétariens. Il y en a donc pour tous les goûts. De plus, ils peuvent également être facilement combinés les uns avec les autres.

Validé par des recherches scientifiques: des études ont démontré que l'utilisation quotidienne de shakes substitués de repas dans le cadre d'un régime à calories limitées associée à une activité et une hydratation suffisante constituent un moyen efficace pour contrôler son poids.

En plus de cela, les shakes Formula 1 sont riches en protéines sans lactose ni soja et constituent donc une bonne option si vous souhaitez obtenir une masse musculaire maigre grâce à un entraînement.

Comment l'utiliser: veuillez-vous référer à la section ci-dessus 'mon premier shake'. [Cliquez ici](#) pour accéder à plus de recettes dans notre cuisine Herbalife.



2. La boisson concentrée à l'Aloe Vera de Herbalife

Il s'agit d'un sirop à base de 40% de jus d'aloë vera. Ce sirop est pauvre en calories et donne un goût rafraîchissant à votre eau.

Cette boisson à l'aloë vera intervient dans l'équilibre de la flore intestinale et permet ainsi de mieux assimiler les nutriments importants et de mieux éliminer les toxines. Les personnes ayant des difficultés pour aller à selles peuvent bénéficier des bienfaits de cette boisson.

De plus, ce sirop est une solution idéale pour profiter d'une boisson équilibrée, rafraîchissante et gouteuse. Une alternative équilibrée aux boissons fraîches sucrées.

Comment l'utiliser: Mettez 2 à 3 bouchons dans un grand verre d'eau.

2 goûts disponibles: Original et Mangue. Le goût Mangue remporte énormément de succès grâce à son goût frais et fruité.

Et ce sirop existe aussi en version Aloe Max. L'Aloe Max contient 97% de gel provenant des feuilles d'Aloe Vera.



3. La boisson instantanée aux extraits végétaux Herbalife Thermojetics

Le plus grand avantage de cette boisson instantanée à base de thé est le nombre limité de calories (seulement 6 kcal par portion!).

Une tasse de cette boisson instantanée à base de thé contient également 85 mg de caféine pour vous aider à rester en éveil et améliorer votre concentration.

L'extraction du thé vert est aqueuse. Cette boisson peut être consommée froide ou chaude. Ce mélange unique de thé orange pekoe - thé noir traditionnel - et de thé vert, avec des extraits de fleur de mauve, de fleurs d'hibiscus et de graines de cardamome est rafraichissant et revigorant. C'est également un excellent moyen d'apporter l'eau nécessaire à l'organisme au quotidien.

Comment l'utiliser: Mélangez 1 petite cuillère à café (à l'aide de la cuillère de mesure Herbalife) avec un minimum de 250 ml d'eau chaude ou froide. Une façon idéale de débiter la journée.

Se décline en 4 délicieux parfums: Original, Citron, Pêche et Framboise.

Accédez à notre [cuisine Herbalife \(cliquez ici\)](#) pour découvrir de nouvelles idées.



Autres produits qui peuvent vous aider

En dehors des 3 produits de base, différents autres produits s'ajoutent à la gamme de Herbalife. Ces produits peuvent contribuer au succès d'un programme de vitalité et de contrôle du poids. Ci-dessous, vous trouverez une vue d'ensemble des produits les plus importants.

4. Personalized Protein Powder

La Formula 3 Personalized Protein Powder est une source importante de soja et de petit-lait qui contribue au développement d'une masse musculaire maigre et au maintien d'une ossature normale.

Pour les personnes suivant un programme de contrôle du poids, la poudre de protéine va leur permettre de ne perdre que de la graisse pendant leur perte de poids et non pas du muscle. Le développement des muscles est important car sans lui le métabolisme ralentit à cause de la dégradation musculaire.

Un autre avantage important de la poudre de protéines est que la sensation de satiété dure plus longtemps (la sensation de faim revient moins vite).

Les protéines issues des aliments de type soja ou produits laitiers sont appelées protéines complètes car elles sont équilibrées en acides aminés (ou éléments constituants) nécessaires au développement et à l'entretien des muscles.

Votre corps a besoin de 1g de protéine par kilo de poids corporel.

Comment l'utiliser: Ajoutez 1 cuillère de mesure Herbalife rase de poudre de protéines à votre shake Formula 1. La poudre de protéines peut être ajoutée à d'autres aliments tels que les sauces, les soupes et les jus.



5. Formula 2 – Complexe multivitaminé

Il est important d'intégrer des repas variés et équilibrés dans votre régime quotidien. Si vous avez un mode de vie mouvementé et que vous peinez à trouver un juste équilibre, apportez alors le soutien nécessaire à votre corps grâce au complexe multivitaminé F2.

