Herbalife

CATALOGUE PRODUITS 2025

La nutrition
pour la vie
Herbalife

Sommaire

Lorsque vous achetez des produits Herbalife, vous faites bien plus qu'un simple achat. Vous investissez dans votre bien-être extérieur et intérieur.

Le corps ne peut pas fonctionner de manière optimale s'il n'est pas alimenté correctement. Et s'il n'est pas toujours simple de trouver les bons nutriments dans les aliments du quotidien, notre gamme de produits est là pour apporter ce qu'il vous manque, grâce à un équilibre d'éléments nutritionnels essentiels, et un accompagnement personnalisé pour vous aider à garder le cap et atteindre vos objectifs.

Pour plus d'informations sur l'ensemble de notre offre produits rendez-vous sur notre site herbalife.com/fr-fr

1 Protéines p 18–31

2 Vitamines & minéraux p 32–45

3 Phytonutriments p 46–47

4 Lipides p 48–51

5 Fibres p 52–55

6 Hydratation p 56–59

7 Beauté p 60–65

8 Sport p 66–81

Nutrition & coaching

Modifier son style de vie, c'est parfois compliqué. Certains y parviennent seuls, mais nombreux sont ceux qui ont besoin d'un coup de pouce. Dans ce cas, être accompagné peut vraiment faire la différence.

Notre 'Différence Distributeur'
Nous proposons une offre complète. Nos produits sont uniquement disponibles par le biais de Distributeurs Indépendants. Vous êtes donc accompagné au quotidien. Que vous cherchiez à améliorer votre condition physique ou à contrôler votre poids, le suivi que propose votre Distributeur vous apporte une orientation claire et un programme personnalisé pour vous aider à atteindre vos objectifs. Vous bénéficiez également d'un soutien individuel ou en groupe, d'une motivation sans faille et d'encouragements de la part de votre Distributeur.

Cette approche ultra personnalisée nous distingue des autres sociétés dans le domaine de la nutrition.

- Suivi sur mesure
- Accompagnement continu
- Motivation renforcée
- Ambiance conviviale et décomplexée

Herbalife

Définir la norme

Herbalife est la marque n°1 au monde de gestion du poids et de bien-être*. Et ce n'est pas le fruit du hasard.

Nos produits sont formulés par des experts qui s'appuient sur les dernières avancées de la recherche, pour vous aider à atteindre vos objectifs en termes de forme et de nutrition. C'est le cas également de notre gamme Herbalife24, développée spécialement pour répondre aux besoins nutritionnels des athlètes, des sportifs et amateurs d'efforts physiques en général.

Des ingrédients d'une qualité inégalée

Nous utilisons uniquement des ingrédients de la plus haute qualité, fournis par des agriculteurs qui appliquent un cahier des charges des plus exigeant en matière de semis et de préservation des sols. Après tout, c'est grâce à ces ingrédients de qualité que nous pouvons proposer des produits premium. Nos produits, notre chaîne de fabrication et notre modèle économique ont été maintes fois récompensés à l'échelle internationale.

Tous nos laboratoires sont certifiés ISO 17025. Cette norme certifie la capacité technique des laboratoires et la cohérence des résultats.

La gamme de produits Herbalife24® ainsi que Active Mind, Phyto Complete et Tri Blend Select sont testés par LGC dans le cadre du programme «Informed Sport» afin de garantir l'absence de substances interdites dans son test antidopage. Pour en savoir plus, consultez l'étiquette des produits.

Les produits nutritionnels Herbalife24® sont également conformes à la norme européenne antidopage EN17444 Afnor.

Source: Euromonitor, CH édition 2025, définition de la catégorie gestion du poids et de bien-être, % valeur des parts de marchés combinées des propriétaires de marques internationales, données 2024.

Soutenu par la science

Des experts de renommée internationale

Nos produits s'appuient sur les dernières avancées de la recherche et sur un réseau mondial de plus de 300 experts en nutrition et science qui œuvrent pour garantir la qualité et la conformité aux règlementations gouvernementales. La recherche et la qualité sont nos moteurs et nous permettent de vous offrir l'excellence à tous les niveaux.

Essais et tests

Nous testons, testons, et testons à nouveau. C'est notre credo ! En interne et par le biais d'organismes de certification tiers, nous obtenons chaque fois confirmation que nos produits sont de la plus haute qualité.

Des produits dont la qualité et l'innovation ont été maintes fois récompensées

Élu Produit de l'Année 2022
Nutrition Hero 2021
Men's and Women's Fitness
Royaume-Uni

Élu Produit de l'Année 2022
France

Grâce à notre implication dans l'innovation et la recherche, nos produits sont récompensés au niveau mondial.

Meilleur Apport Énergétique Men's Health Healthy Award 2020
Espagne

Prix de la Santé et du Bien-être Awards Highly Commended 2020
Royaume-Uni

Élu Produit de l'Année 2023
France

Élu Produit de l'Année 2021
Belgique

Élu Produit de l'Année 2022
France

Élu Produit de l'Année 2025
France

De la graine

à l'assiette

Des produits d'excellente qualité issus d'ingrédients premium

Chez Herbalife, nous garantissons des produits de la plus haute qualité en suivant notre processus interne de production et d'assurance qualité 'De la graine à l'assiette'.

Nous investissons dans des méthodes de culture responsable et notre équipe internationale de chercheurs et producteurs s'engage à utiliser les meilleures matières premières. Chaque ingrédient passe par une analyse en interne afin de veiller au strict respect des normes. Des exploitations de thé en Chine aux plantations d'aloe vera au Mexique, sans compter les fermes de soja aux États-Unis, nous utilisons les meilleurs ingrédients afin de créer des produits de haute qualité.

Nous mettons tout en œuvre pour que les produits Herbalife répondent, voire dépassent nos normes de qualité ainsi que celles définies par l'industrie. La pureté et la valeur nutritionnelle de chaque ingrédient sont au cœur de toutes nos préoccupations, à l'image des processus que nous respectons.

Vous donner envie de faire la différence

HERBALIFE

HFF

FAMILY FOUNDATION

La Fondation Herbalife pour la Famille (HFF) s'associe aux organisations caritatives pour apporter la nutrition et l'éducation nécessaires au bien-être des enfants et des communautés dans le monde.

Depuis sa création en 2005, la HFF a offert son aide financière à 178 organisations à but non lucratif, comme des hôpitaux, des orphelinats, des écoles et différents organismes, dans plus de 60 pays.

Ses actions en quelques mots

L'année dernière, le programme Casa Herbalife de la HFF a offert une alimentation équilibrée à plus de 206 000 enfants dans le monde, afin qu'ils puissent vivre une vie pleine d'aventures.

Avec l'aide de nos généreux donateurs, plus de 50 millions de $ ont été offerts à différents organismes au fil des années.

Comment faire un geste vous aussi ?

Donnez aujourd'hui pour améliorer le quotidien des enfants défavorisés dans le monde. Scannez le QR code.

Mon petit déjeuner Herbalife

Démarrez la journée du bon pied avec un petit déjeuner équilibré en nutriments, délicieux et rapide à préparer.

1. Rafraîchir

Boisson concentrée à l'aloe vera

Commencez la journée avec une boisson peu calorique et aux nombreuses vertus. Son jus est extrait de la feuille d'aloe vera par pression à froid pour un goût unique et rafraîchissant.

2. Hydrater

Boisson instantanée à base de thé et d'extraits végétaux*

Boostez votre journée en dégustant dès le matin une savoureuse tasse de boisson à base de plantes, délicieusement infusée avec des extraits de feuilles de thé vert et thé noir orange pekoe, des extraits de graines de cardamome et de poudre de fleur d'hibiscus.

3. Nourrir

Formula 1 Substitut de repas

Vous apprécierez le shake onctueux Formula 1 qui allie un goût délicieux au contrôle calorique, tout en apportant vitamines, minéraux et fibres.

* On conseille de ne pas dépasser 400 mg de caféine par jour, toutes sources confondues (200 mg pour les femmes enceintes et allaitantes)

Formula 1

Riche en protéines végétales de grande qualité, apporte 25 vitamines et minéraux. Nos shakes substituts de repas Formula 1 se déclinent en neuf délicieuses saveurs, et sont proposés en boîtes ou sachets très pratiques à consommer sur le pouce.

18 g de protéines*

5 g de fibres

25 vitamines & minéraux

220 kcal

Sans gluten

*Si préparé avec du lait demi-écrémé

Crème de banane
21 portions
550 g Réf. 4462

Café latte
21 portions
550 g Réf. 4465

Cookie crunch
21 portions
550 g Réf. 4467

Duo menthe-chocolat
21 portions
550 g Réf. 4471

Framboise & chocolat blanc
19 portions
500 g Réf. 4469

Chocolat gourmand
21 portions
550 g Réf. 4468

Nos clients en parlent

« Je l'adore à tous les instants et sous toutes ses formes. Je ne pourrais plus me passer de mon super petit-déjeuner » *Sylvie*

Délice de fraise
21 portions
550 g Réf. 4463

Vanille onctueuse
21 portions
550 g Réf. 4466

Vanille onctueuse
30 portions
780 g Réf. 048K

Sachets

Vanille onctueuse	**7 x 26 g, 182 g**	**Réf. 053K**
Cookie crunch	**7 x 26 g, 182 g**	**Réf. 228K**
Chocolat gourmand	**7 x 26 g, 182 g**	**Réf. 229K**

Nos clients en parlent

« Quel bonheur, allergique aux produits laitiers de vache je découvre cette nouvelle boisson ! Quelle délicieuse texture » *Aline*

Le duo parfait pour votre repas

Surclassez votre petit déjeuner : mélangez simplement 2 cuillères doseuses de Formula 1 et 2 cuillères doseuses de Mélange pour boisson protéinée dans 300 ml d'eau – un repas équilibré avec encore plus de protéines et de fibres.

Ou combinez le Mélange Vegan pour Boisson Protéinée et la Formula 1 pour **un repas sans lactose, 100 % vegan**, mais tout aussi équilibré en protéines, fibres, vitamines et minéraux.

