

# Livret Personnel d'Évaluation



## Gestion de Poids Personnalisée

Bienvenue chez Herbalife,  
la compagnie de la Forme  
et du Bien-être

# FELICITATIONS !

Vous venez de prendre une grande décision :

## CONTRÔLER VOTRE POIDS

Imaginez une solution innovante et efficace, faite sur mesure pour répondre à vos besoins personnels, vous aider à contrôler votre poids et obtenir la silhouette que vous souhaitez sur le long terme !

**LES DISTRIBUTEURS INDEPENDANTS HERBALIFE VOUS PROPOSENT UN PROGRAMME DE GESTION DE POIDS PERSONNALISEE QUI S'ADAPTE A VOS BESOINS !**



### ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI PERSONNALISÉ :

Vous avez peut-être déjà constaté à vos dépens qu'il est difficile de suivre un régime, de modifier ses habitudes de vie et tout particulièrement de le faire seul(e)...

La méthode HERBALIFE se différencie singulièrement des autres méthodes notamment par l'accompagnement et le suivi personnalisés. Le Distributeur Indépendant Herbalife vous

propose non seulement des produits de qualité qui ont déjà fait leurs preuves, mais surtout il est présent à vos côtés pour vous aider à franchir chaque étape de votre programme. Par des contacts réguliers, il vous accompagne et vous oriente dans vos choix alimentaires, vous aide à définir des objectifs réalistes et à maintenir votre motivation. Ceci dans un but unique : vous donner les clefs de la réussite à long terme !

### CONTENU DE VOTRE LIVRET PERSONNEL D'ÉVALUATION (LPE) :

Vous trouverez dans ce LPE, différents chapitres qui vous apporteront les réponses aux questions légitimes que vous pourriez être amené(e) à vous poser :

QUELLES SONT MES GARANTIES ?	PAGE 2
COMMENT ATTEINDRE MON OBJECTIF DE POIDS ?	PAGE 3
TÉMOIGNAGE	PAGE 3
CONTRÔLE DE POIDS .1 -PHASE D'AMINCISSEMENT	PAGE 4
CONTRÔLE DE POIDS .2 -PHASE DE STABILISATION	PAGE 4
PRISE DE MASSE MUSCULAIRE	PAGE 5
REMISE EN FORME	PAGE 5
LES CLEFS DE VOTRE RÉUSSITE	PAGE 6
ACTIVITÉ PHYSIQUE	PAGE 7
QUESTIONS / RÉPONSES	PAGE 7
PRÉPARER UN SHAKE - RECETTES PLAISIR	PAGE 8
HERBALIFE ET VOUS	PAGE 9
BILAN BIEN-ÊTRE	ANNEXE 1
COURBE DE POIDS	ANNEXE 2
TABLEAU DE LIVRAISON	ANNEXE 3
TABLEAU DE SUIVI DES RÉSULTATS	ANNEXE 4

## QUELLES SONT MES GARANTIE ?

### HISTORIQUE

HERBALIFE est une société créée en 1980 aux États-Unis par Mark Hughes. Pionnier dans son approche de la nutrition, il décida de lancer la commercialisation de produits nutritionnels en vente directe et plus précisément par un réseau de distributeurs indépendants capables, grâce à ce système de distribution, d'apporter un véritable service personnalisé à leurs clients. La société HERBALIFE est représentée dans plus de 60 pays, dont la France depuis 1990. Elle compte des millions de clients satisfaits dans le monde entier !

A travers une large gamme de produits, la société HERBALIFE offre à ses clients la possibilité d'associer la nutrition interne (substituts de repas et compléments alimentaires) à la nutrition externe (soins du visage, des cheveux et du corps) pour un bien-être optimal. La recherche et le développement de nos produits sont dirigés par un comité scientifique composé d'experts de renommée internationale, dont un prix Nobel de médecine / physiologie Dr Lou Ignarro et

le Dr David Heber, Directeur du Laboratoire de Recherche en Nutrition Humaine de l'UCLA (Université de Californie - Los Angeles).

