

202: 2022

TODAY

BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Travailler le corps
Et l'esprit

MODE DE VIE ACTIF

Votre guide
fitness cet hiver

ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

Nutrition nocturne
pour les athlètes



HERBALIFE
NUTRITION

SOMMAIRE



08-09

Apportez un
nouveau souffle
à votre motivation

14-15

Mangez équilibré



16-17

Nutrition nocturne
pour les athlètes



10-11

Travaillez le corps
et l'esprit



20-21

Herbalife 24



22-23

Votre guide
fitness cet hiver



24-25

Herbalife Skin



26-27

Astuces beauté pour
prendre soin de vos mains



Cinq rituels beauté
du matin pour bien
commencer la journée

28-29



Consultez le Today Magazine en ligne :
HerbalifeToday.com

Suivez-nous :



/Herbalife



@myherbalife



@herbalife



Herbalife Nutrition

MÉLANGE VEGAN POUR BOISSON PROTÉINÉE

Le partenaire idéal
de la Formula 1

- 24g de protéines
par portion
- 26 vitamines
et minéraux
- Faible teneur
en sucres
- Sans gluten



Valeurs nutritionnelles lorsque préparé avec votre Shake de Formula 1 préféré et 300ml d'eau

A full-page photograph of a young couple dancing joyfully in a contemporary living room. The man, with short brown hair and a beard, wears a white t-shirt and a blue and white plaid shirt tied around his waist. The woman has long dark hair and wears a yellow and white striped shirt. They are both smiling and looking at each other. The background features a light blue sofa with a white fur throw and a large grey textured pouf on a light green rug. The text 'BIEN-ÊTRE' is overlaid in large, bold, black capital letters.

BIEN-ÊTRE

AU QUOTIDIEN



Chers lecteurs,

Quelle année nous venons de passer ! Tous ces rebondissements donnent l'impression de vivre dans un film.

Nous vivons une époque de changement que nous n'avions encore jamais connue et qui peut provoquer de l'anxiété chez beaucoup d'entre nous. Après tout, nos routines et habitudes quotidiennes ont quelque chose de réconfortant. Mais le changement peut également nous pousser à repenser la façon dont nous vivons, dont nous réfléchissons et dont nous agissons sur ce qui compte le plus pour nous.

Que vous soyez encore en télétravail, ou que vous recommenciez à vous aventurer à l'extérieur et à rencontrer vos équipes en personne, le changement ne doit pas vous effrayer.

Rien n'illustre plus le changement que l'arrivée de l'hiver. Les nuits sont plus longues et les journées plus courtes. Les feuillages se parent de nouvelles couleurs et tombent au sol. Tout semble se dessécher et disparaître. On comprend mieux pourquoi beaucoup redoutent cette saison.

Mais l'air de l'hiver se fait aussi plus saisissant. Il s'agit en effet d'un temps chargé de possibilités, de rêves et d'objectifs.

Nous avons souhaité vous exprimer toute notre reconnaissance dans ce numéro en partageant avec vous nos solutions de nutrition nocturne, nos idées de repas pour vous aider à aborder la saison sans perdre de vue vos objectifs, notre guide fitness en hiver ainsi que nos astuces beauté pour prendre soin de vos mains.

Malgré le changement qui règne aujourd'hui, notre monde affiche toujours autant de merveilles, et nous sommes entourés de bienveillance et de douceur bien au-delà de ce que nous pensons.

Faisons une pause et arrêtons-nous un instant. Profitons de cette saison pour libérer les tensions, reprendre des forces et retrouver un équilibre. Nous vous souhaitons santé, bonheur et succès dans tout ce que vous entreprenez.

Chayya Syal,
Rédactrice Senior



Cinq astuces pour redonner du souffle à votre motivation

par Susan Bowerman,
Directrice Senior du Département International Formation et Nutrition

Le plus difficile dans le contrôle du poids, c'est de ne pas perdre sa motivation. Au début, vous êtes concentrés, vous avez de l'ambition et vous vous sentez prêt à relever le défi. Mais ensuite il se passe quelque chose. Votre programme est trop intense ou l'enthousiasme des premières semaines s'est émoussé et votre intérêt fond comme neige au soleil.

Il ne s'agit pas d'un régime. C'est votre style de vie qui change.

Quand la motivation chute, cela permet de s'interroger sur les raisons qui au départ, vous ont poussé à vouloir contrôler votre poids. Peu importe où vous en êtes dans votre parcours, voici cinq astuces qui vous aideront à reprendre le dessus pour atteindre vos objectifs.



1

S'interroger sur soi

Nous essayons tous des revers, mais il est important de se rappeler que ce ne sont pas nos erreurs qui nous définissent. Parmi les comportements que nous essayons de changer, beaucoup sont installés depuis très longtemps. Identifiez les facteurs déclencheurs en les inscrivant par écrit. Réfléchissez à ce qui les déclenche, comment vous y réagissez habituellement et comment vous aimeriez y répondre.



2

Garder le cap

Au départ, l'enthousiasme est grand. Nous tenons un journal de ce que nous mangeons, de nos activités sportives, de ce que nous ressentons, des variations de poids, etc. Mais il arrive que nous revenions à nos anciennes habitudes. Adopter de nouvelles habitudes prend du temps. Et suivre au quotidien tout ce que vous faites est un excellent moyen d'y parvenir.

3

Faire preuve de souplesse

Au début de votre parcours de contrôle de poids, vous vous êtes probablement fixé des objectifs. Mais ce n'est pas parce que vous vous êtes fixé des objectifs qu'ils sont gravés dans le marbre. Parfois, nous débordons d'ambition et nous nous lançons dans une tâche trop difficile. Avancez à votre propre rythme. Les progrès restent des progrès même si vous y parvenez lentement.

4

Procéder par étape

Il arrive que nous nous sentions dépassés lorsque nous poursuivons un objectif avec toute notre énergie. Si vous avez le sentiment que c'est trop, pensez aux petites choses qui peuvent vous aider à atteindre cet objectif. Quelles qu'elles soient, concentrez votre attention sur elles et félicitez-vous à chaque fois que vous appliquez ce nouveau comportement.

5

Récompenser les petites réussites

Il n'y a pas de raison de ne pas récompenser le progrès. Réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour vous féliciter lorsque vous avez parcouru un quart du chemin, ou la moitié. Trouvez un moyen de récompenser aussi les petites réussites, comme le fait d'avoir fait du sport tous les jours cette semaine ou d'avoir cuisiné trois repas à la maison.

Vous rappeler ce qui vous a motivé au départ peut vous aider dans les moments où tenir le cap devient plus difficile. Nous sommes tous différents. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise technique. Pensez à prendre un moment chaque jour pour vous féliciter d'avoir entrepris ce parcours et vous rappeler pour quelles raisons vous avez décidé de vous lancer.