Mélange Vegan pour Boisson Protéinée et Formula 1 substitut de repas

24 g de protéines | 26 vitamines & minéraux | Sans gluten

F1 Vanille onctueuse	21 portions, 550 g	Réf. 4466
F1 Vanille onctueuse sachets	7 x 26 g, 182 g	Réf. 053K
PDM vegan Vanille	20 portions, 560 g	Réf. 172K
PDM vegan Vanille sachets	7 x 28 g, 196 g	Réf. 441K

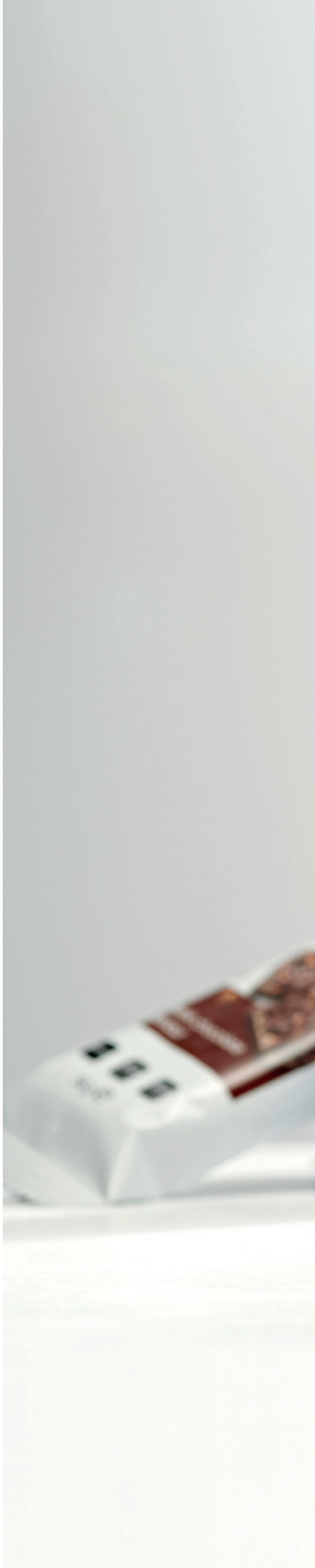
Barres Repas Équilibre

Formula 1 Express

Ne sautez plus jamais un repas, grâce aux Barres Repas Équilibre Formula 1 Express, un repas nutritif et délicieux à consommer où que vous soyez.

209 kcal | 25 vitamines & minéraux | 15 g de protéines | 6 g de fibres | Sans colorants artificiels | Convient aux végétariens

7 x 56 g, 392 g	Saveur chocolat noir Réf. 4472
7 x 56 g, 392 g	Saveur cranberry & chocolat blanc Réf. 4473



Valeurs indiquées par portion pour la Barre saveur cranberry & chocolat blanc

Formula 1
Express
cranberry & white
chocolate flavour

Le café allié à la puissance des protéines

High Protein Iced Coffee

Chaque lot a été brassé avec des grains de café 100 % Robusta pour être doux et corsé à la fois. Le café sous sa meilleure forme, avec 80 mg de caféine*, 15 g de protéines, sans sucres ajoutés, et seulement 80 calories par portion. Il vous suffit d'ajouter de l'eau et c'est parti pour un délicieux café frappé protéiné !

15 g de protéines de petit-lait

80 mg de caféine

80 kcal

Saveur Latte Macchiato — 14 portions, 308 g Réf. 012K

* On recommande de ne pas dépasser une dose journalière de 400 mg de caféine toutes sources confondues. (200 mg pour les femmes enceintes ou allaitantes)

Ingrédients de sources naturelles

Tri Blend Select Mélange pour shake protéiné

Notre shake vegan protéiné regorge de saveurs et de nutriments. Une association complète de protéines de pois, de quinoa, de riz et de graines de lin soigneusement sélectionnés pour apporter tous les acides aminés essentiels*, ainsi que des fibres, des vitamines et des minéraux.

20 g de protéines | 6 g de fibres | Vitamine C | Faible teneur en sucre | 151 kcal

Saveur Banane	15 portions, 600 g	Réf. 013K
Saveur Café Caramel	15 portions, 600 g	Réf. 052K

* L'ajout de protéines de riz apporte une protéine complète

Ne négligez pas vos besoins en protéines

Il n'est pas nécessairement difficile de répondre à vos besoins journaliers en protéines.

La réputation de notre gamme de produits riches en protéines n'est plus à faire. On ne trouve pas plus pratique pour garantir un apport optimal en protéines.

Mélange pour boisson protéinée

Un shake délicieux formulé à base de protéines d'excellente qualité qui peut être associé à la Formula 1 ou dégusté seul.

15 g de protéines | 22 vitamines & minéraux | Convient aux végétariens | 108 kcal

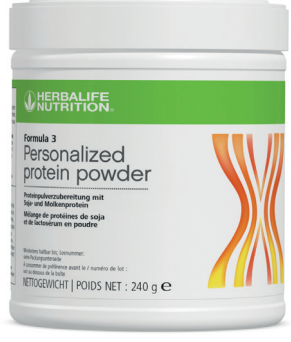
Saveur vanille	21 portions, 588 g Réf. 2600

Mélange Vegan pour Boisson Protéinée

Une boisson ultra onctueuse saveur vanille. À mélanger avec la Formula 1 pour un repas vegan équilibré en nutriments, ou à consommer seul sous forme de shake.

15 g de protéines | 22 vitamines & minéraux | Sans gluten | Sans sucre

Saveur vanille	20 portions, 560 g Réf. 172K
PDM vegan Vanille sachets	7 x 28 g, 196 g Réf. 441K



Formula 3 – Personalized Protein Powder

Un moyen pratique d'augmenter votre apport en protéines.

5 g de protéines | 23 kcal

40 portions, 240 g	Réf. 0242

Encas malins riches en protéines

Contrairement à la rumeur, la prise d'encas peut vous aider à tenir vos objectifs nutritionnels.

Ils constituent d'ailleurs un moyen d'apporter des nutriments à votre corps. Une étude clinique a même constaté que les encas équilibrés, à apport calorique contrôlé et en portions contrôlées aident à réduire les quantités d'aliments ingérées au cours de la journée[1].

[1] Njike et al (2016). En-cas, satiété et poids. Adv. In Nutrition, 7(5).

Barres aux protéines

Un encas délicieux et riche en protéines pour répondre à vos envies de chocolat. Vous pouvez également le consommer pour un coup de pouce protéiné notamment lorsque vous faites du sport.

10 g de protéines

Riche en protéines

Vanille Amande	14 x 35 g, 490 g	Réf. 3968
Citron	14 x 35 g, 490 g	Réf. 3976

Un encas délicieusement soufflé, non frit

Chips Protéinées

Saveur Sour Cream & Onion

Faites-vous plaisir avec les Chips protéinées saveur Sour Cream & Onion, à la fois douces et acidulées.

12 g de protéines | Sans gluten | Convient aux végétariens

10 portions, 30 g — Réf. 142K

Chips Protéinées

Saveur Barbecue

Vos papilles apprécieront la note subtile d'épices et le goût fumé de nos Chips protéinées saveur barbecue.

11 g de protéines | Sans gluten | Convient aux vegans

10 portions, 30 g — Réf. 141K

* 50 % de matières grasses en moins comparé aux chips de pommes de terre frites

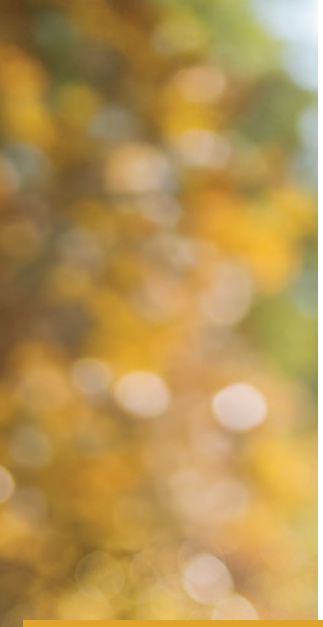
Chips Protéinées

Nos clients en parlent

« J'adore cette délicieuse façon de nourrir ma masse musculaire avec une légère préférence pour la version Barbecue. » *Christiane*

Les enfants aussi ont besoin de compléments nutritionnels

Découvrez notre nouvelle gamme de compléments nutritionnels pour enfants : Herbalife Gels.



Les compléments nutritionnels jouent un rôle important chez les adultes, mais les enfants et les adolescents peuvent aussi être sujets aux carences en vitamines. La croissance et le développement physique et neurologique rapides nécessitent un apport en nutriments essentiels pendant ces phases.[1]

Une alimentation saine et équilibrée doit pouvoir fournir tous les nutriments nécessaires aux enfants en pleine croissance. Pourtant, en réalité, les enfants et adolescents ont plutôt tendance à préférer les aliments transformés dont les apports nutritionnels sont pauvres si on les compare à ceux des fruits et légumes.[2]

Les enfants en dehors de la fourchette de poids équilibré présentent davantage de risques de carence en vitamines A, C, D et E par rapport à ceux dont le poids est dans la norme.[3]

Vitamine D : la vitamine du soleil

La vitamine D est connue pour son rôle dans la fabrication d'os et de dents solides chez les enfants. Mais ce qu'on sait moins, c'est qu'elle est également nécessaire à un système immunitaire efficace.[4-9] L'apport recommandé en vitamine D est de 15 mg/jour (600 UI) pour les enfants entre 1 et 17 ans.[10]

On constate régulièrement des carences chez les enfants et les adolescents de certains groupes à risques (ex. ceux qui ne s'exposent pas suffisamment au soleil).[11] Un apport insuffisant peut provoquer une carence en vitamine D chez les enfants, ce qui peut mener à des malformations osseuses et des cas de rachitisme.[10]

Pour éviter une carence, vous pouvez repenser votre alimentation familiale et y intégrer des aliments riches en vitamine D, comme les poissons gras, l'huile de foie de morue, le lait ou le jus d'orange enrichis.[12] Le foie de bœuf, le fromage, les jaunes d'œufs et certains champignons peuvent également stimuler l'apport en vitamine D.[13]

Acides gras Oméga-3

Les acides gras Oméga-3 jouent eux aussi un rôle important dans le bien-être des enfants. En effet, ils participent à une santé cérébrale et une vision normales.[14, 15]

Les deux acides gras Oméga-3 les plus connus sont l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque), des éléments structurants vitaux de la membrane des cellules et qui peuvent servir de sources d'énergie. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un apport en EPA+DHA d'environ 100 à 200 mg/jour pour les enfants de 2 à 6 ans, et de 200 à 250 mg/jour pour les plus âgés.[16]

Notre corps ne peut pas produire d'Oméga-3 à lui seul. Pour atteindre la quantité recommandée, il n'y a qu'un moyen, les intégrer à l'alimentation par le biais des aliments ou d'une supplémentation.[16]

Les poissons gras comme le thon, le saumon, le maquereau et le hareng constituent des sources intéressantes pour compléter l'apport en Oméga-3.[17]

* Pour les références complètes, consultez la page 83.

