



**Profitez de plaisirs
gourmands...avec la
Formula 1 pomme,
caramel, cannelle**





Conseils pratiques

Les fêtes de fin d'année avec leur cortège de douceurs et de repas festifs arrivent à grands pas. En cette période, qui rime souvent avec kilos supplémentaires, il est parfois difficile d'être raisonnable. Voici quelques suggestions pour profiter pleinement de la saison des fêtes sans nuire à votre silhouette et votre forme.

Les jours précédents la fête :



- Pas d'excès mais pas de privation non plus. L'idée est de manger normalement sans faire d'excès. Privilégiez les viandes maigres, les poissons, les légumes et fruits de saison.
- Pensez à adapter la taille des portions.
- Essayez d'organiser vos pauses repas autour de 5 « petits repas », c'est à dire 3 repas principaux et 2 collations. Faire 5 « petit repas » par jour vous aide à mieux répartir les quantités et à éviter les fringales souvent synonymes de grignotage
- Ne négligez pas votre petit-déjeuner. Un bon petit déjeuner, avec un juste équilibre en nutriments et un apport en calorie contrôlé, libère progressivement l'énergie dont vous avez besoin avec un sentiment de satiété plus durable.
- Quant aux repas du soir, il sera léger. Pensez aux soupes ou veloutés : la soupe est un aliment qui prend de la place dans l'estomac. Vous vous sentez donc plus rassasié sans consommer autant de calories qu'avec un repas plus conséquent ou un encas riche en graisses.

Le jour J :

- Anticipez ! le dîner est souvent tardif – il s'agit de ne pas arriver totalement affamé pour se jeter sur les apéritifs. Il faut avoir juste assez faim pour apprécier ce qui est servi. Décalez les repas précédents ou ajoutez une collation vers 18H00 (un bol de soupe par exemple).
- Profitez de la convivialité. La dimension conviviale des fêtes est un atout pour éviter le grignotage
- L'impression de satiété parvient au cerveau au bout de 15 à 20 minutes environ. Alors mangez lentement, en mâchant bien. Le plaisir des mets dégustés n'en sera que plus intense et vous ressentirez moins le besoin de vous resservir.
- Faites des choix judicieux : laissez-vous tenté par les produits de la mer plutôt que les foies gras, enlever la peau des volailles et privilégier les légumes et les fruits
- L'alcool fait grossir. Si vous avez soif, évitez de boire votre vin et désaltérez-vous plutôt avec une eau plate ou gazeuse. Dégustez votre vin pour l'apprécier, pas pour éteindre votre soif.





Après la fête :



- Pensez à boire beaucoup d'eau, du thé ou de la tisane pour digérer et éliminer.
- Privilégiez des aliments plus légers et pauvres en calories : crudités, jambon blanc, blanc de poulet, poisson, laitages maigres type yaourt nature ou fromage blanc 0%, fruits et légumes.
- Consommez des soupes qui sont rassasiantes et hydratantes.
- Bougez ! C'est bon pour le moral, c'est bon pour le tonus, c'est bon pour les kilos ! Une marche rapide de 30 minutes, une ballade en forêt avec des amis ou la famille, faire un bonhomme de neige avec les enfants...
- Dormez suffisamment et à heures fixes



Avec Herbalife, gardez le contrôle avant et entre les fêtes

La Formula 1 et les encas Herbalife sont des solutions simples, pratiques et délicieuses pour vous aider à garder le contrôle tout en profiter pleinement des plaisirs des repas de fêtes.

Répartissez les apports sur 5 petits repas et variez les plaisirs.

1500 Kcal/j*	
Petit déjeuner	Un shake de F1 saveur Festive Préparation à base de Thé et d'Extraits Végétaux
Collation	Un fruit ou une barre aux protéines Chocolat Cacahuètes
Déjeuner	Un shake de F1 saveur Fraise ou Une barre Repas F1 Express
Collation	Velouté Gourmet à la Tomate
Dîner	Salade de radis roses Filets de sardines marinés au pamplemousse Tartelette aux abricots et amandes Pain complet – 50g

2000Kcal/j*	
Petit déjeuner	Un shake de F1 saveur Festive Préparation à base de Thé et d'Extraits Végétaux
Collation	Un fruit ou une barre aux protéines citron
Déjeuner	Salade d'endives Curry de dinde aux carottes et potiron Quinoa Yaourt aux myrtilles
Collation	Velouté Gourmet à la Tomate
Dîner	Choux en salade





	Filet mignon de porc au cidre Pomme vapeur et panais Un fruit
--	---

2500 Kcal/j*	
Petit déjeuner	Un shake de F1 saveur Cappuccino Préparation à base de Thé et d'Extraits Végétaux F3 –poudre aux Protéines
Collation	Une barre aux protéines citron et/ou un shake de F1 saveur Festive
Déjeuner	Mini muffins au poisson fumé Tagine de poulet à la coriandre Flan de courge Salade de fruits
Collation	Velouté Gourmet à la Tomate ou 1 Shake de F1 saveur Festive
Dîner	Potage de légumes Gratin de chicons au jambon de pays et aux noix Riz au lait cannelle



* Les valeurs en kcals sont approximatives et doivent uniquement servir d'indication.



Les produits Herbalife en détails

Pour préparer les excès liés aux fêtes ou les compenser dès le lendemain :

Les Substituts de repas : Shake et Barre Repas Express Formula 1 Herbalife

Disponible en boîte ou en sachets, le shake F1- est **une boisson nutritionnelle** à préparer avec 250 ml de lait ½ écrémé.