Ces multivitamines vous aideront à compléter vos apports quotidiens en vitamines et minéraux, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

Elles contiennent entre autres :

- De la vitamine A, B6, B12, de l'acide folique et du zinc qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire,
- Du calcium et du phosphore qui contribuent au maintien d'une ossature et une dentition normales,
- De la vitamine C et vitamine E qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Comment l'utiliser: 1 comprimé 3 fois par jour pendant les repas.



6. Comprimés à base de fibres et de plantes

Une alimentation variée peut vous aider à atteindre l'apport quotidien recommandé en fibres. Si vous avez des difficultés à manger suffisamment de fibres, prenez le complément en fibres pour vous aider à atteindre l'apport quotidien recommandé de 25g de fibres par jour.

Ces tablettes contiennent entre autres: des fibres d'avoine, du persil, de la fleur d'oranger, des fleurs d'hibiscus, de la poudre de graines de fenouil.

Comment l'utiliser: 2 comprimés pendant chaque repas. A utiliser avec précautions chez les personnes souffrant de constipation.



7. Cell-u-Loss

Cell-u-Loss contient du magnésium qui est essentiel pour la balance des électrolytes (équilibre hydrique) et qui aide donc à diminuer les graisses accumulées lorsqu'on l'associe à une alimentation variée et équilibrée, à une bonne hydratation et à une activité physique régulière.

En plus de cela, il contient du fer qui contribue à lutter contre la fatigue. Le potassium et le calcium aident au fonctionnement normal des muscles et à leur entretien.

Cell-u-Loss convient parfaitement dans un programme de gestion du poids mais est également recommandé dans le cadre d'un programme de sport et santé car il favorise la régulation hygrométrique et la circulation sanguine.

Important Si vous utilisez Cell-u-Loss, veillez à boire au minimum 2 litres d'eau par jour.

Comment l'utiliser: 1 comprimé 3 fois par jour pendant les repas.



Exemple de programme de gestion du poids

Fantastique! Vous avez décidé d'entamer un style de vie plus sain avec Herbalife. Ci-dessous vous trouverez plus d'informations concernant le programme de gestion du poids Herbalife.

Phase d'amincissement

Le but est de remplacer (pendant une durée déterminée) 2 repas par jour par des shakes F1 complétés par les suppléments nécessaires tels que la boisson Thermojetics et le sirop à l'aloë vera.

Mangez en plus de cela un en-cas 2 fois par jour. Ces en-cas peuvent être: du yaourt, un fruit, une barre protéinée Herbalife, une poignée de noix, des légumes crus, une petite portion de thon,... Comptez environ 120 kcal par en-cas.

Consommer un plus petit repas nourrissant 5 x par jour au lieu de trois gros repas est une excellente manière de réguler votre taux de sucre car la prise régulière de nourriture booste le métabolisme. Grâce à cela, le taux de glucose fluctuera moins pendant la journée et les envies de snacks sucrés ou salés pourront être mieux contrôlées.

Comme repas du soir, nous conseillons un repas coloré composé d'une grosse portion de légumes, de +/- 100gr de pâtes, de riz ou de pommes de terre et de +/- 100 gr de viande, de poisson ou de poulet. Essayez d'éviter les sauces grasses et la mayonnaise.

Ne sautez aucun repas! Même si vous n'avez pas faim, respectez les 5 portions nourrissantes par jour. Sauter des repas va stopper votre combustion et suite à cela, votre métabolisme commencera à travailler plus lentement.

Buvez au minimum 2 litres d'eau par jour (6 grands verres). La boisson à base de thé aux extraits végétaux Thermojetics et le sirop à l'aloë vera peuvent vous y aider.

Les 30 minutes d'activité par jour sont au moins aussi importantes.

Phase de stabilisation

Une fois que vous aurez atteint votre poids souhaité, vous devrez alors suivre une phase de stabilisation. Dans cette phase, vous remplacez uniquement le petit-déjeuner par un shake F1. Cette phase est tout aussi importante que la phase d'amaigrissement et vous évitera l'effet yoyo par lequel vous reprenez rapidement les kilos perdus. Tenez-vous à cette phase de stabilisation au moins aussi longtemps que le temps dont vous avez eu besoin pour maigrir et atteindre le poids souhaité.

Naturellement, durant cette phase, il est tout aussi important de boire au minimum 2 litres d'eau et de pratiquer une activité tous les jours.

Quel assortiment de produits de gestion du poids me correspond?