Pour plus d'informations, consultez le site dédié à la gamme Herbalife Gels

NOUVEAU

Herbalife Gels

NutrientVita Kids

Accompagner la croissance et le développement de vos enfants[1,2]

Vitamine C | Vitamine D | Iode | Colorant d'origine naturelle et arôme naturel

Saveur tutti-frutti — 30 portions, 45 g Réf. 369K

[1] Riche en vitamine D qui est nécessaire à une croissance et un développement osseux normaux, ainsi qu'au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants.

[2] Contient de l'iode qui contribue à la croissance normale des enfants.

MindVita Kids

Soutenir le développement du cerveau et la croissance de vos enfants[1,2]

Oméga-3 | Vitamines B6 | Vitamine B12 | Biotine | Niacine

Saveur citron baies rouges — 30 portions, 45 g Réf. 379K

[1] L'acide docosahexaénoïque (DHA) contribue au maintien d'une vision normale et au fonctionnement normal du cerveau. Le bénéfice est associé à une consommation journalière de 250 mg de DHA.

[2] La vitamine B6, la vitamine B12, la biotine et la niacine contribuent à un métabolisme énergétique normal, au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques normales.

Un nouveau format de gommes gel vitaminées à mâcher pour vous et vos enfants.

- ✓ Des saveurs délicieuses
- ✓ Colorants d'origine naturelle et arômes naturels*
- ✓ Sans sucres
- ✓ Sans gluten

CoQ10Vita

Contient du CoQ10, ingrédient indispensable à la production d'énergie, en particulier dans le cœur[1,2]

Vitamine E | Vitamine K

Saveur cerise — 30 portions, 45 g Réf. 378K

[1] La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.
[2] La Vitamine K contribue à une coagulation normale du sang et au maintien d'une ossature normale.

ViewVita

Soutien à la vision et à la protection des yeux[1,2]

Vitamine A | Zinc | Oméga-3 (DHA)

Saveur baies rouges et agrumes — 30 portions, 50,4 g Réf. 376K

[1] Contient du zinc, de l'acide docosahexaénoïque (DHA) et de la vitamine A, qui contribuent au maintien d'une vision normale.
[2] Le bénéfice est associé à une consommation journalière de 250 mg de DHA.

Santé des yeux et du cerveau

Vous êtes-vous déjà demandé d'où provenaient les couleurs vives et uniques de certaines plantes et certains végétaux ? Et bien c'est à la lutéine et à la zéaxanthine qu'ils les doivent.

Ces pigments naturels, que l'on connaît sous le nom de caroténoïdes (xanthophylle), donnent aux épinards et légumes verts en feuilles, au raisin et aux carottes leurs palettes de vert, rose ou orange.[1,2] Et saviez-vous qu'ils contribuent également à protéger vos yeux de la lumière bleue ?

Santé des yeux

La lumière bleue est présente absolument partout. L'exposition à la lumière bleue peut nuire à vos yeux, qu'elle soit d'origine naturelle via le soleil ou artificielle du fait des appareils technologiques (les téléphones portables par exemple) et des ampoules (les ampoules fluorescentes notamment).

Des études suggèrent que des taux élevés de lutéine et de zéaxanthine peuvent protéger les yeux. En effet, elles œuvrent ensemble pour accroître la densité optique du pigment maculaire (DOPM), qui participe à la protection de vos yeux contre les effets nocifs de la lumière bleue.[3–5]

Notre corps ne produit pas de lutéine ni de zéaxanthine. Mais une supplémentation de 10 mg de lutéine et 2 mg de zéaxanthine est recommandée, en particulier si votre alimentation n'en compte pas suffisamment.[6]

Certains essais cliniques ont montré qu'une prise quotidienne de ces quantités pouvait :

- Protéger les cellules contre le stress oxydatif[7-12]
- Accompagner le vieillissement oculaire[13–16]
- Améliorer les performances visuelles (capacité plus grande à récupérer après une exposition à des lumières vives, à distinguer les contrastes et à traiter les informations visuelles plus rapidement[17,18,19–21])

Santé cérébrale

Votre cerveau, tout comme vos yeux, nécessite que vous en preniez soin. La lutéine et la zéaxanthine peuvent associer leurs efforts pour maintenir les fonctions cognitives du cerveau.[22,23] Comme c'est le cas pour la santé oculaire, des essais cliniques restreints ont montré qu'un apport journalier pouvait amener des améliorations dans les domaines suivants :[22,23]

- **Mémoire visuelle :** votre capacité à vous rappeler des détails visuels et des images.
- **Mémoire spatiale :** votre capacité à vous rappeler les emplacements des objets ou à naviguer dans l'espace.
- **L'attention complexe :** votre capacité à vous concentrer et à gérer plusieurs tâches ou informations en même temps, même en présence d'éléments de distraction.

En maintenant ces nutriments en quantités adaptées, vous pouvez soutenir votre bien-être visuel et cérébral global sur le long terme.

Découvrez notre nouveau produit ViewVita de la gamme Herbalife Gels pour soutenir la santé de vos yeux et de votre cerveau.

* Pour les références complètes, consultez la page 83.

Envie d'un sommeil de rêve ?

Night Mode

Boisson apaisante infusée à base d'extrait de safran, scientifiquement étudié pour améliorer la qualité du sommeil en seulement 7 jours*. L'extrait de safran peut réduire la sensation d'insomnie**, améliorer l'humeur au réveil et augmenter le taux de mélatonine qui aide à maintenir le cycle sommeil/éveil**.

Une bonne nuit de sommeil est indispensable au bien-être général et s'accompagne de nombreux bénéfices. Cela permet au corps de récupérer, se réparer et se régénérer pendant la nuit, et favorise une meilleure condition physique. Cela accroît la clarté psychologique et favorise l'équilibre émotionnel. L'humeur s'en trouve améliorée, ainsi que le degré d'énergie et la capacité d'attention tout au long de la journée.

Night Mode contient également un mélange de vitamines, qui contribuent à des fonctions psychologiques normales et au fonctionnement normal du système nerveux***. Intégrez Night Mode à votre routine détente avant de vous coucher pour optimiser vos nuits. Installez-vous confortablement et savourez cette boisson aux saveurs subtiles de camomille et de pêche.

Riboflavine | Vitamine B6 | Sans caféine | Sans gluten | Vegan

30 portions, 180 g — Réf. 282K

* Résultats généralement visibles après 7 jours de consommation quotidienne de 28 mg d'extrait de safran, d'après les résultats de l'essai clinique

** Résultats généralement visibles après 28 jours de consommation quotidienne de 28 mg d'extrait de safran, d'après les résultats de l'essai clinique

*** Vitamine B6 et Riboflavine

Nutrition Intelligente pour votre système immunitaire

Immune Booster

Riche en vitamine C, vitamine D, en sélénium et en zinc qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Formulé à base d'Epicor®, un ingrédient à base de fermentat de levure sec dont l'efficacité est scientifiquement prouvée[1].

EpiCor® | 80 mg de vitamine C | 10 µg de vitamine D | 55 µg de sélénium | 3 mg de zinc

Saveur Baies Sauvages — 21 x 3,7 g, 77,7 g, Réf. 233K

[1] Plus d'une douzaine d'études publiées indiquent que le fermentat EpiCor® participe au bien-être immunitaire et de la flore intestinale : 7 études précliniques publiées et 8 essais cliniques sur humains publiés.

* Valeurs par portion

Personnalisez votre alimentation

Les vitamines et minéraux sont des micronutriments essentiels à un grand nombre de réactions chimiques quotidiennes dans le corps.

Si l'équilibre alimentaire est souvent le meilleur moyen d'apporter ces nutriments, il n'est pas toujours possible de vérifier que les aliments en contiennent des quantités suffisantes. La supplémentation en vitamines et minéraux est donc un moyen pratique de compléter les apports journaliers recommandés.

Vitamines B6 & B12

Calcium & zinc

Pour les femmes — 60 comprimés, 85,3 g Réf. 2038

Formula 2 – Complexe vitamines & minéraux pour homme et femme

Spécialement conçu pour répondre aux besoins des hommes et des femmes, ce complexe offre un soutien nutritionnel complet avec 24 micronutriments clés que l'organisme ne peut pas produire ou fabriquer en quantité suffisante. Développé pour être associé à votre shake de Formula 1 préféré.*

Vitamines A et C

Riboflavine & Magnésium

Acide pantothénique

Pour les hommes — 60 comprimés, 85,3 g Réf. 1745

* Une portion de F1 associée à une portion de F2 apporte 71 avantages différents, du fonctionnement normal du système immunitaire à des performances intellectuelles normales, en passant par des cheveux, des ongles et une peau en bonne santé.

Niteworks®

La nutrition qui opère pendant votre sommeil. Riche en vitamines C et E, qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Vitamines C & E

L-Arginine L-Citrulline L-Taurine

Saveur citron 15 portions, 150 g Réf. 3150

Mineral Complex Plus

Contient du persil, du potassium et du magnésium. Le magnésium contribue à l'équilibre électrolytique et contribue à réduire la fatigue.

Magnésium & potassium

120 comprimés, 142,8g Réf. 0111

Xtra-Cal®

Xtra-Cal® couvre plus de 83 % des AR en calcium nécessaire au maintien d'une ossature et d'une dentition normales.