### GARANTIES

En France, la société HERBALIFE est membre de plusieurs fédérations et associations dont la Fédération de la Vente Directe (FVD). Le Code de Déontologie de la FVD garantit à tout client en vente directe une qualité de produits et de service irréprochables. Les Distributeurs Indépendants respectent ce code ainsi que les règles établies par la société HERBALIFE, et au-delà, offrent également à leurs clients une garantie "Satisfait sous 30 jours ou remboursé"

HERBALIFE propose surtout un mode de distribution original, qui nous permet, à nous Distributeurs Indépendants, de vous accompagner et de vous aider tout au long de votre programme, avec le bénéfice, pour vous, d'un suivi personnalisé

# COMMENT ATTEINDRE MON OBJECTIF DE POIDS ?

## 1. COMMENT DÉTERMINER MON IMC :

Le calcul de votre IMC (Indice de Masse Corporelle) permet de déterminer votre « statut pondéral ». Voici la méthode :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille} \times \text{Taille (m)}}$$

Exemple : Isabelle pèse 68 kg et mesure 1m 60  
Son indice se calcule ainsi =  $68 / (1,6 \times 1,6) = 26,6$   
Isabelle est en surpoids.

A vous : ..... kg / ..... (Taille x Taille) = ..... ?

IMC	STATUT PONDERAL
IMC inférieur à 18,9	Maigre
IMC entre 19 et 24,9	Poids souhaitable
IMC entre 25 et 29,9	Surpoids
IMC entre 30 et 34,9	Obésité modérée*
IMC entre 35 et 39,9	Obésité sévère*
IMC supérieur à 40	Obésité massive*

*\* un avis médical est nécessaire pour les personnes ayant un IMC supérieur ou égal à 30*

## 2. COMMENT ATTEINDRE MON OBJECTIF DE POIDS ?

En utilisant, selon vos besoins, celui de nos 4 programmes qui sera le plus adapté :

### ● LE PROGRAMME CONTRÔLE DE POIDS - 1. PHASE D'AMINCISSEMENT

Pour mincir

### ● LE PROGRAMME CONTRÔLE DE POIDS - 2. PHASE DE STABILISATION

Pour ne pas reprendre ce que vous avez perdu...

### ● LE PROGRAMME PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

Pour retrouver son poids de forme ou prendre de la masse musculaire

### ● LE PROGRAMME REMISE EN FORME

Pour retrouver une tonicité au quotidien

**Votre Coach est là pour vous aider à définir vos objectifs et les atteindre !**



Contrôler son poids a des effets positifs sur le bien-être général et sur la qualité de vie. Des taux de cholestérol, de triglycérides, une glycémie, une tension trop élevés, l'essoufflement, les douleurs articulaires sont autant de troubles possibles ayant un lien direct ou indirect avec

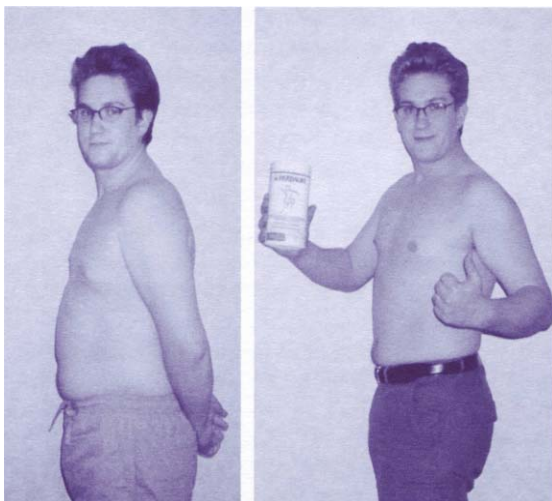
vos surpoids. Bouger plus facilement, retrouver une pleine vitalité, changer de vêtements,... contrôler votre poids, c'est vous assurer une multitude de plaisirs au quotidien

## TEMOIGNAGE

**Cédric MAERTEN**

Amincissement – 4 mois

Stabilisation – 4 mois



J'ai connu les produits HERBALIFE grâce à mon père. Je pesais alors 94 kg. Trois ans avant, j'étais à l'armée et j'avais arrêté toute activité sportive. Tout le monde me disait que, lorsque l'on fait son service militaire, on perd du poids. Cela n'a pas été mon cas. En 10 mois, j'avais pris environ 5 kg sans m'en rendre compte. Les années passèrent et, kilo après kilo, j'en étais arrivé à peser ces 94 kg.