Travaillez le corps et l'esprit

Article rédigé par Samantha Clayton,
Vice Présidente du Département Fitness et Performances Sportives

On entend souvent les professionnels dire que dans leur discipline sportive, le mental est tout aussi important que l'entraînement physique quotidien. Tirez le maximum de vos entraînements grâce à notre philosophie du sport pensée pour vous aider à optimiser vos efforts.

Les sept piliers d'un entraînement réussi

Notre philosophie fitness repose sur les cinq principes suivants : équilibre, personnalisation, sécurité, chrononutrition et style de vie. Et pour une approche encore plus complète, nous avons décidé d'en ajouter deux : concentration et implication.



Équilibre

La meilleure approche du sport doit être équilibrée et compter cinq éléments clés : composition corporelle, endurance cardiorespiratoire, souplesse, force et endurance musculaire. Veillez à ce que tous vos entraînements intègrent ces cinq points.

Sécurité

Si vous voulez que votre silhouette change, vous devez en prendre soin. Vous pouvez repousser vos limites, mais soyez vigilant sur la forme de l'exercice physique ou vos propres progrès.

Personnalisation

Votre programme de fitness doit s'appuyer sur vos antécédents sportifs personnels, votre condition physique actuelle et les objectifs auxquels vous aspirez. Commencez au niveau qui vous convient.

Chrono-nutrition

Pour atteindre vos objectifs fitness, vous devez bien comprendre ce qu'est la nutrition avant, pendant et après l'effort physique.

Style de vie

L'activité physique joue un rôle majeur dans l'équilibre de votre style de vie, qui repose sur un sommeil réparateur, l'alimentation et les relations personnelles. Ces facteurs peuvent influencer votre capacité à atteindre et entretenir vos résultats.

Concentration

Lorsque vous vous concentrez totalement sur votre entraînement et lorsque vous prenez conscience de votre corps, vous pouvez adapter le format de vos entraînements, pour agir sur le degré d'intensité. Créez une routine et planifiez votre alimentation avant l'entraînement pour pouvoir concentrer toute votre énergie sur votre séance.

Implication

S'impliquer est essentiel si vous voulez pouvoir suivre vos programmes d'entraînement et de nutrition. Essayez de noter des affirmations positives toutes les semaines, ou tous les jours, pour entretenir votre motivation. Une fois vos objectifs atteints, faites le point sur votre parcours et définissez-en de nouveaux.

Pour optimiser vos entraînements, vous devez trouver une approche qui vous aide à développer votre mental autant que votre physique. Servez-vous de ces piliers pour vérifier où vous en êtes et vous préparer dans une dynamique de réussite.

BARRES PROTÉINÉES ACHIEVE H24



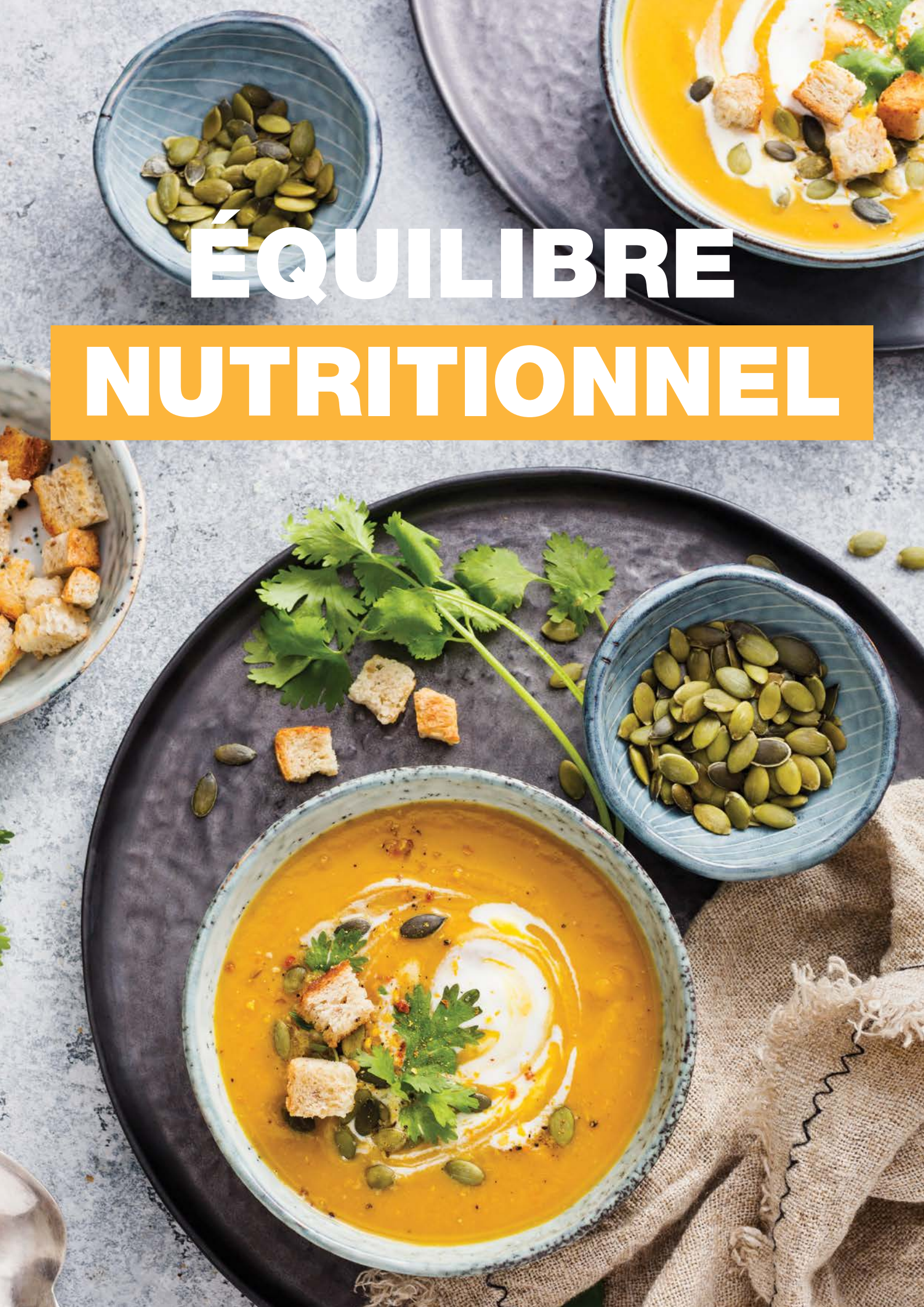
**21G DE PROTÉINES PAR
BARRE POUR VOUS DONNER
LES MOYENS D'ATTEINDRE
VOS OBJECTIFS**

CONVIENT AUX VÉGÉTARIENS

FAIBLE TENEUR EN SUCRES

**SANS COLORANTS,
NI AROMES ARTIFICIELS**





ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

Mangez équilibré - cinq astuces

par Susan Bowerman,
Directrice Senior du Département International Formation et Nutrition

Ne plus avoir faim à la fin d'un repas est agréable, surtout si vous parvenez à ne pas trop manger. Mais à mesure que les jours raccourcissent et que les nuits s'allongent, nous sommes nombreux à nous tourner sans réfléchir vers des aliments plus riches et réconfortants. Nous avons dressé une liste de cinq aliments qui vous aideront à surmonter les mois d'hiver sans perdre de vue vos objectifs.