Vitamine D

Calcium & magnésium

90 comprimés, 133 g Réf. 0020

Active Mind Complex

Soutenez vos fonctions cérébrales[1]

Développé avec expertise pour intégrer Neumentix™, un ingrédient breveté et scientifiquement prouvé pour soutenir l'attention[2], la concentration[2], la réactivité[2] et la mémoire de travail[3].

Active Mind Complex contient également un mélange de vitamines soigneusement sélectionnées qui contribuent à des fonctions psychologiques normales, à des performances intellectuelles normales et à un fonctionnement normal du système nerveux.[1]

Vegan · Acide folique · Sans gluten · Acide pantothénique · Vitamines C, B6 & B12

60 capsules, 40,2 g — Réf. 243K

[1] Active Mind Complex contient de l'acide folique, et des vitamines C, B6 et B12, qui contribuent à des fonctions psychologiques normales. Il contient également de l'acide pantothénique qui contribue à des performances intellectuelles normales.

[2] Résultats obtenus sur un groupe d'adultes d'âge moyen 27 ans, références comme suit : Falcone PH, et al. Nutr Res. 2019; 64: 24-38. Falcone PH, et al. J Int Soc Sports Nutr. 2018; 15(1): 58

[3] Résultats obtenus sur un groupe d'adultes d'âge moyen 59 ans, références comme suit : Herrlinger KA, et al. J Altern Complement Med. 2018; 15(1): 37-47

HERBALIFE NUTRITION
Active Mind Complex
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE | VOEDINGSSUPPLEMENT
Contient des vitamines B6, B12 et C | Contient de l'acide folique et de l'acide pantothénique | L'acide pantothénique contribue à des performances intellectuelles normales | Bevat Vitaminen B6, B12 en C | Bevat Foliumzuur en Pantotheenzuur | Pantotheenzuur draagt bij tot normale mentale prestaties
Neumentix™
PHENOLIC COMPLEX K110-42
À consommer de préférence avant le / numéro de lot : voir au-dessous de la boîte
Tenminste houdbaar tot / partijnummer: zie bodem verpakking
60 CAPSULES
POIDS NET | NETTOGEWICHT: 40,2 g

Phyto Complete

Phyto Complete travaille tout au long de la journée comme vous. Contient Fiit-NS™, une association d'ingrédients ayant fait l'objet d'études scientifiques qui ont montré qu'il pouvait aider à améliorer la vitalité et réduire le tour de taille et la graisse abdominale.*

Formulé avec soin à partir de Fiit-NS™, de vitamine C et de chrome. Fiit-NS™ est une association issue de la recherche scientifique qui comprend de la vitamine B3 et des extraits végétaux dont du guarana, du thé vert, du pamplemousse, du raisin et de la carotte noire, apportant des phytonutriments et de la caféine naturellement issue des graines de guarana. Il s'intègre parfaitement à un programme Herbalife pour booster vos résultats.

Contient des vitamines C et B3 (Niacine), qui contribuent à un métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue

Vegan | Extraits de graines de guarana | Extraits de pamplemousse | Extraits de raisin | Extraits de carotte noire | Extraits de thé vert | Sans gluten

60 capsules, 42,8 g — Réf. 236K

* Phyto Complete contient Fiit-NS™, ingrédient qui aide à la réduction du tour de taille, de la graisse abdominale et à l'amélioration de la vitalité. En parallèle avec un programme nutritionnel équilibré et une activité physique régulière. Les participants à l'étude présentaient un IMC supérieur à 25, résultats observés après 12 et/ou 16 semaines

Que sont les phytonutriments ?

Les phytonutriments ont fait l'objet de recherches pour leurs propriétés antioxydantes puissantes. Ils peuvent apporter de nombreux avantages, et notamment contribuer au bien-être métabolique. On les trouve dans les fruits, les légumes, les épices et même les fleurs comestibles. Ils sont souvent à l'origine des pigments colorés des aliments, comme le caroténoïde dans les carottes et le lycopène dans les tomates.

Soutenez votre bien-être avec le CoQ10

Découvrez notre nouveau produit CoQ10Vita – pour soutenir la protection cellulaire contre le stress oxydatif et entretenir la production d'énergie

Avec l'âge, le corps ralentit sa production d'énergie et le système de déense naturel s'affaiblit.[1] Que peut-on aire pour lutter contre ces effets du vieillissement ?

Et bien il existe une molécule similaire à une vitamine, hydrosoluble, appelée Coenzyme Q10 (CoQ10) qui s'avère très intéressante. Ce composé antioxydant puissant est présent dans la membrane de toutes les cellules de notre corps et peut aider à lutter contre les radicaux libres, des molécules instables qui s'associent et abîment les cellules et autres molécules stables du corps comme l'ADN et les protéines. Le déséquilibre entre les radicaux libres et les antioxydants est appelé stress oxydatif, et il peut nuire à votre santé.[2,3]

La coenzyme CoQ10 est également essentielle à la production d'ATP (adénosine triphosphate), principale source d'énergie des cellules qui peut décliner avec l'âge.

Où trouver la coenzyme CoQ10 ?

Nos cellules peuvent produire du CoQ10, mais à mesure que nous vieillissons, la production se tarit.[4,5]

La consommation de plus de 500 g de ces sources qui en sont riches peut apporter environ 30 mg de CoQ10. Le beurre, les jaunes d'œufs constituent une source modérée, tandis que les oléagineux et les fruits à coques sont d'excellentes sources vegan.[6]

Selon votre état de santé général, on recommande un apport de 30 à 1200 mg.[7] Mais il n'est pas toujours simple d'obtenir les quantités nécessaires de CoQ10 par le biais de la nourriture uniquement. C'est pourquoi une supplémentation quotidienne en CoQ10, comme notre **CoQ10Vita**, peut vous aider à atteindre les objectifs et participer à votre condition physique et à votre bien-être global.

* Pour les références complètes, consultez la page 83.

Choisir les bons lipides

Lipides saturés = mauvaise idée.
Lipides polyinsaturés = bonne idée...
En réalité, c'est un peu plus complexe

Nous savons aujourd'hui que l'idéal consiste à équilibrer l'apport en lipides, notamment entre les acides gras insaturés Oméga-3 et 6. En quantité adaptée (250 mg par jour), les acides gras oméga-3 apportent de l'EPA et du DHA qui contribuent au maintien d'une vision normale et au fonctionnement normal du cerveau. Ils contribuent également à une fonction cardiaque normale.

Le régime occidental

L'alimentation occidentale type est trop riche en lipides totaux et saturés et manque de bons lipides comme ceux que l'on trouve dans le poisson, les fruits à coque, l'huile d'olive et les avocats.

Ces lipides sont de véritables concentrés de calories. C'est pourquoi la philosophie de la nutrition Herbalife recommande d'en limiter la consommation à 30 % maximum de votre apport calorique journalier. L'huile de poisson est riche en acides gras Oméga 3. Nous recommandons donc de consommer du poisson gras, notamment des sardines, du saumon ou de la truite, au minimum deux fois dans la semaine.

Les acides gras oméga-3 à longue chaîne (EPA et DHA) que l'on trouve dans le poisson ne sont pas produits en quantité suffisante par l'organisme. Il nous faut donc les trouver dans notre alimentation. Ils contribuent également à une fonction cardiaque normale. Vous n'êtes pas fan de poisson ? Pas de soucis. Il existe des compléments alimentaires.

Herbalifeline® Max

À base d'acides gras essentiels Oméga-3

Chaque capsule de ce complément alimentaire apporte des acides gras Oméga-3, de l'EPA et du DHA, qui contribuent au fonctionnement normal du cœur[1], de la vision[2] et du cerveau[2]. Capsule unique de gel végétarien agrémenté d'huiles essentielles de thym et de menthe poivrée pour rafraîchir le goût.

375 mg d'EPA par capsule

250 mg de DHA par capsule

30 capsules, 42 g

Réf. 0043

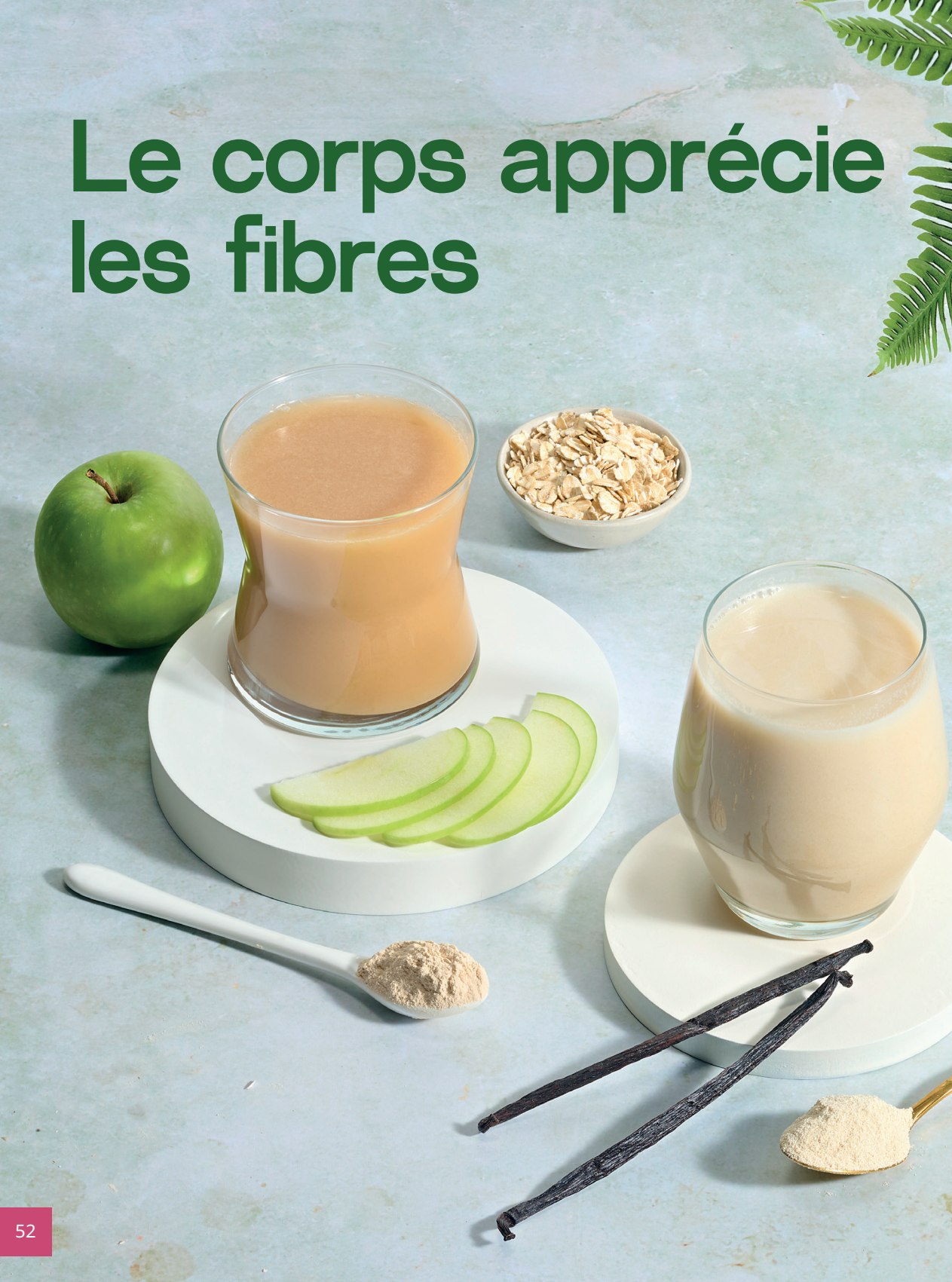
Formule accréditée par Friend of the Sea. Pour en savoir plus, rendez-vous sur FRIENDOFTHESEA.ORG