J'ai un surpoids modéré et je veux maigrir

Je pèse 4 à 8 kg en trop – Je veux maigrir de manière saine et progressive

Programme de gestion du poids QUICKSTART ([cliquez ici](#))

Dans votre colis: 2 x shake F1 (goûts au choix)
1 x boisson aux extraits végétaux Thermojetics (goût au choix)
1 x sirop Aloe vera

J'ai un surpoids important et je souhaite maigrir

Je pèse 9 à 15 kg en trop – Je veux maigrir de manière saine et progressive

Programme de gestion du poids ADVANCED ([cliquez ici](#))

Dans votre colis: 2 x shake F1 (goûts au choix)
1 x boisson aux extraits végétaux Thermojetics (goût au choix)
1 x sirop Aloe vera
1 x Cell-u-Loss
1 x herbes et fibres
1 x complexe multivitaminé F2



Je suis très gravement en surpoids et je veux maigrir

Je pèse plus de 15 kg en trop – Je veux maigrir de façon progressive et retrouver un mode de vie sain.

Programme de gestion du poids ADVANCED PLUS ([cliquez ici](#))

Dans votre colis: 2 x shake F1 (goûts au choix)
1 x boisson aux extraits végétaux Thermojetics (goût au choix)
1 x boîte de Formula 3 – Personalized Protein Powder
1 x sirop Aloe vera
1 x Cell-u-Loss
1 x herbes et fibres
1 x complexe multivitaminé F2

Sur la page suivante, vous trouverez un exemple de programme quotidien.

Exemple d'un programme quotidien pendant la phase d'amaigrissement

	Standard	Quantité	Optionnel	Quantité
Petit-déjeuner	shake F1	250 ml	Poudre de protéines	1 cuillère de mesure de shake F1
	Boisson aux plantes Thermojetics	250 ml d'eau froide ou chaude	Complexe MultiVitaminé	1 comprimé
	Aloe Vera	2 à 3 bouchons dans un verre d'eau	Comprimés de fibres et de plantes Cell-u-Loss	2 comprimés 1 comprimé
En-cas	Par exemple: yaourt, fruit, barre protéinée de Herbalife, légumes crus, etc	+/- 120 kcal		
Dîner	shake F1	250 ml	Poudre de protéines	1 cuillère de mesure de shake F1
	Boisson aux extraits végétaux Thermojetics	250 ml d'eau froide ou chaude	Complexe MultiVitaminé	1 comprimé
	Aloe Vera	2 à 3 bouchons dans un verre d'eau	Comprimés de fibres et de plantes Cell-u-Loss	2 comprimés 1 comprimé
En-cas	Par exemple: yaourt, fruit, barre protéinée de Herbalife, légumes crus, etc	+/- 120 kcal		
Souper	Un repas varié et équilibré	Portion normale	Complexe MultiVitaminé	1 comprimé
			Comprimés de fibres et de plantes	2 comprimés
			Cell-u-Loss	1 comprimé
>En-cas (optionnel)	Par exemple: yaourt, fruit, barre protéinée de Herbalife, légumes crus, etc	+/-120 kcal		
BUVEZ AU MINIMUM 2 LITRES D'EAU PAR JOUR* ET PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE AU QUOTIDIEN**				

* La boisson à base de thé aux extraits végétaux thermojetics ou le sirop Aloe Vera peuvent vous aider.

** Une activité physique ne signifie pas forcément de fréquenter une salle de fitness. Pensez par exemple à la marche (promener votre chien), faire du vélo (pour aller travailler ou faire vos courses), nager, courir, etc....

TRUCS & ASTUCES

Variez suffisamment

La variété est une partie du succès. Il est important de varier régulièrement le goût de votre shake F1. Essayez des combinaisons avec différentes sortes de laits : lait de soja, lait de riz, lait d'amande, etc... Ajoutez quelques morceaux de fruits, du café soluble, de la poudre de cacao, etc... N'hésitez pas à consulter notre [cuisine Herbalife \(cliquez ici\)](#) pour découvrir nos délicieuses recettes de Shakes.

En plus de cela, la variété dans vos repas chauds est tout aussi importante. Mangez une fois par semaine votre repas favori (même s'il s'agit de frites ou de pizza). Faites néanmoins attention à ne pas consommer de trop grosses portions, ça vous semblera encore meilleur.

Fixez-vous des objectifs réalisables

Fixez-vous des objectifs raisonnables. Des objectifs réalistes vous permettront de garder votre motivation et vos progrès vous encourageront à continuer. Faites peut-être une photo « avant » de commencer et inscrivez la date pour ensuite faire une photo « après ». Déterminez peut-être une récompense que vous vous attribuerez si vous atteignez votre objectif? Une journée shopping, un city-trip ? Vous ressentirez un sentiment agréable lorsque vous serez récompensé pour votre dur labeur.