Pourquoi ces aliments rassasient-ils davantage ?

Il y a plusieurs raisons à cela. Les aliments qui apportent des protéines peuvent rassasier davantage parce que la digestion des protéines est plus lente que celle des lipides ou des glucides.¹ C'est ce qui donne aux protéines leur durabilité.

Saviez-vous qu'une petite quantité de lipides non saturés dans un repas pouvait vous aider à vous sentir rassasié ?² C'est parce que les lipides ralentissent le rythme auquel votre estomac se vide. Les aliments riches en fibres peuvent également vous aider à remplir votre estomac de plusieurs façons. Certaines fibres augmentent le volume des

aliments sans ajouter de calories. D'autres ralentissent le rythme auquel votre estomac se vide, ce qui participe à un sentiment de satiété plus durable.³

Les aliments riches en eau ou qui renferment beaucoup d'air peuvent être intéressants⁴ parce qu'ils ajoutent du volume (sans ajouter une seule calorie). Beaucoup ont tendance à définir leur degré de satiété en fonction d'un volume d'aliments donné, qui ne varie pas vraiment d'un repas à l'autre.⁵ Si un aliment tient son volume de sa teneur en fibres, en air ou en eau, il prendra de la place dans votre estomac et contribuera au sentiment de plénitude.

Œufs

Ils sont polyvalents et fonctionnent parfaitement dans un plat principal et/ou un en-cas. Les protéines rassasient plus que les lipides ou les glucides. Un œuf apporte presque sept grammes de protéines pour moins de 70 calories.¹ Si vous optez pour une omelette blanche, chaque blanc d'œuf vous apportera environ 3 grammes de protéines pour 20 calories.⁶

Notre astuce : Ajoutez des légumes. L'eau et les fibres qu'ils contiennent peuvent contribuer à compléter votre plat. Préparez-vous un en-cas en ajoutant des légumes à une omelette ou en accompagnant un œuf à la coque de tranches de tomates fraîches.



Flocons d'avoine

Les flocons d'avoine sont riches en fibres solubles.⁶ Ces fibres peuvent aider à ralentir le temps de digestion. En effet, elles gonflent et s'épaississent lorsqu'elles sont en contact avec un liquide.³

Notre astuce : Ajoutez des protéines et/ou un lipide non saturé (comme du beurre d'amandes). Essayez de faire cuire des flocons d'avoine dans du lait ou une boisson végétale enrichie en soja. Retirez ensuite la casserole du feu et ajoutez des protéines en poudre.



Shake framboise protéiné

Un shake préparé avec des protéines en poudre, du lait ou une boisson végétale peut aussi être une alternative intéressante, car il contient des protéines et des fibres.³

Notre astuce : Ajoutez des glaçons à votre shake et mixez pendant plusieurs minutes. Vous obtiendrez un shake plus épais et plus crémeux.



Soupe de haricots

Les haricots sont une excellente source de fibres hydrosolubles. Ils ont en plus l'avantage de contenir des protéines. Un bol de soupe de haricots noirs apporte 15 grammes de protéines végétales.⁶

Notre astuce : Préparez une salade de légumes avec un filet d'huile d'olive en accompagnement. Les fibres de la salade composée et les lipides insaturés de l'huile d'olive compléteront l'effet durable des protéines de la soupe et sa teneur en fibres solubles.

Yaourt à la grecque 0 %

Le yaourt à la grecque peut contenir deux fois plus de protéines qu'un yaourt classique. Il contient 15 grammes de protéines et moins de 100 calories. Évitez les yaourts trop sucrés. Ils peuvent tout à fait être consommés seuls. Mais c'est encore mieux si vous l'ajoutez à une soupe ou un smoothie pour un résultat plus crémeux et un supplément de protéines.⁶

Notre astuce : Agrémentez votre yaourt de fruits rouges riches en fibres. Prenez l'option salée et mélangez votre yaourt à la grecque avec des morceaux de concombre, carottes, poivrons rouges et saupoudrez une pincée de sel et de poivre noir.

¹ Dhillon, et al. (2016). J Acad Nutr Diet, 116(6):968-83

² Thomas, Erdman, & Burke (2016). J Acad Nutr Diet, 116(3), 501-528.

³ Soliman (2019). Nutrients, 11(5)

⁴ Goetze et al. (2007). Am. J. Physiol. Gastrointest. Liver Physiol. 292(1), G11-G17.

⁵ Fiszman et al. (2014). Food Res Int, 62, 551-560.

⁶ USDA, FoodData Central

Nutrition nocturne pour les athlètes

par Susan Bowerman,
Directrice Senior du Département International Formation et Nutrition

Un en-cas bien choisi au moment du coucher peut aider les athlètes à récupérer* et à optimiser leurs performances le lendemain.¹

La plupart des personnes actives sont plutôt douées pour surveiller leur apport en nutriments au cours de la journée. Elles planifient leurs repas, leurs en-cas et ce qu'elles vont manger avant et après l'entraînement, pour récupérer.* Mais si elles ne prennent pas d'en-cas avant le coucher, elles peuvent passer à côté d'un bon moyen d'optimiser leur alimentation.