Lors d'une réunion de famille, je remarquai que mon père avait minci. Je lui demandai comment il avait obtenu ce résultat. Il me répondit qu'il suivait un programme nutritionnel grâce auquel il avait perdu 4 kg. À la fin de cette réunion de famille, je lui ai demandé de m'expliquer ce programme. Face à la simplicité de la méthode, j'ai décidé de suivre, moi aussi, ce programme. En 4 mois, j'ai perdu 11 kg et 22 cm de tour de taille grâce au programme d'amaigrissement. J'ai ensuite suivi pendant 4 mois le programme de stabilisation. Si je devais résumer le programme Herbalife, je retiendrais 3 points : des produits de qualité, une alimentation et une hygiène de vie équilibrées, le tout, avec le soutien permanent d'un coach personnel. Ce qui est INCROYABLE, c'est que je ne pensais pas avoir besoin de perdre autant de poids. Depuis, je maintiens mon poids sans difficulté. Je refais du sport, tout en continuant de manger raisonnablement ce que j'aime...

**IMAGINEZ-VOUS UNE FOIS VOTRE OBJECTIF ATTEINT,  
VOUS SEREZ EN PLEINE FORME ET VOUS VOUS SENTIREZ MIEUX.**

NOTE : LA MOYENNE DE PERTE DE POIDS EST DE 3 A 5 KILOS PAR MOIS. VOS RESULTATS PEUVENT DIFFERER : VOTRE PERTE DE POIDS DEPENDRA DES REPONSES ADAPTATIVES DE VOTRE CORPS

# CONTRÔLE DE POIDS – 1.PHASE D'AMINCISSEMENT

## UNE JOURNEE TYPE

Objectif	Tablettes (1)	Shakes Protéinés	Repas Normal (2)	Collation(s) (3)	Boisson à Base de Thé et d'Extraits Végétaux*	Produits de Nutrition Ciblée
Mincir	3 fois / jour	2 / jour	1 / jour	1 à 2 / jour	2 à 4 verres / jour ou 1,5 litre	selon indications

(1) Tablettes : se référer à l'étiquette. (2) Repas équilibré et coloré : riche en protéines (viande maigre, poisson, tofu) et accompagné de légumes, d'un produit laitier, d'un fruit et de pain complet. (3) Collation(s) : en-cas riche(s) en protéines.

\*Contient de la caféine

### MINCIR ET CONTRÔLER VOTRE POIDS

L'amaigrissement a pour objectif principal la diminution de la masse grasseuse (réserves de graisses qui se trouvent sous la peau au niveau des hanches pour les femmes, au niveau du ventre pour les hommes...), tout en préservant la masse maigre (muscles...) du corps. Pour favoriser une perte de vos réserves en graisses, associez la **diminution de vos apports énergétiques quotidiens** (matières grasses et sucres simples) à la **pratique d'une activité physique**. Pour préserver au mieux votre capital musculaire, veillez à ce que vos apports protéinés soient suffisants.

Le programme HERBALIFE vous permet de faire tout cela, et facilement.

### LA FORMULE DU SUCCES :

NOMBRE DE MOIS REQUIS POUR UN PROGRAMME DE CONTRÔLE DE POIDS = POIDS À PERDRE / 3 À 5 KILOS PAR MOIS.  
LA MÊME PERIODE EST NECESSAIRE POUR CONSERVER LES RESULTATS EN UTILISANT LE PROGRAMME DE STABILISATION.

#### POUR FACILITER L'AMINCISSEMENT :

- Buvez chaque jour 1,5 à 2 litres d'eau. Une telle quantité est essentielle pour bien hydrater l'organisme et favoriser une bonne élimination des déchets.
- Respectez le rythme de trois repas par jour, complétés éventuellement par une ou deux collations. Asseyez-vous, prenez au moins 20 minutes pour chacun de ces repas dans une ambiance calme.
- Limitez les sucres simples, les matières grasses et l'alcool.
- Prenez vos tablettes régulièrement. Elles vous aideront à lutter contre une baisse de tonus fréquente dans cette période d'amaigrissement...
- Faites au minimum 30 minutes d'exercice physique chaque jour : marche à pied rapide ou équivalent : vélo, natation, randonnée....
- Pour rester vigilant(e) sur votre poids, pesez-vous et prenez vos mensurations une fois par semaine.