Apports essentiels :

- Macronutriments : protéines, glucides et lipides
- Micronutriments : 11 vitamines et 12 minéraux



Avantages produits :

- Le shake, se décline en 6 parfums et peut être personnalisé :
- En y ajoutant la Formula 3, pour répondre aux besoins spécifiques en protéines de chaque personne.
- En se servant de la Formula 1 comme d'un support pour



imaginer une multitude de recettes, simples et rapides à préparer.
-Pour rompre la monotonie il y a même des idées de préparations salées !

Conseils d'utilisation :

Versez 250 ml de lait demi-écrémé dans un shaker ou un mixeur, ajoutez deux cuillères à soupe de poudre (26 grammes), mélangez, c'est prêt !



Le Shake de Formula 1 est une excellente alternative au petit-déjeuner – pensez-y !

NOUVEAU : PROFITEZ DE PLAISIRS GOURMANDS...

**Régalez-vous avec la Formula 1 saveur festive :
caramel, pomme et cannelle
Attention édition limitée !**



La Barre Repas Formula 1 Express

Pour varier les plaisirs et les textures, essayez la Barre Repas Formula 1 Express. Elle présente les mêmes avantages nutritionnels qu'un Shake de Formula 1 et s'adapte particulièrement aux « repas » prévus dans des conditions difficiles : pas de temps de préparation, pas de matériel, d'ustensile, ou encore des conditions de stockage insatisfaisantes (à température ambiante)



Disponible en deux délicieux parfums : saveur chocolat et saveur baies rouges et Yaourt.

Idées encas /collations

Le Velouté Gourmet à la Tomate, aromatisé au basilic et à l'origan

Le Velouté Gourmet à la Tomate est un encas chaud, savoureux et nutritif, facile et rapide à préparer, qui marie saveur et équilibre.

Apports essentiels : Ce produit est un encas salé qui contient huit fois plus de protéines qu'une soupe à la tomate classique. De plus il contient du lycopène* de tomate et des prébiotiques*.

Avantages produit :

Ce produit riche en protéines et en fibres va maintenir vo aidera à gérer vos fringales.

Sa saveur salée est idéale pour pouvoir gérer des collations en fin de matinée ou début de soirée plus propices à des encas salés (à la place de quelques tranches de saucisson !!).

Soupe = hydratation + satiété





Conseils d'utilisation :

Diluez 2 cuillères à soupe et demie dans un bol (200 ml) d'eau chaude et savourez aussitôt !

« Participe très probablement à la prévention de maladies dégénératives, en complémentarité ou en synergie avec d'autres nutriments apportés par les fruits et les légumes ». Le lycopène réduirait aussi la sensibilité de la peau aux ultraviolets.

* les prébiotiques : ce sont des «micros fibres » qui servent de substrats (nourriture) à la flore intestinale qui réside dans le colon

Les Barres aux protéines

Disponibles en 3 parfums, ces barres sont épatantes dans le cadre d'une collation entre 2 repas.



Apports essentiels :

Riches en protéines, elles aident à apporter une sensation de satiété pour permettre d'attendre la pause déjeuner ou dîner sans subir de désagréments liés à la faim (déconcentration, atonie).

Conseils d'utilisation :

Elles sont recommandées en cas de fatigue ou de fringale dans le but de s'accorder une pause gourmande, ou encore dans le cadre d'une pratique sportive intensive.

Il est important de les accompagner d'une boisson pour maintenir une bonne hydratation, et pourquoi pas d'un fruit pour les plus gourmands.



Pour s'hydrater

La Boisson Concentrée à l'Aloe Vera

A consommer après un repas bien copieux.

Apports essentiels : contient 40 % de concentré d'Aloé Vera

Avantages produit :

- Contribue à l'apport hydrique recommandé.
- La boisson reconstituée ne contient que 6% de sucre (contre 12% pour la plupart des sodas)
- Disponible en deux délicieux parfums : saveur classique avec de l'arôme naturel de citron et saveur mangue



Conseils d'utilisation : diluez 3 à 4 bouchons dans 125 ml d'eau.





La Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux*

A déguster chaude en période hivernale.

Apports essentiels : eau et caféine

Avantages produit :

- Stimule l'organisme
- Permet de lutter contre les sensations de fatigue.
- Est facile à utiliser et rapide à préparer.
- Peut remplacer le thé ou le café
- Existe en plusieurs parfums (citron, framboise, pêche et original)



Conseils d'utilisation :

Une demi-cuillère à café (environ 1,7 g) avec 200 – 250 ml d'eau chaude ou froide.

Pour gérer les coups de fatigue

LiftOff®*

Pour répondre à la fatigue et tenir jusqu'au bout de la nuit.

Apports essentiels : caféine, taurine, inositol, couvre 100% des AJR (apports journaliers recommandés) en vitamines B1, B2, B3, B6, B8, B12 et C.

Avantages produit :

- Allie le plaisir d'un rafraîchissement à l'effet stimulant de la caféine.
- Faible en calories, LiftOff s'inscrit parfaitement dans un programme de contrôle de poids.
- Se décline en deux délicieux parfums : citron-citron vert et orange



Conseils d'utilisation :

1 tablette par jour.





Tablettes au Guarana

Le guarana est un buisson originaire d'Amérique du Sud. Il est utilisé depuis des siècles pour ses propriétés revigorantes.

Apports essentiels : Les tablettes au Guarana* contiennent de la caféine issue de la plante du même nom et qui aide à rester alerte et apporte un regain de vitalité.

Avantages produit :

- Le guarana aide l'organisme à maintenir le degré d'éveil ainsi que la concentration
- Les Tablettes au Guarana* peuvent être consommées à tout moment, lorsqu'on ressent un coup de fatigue.

Conseils d'utilisation :

Prenez une tablette chaque fois que vous sentez une baisse de vitalité, avec un maximum de 4 tablettes par jour.

*Contient de la caféine



Très bonnes Fêtes de fin d'année