Lorsque vous dormez, le corps ne reçoit aucun nutriment. Si vous pouvez apporter les bons nutriments à votre corps juste avant de dormir, vous l'aidez à récupérer*, à soulager les douleurs musculaires et à se préparer pour l'entraînement du lendemain.¹

La plupart des athlètes peuvent tirer un bénéfice de l'en-cas du soir

Ce sont généralement les protéines que l'on recherche dans les en-cas du soir. Si la quantité totale de protéines consommée au cours de la journée joue un rôle crucial, le moment auquel ces protéines sont apportées à l'organisme est tout aussi important quand il s'agit d'optimiser le développement de la masse musculaire.² La plupart des athlètes pratiquant la musculation savent qu'il est important de consommer des protéines après l'entraînement. Ce qu'ils ne savent peut-être pas, en revanche, c'est qu'une portion de protéines au moment du coucher peut les aider à optimiser leur apport en protéines et le développement musculaire.¹

Pendant la phase de sommeil, les tissus musculaires sont en mode réparation et comptent sur un apport régulier en acides aminés dans le flux sanguin pour soutenir la synthèse des protéines musculaires.** La caséine constitue l'une des meilleures sources de protéines à prendre au coucher. C'est l'une des deux protéines principales (avec les protéines de petit-lait) que l'on trouve dans le lait et les produits laitiers.³



Les glucides aussi peuvent aider les athlètes s'ils sont pris le soir

Le fait de consommer certains glucides au coucher peut également être bénéfique pour les athlètes. Pour un athlète d'endurance qui doit concourir tôt le lendemain matin, un en-cas équilibré riche en protéines et en glucides au coucher peut participer à la réparation musculaire pendant la nuit. Mais cela peut également stimuler les réserves de glucides pour le lendemain. (Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33)

Certains athlètes s'interrogent sur le fait de manger avant de se coucher et craignent que cela n'affecte la décomposition des lipides au cours de la phase de sommeil et freine leurs efforts pour affiner leur silhouette. Mais tant que l'équilibre calorique est maintenu sous contrôle, l'ajout d'un complément en protéines ou en glucides ne devrait pas causer de prise de poids chez les athlètes. Et pour ceux qui cherchent à prendre du poids, cet en-cas équilibré au coucher est une excellente occasion d'ajouter des nutriments et des calories à leur apport journalier.⁴

Le petit-lait augmente le taux d'acides aminés dans le sang plus rapidement et plus tôt que la caséine. Elle est donc la protéine à consommer après un entraînement pour lancer le processus de récupération. Mais la caséine est digérée moins rapidement que le petit-lait. Elle offre ainsi un apport nocturne régulier de protéines qui contribuent à augmenter la masse musculaire.

Le lait et les produits laitiers, comme le fromage blanc ou le yaourt, sont donc d'excellents en-cas du soir, tout comme les poudres formulées à base de protéines de caséine qui peuvent être intégrées à un smoothie.

On associe le plus souvent les en-cas du soir aux athlètes de force. Mais les athlètes d'endurance peuvent également en tirer des avantages. Les protéines de produits laitiers apportent au corps les acides aminés, éléments constitutifs servant à produire des protéines importantes, comme les hormones, et les enzymes qui participent à la récupération.⁵

¹ Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33

² Jager et al. (2017) J Int Soc Sports Nutr, 14: 20

³ Trommelen et al. (2016) Nutrients. 8(12):763.

⁴ Aragon et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:16

⁵ Institute of Medicine (2005) Food and Nutrition Board.

* Les glucides contribuent à la récupération de la fonction musculaire normale (contraction) après un effort physique très intense et/ou prolongé occasionnant une fatigue musculaire et une diminution des réserves de glycogène dans les muscles squelettiques.

Le bénéfice provient de la consommation de glucides de toutes sources avec un apport total de 4g par kg de poids corporel, par prises fractionnées débutant dans les quatre premières heures suivant un effort physique très intense et/ou prolongé qui occasionne une fatigue musculaire et une diminution des réserves de glycogène dans les muscles squelettiques, et pas plus tard que 6 heures après cet effort.

** Les protéines contribuent au développement de la masse musculaire.

Les glucides contribuent à la récupération de la fonction musculaire normale (contraction) après un effort physique très intense et/ou prolongé occasionnant une fatigue musculaire et une diminution des réserves de glycogène dans les muscles squelettiques. Le bénéfice provient de la consommation de glucides de toutes sources avec un apport total de 4g par kg de poids corporel, par prises fractionnées débutant dans les quatre premières heures suivant un effort physique très intense et/ou prolongé qui occasionne une fatigue musculaire et une diminution des réserves de glycogène dans les muscles squelettiques, et pas plus tard que 6 heures après cet effort.

Les solutions glucidiques et électrolytiques contribuent à maintenir une performance d'endurance au cours des entraînements prolongés.

MÉLANGE POUR BOISSON PROTÉINÉE - RECETTES VEGANS



Wrap petit-déjeuner

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 5 minutes
Pour 1 personne

Ingrédients

28 g de Mélange Vegan pour Boisson Protéinée
10 g de noix concassées
20 g de fromage frais vegan
35 ml d'eau froide
1 wrap vegan sans gluten
1 figue fraîche ciselée
2 tranches fines de bacon vegan

Kcals	Matières grasses	Acides gras saturés	Fibres	Sucres	Protéines
384	19g	5.6g	10.7g	5.4g	22g

Par portion*

Préparation

1. Dans un bol, mélangez les noix, le fromage frais vegan, le Mélange Vegan pour Boisson Protéinée et l'eau, jusqu'à obtenir une préparation onctueuse. Étalez le mélange sur le wrap puis ajoutez la figue.
2. Préchauffez une casserole antiadhésive et sans ajouter de matière grasse, saisissez les tranches de bacon 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Placez le bacon sur les figues puis roulez le wrap. Servez.

Dégustez avec une salade de votre choix en accompagnement (salade agrémentée de dés de tomates et une cuillère à café d'huile d'olive). Les valeurs nutritionnelles présentées ne tiennent pas compte de la salade.

* Notre produit n'apporte tous les avantages nutritionnels décrits sur l'étiquette que si la préparation respecte les instructions mentionnées sur cette même étiquette produit. Veuillez noter que si un produit Herbalife Nutrition est utilisé dans une recette qui implique une cuisson des ingrédients, la teneur en vitamines dans le produit fini sera peut-être inférieure à celle mentionnée sur l'étiquette.

Ingrédients

112 g de Mélange Vegan pour Boisson Protéinée
150 g de farine sans gluten avec poudre à lever
1 c.à.c de poudre à lever
100 g d'aquafaba ou jus de légumineuses
200 ml de lait de soja
4 c.à.c de sirop d'agave
4 fraises découpées en deux
Un moule à gaufres (4) en silicone

Kcals	Matières grasses	Acides gras saturés	Fibres	Sucres	Protéines
171	5g	0.8g	1.2g	6g	19g

Par portion*

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180 °C/thermostat 4 et placez le moule en silicone sur une plaque.
2. Dans un saladier, mélangez la farine, le Mélange Vegan pour Boisson Protéinée et la poudre à lever. Incorporez ensuite l'aquafaba puis le lait de soja. Remplissez le moule pour arriver juste en dessous du bord.
3. Enfourez pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les gaufres soient bien dorées. Laissez le moule refroidir suffisamment pour pouvoir le manipuler et retournez les gaufres sur une assiette. Faites la même chose avec le reste de la préparation pour obtenir 8 gaufres.
4. Répartissez les gaufres sur quatre assiettes, versez un filet de sirop d'agave et décorez de fraises.