Utilisation recommandée

- **Contribue à une fonction cardiaque normale[1]**
- **Maintien d'une vision normale[2]**
- **Contribue au fonctionnement normal du cerveau[2]**
- **Maintien d'un taux de triglycérides sanguins normaux[3]**
- **Maintien d'une pression sanguine normale[4]**

[1] Le bénéfice est associé à une consommation journalière de 250 mg d'EPA et DHA.
[2] Le bénéfice est associé à une consommation journalière de 250 mg de DHA.
[3] Le bénéfice est associé à une consommation journalière de 2 mg d'EPA et DHA.
[4] Le bénéfice est associé à une consommation journalière de 3 g d'EPA et DHA. La dose de 5 g quotidiens d'EPA et DHA par supplémentation ne doit pas être dépassée.

Le corps apprécie les fibres



Les fibres sont indispensables au fonctionnement normal de notre système digestif[1]

Une fibre est un type de glucides qui ne peut être décomposé par le système digestif humain. Elles passent donc en grande partie dans l'intestin grêle, non digérées, ce qui donne du volume au bol alimentaire.

Elles font partie des composants alimentaires les plus importants, et pourtant on consomme en moyenne moins de la moitié de la quantité journalière recommandée qui est de 25 g. Nos compléments alimentaires riches en fibres peuvent vous aider à augmenter votre apport. Il est toutefois conseillé d'augmenter l'apport progressivement et de boire beaucoup d'eau.

* Il a été démontré que le bêta-glucane d'avoine réduisait le taux de cholestérol dans le sang. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement de maladie coronarienne. Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes d'avoine. La maladie coronarienne a de multiples facteurs de risque et la modification de l'un de ces facteurs de risque peut ou non avoir un effet bénéfique.

** Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. Le bénéfice est associé à une consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes provenant d'avoine, de son d'avoine, d'orge, de son d'orge, ou provenant de plusieurs de ces sources.

[1] Les fibres d'avoine contribuent à augmenter le volume des selles.

Beta heart®

Beta heart® contient un ingrédient clé, le bêta-glucane d'avoine OatWell®, connu pour maintenir** ou réduire* le taux de cholestérol. Mélangez 2 cuillères à votre eau, votre boisson préférée ou votre shake.

3 g de fibres | Sans édulcorant artificiel | Sans sucre | 25 kcal

Saveur vanille 30 portions, 229 g — Réf. 0267

Boisson multi-fibres

Une alternative délicieuse pour augmenter votre consommation quotidienne de fibres[1], qui peut être préparée avec de l'eau ou mélangée à votre shake de Formula 1 préféré.

5 g de fibres | Sans édulcorants artificiels | Sans sucre | 18 kcal par portion

Saveur pomme 30 portions, 204 g — Réf. 2554

Nos clients en parlent

« Un super bon goût pour des bienfaits à l'intérieur qui se voient à l'extérieur » *Séverine*

Microbiotic Max

Formulé pour vous offrir à la fois des probiotiques et des fibres prébiotiques, soit 2 milliards de bactéries vivantes (UFC) par portion. Microbiotic Max ne contient ni édulcorants, ni colorants et n'a pas besoin d'être conservé au réfrigérateur. Vous pouvez donc l'emporter partout avec vous.

Riche en fibres · Probiotiques · Fibres prébiotiques · Sans gluten

Saveur vanille — 20 sachets x 2 g, 40 g — Réf. 173K

* Veuillez ajouter Microbiotic Max après avoir mixé votre shake et utiliser des liquides dont la température est inférieure à 25°C pour éviter d'altérer l'efficacité du produit.

De l'eau à valeur ajoutée

Lors d'entraînements intenses, vous pouvez aider votre corps en étanchant votre soif avec une boisson conçue tout spécialement pour les sportifs, pendant et après votre séance.

Un complément en minéraux

Lorsque vous transpirez, votre corps perd des minéraux importants, comme le sodium, le chlorure et le potassium. Aussi appelés électrolytes, ils sont essentiels au bon fonctionnement du corps. Les boissons pour sportifs peuvent stimuler votre consommation hydrique et vous apporter du magnésium, qui contribue à l'équilibre électrolytique au cours de la séance. Essayez **Hydrate**, une boisson électrolytique faible en calories, ou **LiftOff Max de la gamme Herbalife24**, qui contient de la caféine et des vitamines B6, B12 et C qui contribuent à réduire la fatigue.

Astuce

Pour vous motiver à boire, vous pouvez aromatiser votre eau. Essayez **AloeMax**, qui contient 97 % de jus d'aloe vera pour apporter une saveur subtile à votre boisson. Ou réveillez vos sens avec une boisson rafraîchissante à base de plantes. La **Boisson instantanée à base de thé et d'extraits végétaux** est une boisson qui contient un mélange unique d'extraits de feuilles de thé vert, de feuilles de thé noir orange pekoe, de graines de cardamome et de fleur d'hibiscus. Chaque portion contient 87,5 mg de caféine pour éveiller vos sens au cours de la journée, tout en veillant à votre hydratation. La quantité modérée de caféine qu'elle contient n'entamera pas les réserves en eau de votre corps.

Hydratation

Gamme Aloe

Boisson concentrée à l'aloe vera

Donnez du peps à votre eau et une touche de mangue dont le goût frais vous encouragera à augmenter votre consommation d'eau pour atteindre la quantité recommandée, soit environ 2 litres par jour

Jus d'aloe vera 40 %

Sans sucres ajoutés

Sans colorants ni arômes artificiels

Mangue,	473 ml	Réf. 1065
Classique,	473ml.	Réf. 0006

AloeMax

Nous sélectionnons avec soin les feuilles d'aloe vera que nous transformons dès la récolte. Directement du champ à votre verre.

97 % de jus d'aloe vera

2 kcal par portion

Sans arômes, édulcorants, Ni colorants artificiels

473 ml	Réf. 1196

Hydratation

Gamme Thés

Boisson instantanée à base de thé et d'extraits végétaux

Boostez votre journée et réveillez vos sens avec une boisson à base de plantes rafraîchissante qui contient un mélange unique d'extraits de thé noir orange pekoe, de thé vert, de graines de cardamome et de fleur d'hibiscus et qui vous apportera 87,5 mg de caféine*

- À déguster chaude ou froide

Faible apport calorique

Sans sucre ajoutés

Classique	30 portions, 51 g	Réf. 178K
	60 portions, 102 g	Réf. 179K

Citron	30 portions, 51 g	Réf. 180K
Framboise	30 portions, 51 g	Réf. 182K
Pêche	30 portions, 51 g	Réf. 181K

* On conseille de ne pas dépasser plus de 400 mg de caféine par jour, toutes sources confondues (200 mg pour les femmes enceintes et allaitantes).

Nettoyer

Nettoyant Apaisant à l'Aloe Vera

Ce nettoyant doux nettoie la peau tout en douceur.

150 ml Peau normale à sèche Réf. 0765

Nettoyer

Gommage Nettoyant aux Agrumes

Les microbilles nettoient la peau en profondeur et lui redonnent tout son éclat.

150 ml Peau normale à grasse Réf. 0766

Rituel Beauté

La gamme Herbalife SKIN est cliniquement testée et formulée à partir d'ingrédients d'origine végétale et de vitamines. Elle contient des ingrédients comme l'aloe vera, les vitamines C, E et B3 pour nourrir votre peau au quotidien*

Tonifier

Lotion Tonique Revitalisante

Lotion tonique pour le visage infusée à l'aloe vera, sans alcool et légèrement rehaussée d'une note de mandarine. Elle hydrate la peau et détend les peaux fatiguées.*

50 ml Réf. 0767

Rafraîchir

Masque d'Argile Purifiant à la Menthe

Masque riche et onctueux qui utilise l'argile bentonite (aux effets absorbants et tonifiants) pour éliminer les impuretés et l'excès de sébum.*

120 ml Peau normale à grasse
Réf. 0773

Cibler

Sérum Réducteur de Rides

Ce sérum polyvalent participe à la réduction des signes visibles de l'âge.*

50 ml Réf. 0829

Revitaliser

Gel Fermeté Contour des Yeux

Améliore l'aspect de la peau délicate du contour de l'œil.

15 ml Réf. 0770

* Fermeté et élasticité testées sur différents sujets et évaluées visuellement par un expert à sept puis 42 jours. Une amélioration a été constatée chez 45 % des sujets en termes de fermeté/élasticité de la peau du contour des yeux à 42 jours.

Exfolier

Exfoliant Instantané aux Baies Rouges

Exfoliant riche en antioxydants à base de pépins de fruits rouges pour une peau plus douce.

