

clin d'œil

***Herbalife et
5 repas légers
par jour :
la recette pour
une vie plus
équilibrée et
plus active***

NUTRITION POUR UNE VIE MEILLEURE

Semaine trois

planning des repas

pour une vie équilibrée et active



Essayez ce planning de menus faciles à respecter. Il est conçu pour être équilibré sur le plan nutritionnel et vous apporte des protéines, des glucides complexes, de bons lipides et une grande variété de vitamines et minéraux.

De l'activité et beaucoup d'eau

Pensez à rester actif au quotidien et essayez de boire 1,5 litres d'eau par jour. Pour varier les plaisirs, ajoutez la Préparation pour Boisson à l'Aloe Vera Herbalife.

Moins de stress

Pour diminuer le niveau de stress, essayez d'éviter le café, privilégiez plutôt l'option thé. Herbalife propose une Boisson Instantanée à base de Thé et d'extraits végétaux*, à boire chaude ou froide.

Des protéines en quantité raisonnable

Vérifiez toujours si la quantité de protéines que vous consommez est adaptée à votre mode de vie. Utilisez l'Estimateur de Protéines Herbalife avec l'aide de votre Coach en Bien-être pour situer la quantité approximative de calories et de protéines qui vous convient, puis adaptez les quantités de ce planning de repas en fonction. Utilisez ce planning comme guide pour cuisiner et manger de manière plus équilibrée.

Adaptez les recettes et les repas à vos goûts et à vos besoins. Si vous êtes végétarien, remplacez les protéines animales par des aliments à base de soja, de tofu, de haricots ou encore de lentilles.

Les Shakes de Formula 1 peuvent être utilisés pour remplacer un repas. Essayez également la Barre Formula 1 Express lorsque vous êtes en déplacement. Les Barres aux Protéines et le nouveau Velouté Gourmet à la Tomate constituent des encas particulièrement adaptés et ne viendront pas ruiner vos efforts dans le cadre de votre programme de contrôle de poids.

Commencez dès aujourd'hui et faites les premiers pas vers un mode de vie plus équilibré. Votre corps vous dira merci.

Deux Shakes
par jour pour un
contrôle de poids

8h00



Shake F1 saveur Vanille Réf. 0141
Préparation pour Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux, saveur original 50g Réf. 0105
Boisson à l'Aloe Vera Réf. 0025

10h00



OU



Barre aux Protéines Chocolat-cacahuètes Réf. 0259
Un fruit et une portion de noix ou de noisettes

Un Shake par jour, dans le
cadre d'un programme de
stabilisation et maintien du
poids et/ou de soutien à
l'équilibre nutritionnel

8h00



Shake F1 saveur Fraise Réf. 0143
Préparation pour Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux, saveur original 50g Réf. 0105
Boisson à l'Aloe Vera Réf. 0025

10h00



OU



Barre aux Protéines Chocolat-cacahuètes Réf. 0259
Un fruit et une portion de noix ou de noisettes

Idées de repas rapides et équilibrés

Petit Déjeuner



Idées de petit déjeuner rapide et équilibré en nutriments :
Shake de Formula 1 Herbalife banane et cookie
Mixez 2 cuillères de Formula 1 parfum Cookies & Cream avec une banane et 250ml de lait demi-écrémé, ainsi que des glaçons

SI VOUS ETES

Très actif : Augmentez la part de protéines, de glucides et de légumes dans les repas principaux.

Contrôle de Poids : Privilégiez les légumes à la place du pain ou des différentes options de glucides, et pensez aux fruits pour vos encas ou réduisez la quantité de votre encas

12h00



OU

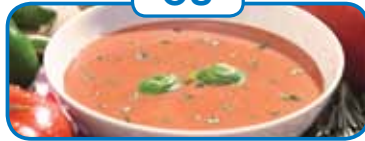


Shake F1 saveur Chocolat Réf. 0142
Barre F1 Express
Saveur baies Rouges et Yaourt Réf. 2670

16h00



OU



Barre aux Protéines saveur citron Réf. 0260
Velouté Gourmet à la Tomate Réf. 0155

20h00



Un repas équilibré et coloré

**1500
kcal**
84g de
Protéines*

12h00

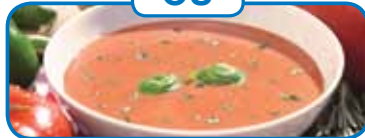


Un repas équilibré et coloré

16h00



OU



Barre aux Protéines saveur citron Réf. 0260
Velouté Gourmet à la Tomate Réf. 0155

20h00



Un repas équilibré et coloré

**2000
kcal**
86g de
Protéines*

Déjeuner et Dîner

**Idées de déjeuner et dîner équilibrés,
prêts en quelques minutes seulement :**
200g de poisson gras (ex : saumon grillé,
sardines, maquereau) accompagné d'une
salade tomate et oignons

Steak de bœuf maigre accompagné d'une salade
d'oignons rouges grillés, roquette et parmesan



(*Les valeurs en kcal et protéines sont approximatives et doivent uniquement servir d'indication)

Un encas chaud, appétissant et nutritif !