# CONTRÔLE DE POIDS – 2.PHASE DE STABILISATION

## UNE JOURNEE TYPE

Objectif	Tablettes (1)	Shakes Protéinés	Repas Normal (2)	Collation(s) (3)	Boisson à Base de Thé et d'Extraits Végétaux*	Produits de Nutrition Ciblée
Mincir	3 fois / jour	1 / jour	2 / jour	1 à 2 / jour	2 à 4 verres / jour ou 1,5 litre	selon indications

(1) Tablettes : se référer à l'étiquette. (2) Repas équilibré et coloré : riche en protéines (viande maigre, poisson, tofu) et accompagné de légumes, d'un produit laitier, d'un fruit et de pain complet. (3) Collation(s) : en-cas riche(s) en protéines.

\*Contient de la caféine

### STABILISER VOTRE POIDS :

Vous venez de passer avec succès une première grande étape dans le contrôle de poids. La 2<sup>ème</sup> étape clef est la stabilisation de ce nouveau poids. C'est la période la plus délicate car la récompense des kilos perdus n'est plus là. Il est important de capitaliser sur les habitudes acquises au cours des derniers mois et surtout de ne pas revenir aux habitudes antérieures. Les bonnes habitudes et résolutions que vous avez prises depuis plusieurs semaines constituent la base de votre nouvelle silhouette.

### VOUS AVEZ PRIS DE BONNES HABITUDES, ALORS :

Mémorisez-les, respectez-les, adoptez-les.

Au moindre kilo repris, ce sont ces bases auxquelles vous devrez revenir avec autant d'enthousiasme qu'aux premiers jours.

**Votre Coach est là pour vous accompagner tout au long de votre programme. N'hésitez pas : appelez-le !**

#### POUR FACILITER LA STABILISATION :

- Continuez à boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- Respectez le rythme de trois repas par jour. Accordez-leur un temps suffisant.
- Complétez-les avec des collations si nécessaire.
- Restez vigilant(e) sur les quantités et la qualité des matières grasses et de sucres simples que vous consommez.
- Si vous êtes amené(e) à consommer de l'alcool, faites-le avec modération et ne dépassez pas deux verres par jour qui, à eux seuls, apportent déjà 140 kcal.
- Intensifiez votre activité physique.
- Pesez-vous une fois par semaine, pour surveiller votre poids.
- Et réagissez dès qu'une reprise de poids apparaît (Appelez votre Coach).

# PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

## UNE JOURNEE TYPE

Objectif	Tablettes (1)	Shakes Protéinés	Repas Normal (2)	Collation(s) (3)	Boisson à Base de Thé et d'Extraits Végétaux*	Produits de Nutrition Ciblée
Mincir	3 fois / jour	2 à 3 / jour	3 / jour	1 à 2 / jour	2 à 4 verres / jour ou 1,5 litre	selon indications

(1) Tablettes : se référer à l'étiquette. (2) Repas équilibré et coloré : riche en protéines (viande maigre, poisson, tofu) et accompagné de légumes, d'un produit laitier, d'un fruit et de pain complet. (3) Collation(s) : en-cas riche(s) en protéines.

\*Contient de la caféine

Le gain de masse musculaire passe par l'association d'une augmentation des apports en protéines à une pratique régulière et suffisante d'une activité physique. Il s'agit d'aller au delà des 30 minutes de marche rapide recommandées dans le cadre du Programme National Nutrition Santé, durée juste destinée à entretenir le capital musculaire et non à le développer. Ajoutez à votre alimentation habituelle deux shakes que vous prendrez à la fin de chaque repas, du fait de leur saveur sucrée. Organisez votre vie de façon à intensifier votre activité physique chaque jour.

Le gain de masse musculaire est fonction de l'intensité et de la durée de l'activité physique.

Plus vous faites de sport, plus vos muscles se développent et votre silhouette s'étoffe. Quelques exemples d'activité physique:

Intensité	Activité
Élevée	Marche en côte, bûchage, jogging (10 km/h), saut à la corde, football, basket-ball, handball,
Modérée	Marche rapide (d'un bon pas), jardinage léger, ramassage de feuilles, port de charge de quelques kilos, "aérobic"

**IMPORTANT :** L'eau maintient la température du corps la plus constante possible, ce qui explique la transpiration en cas de pratique sportive. Lors de toute pratique, ayez le réflexe d'augmenter les quantités habituellement bues.

**ASTUCE :** N'attendez pas d'avoir soif pour boire : lorsque ce signal se manifeste, le corps est déjà «déshydraté». Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main.

**POUR OPTIMISER VOS RÉSULTATS :** Les quantités d'eau à boire pour se réhydrater correspondent à la quantité d'eau perdue par transpiration. Ainsi, de temps en temps, pesez-vous avant et après votre activité pour connaître cette quantité.