120 ml — Réf. 0772

Protéger

Hydratant Protection FPS 30

Crème hydratante longue durée qui rend la peau douce et lisse. Contient un facteur de protection UVA/UVB à large spectre.

50 ml — Réf. 0828

Nourrir

Hydratant Éclat Quotidien

Lotion hydratante polyvalente aux propriétés révélatrices de lumière pour un visage radieux.

50 ml — Réf. 0830

Recharger

Crème de Nuit Régénératrice

Cette crème riche et onctueuse apporte à la peau l'hydratation dont elle a grandement besoin la nuit.

50 ml — Réf. 0827

Hydrater

Crème Hydratante Contour des Yeux

Aide à réduire l'aspect des rides et ridules localisées autour des yeux.

15 ml — Réf. 0771

Une peau radieuse

Nos clients en parlent...

« Le top depuis presque 2 ans et des résultats de folie sur ma peau » *Carole*

Une peau d'apparence saine se prépare de l'intérieur. Et pour cela, voici une boisson rafraîchissante, fruit de la recherche, aux délicieuses saveurs de fraise et citron. Contient des peptides bioactifs de collagène, appelés Verisol® P, qui sont scientifiquement prouvés pour réduire les rides et améliorer l'élasticité de la peau en 4 semaines et réduire les signes visibles de cellulite après 3 mois*. 9 vitamines et minéraux, une nutrition experte pour votre peau. Riche en vitamines et minéraux clés pour participer à l'entretien de la peau, des cheveux et des ongles***.

Sans gluten

Édulcorant de source naturelle et arôme naturel

Résultats après 4 semaines**

Réparer

Collagen Skin Booster

Fraise et citron — 30 portions, 171 g Réf. 076K

* Verisol® P et les peptides de collagène bioactifs sont des marques déposées de Gelita AG. **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. ***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 à l'entretien d'une chevelure normale.

Dites oui à une peau et des cheveux plus résistants

Soins capillaires riches en extraits végétaux, sans parabènes ajoutés.

Shampoing Fortifiant Herbal Aloe

- Des cheveux 10 fois plus résistants dès la première utilisation*
- Les protéines de blé hydrolysées aident à protéger, réparer et renforcer les cheveux*

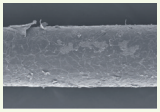
250 ml Réf. 2564

Après-Shampoing Fortifiant Herbal Aloe

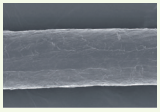
- Des pointes renforcées et des cheveux doux et soyeux dès la première utilisation
- Après-shampoing enrichi en protéines de blé

250 ml Réf. 2565

Résultats de l'étude :



Avant
Structure des cuticules fortement endommagée.



Après
Nette amélioration de la structure des cuticules.

* S'il est utilisé avec l'Après-shampoing Fortifiant Herbal Aloe par comparaison avec des cheveux non traités. Résultats étayés par une étude sur le renforcement des cheveux cassants. Valeur moyenne obtenue via un Test du Peigne par un laboratoire indépendant sur des tresses de cheveux « abîmés ». Le nombre de fibres cassées a ensuite été comparé pour les cheveux non traités et les cheveux traités sur des cheveux non lavés avec le Shampoing et l'Après-shampoing Fortifiant Herbal Aloe.

Savon Mains & Corps Herbal Aloe

- Triple action hydratante pour aider à soulager et hydrater les peaux sèches
- Des extraits végétaux nettoient délicatement la peau

250 ml Réf. 2561

Lait Quotidien Apaisant Mains et Corps Herbal Aloe

- Démontré cliniquement – hydrate la peau et la nourrit en profondeur
- L'aloe vera et le beurre de karité pénètrent rapidement et laissent sur la peau une sensation douce et soyeuse

200 ml Réf. 2563

Gel Apaisant Herbal Aloe

- À base d'aloe vera et d'extraits végétaux pour une peau hydratée et apaisée
- Formule sans parfum

200 ml Réf. 2562

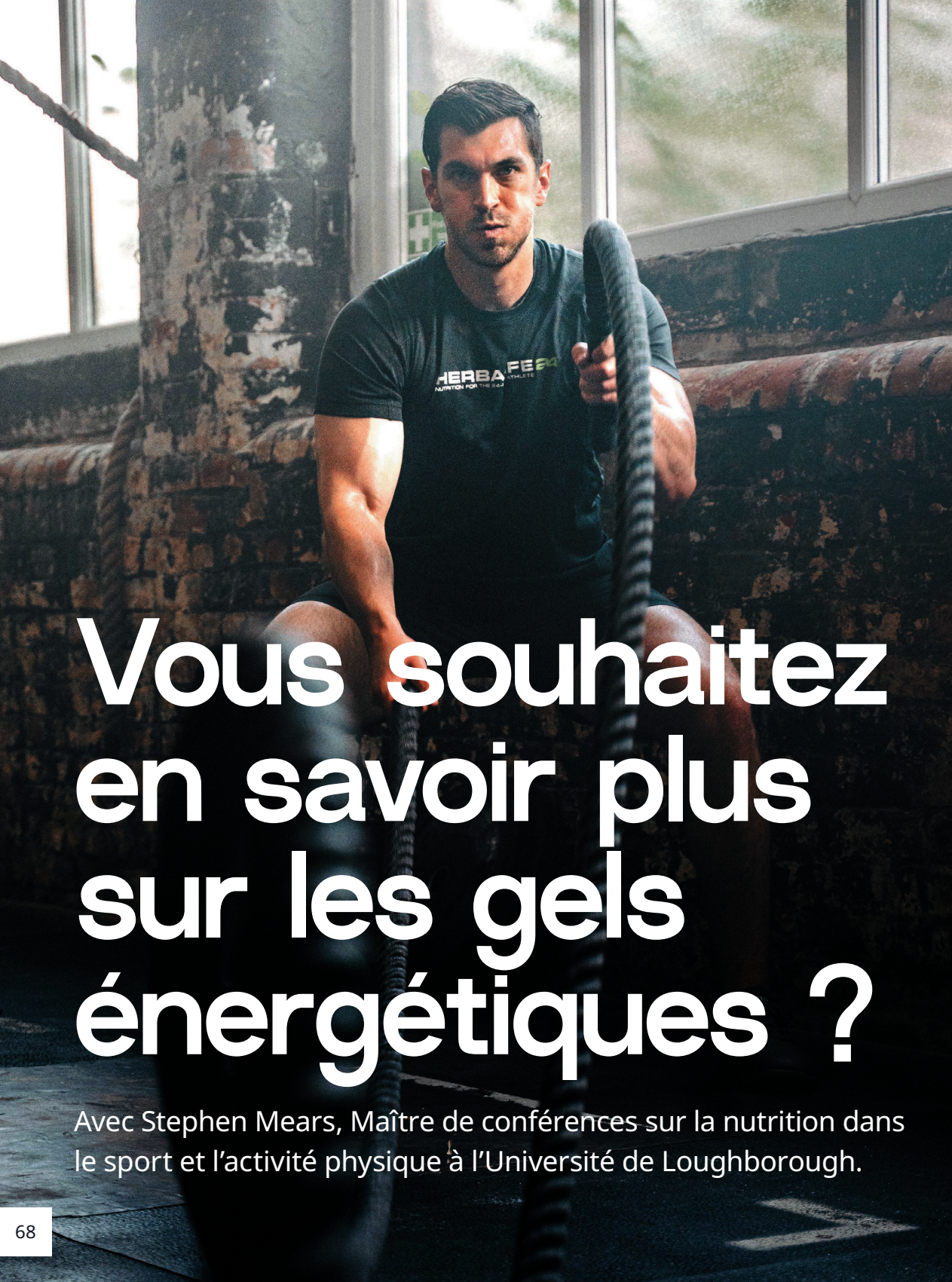
Offrez à vos cheveux un soin digne de ce nom. Pour des cheveux doux et brillants, appliquez l'Après-Shampoing Herbal Aloe et laissez agir 3 min avant de rincer.

Révélez votre potentiel

Que vous soyez simple amateur ou bien athlète d'élite, la gamme de nutrition sportive Herbalife24® a le produit qui vous aidera à vous préparer, vous entraîner et récupérer, quel que soit votre niveau.

Personnalisez votre programme Herbalife24

Utilisation des produits	CR7 Drive	Rebuild Strength	Hydrate	Gel énergétique Prolong	Restore	LiftOff Max	Barres protéinées Achieve
Matin	■		■				■
Avant l'entraînement	■		■			■	■
Pendant l'entraînement	■		■	■			
Après l'entraînement	■	■	■				■
Soir			■		■		■



Vous souhaitez en savoir plus sur les gels énergétiques ?

Avec Stephen Mears, Maître de conférences sur la nutrition dans le sport et l'activité physique à l'Université de Loughborough.

1 Comment les gels énergétiques peuvent-ils vous aider pendant vos entraînements ?

"Lorsque vous faites du sport de façon intensive, votre corps se sert principalement des glucides comme source d'énergie. Toutefois, cette ressource s'épuise généralement au bout de 60 à 90 minutes de pratique intense.[1–3]

Un gel énergétique qui apporte des glucides facilement assimilables peut donc vous aider à maintenir la performance pendant une activité physique prolongée." [4–6]

2 A quelle vitesse les gels énergétiques agissent-ils ?

"Cela peut dépendre de plusieurs facteurs, notamment :

- L'intensité de l'entraînement
- Le degré d'hydratation
- Les aliments et boissons qui ont été précédemment consommés

Ils constituent souvent des sources de glucides optimales et faciles à absorber. Ils sont généralement bien tolérés.[7-9]

Les gels énergétiques ne sont pas à effet immédiat. En effet, il faut du temps pour transporter les glucides jusqu'aux muscles. "

3 Quels sont les bienfaits des gels énergétiques par rapport aux aliments et boissons riches en glucides ?

- Les gels énergétiques sont très pratiques et prêts à consommer
- Ils constituent souvent des sources de glucides optimales et faciles à absorber. Ils sont généralement bien tolérés.[7-9]
- Pour une quantité équivalente de glucides, les sources alimentaires nécessitent souvent des volumes plus importants, ce qui peut mettre le système digestif à l'épreuve.