* Notre produit n'apporte tous les avantages nutritionnels décrits sur l'étiquette que si la préparation respecte les instructions mentionnées sur cette même étiquette produit. N'oubliez pas que si un produit Herbalife Nutrition est utilisé dans une recette qui implique une cuisson des ingrédients, la teneur en vitamines dans le produit fini sera peut-être inférieure à celle mentionnée sur l'étiquette.



Gaufre vegan

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 40 minutes
Pour 4 personnes

A woman with long dark hair is shown from the waist down, wearing a light grey tank top and dark grey shorts. She is in a dynamic pose, with her right leg bent and her foot resting on her left thigh. She is wearing black sneakers with red laces. The background is a clear blue sky with some light clouds. The text "MODE DE VIE" is in white, and "ACTIF" is in white on a yellow rectangular background.

MODE DE VIE ACTIF

Donnez-vous les moyens de vos objectifs et libérez votre potentiel avec Herbalife24®

Nous créons des produits de nutrition sportive pour aider tous les athlètes à atteindre leurs objectifs. Faites évoluer votre condition physique, vos performances et votre récupération avec l'aide d'Herbalife24®. Plus de 190 équipes sportives, athlètes et événements sportifs dans le monde utilisent notre gamme de nutrition sportive sur 24h pour soutenir leurs performances.

Transformez votre entraînement et vos performances

Nos experts ont réuni plusieurs astuces qui vous aideront à atteindre vos objectifs et à battre votre record personnel.

Toujours viser l'excellence

Si vous vous entraînez depuis un moment et si votre condition physique est plutôt bonne, vous vous sentez peut-être découragé lors des phases plateau. Intensifiez vos séances et vos entraînements, faites

davantage de cardio et renforcez vos séances de musculation. Un mode de vie actif et équilibré ne peut être adopté en un jour, c'est un cheminement au cours duquel nous vous accompagnons.

*Les solutions glucidiques et électrolytiques contribuent à maintenir une performance d'endurance au cours des entraînements prolongés. Les glucides contribuent à la récupération de la fonction musculaire normale après un effort physique très intense et/ou prolongé occasionnant une fatigue musculaire et une diminution des réserves de glycogène dans les muscles squelettiques. Le bénéfice provient de la consommation de glucides de toutes sources avec un apport total de 4 g par kg de poids corporel, par prises fractionnées débutant dans les quatre premières heures suivant un effort physique très intense et/ou prolongé qui occasionne une fatigue musculaire et une diminution des réserves de glycogène dans les muscles squelettiques, et pas plus tard que 6 heures après cet effort.

La clé c'est l'hydratation

Vous avez besoin de produits qui vous aideront à vous préparer, à vous entraîner et à récupérer, que vous soyez en plein match de football, en session très intense, ou que vous soyez en chemin vers la salle de sport. CR7 Drive Herbalife24® a été formulée par nos experts en collaboration avec la star internationale du football Cristiano Ronaldo.

CR7 Drive est une boisson glucidique et électrolytique qui améliore l'absorption de l'eau durant l'exercice* et qui aide à maintenir une performance d'endurance.**

* Les solutions glucidiques et électrolytiques améliorent l'absorption de l'eau durant l'effort physique.

**Les solutions glucidiques et électrolytiques contribuent à maintenir une performance d'endurance au cours des entraînements prolongés.



La réussite est la somme de tous les efforts répétés jour après jour

Connaissez-vous la fable du lièvre et de la tortue ?
Le lièvre, convaincu de sa victoire sur la tortue,
s'arrête en chemin et s'endort. Pendant ce temps,
la tortue, posée et avançant très lentement, poursuit
sans s'arrêter et remporte la course. Pour contrôler

son poids ou améliorer sa condition physique, c'est la même chose. Il n'y a pas de raccourci. Vous observerez les effets à long terme si vous vous fixez des objectifs que vous pouvez atteindre grâce à un programme cohérent, mesuré et régulier.

Soigner la récupération* autant que l'entraînement

Repos et récupération sont des composantes essentielles de tout programme sportif. Après un entraînement intense ou une série d'exercices, vous devez vous reposer. Entretenez vos muscles après l'entraînement avec Rebuild Strength Herbalife24®, la boisson de récupération*. Chaque portion contient 20 g de protéines et 9 vitamines et minéraux essentiels qui peuvent aider à la récupération et au soutien de la masse musculaire après un entraînement d'anaérobie.* Rebuild Strength est proposé dans une délicieuse saveur chocolat.



Votre guide fitness cet hiver

Article rédigé par Samantha Clayton,
Vice présidente du Département Fitness et Performances sportives

Avec les températures qui chutent et les nuits qui s'allongent, le sport en plein air est souvent la dernière chose qui nous tente pendant l'hiver. Mais vous ne devez pas cesser toute activité sportive pour autant. En effet, l'équilibre entre l'alimentation et une approche cohérente de l'activité physique est une stratégie essentielle sur le long terme pour améliorer votre condition physique et maintenir votre corps en bonne santé. Faites évoluer votre alimentation pour obtenir les résultats souhaités en intégrant une activité physique régulière dans votre planning de la semaine avec l'aide de notre guide du fitness en hiver.

Régularité

Pratiquer une activité physique régulière améliore la densité osseuse, la tonicité musculaire, la santé cardiovasculaire, augmente le degré d'énergie et bien plus encore. Si vous cherchez à modifier votre composition corporelle ou améliorer vos performances athlétiques, vous devez pratiquer sur de plus longues durées. Visez 60 à 90 minutes d'exercices d'intensité variée qui vous aideront à atteindre vos objectifs personnels en matière de condition physique.¹

Trouvez votre rythme

Ne vous jetez pas dans une routine trop rapidement. Vous pourriez vous retrouver avec des courbatures importantes. Si c'est déjà votre cas, programmez quelques jours pour récupérer, en faisant de la marche et des étirements par exemple. Au cours de votre prochaine séance, entraînez-vous suffisamment pour obtenir des résultats, mais modérez-vous de façon à pouvoir marcher le lendemain.

Amusez-vous !

L'activité que vous choisissez doit être agréable ou amusante pour que vous ayez envie d'y revenir. Intensifiez progressivement vos entraînements à mesure que votre condition physique s'améliore. Si vous perdez le cap ou si vous cessez de vous entraîner, vous perdrez en condition cardiovasculaire et en puissance musculaire.* Mais ne vous laissez pas abattre pour autant. Le corps a une mémoire musculaire impressionnante. Ainsi, vous récupérerez plus rapidement votre niveau que lorsque vous avez commencé.