Nouveau Velouté Gourmet à la Tomate, pour marier saveur et équilibre

Le nouveau velouté Herbalife, scientifiquement élaboré, avec des fibres d'inuline prébiotique et du lycopène, constituant naturel de la tomate.

Un délicieux encas contenant 104 kcal. Idéal pour les personnes qui veillent quotidiennement au bon équilibre de leur alimentation.

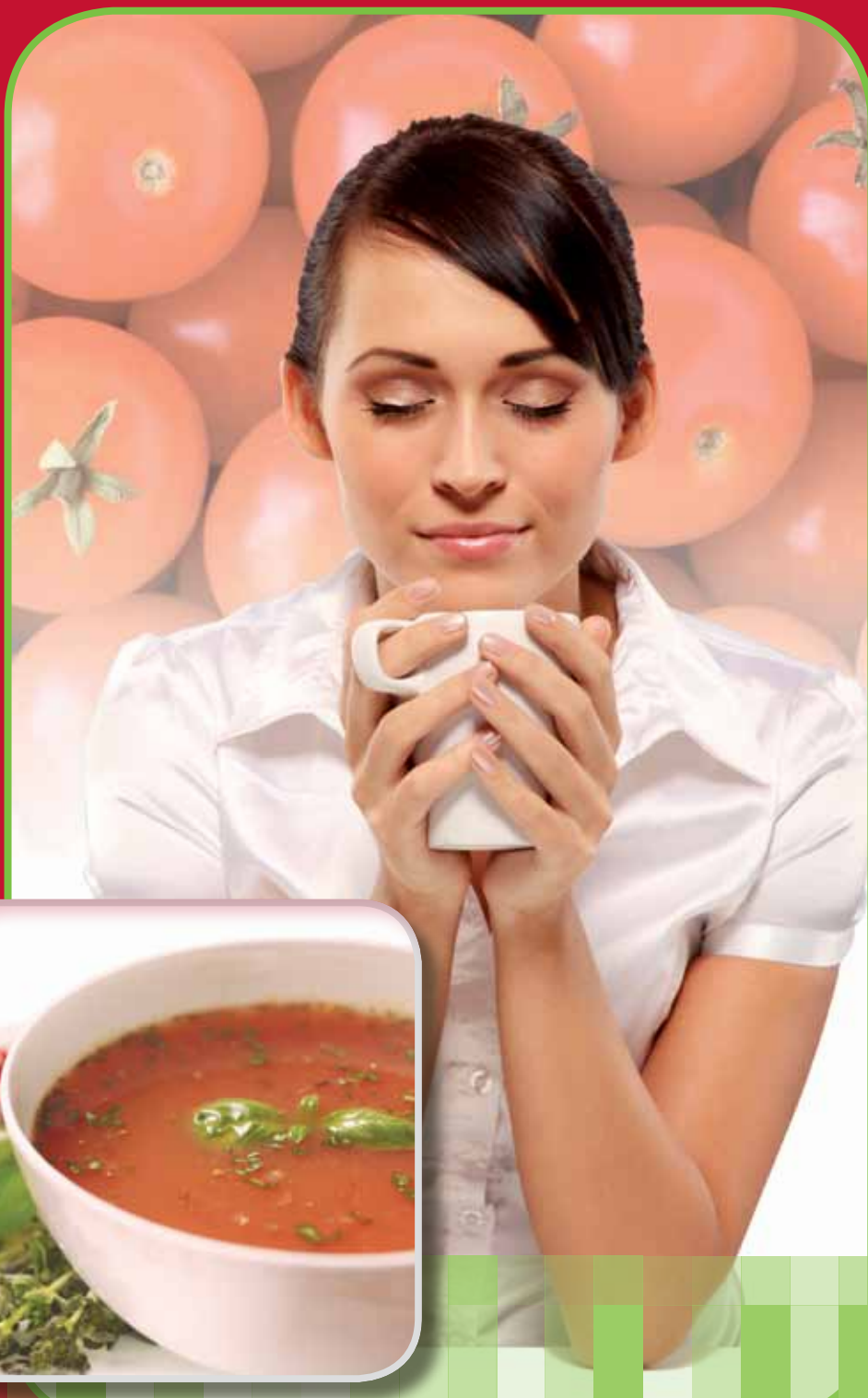
- Contient des protéines et des fibres qui vous aideront à vous sentir rassasié plus longtemps.
- Aromatisée au basilic et origan pour une touche de saveurs méditerranéennes.

Le Velouté Gourmet à la Tomate dans le cadre des 5 repas légers par jour

Le nouveau Velouté Gourmet à la Tomate s'intègre parfaitement à vos 5 repas légers par jour et constitue un excellent encas.

Savourez-le chaud comme un encas en milieu de matinée, milieu d'après-midi ou encore comme entrée de votre dîner.

Cet hiver, réchauffez-vous avec le nouveau Velouté Gourmet à la Tomate



Votre Programme
Bien-être commence
aujourd'hui !

La superbe gamme de produits de Contrôle de Poids et de Soins du Corps et du Visage Herbalife est accompagnée d'un service chaleureux et personnalisé et est soumise à la garantie « Satisfait sous 30 jours ou remboursé ». N'hésitez pas à demander un Catalogue Produits :



Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