Restez positif!

Pensez de façon positive. Vous pouvez et vous atteindrez votre but! Les tensions dépensent inutilement vos nutriments vitaux, essayez de les diminuer le plus possible.

Prenez le temps de profiter des repas et de partager les événements de la journée avec vos compagnons de table. Manger devant la télévision n'est pas une bonne idée ; cela perturbe la sensation de satiété et le côté social de 'manger ensemble'.

Avez-vous souvent de grosses fringales entre les repas?

Il existe différentes solutions pour régler ce problème.

1. Ajouter de la poudre de protéines à votre shake F1. La poudre de protéines vous permettra de conserver cette sensation de satiété plus longtemps tout en protégeant votre masse musculaire maigre.
2. Préparez des shakes F1 un peu plus grands: 300ml au lieu de 250ml
3. Ajoutez quelques fruits à votre shake F1 : quelques fraises, framboises, morceaux de bananes, etc.

La plupart des gens doivent d'abord chercher ce qui leur correspond le mieux. Il s'agit parfois de l'option 1, 2 ou 3, ou encore d'une combinaison des 3 possibilités. Chaque personne est différente.

Accessoires

La préparation d'un shake F1 est super facile mais c'est beaucoup plus agréable si vous disposez des bons accessoires. Il existe par exemple des shakers pratiques ou un kit pour débutant pour commencer dans les meilleures conditions possibles.

Il existe aussi par exemple les Super Shakers: ils contiennent une boule fouet pour un mélange optimisé sans grumeaux et tellement sûres que vous pouvez préparer votre shake partout, à n'importe quel moment.

Visitez notre [vue d'ensemble des accessoires \(cliquez ici\)](#) pour découvrir encore plus de chouettes accessoires.

Mangez plus

- Des fruits et légumes frais
- Du poisson, de la volaille et de la viande blanche
- Des produits complets
- Des produits sans sel

Mangez moins

- Des produits laitiers (fromage, crèmes dessert, desserts et crème fraîche)
- Les viandes préparées et fumées
- Les plats préparés et instantanés
- Les aliments contenant beaucoup de graisse et de sucre
- Sel

Gardez du temps pour la détente et l'activité

Essayez de trouver un juste équilibre entre le travail et le temps libre. La possibilité de se détendre et de récupérer après une journée mouvementée est très importante pour appliquer un mode de vie sain et pour le succès du programme. Essayez de dormir au minimum 6 à 8h par nuit. Cela donne à votre corps le temps dont il a besoin pour le processus de réparation et de renouvellement des cellules.

Comment prévenir les fringales soudaines?

La plupart des gens se rabattent sur la nourriture s'ils doivent gérer une situation dans laquelle ils ne se sentent pas maitre. Essayez de comprendre pourquoi vous avez subitement besoin de nourriture. A cause de l'ennui ? Du stress? Est-ce que ça arrive toujours au même endroit ou à la même heure? Essayez donc de changer la situation.

S'il s'agit par exemple du stress, essayez de bénéficier d'un moment de distraction ou de détente à ce moment-là (allez prendre l'air, allez faire un tour avec le chien, etc...).

Pas de résultat?

Utilisez-vous suffisamment de poudre F1 dans votre shake? Mélangez 3 cuillères rases de Herbalife dans chaque shake (= cuillère à soupe de 26g).

Buvez-vous suffisamment d'eau? Au minimum 2 litres par jour.

A quoi ressemblait votre régime alimentaire AVANT Herbalife? Si vous avez fait de nombreux régimes par le passé, votre corps aura alors besoin d'un petit temps d'adaptation pour combler ses déficits et se renforcer. Il est également possible que vous commenciez par prendre du poids.

Comment sont vos selles? Allez-vous facilement aux toilettes? Le bon fonctionnement des intestins influera la mesure dans laquelle vous parviendrez à perdre du poids.

Mangez-vous suffisamment d'en-cas? Les en-cas permettent à votre métabolisme de rester actif et à la combustion de continuer à fonctionner. Ne sautez jamais de repas, même si vous n'avez pas faim!!

Consommez-vous des médicaments? Certains médicaments, tels que les corticostéroïdes, peuvent avoir une influence sur votre perte de poids. Contactez votre médecin traitant si vous avez des questions à ce sujet.

Souhaitez-vous des informations complémentaires? Nous nous tenons à votre disposition par email ou par téléphone.

L'équipe herba7bon



HERBALIFE
ENERGY DISTRIBUTION