¹ WHO (2010). Organisation Mondiale de la Santé

VOICI QUELQUES ASTUCES CONSEILS

qui vous aideront à améliorer votre condition physique cet hiver :



Chaque jour, effectuez des étirements simples pour solliciter vos muscles et articulations dans leur amplitude maximum (Thomas (2018) Int J. Sports Med 39(04), 243-254.)

Augmenter son activité physique quotidienne est plus simple que vous ne pensez. Prenez les escaliers, garez-vous le plus loin possible de votre destination sur les parkings, jardinez, dansez et jouez avec vos enfants.



Faites une marche quotidienne. Vous pouvez augmenter progressivement le temps d'activité jusqu'à ce qu'une durée de 30 minutes devienne confortable pour vous. Ensuite, intensifiez les séances en augmentant la cadence de marche. Intégrez progressivement de la variété dans les types de terrains, passez aux côtes puis commencez à courir.

Utilisez le poids de votre corps pour faire des mouvements de renforcement musculaire, comme des squats, des fentes, des pompes, puis passez aux haltères.



Ceci ne se fera pas sans transpirer, mais ce que nous pouvons vous assurer, c'est que si vous adoptez une approche lente et progressive, vous commencerez à associer sport, confiance et sensation de bien-être. La meilleure chose à faire, c'est d'être à l'écoute de votre corps. N'oubliez pas qu'il faut vous mettre suffisamment au défi pour sentir vos efforts, sans pour autant en faire trop pour ne pas risquer de vous blesser ou de sentir des courbatures le lendemain.

* Egner IM, Bruusgaard JC, Eftestøl E, Gundersen K. Un mécanisme de mémoire cellulaire aide l'hypertrophie de surcharge dans les muscles longs après une exposition épisodique aux stéroïdes anabolisants. J. Physiol. 2013 Dec 15;591(Pt 24):6221-30.

HERBALIFE SKIN®

Soins corporels. Pourquoi faire compliqué ? Herbalife SKIN® contient des ingrédients de grande qualité, des extraits végétaux pour nettoyer, tonifier, traiter et hydrater la peau. Nos produits sont testés dermatologiquement.

NOURRIR ET PRENDRE SOIN

Nettoyants, tonifiants, exfoliants, hydratants : nos experts partagent leurs astuces et conseils pour préparer votre peau en vue de l'été.



NETTOYER

NETTOYER : Nettoyant Apaisant à l'Aloe Vera

Une bonne lotion nettoyante permet d'éliminer les impuretés, l'excès de sébum, les particules de pollution, le maquillage et devrait être utilisée quotidiennement, matin et soir. Le Nettoyant Apaisant à l'Aloe Vera est doux et rafraichissant, riche en aloe vera et contient des vitamines B3, C et E pour une peau propre et douce.



EXFOLIER

EXFOLIER : Gommage Nettoyant aux Agrumes

Avec les années, le processus de régénération cellulaire ralentit de plus en plus. C'est là qu'il nous faut intervenir. Une exfoliation efficace permet d'éliminer l'accumulation de peaux mortes et peut aider la peau à mieux absorber vos produits de soins.

Optimisez votre routine beauté avec le Gommage Nettoyant aux Agrumes. Ce gel léger est enrichi en billes de jojoba qui nettoient la peau en profondeur et lui redonnent tout son éclat.



FPS

FPS : Hydratant Protection FPS 30

Il n'a jamais été aussi important d'appliquer un facteur de protection solaire qui peut protéger la peau des rayons UVA/UVB nocifs. Nous devrions tous appliquer un facteur de protection solaire quel que soit notre teint de peau et que le soleil brille ou non. Notre Hydratant Protection FPS 30 offre une formule exclusive qui comprend des vitamines B3, C et E, de l'aloë vera et de l'huile de noix de macadamia pour donner de l'éclat à la peau en seulement sept jours.* Pour compléter votre routine, appliquez généreusement après le Nettoyant, la Lotion Tonique Revitalisante et le Sérum Réducteur de Rides. Appliquez le matin ou avant toute exposition au soleil.



NOURRIR

NOURRIR : Collagen Skin Booster



Découvrez le dernier né de la gamme Herbalife SKIN®. Collagen Skin Booster contient des peptides de collagène bioactifs appelés Verisol®¹ P, qui sont scientifiquement prouvés pour réduire les rides des yeux et améliorer l'élasticité de la peau après 4 semaines**. Il est riche en vitamines et minéraux essentiels, tels que la biotine, l'iode, la vitamine A, la niacine et le zinc qui contribuent au maintien d'une peau normale. Collagen Skin Booster contient également du sélénium qui, associé au zinc et à la biotine, contribue au maintien de cheveux et d'ongles normaux.

HYDRATER

HYDRATER JOUR ET NUIT

Débutez votre journée en appliquant l'Hydratant Éclat Quotidien, une lotion hydratante qui donne à la peau un aspect plus éclatant, doux et lisse en seulement sept jours.* Elle contient un mélange de vitamines B3, C et E, associées à l'aloë vera et à l'huile de graines de tournesol.

Laissez votre peau se reposer et se détendre grâce à notre Crème de Nuit Régénératrice riche et onctueuse. Elle contient un mélange de vitamines B3, C, et E, associées à l'aloë vera et d'autres extraits végétaux. Sa formule a été pensée pour offrir une hydratation longue durée pendant votre sommeil, pour retrouver une peau plus douce au réveil. La Crème de Nuit Régénératrice a fait l'objet de tests cliniques. La peau est plus douce et plus lisse en seulement sept jours.*



* Cliniquement testée : rugosité de la peau mesurée par Visioscan et par Rétroingénierie à zéro, sept et 42 jours.

** Résultats constatés sur les rides des yeux et l'élasticité de la peau après 4 semaines. Premiers résultats visibles constatés sur la cellulite après 3 mois.

¹ Verisol® P et les peptides de collagène bioactifs sont des marques déposées de Gelita AG. Verisol® P est scientifiquement prouvé pour réduire les rides et améliorer l'élasticité de la peau.

Comment prendre soin de vos mains

Nos mains sont en contact avec de nombreuses substances tout au long de la journée. Savons, détergeants, shampoings, eau, produits de nettoyage, etc. Tous ces produits peuvent priver la peau de son sébum protecteur qui lui permet de rester douce et hydratée. Voici sept conseils qui vous aideront à prendre bien soin de vos mains.

Lavez-vous les mains régulièrement

Mais il est essentiel de se laver les mains correctement. Si un nettoyage en bonne et due forme est indispensable, évitez toutefois de trop exposer vos mains à l'eau qui peut provoquer des irritations de la peau. Lorsque vous faites la vaisselle ou que vous faites votre ménage, porter des gants peut être une bonne idée.