4 Quels sont les avantages du ratio glucose-fructose de 1:0,8 ?

"Ce ratio permet au corps de tolérer davantage de fructose et ainsi d'apporter une plus grande quantité de glucides, sans provoquer de gêne intestinale." [10–15]

5 Faut-il prendre un gel énergétique en parallèle avec d'autres liquides ?

"Oui. Lorsque vous pratiquez une activité physique sur une longue durée et/ou à forte intensité, vous perdez de l'eau par le biais de la transpiration. Il est donc judicieux de prendre ces gels énergétiques en parallèle avec d'autres fluides et de veiller à bien vous hydrater."

6 Quand faut-il prendre un gel énergétique ?

"Selon la durée totale de votre activité physique, il vous faudra consommer 30, 60, 90 g ou + de glucides. Nous recommandons 1 sachet par heure pour un entraînement intense de moins de 1h30, 2 sachets par heure pour un entraînement intense de 1h30 à 2h00. Le nombre maximum de sachets recommandé par jour est de 4."

7 Pour quels types de sport les gels énergétiques sont-ils adaptés ?

"Les sports ou les activités physiques intenses, comme la course à pied, le cyclisme ou encore les sports d'équipe comme le football, et plus particulièrement lorsque la durée dépasse une heure." [1–3]

Découvrez notre nouveau Gel énergétique Prolong H24. Pour en savoir plus, consultez le site bit.ly/herbalifeprolong ou scannez le QR code.

* Pour les références complètes, consultez la page 83.

Gel énergétique Prolong H24

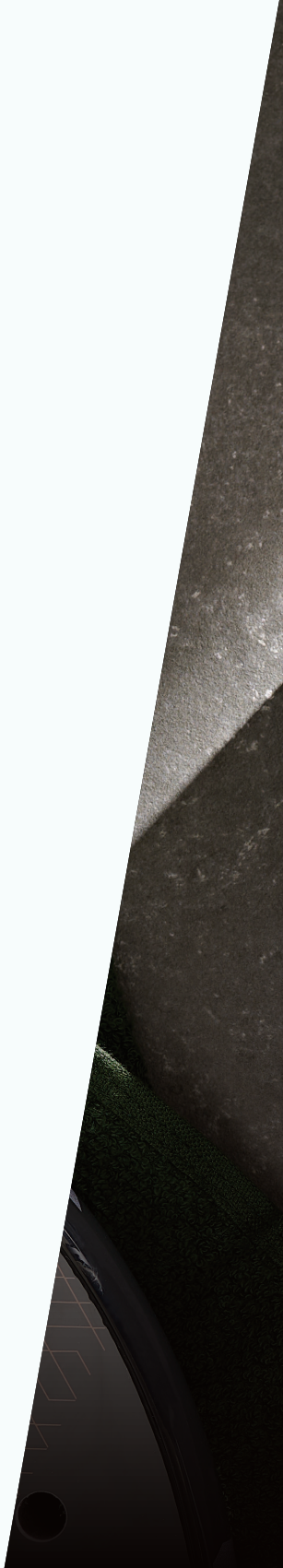
Changez la donne et prolongez vos performances

Le Gel énergétique Prolong H24 constitue une source d'énergie optimale prête à consommer pour un regain d'énergie rapide. Il contient un mélange de glucides facilement assimilables, selon le ratio glucose-fructose idéal de 1:0,8, pour une absorption rapide et un regain d'énergie rapide. C'est l'un des gels énergétiques les plus concentrés du marché. Il sera un allié de taille pour vous aider à tenir le rythme pendant vos longues séances d'entraînement. De plus il est sans colorants ni édulcorants ou arômes artificiels.

30 g de glucides | Vegan | Sans gluten | Vitamine B12 & Thiamine

Saveur Fraise — 10 sachets de 45 g Réf. 402K

Découvrez les produits de notre gamme premium H24, véritable soutien à chaque étape de votre pratique sportive



Repoussez vos limites avec Prolong

Nos clients en parlent

"Délicieux, un format très pratique, une super texture et un véritable plus pour mes performances" *Jérôme*

Passez à la vitesse supérieure

Nos clients en parlent

« Que ce soit après mes entraînements ou mes compétitions, j'en prends toujours une pour refaire le pein » *Steve*

Barres protéinées Achieve H24

Elues Produit de l'Année 2023

Un encas post-entraînement ultra pratique avec 21 g de protéines pour vous donner les moyens de vos objectifs

Ces barres délicieuses se déclinent en deux saveurs des plus appétissantes, Chocolat noir et Chocolate chip cookie dough. Elles sont sans arômes ni colorants artificiels et conviennent aux végétariens.

21 g de protéines par barre | Faible teneur en sucres | Certifiées Informed Sport | Conviennent aux végétariens

Chocolat noir	6 barres, 60 g	Réf. 150K
Chocolate chip cookie dough	6 barres, 60 g	Réf. 149K

Conçus pour

Rebuild Strength format sachet

Complément alimentaire - Shake de récupération premium riche en protéines pour accompagner le développement et l'entretien de la masse musculaire, et contenant du fer qui contribue à un métabolisme énergétique normal.

25 g de protéines | 190 kcal | Fer

Chocolat — 20 portions, 1000 g Réf. 403K

Restore

Un complément alimentaire formulé pour le soutien nutritionnel nocturne.

Vitamines C & E | Lactium

30 capsules, 21,4 g — Réf. 1424

Restore doit être consommé dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée assortie d'un style de vie actif. Respectez les indications mentionnées sur l'étiquette. Pour en savoir plus sur Lactium™, rendez-vous sur www.lactium.com.

les gagnants

Gel énergétique Prolong

Gel énergétique à consommer pendant une activité physique intense. Chaque sachet de 45 g apporte 30 g de glucides, de la vitamine B12 et de la thiamine, qui contribuent à un métabolisme énergétique normal. La vitamine B12 contribue également à réduire la fatigue.

30 g de glucides | 121 kcal | Vitamine B12 & thiamine

Saveur Fraise	10 sachets x 45 g, 450 g Réf. 402K

Hydrate

Pour assurer votre consommation de liquides, choisissez ce complément alimentaire sous forme de boisson électrolytique faible en calories qui apporte des vitamines B, du calcium, du magnésium et couvre 100 % des AR en vitamine C.

270 mOsmol/kg | Vitamines B & C

Orange	20 sachets x 5,3 g, 106 g Réf. 1433

Nos clients en parlent

« Super produit pour être en forme avant une séance de sport j'adore » *Vincent*

LiftOff® Max

Pour des entraînements au top

Découvrez le goût frais et acidulé de LiftOff® Max saveur pamplemousse. À consommer avant une séance d'entraînement ou pour un coup de pouce au cours de la journée.

LiftOff® Max H24

Boostez vos entrainements avec cette préparation en poudre pour boisson énergisante sans sucres, qui contient de la caféine et des vitamines B6, B12 et C qui contribuent à réduire la fatigue.

180 mg* de caféine par portion

Sans sucres

Sans arômes ni colorants artificiels

Pamplemousse	10 sachets x 4,2 g, 42 g Réf. 192K

LiftOff®

75 mg de caféine par portion

Vitamines B & C

10 kcal par portion

Citron-citron vert	10 sachets x 4,5 g, 45 g Réf. 3152

* On recommande de ne pas dépasser une dose journalière de 400 mg de caféine toutes sources confondues (200 mg pour les femmes enceintes ou allaitantes).

“

Pour être le meilleur
Je fais confiance à Herbalife.

Cristiano Ronaldo

CR7 DRIVE

Alimentez vos entraînements avec CR7 Drive, boisson glucidique et électrolytique pour sportifs développée en partenariat avec Cristiano Ronaldo. Délicieusement parfumée aux baies d'açaï, CR7 DRIVE associe glucides et électrolytes, dans une formule à base de vitamines B1 et B12 qui apporte un soutien de qualité en matière d'hydratation*, d'endurance** et de métabolisme***.

CR7 Drive

97 kcal par portion

249 mg de sodium

142 mg de magnésium

100 % des AR en vitamines B1 et B12

Baies d'açaï	20 portions, 540 g	Réf. 1466
	10 sachets x 27 g, 270 g	Réf. 1467

* 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.

*** Les vitamines B1 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique et à un fonctionnement mental normaux. AR : Apports de Référence.

LA VICTOIRE SE PRÉPARE DE L'INTÉRIEUR

PLUS DE 190 ÉQUIPES SPORTIVES, ATHLÈTES ET ÉVÉNEMENTS SPORTIFS DANS LE MONDE UTILISENT LA GAMME DE PRODUITS H24 POUR OPTIMISER LEURS PERFORMANCES

HERBALIFE 24

Athlètes et événements sponsorisés

Triathlon de Gérardmer

France

Depuis 2006, Herbalife est partenaire nutritionnel du Triathlon de Gérardmer, un événement sportif emblématique qui attire chaque année des milliers de participants et de spectateurs. Véritable vitrine de notre engagement pour un mode de vie sain et actif, l'excellence des produits et de la nutrition Herbalife est au cœur de ce partenariat, qui est également l'occasion pour nos Distributeurs de se dépasser et de relever de nouveaux défis, créant ainsi une véritable communauté autour du triathlon. Cette collaboration illustre parfaitement notre volonté d'accompagner chaque personne dans sa quête de performance et de bien-être.

Fédération Française de Volley-Ball

France

« Herbalife accompagne nos joueurs et nos joueuses pendant toute la saison internationale, en stage et en compétition. Nous avons gravi les échelons et touché l'or ensemble, à plusieurs reprises ! La boisson de l'effort CR7 DRIVE est un must-have en entrainement et en match. Et pour la récupération ou les petits creux, les équipes ont à leur disposition les shakes de Rebuild ou les barres protéinées chocolatées, qui ont beaucoup de succès. »

Axelle Guiguet, Directrice Technique Nationale (DTN) (Directrice du haut niveau et de la performance) de la FFvolley.

Notes

Réf. p32/33

[1] Passarelli S, et al. Lancet Glob Health. 2024.

[2] Kreusler P, et al. Nutrients. 2021;13(2).