Repensez les pains de savon



Les pains de savon sont parfaits pour vous laver le corps, mais pas nécessairement pour se laver les mains. Préférez les nettoyants pour mains sans sulfates et riches en antioxydants, vitamines et ingrédients naturels doux pour la peau comme l'aloé vera, l'huile d'olive ou encore le beurre de karité pour apporter à la peau l'hydratation dont elle a besoin.

Gardez un tube de crème pour les mains à proximité

La crème pour les mains fait partie des indispensables pour qui veut prendre soin de ses mains. Gardez vos tubes dans des endroits stratégiques pour ne pas les oublier. Vous pouvez par exemple placer un tube près du lavabo, sur votre table de chevet, dans votre sac à main, votre sac de sport, sur votre bureau et pourquoi pas, dans le porte-gobelet de votre voiture. Lavez-vous les mains, séchez-les délicatement sans frotter puis appliquez votre crème pour les mains lorsqu'elles sont encore humides. C'est le meilleur moyen pour capturer les agents hydratants et garder des mains douces et soyeuses.



Prenez des précautions



L'hiver n'est jamais tendre avec les mains. La neige, le froid et même le vent peuvent dessécher, déshydrater et provoquer des gerçures en très peu de temps. Pendant les mois les plus froids, pensez à porter des gants dès que vous sortez.

Portez un écran solaire

Saviez-vous que vos mains peuvent révéler votre âge ? Prenez-en soin en les nettoyant, en les hydratant et en les protégeant à l'aide d'un écran solaire. Les rayons UVA et UVB du soleil sont nocifs et peuvent brûler et faire vieillir la peau. La peau du dos des mains est très délicate et sujette aux tâches de soleil. Pensez à les protéger lorsque vous conduisez, lorsque vous faites du vélo ou lorsque vous tondez la pelouse.



La magie de la nuit



Une bonne routine beauté pour les mains commence au moment du coucher. Gardez un tube de crème pour les mains sur votre table de chevet et appliquez-la avant de dormir. Ajoutez cette étape toute simple à votre routine du soir et vous vous réveillerez avec des mains incroyablement douces et hydratées.

N'oubliez pas d'exfolier

Aidez vos mains à retrouver leur éclat en les exfoliant rapidement une fois par semaine. La prochaine fois que vous exfoliez la peau de votre visage, utilisez une petite quantité de ce même produit pour exfolier délicatement vos mains. Lavez-vous les mains, séchez-les délicatement sans frotter puis appliquez une crème hydratante. Top astuce : prenez un peu de crème hydratante pour les mains (ou de l'huile d'olive/de coco) et faites pénétrer dans les cuticules en massant délicatement.



Cinq rituels beauté du matin à répéter quotidiennement

Prendre soin de soi va au-delà des bougies parfumées, du bain moussant ou du masque à l'argile. Prendre soin de soi, c'est s'accorder du temps dans la journée pour faire ce qui nous apporte joie intérieure et sentiment de bien-être. Pour cela intégrez ces cinq habitudes à votre routine beauté du matin.

Habitudes beauté du matin

Le repas le plus important de la journée



Pour commencer la journée dans les meilleures dispositions, il est important de bien alimenter notre corps avec un petit-déjeuner équilibré. C'est important parce que grâce à lui, nous sommes moins tentés de grignoter. Redécouvrez le petit-déjeuner et remplacez les aliments sucrés par des œufs pleins de saveurs, les pancakes au sirop par un yaourt à la grecque onctueux ou un délicieux shake protéiné au chocolat que vous pourrez savourer partout.

Saviez-vous que boire de l'eau le matin est extrêmement important ? Au réveil, le corps a besoin d'être hydraté. Si nous sommes déshydratés, nous ne nous sentons pas au mieux de notre forme. Prenez pour habitude de boire un grand verre d'eau au réveil. Cela permettra d'hydrater votre corps, mais lancera également votre métabolisme.



Habitudes matinales

Le café est l'une des premières boissons vers laquelle nous sommes nombreux à nous tourner dès le lever pour nous réveiller. Après tout, nous ne sommes pas tous du matin. Mais vous pouvez changer ça et le secret, c'est le thé vert. Non seulement il vous aidera à vous réveiller, mais il est également riche en antioxydants.



Réveillez-vous avec une tasse de thé

L'importance des soins corporels



Ce que nous apportons à notre corps par l'extérieur est tout aussi important que ce que nous lui apportons via notre alimentation. Commencez à privilégier les produits de soins riches en antioxydants, en vitamines C et E, pour votre routine beauté du matin. Les vitamines C et E peuvent aider à lutter contre les effets néfastes des radicaux libres qui sont à l'origine du vieillissement prématuré de la peau. Nettoyer, tonifier, appliquer un sérum, hydrater et protéger la peau à l'aide d'un écran solaire est très important au quotidien, quelle que soit la météo.

Saviez-vous que le sport le matin pouvait vous aider à mieux dormir le soir ? Accordez-vous du temps pour une marche rapide le matin, une séance de natation avant le travail ou encore quelques tours de pâté de maison à vélo. Rien de tel que le teint radieux qui suit l'activité physique et qui redonne à la peau une apparence jeune et éclatante.



Faites du sport le matin pour vous reposer l'après-midi

Prendre soin de son corps, sa peau et son esprit n'a jamais été aussi important. Installez votre téléphone ou votre réveil à l'autre bout de la chambre. Vous devrez alors sortir de votre lit pour l'éteindre et vous perdrez l'habitude d'attendre les rappels. Commencez vos journées en suivant ces cinq conseils et vous vous sentirez mieux.

* Les vitamines C et E contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif

Collagen Skin Booster

Fruit de la recherche
et résultats prouvés



Avoir une peau d'apparence saine commence de l'intérieur. Il s'agit d'une boisson beauté, saveur fraise et citron, riche en vitamines et minéraux essentiels pour soutenir une peau, des cheveux et des ongles en bonne santé*. Elle contient également des peptides de collagène bioactifs¹ appelés Verisol® P, qui sont scientifiquement prouvés pour réduire les rides des yeux et améliorer l'élasticité de la peau. Résultats constatés après 4 semaines.**

Toute notre expertise au service de votre peau. Fruit de la recherche, formulée à base de Verisol® P.

* La biotine, l'iode, la vitamine A et le zinc contribuent au maintien d'une peau normale. La biotine, le sélénium et le zinc contribuent au maintien de cheveux normaux. Le sélénium et le zinc contribuent au maintien d'ongles normaux.

** Résultats constatés sur les rides des yeux et l'élasticité de la peau après 4 semaines.

¹ Verisol® et les peptides de collagène bioactifs sont des marques déposées de Gelita AG.



DÉVELOPPEMENT **DURABLE**

**Nous progressons vers notre
objectif d'entreprise durable.**

Rejoignez-nous et ne manquez
pas les mises à jour.

LIFTOFF[®] MAX

MÉLANGE POUR BOISSON AVEC
DE LA CAFÉINE ET DES VITAMINES



© 2022 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB. 2022. Imprimé en Europe.

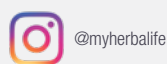
Tous les produits et noms suivis des sigles ® ou ™ sont des marques déposées ou en cours de dépôt par la société Herbalife International, Inc. Tous droits réservés. Aucun extrait de ce document ou toute autre publication d'Herbalife Nutrition International ne peut être reproduit ou copié (par impression, enregistrement audio ou vidéo) sans l'autorisation écrite d'Herbalife Nutrition International.

Sauf erreur ou omission.

Toutes les déclarations formulées ici et par les clients Herbalife Nutrition, et/ou les Membres Indépendants Herbalife Nutrition ne sont pas destinées à être utilisées lors de la vente d'un produit Herbalife Nutrition. L'utilisation et les objectifs des produits Herbalife Nutrition sont détaillés dans la documentation Herbalife Nutrition officielle relative aux produits et sont les seules représentations sur lesquelles il est possible de s'appuyer lors de la vente de produits Herbalife Nutrition. En aucun cas une déclaration effectuée par un utilisateur des produits Herbalife Nutrition, et/ou un Distributeur Indépendant Herbalife Nutrition ne pourra être utilisée en tant que preuve ou illustration d'une utilisation des produits Herbalife Nutrition autre que celle précisée dans la documentation produit Herbalife Nutrition ainsi que sur les étiquettes du produit lui-même. Les produits Herbalife Nutrition peuvent vous aider à contrôler votre poids dans le cadre d'une alimentation à apport calorique contrôlé.

Les revenus mentionnés dans ce Bulletin d'information ne sont pas systématiques. Vos revenus dépendent du temps et des efforts consacrés à votre activité.

Issue 202
French
#5921-SZFR-A3



202 : 2022

ASPIRE TODAY



HERBALIFE
NUTRITION

Nos astuces pour construire un cours/une formation à distance

Maîtrisez votre sujet

Votre capacité à présenter un sujet avec confiance affectera directement les impressions de votre public et aidera ce dernier à rester concentré.

A large, stylized white number '1' on a grey background.

Ajoutez une touche d'humour

Il est parfois de bon ton d'ajouter une touche d'humour et un peu de votre personnalité à votre contenu. Cela peut vraiment faire la différence et rendre l'expérience plus agréable.

A large, stylized white number '4' on an orange background.

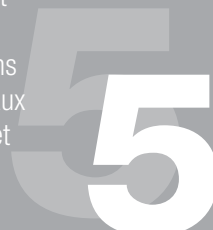
Portez votre attention sur votre public

Construisez votre base, qu'il s'agisse de downlines ou de consommateurs. Déterminez l'intention de votre message et quel usage l'apprenant fera de cette information.

A large, stylized white number '2' on an orange background.

Structurez votre formation

Dressez la liste de tous les sujets qui doivent être couverts. Distinguez chaque sujet et définissez ce que vous souhaitez étudier dans chaque session de formation. Cela permet aux participants de s'investir dans la formation et facilite la compréhension du planning.

A large, stylized white number '5' on a grey background.

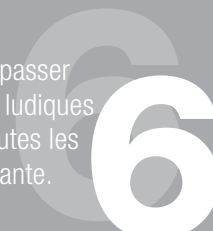
Restez simple

Apprenez à adapter votre vocabulaire pour que celles et ceux qui vous suivent puissent comprendre rapidement et facilement.

A large, stylized white number '3' on a grey background.

Règle des 30/10

Chaque support de formation ne doit pas dépasser 30 à 45 minutes. Il doit être suivi d'activités ludiques ou d'une session de Questions/Réponses toutes les 10 mins pour rendre la séance plus intéressante.

A large, stylized white number '6' on a grey background.

Partagez le programme avec votre public à l'avance

Le fait d'informer vos participants des sujets et du planning permet de susciter leur intérêt et leur enthousiasme.

A large, stylized white number '7' on an orange background.

En live plutôt qu'une version enregistrée

Une formation en direct est toujours plus intéressante qu'une version enregistrée. Elle permet une interaction avec le public et nourrit son intérêt tout au long de la séance.

La version enregistrée peut être proposée aux participants qui n'ont pas pu suivre la séance en raison d'un contretemps ou d'un imprévu.

8

Préparation du script

Votre discours ou votre formation doit s'appuyer sur 3 parties : une introduction, le sujet principal et la conclusion ou l'appel à l'action.

9

Adoptez une approche divertissante

Pourquoi les sessions de formation devraient-elles être lassantes ?
Innovez et donnez à votre séance un aspect ludique pour vous-même et vos participants.

10

Formez votre équipe virtuellement

Des sujets de formation moins conséquents

Commencez petit et développez. Formez votre équipe virtuellement et commencez par de petites tâches simples pour leur donner confiance. Augmentez progressivement la quantité et l'intensité des tâches, à mesure que votre équipe gagne en confiance. Privilégiez les petits groupes.

Terminez sur une note positive

Terminez toujours sur une note positive. Félicitez votre équipe pour ses efforts et son implication.

Restez simple

Faites en sorte de traiter un seul sujet par séance. Et veillez à ce que les instructions soient claires et simples.

Servez-vous des jeux de rôles

Au cours des sessions de formation, invitez votre équipe à faire des jeux de rôle et à s'entraîner. Ils développeront leur confiance et amélioreront leurs compétences grâce à vos conseils.

PETITES ACTIONS GROSSES CONSÉQUENCES

Même notre boîte de
Formula 1 Herbalife Nutrition
perd du poids !

Nous sommes parvenus à
supprimer 1,4 million de kg
de plastique de nos boîtes de
Formula 1 Herbalife Nutrition.



La superbe gamme de produits Herbalife Nutrition à la pointe en matière de Nutrition, Contrôle de Poids et de Soins du Corps et du Visage s'accompagne d'un service chaleureux et personnalisé, et est soumise à la garantie « Satisfait sous 30 jours ou remboursé ». N'hésitez pas à demander le dernier Catalogue Produits.

© 2022 Herbalife (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB. 2022. Imprimé en Europe.



/Herbalife



@myherbalife



@herbalife



Herbalife Nutrition

Pour plus d'informations :

Issue 202 – Aspire – French – #6963–SZFR–A3