[3] Calcaterra V, et al. Children (Basel). 2023;10(4).

[4] Health Canada. Multi-Vitamin/Mineral Supplements Monograph. 2023.

[5] EFSA. EFSA Journal. 2008;6(10):827.

[6] EFSA. 2009;7(9):1227.

[7] EFSA. 2009;7(9):1272.

[8] EFSA. 2010;8(2):1468.

[9] EFSA. EFSA Journal. 2015;13(5):4096.

[10] EFSA. EFSA Journal. 2016;14(10):e04547.

[11] Braegger C, et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2013;56(6):692-701.

[12] Lips P, et al. Ann N Y Acad Sci. 2014;1317:92-8.

[13] NIH. 2018.

[14] EFSA. EFSA Journal. 2010;8(10).

[15] European Commission. Official Journal of the European Union. 2012;L136:1-40.

[16] WHO. 2011.

[17] Adarme-Vega TC, et al. Current opinion in biotechnology. 2014;26:14-8.

Réf. p36/37

[1] Abdel-Aal el, S.M., et al., Dietary sources of lutein and zeaxanthin carotenoids and their role in eye health. Nutrients, 2013. 5(4): p. 1169–85.

[2] Mares-Perlman, J.A., et al., The body of evidence to support a protective role for lutein and zeaxanthin in delaying chronic disease. Overview. The Journal of Nutrition, 2002. 132(3): p. 518S–524S.

[3] Kijlstra, A., et al., Lutein: more than just a filter for blue light. Prog Retin Eye Res, 2012. 31(4): p. 303–15.

[4] Junghans, A., H. Sies, and W. Stahl, Macular pigments lutein and zeaxanthin as blue light filters studied in liposomes. Arch Biochem Biophys, 2001. 391(2): p. 160–4.

[5] Barker, F.M., 2nd, et al., Nutritional manipulation of primate retinas, V: effects of lutein, zeaxanthin, and n-3 fatty acids on retinal sensitivity to blue-light-induced damage. Invest Ophthalmol Vis Sci, 2011. 52(7): p. 3934–42.

[6] Johnson, E.J., et al., Intake of lutein and zeaxanthin differ with age, sex, and ethnicity. J Am Diet Assoc, 2010. 110(9): p. 1357–62.

[7] Khachik, F., P.S. Bernstein, and D.L. Garland, Identification of lutein and zeaxanthin oxidation products in human and monkey retinas. Invest Ophthalmol Vis Sci, 1997. 38(9): p. 1802-11.

[8] Krinsky, N.I. and E.J. Johnson, Carotenoid actions and their relation to health and disease. Mol Aspects Med, 2005. 26(6): p. 459–516.

[9] Perrone, S., et al., Effects of lutein on oxidative stress in the term newborn: a pilot study. Neonatology, 2010. 97(1): p. 36-40.

[10] Granado, F., B. Olmedilla, and I. Blanco, Nutritional and clinical relevance of lutein in human health. The British journal of nutrition, 2003. 90(3): p. 487–502.

[11] Haegele, A.D., et al., Plasma xanthophyll carotenoids correlate inversely with indices of oxidative DNA damage and lipid peroxidation. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2000. 9(4): p. 421–5.

[12] Health Canada, Marigold Extract and Isolates (Lutein and Zeaxanthin). 2022.

[13] Nolan, J.M., et al., Risk factors for age-related maculopathy are associated with a relative lack of macular pigment. Experimental eye research, 2007. 84(1): p. 61–74.

[14] Delcourt, C., et al., Plasma lutein and zeaxanthin and other carotenoids as modifiable risk factors for age-related maculopathy and cataract: the POLA Study. Investigative ophthalmology & visual science, 2006. 47(6): p. 2329–35.

[15] Manayi, A., et al., Lutein and cataract: from bench to bedside. Crit Rev Biotechnol, 2016. 36(5): p. 829–39.

[16] van Leeuwen, R., et al., Dietary intake of antioxidants and risk of age-related macular degeneration. JAMA, 2005. 294(24): p. 3101–3107.

[17] Hammond, B.R., et al., A double-blind, placebo-controlled study on the effects of lutein and zeaxanthin on photostress recovery, glare disability, and chromatic contrast. Invest Ophthalmol Vis Sci, 2014. 55(12): p. 8583–9.

[18] Stringham, J.M. and B.R. Hammond, Macular pigment and visual performance under glare conditions. Optom Vis Sci, 2008. 85(2): p. 82–8.

Réf. p48/49

[1] Maldonado, E., Morales-Pison, S., Urbina, F., & Solari, A. (2023). Aging Hallmarks and the Role of Oxidative Stress. Antioxidants (Basel), 12(3). https://doi.org/10.3390/antiox12030651

[2] Reddy, V. P. (2023). Oxidative Stress in Health and Disease. Biomedicines, 11(11). https://doi.org/10.3390/biomedicines11112925

[3] Lobo, V., Patil, A., Phatak, A., & Chandra, N. (2010). Free radicals, antioxidants and functional foods: Impact on human health. Pharmacogn Rev, 4(8), 118–126. https://doi.org/10.4103/0973-7847.70902

[4] Kalén, A., Appelkvist, E. L., & Dallner, G. (1989). Age-related changes in the lipid compositions of rat and human tissues. Lipids, 24(7), 579–584. https://doi.org/10.1007/BF02535072

[5] Rosenfeldt, F. L., Pepe, S., Linnane, A., Nagley, P., Rowland, M., Ou, R.,...Esmore, D. (2002). Coenzyme Q10 protects the aging heart against stress: studies in rats, human tissues, and patients. Ann N Y Acad Sci, 959, 355–359; discussion 463-355. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2002.tb02106.x

[6] Strazisar, M., Fir, M., Golc-Wondra, A., Milivojevic, L., Prosek, M., & Abram, V. (2005). Quantitative determination of coenyzmecoenzyme Q10 by liquid chromatography and liquid chromatography/mass spectrometry in dairy products. *J AOAC Int*, 88(4), 1020–1027.

[7] Pravst, I., Zmitek, K., & Zmitek, J. (2010). Coenzyme Q10 contents in foods and fortification strategies. Crit Rev Food Sci Nutr, 50(4), 269–280. https://doi.org/10.1080/10408390902773037

Réf. p68/69

[1] Stellingwerff, T. and G.R. Cox, Systematic review: Carbohydrate supplementation on exercise performance or capacity of varying durations. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 2014. 39(9): p. 998–1011.

[2] Burke, L.M., et al., Carbohydrates for training and competition. Journal of Sports Sciences, 2011. 29(sup1): p. S17–S27.

[3] Kerksick, C., et al., ISSN Position Stand: nutrient timing. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2017. 5(1): p.17.

[4] Jeukendrup, A., A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. Sports medicine (Auckland, N.Z.), 2014. 44 Suppl 1(Suppl 1): p. S25–S33.

[5] ACSM, Joint Position Stand Nutrition and Athletic Performance. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2016. 48(3): p. 543–568.

[6] Kerksick, et al., ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. J Int Soc Sports Nutr, 2018. 15(1): p. 38.

[7] Pfeiffer, B., et al., CHO oxidation from a CHO gel compared with a drink during exercise. Med Sci Sports Exerc, 2010. 42(11): p. 2038–45.

[8] Guillochon, M. and D.S. Rowlands, Solid, gel, and liquid carbohydrate format effects on gut comfort and performance. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 2017. 27(3): p. 247–254.

[9] Hearris, M.A., et al., 13C-glucose-fructose labeling reveals comparable exogenous CHO oxidation during exercise when consuming 120 g/h in fluid, gel, jelly chew, or coingestion. Journal of applied physiology, 2022. 132(6): p. 1394–1406.

[10] O'Brien, W.J. and D.S. Rowlands, Fructose-maltodextrin ratio in a carbohydrate-electrolyte solution differentially affects exogenous carbohydrate oxidation rate, gut comfort, and performance. American Journal of Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology, 2011. 300(1): p. G181–G189.

[11] O'Brien, W.J., et al., Fructose-maltodextrin ratio governs exogenous and other CHO oxidation and performance. Med Sci Sports Exerc, 2013. 45(9): p. 1814–24.

[12] Rowlands, D.S., et al., Fructose–glucose composite carbohydrates and endurance performance: critical review and future perspectives. Sports Medicine, 2015. 45: p. 1561–1576.

[13] Podlogar, T., et al., Increased exogenous but unaltered endogenous carbohydrate oxidation with combined fructose-maltodextrin ingested at 120 g h− 1 versus 90 g h− 1 at different ratios. European Journal of Applied Physiology, 2022. 122(11): p. 2393–2401.

[14] Rowlands, D.S., et al., Effect of graded fructose coingestion with maltodextrin on exogenous 14C-fructose and 13C-glucose oxidation efficiency and high-intensity cycling performance. Journal of Applied Physiology, 2008. 104(6): p. 1709–1719.

[15] Shi, X., et al., Effects of carbohydrate type and concentration and solution osmolality on water absorption. Medicine and science in sports and exercise, 1995. 27(12): p. 1607–1615.

DEVENEZ VOTRE PROPRE PATRON
AVEC UNE MARQUE DE CONFIANCE

Frais de démarrage minimum • Revenu à temps choisi • Remises produits Garantie satisfait ou remboursé • Rejoignez une communauté qui inspire Participez à l'amélioration du quotidien de chacun • Formation et accompagnement

IMPRIMÉ SUR DU PAPIER 100 % RECYCLÉ

Contactez votre Distributeur Indépendant pour en savoir plus.

Pour en savoir plus, contactez-moi :

Les propriétés hydratantes des produits de soins présentés dans ce catalogue concernent les couches supérieures de l'épiderme.
Photos et illustrations non contractuelles.

FVD
LE CONSEIL À DOMICILE

Herbalife

6240FR

© 2025 Herbalife International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Europe. Avril 2025, 6240-FR-73
2025 HERBALIFE INTERNATIONAL FRANCE S.A., 3 rue Alexandre Volta, CS 31006, 67451 MUNDOLSHEIM Cedex, FRANCE. SIRET 378 570 261 00073
Site internet : www.herbalife.com/fr-fr Tél : 03 67 34 30 39