Appelez régulièrement votre Coach, il vous aidera à faire le point sur vos résultats.

# REMISE EN FORME

## UNE JOURNEE TYPE

Objectif	Tablettes (1)	Shakes Protéinés	Repas Normal (2)	Collation(s) (3)	Boisson à Base de Thé et d'Extraits Végétaux*	Produits de Nutrition Ciblée
Mincir	3 fois / jour	1 / jour	2 / jour	1 à 2 / jour	2 à 4 verres / jour ou 1,5 litre	selon indications

(1) Tablettes : se référer à l'étiquette. (2) Repas équilibré et coloré : riche en protéines (viande maigre, poisson, tofu) et accompagné de légumes, d'un produit laitier, d'un fruit et de pain complet. (3) Collation(s) : en-cas riche(s) en protéines.

\*Contient de la caféine

La vie que nous menons nous amène à vouloir dynamiser notre forme, celle-ci nous faisant parfois défaut. Les produits Herbalife, substituts de repas et compléments alimentaires, vous y aident en vous apportant les protéines, les vitamines et les sels minéraux essentiels au bon fonctionnement de votre organisme et en vous permettant de ne pas perdre pied face à un rythme de vie trop trépidant.

### QUELQUES REPÈRES D'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE :

Répartissez vos apports alimentaires sur trois repas et une à deux collations.

#### Consommez chaque jour :

- Une viande, un poisson, des œufs, des crustacés ou des coquillages.
- Un féculent (pâtes, riz, pommes de terre...).
- Un légume vert cuit (courgettes, haricots verts, brocolis...).

#### Consommez à chaque repas :

- Un produit laitier.
- Un fruit ou un légume cru.
- Un peu de matières grasses en les variant car chacune d'elles a des qualités nutritionnelles propres.

ALLIÉ À UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE, EN UTILISATION QUOTIDIENNE OU PONCTUELLE, CE PROGRAMME DE REMISE EN FORME VOUS PERMET, COMME SON NOM L'INDIQUE, DE GARDER LE POIDS ET LA SILHOUETTE QUE VOUS SOUHAITEZ.

# LES CLEFS DE VOTRE REUSSITE

Pour contrôler votre poids de manière saine et conserver les résultats acquis, voici quelques points à retenir :

**1. Être patient(e).** Il faut souvent des années pour prendre du poids et aussi pour former des habitudes alimentaires, alors usez de patience : il vous faudra plusieurs mois pour atteindre vos objectifs et les maintenir

**2. Se faire aider de votre Coach.** La majorité des gens qui désirent contrôler leur poids ont besoin de l'aide d'un spécialiste ou d'un conseiller. Un manque de soutien entraîne généralement un arrêt de leur programme.

**3. Changer ses habitudes alimentaires.** Souvent on prend de « bonnes résolutions ». Ces résolutions démarrent habituellement le lundi, se terminent le vendredi et n'ont rien à voir avec le processus qui consiste à changer ses habitudes alimentaires. Pour modifier votre comportement, suivez le programme de contrôle de poids durant le temps nécessaire. Travailler avec votre Coach, c'est la clef de votre succès :

- Alternez lait demi-écrémé (dans vos shakes), yaourt, fromage blanc et fromage sur les trois produits laitiers de la journée. Limitez-vous à une portion de fromage à 45 % de matières grasses par jour. Jouez sur les différents taux de matières grasses : 0%, 20 %, 40 % pour varier plaisirs et sensations.
- Privilégiez le poisson et les volailles. Pour les autres viandes, choisissez les morceaux maigres. N'hésitez pas à demander conseil à votre boucher. Ne vous inquiétez pas concernant l'appellation des poissons gras qui doivent être consommés à la même fréquence que les poissons maigres, car leurs matières grasses sont d'excellente qualité.
- Alternez légumes verts et féculents (pommes de terre, riz, pâtes...).
- Limitez autant que vous le pourrez les sauces et les assaisonnements

- Consommez un fruit à chaque repas.
- Buvez régulièrement au cours de la journée.

**4. Évaluer la durée de la phase d'amincissement.** La moyenne de perte de poids est de 3 à 5 kilos par mois. Cette moyenne dépendra de votre sexe, de votre âge, de vos antécédents (régimes trop restrictifs)... Veuillez noter que pour les femmes, les réponses adaptatives du corps en période de contrôle de poids peuvent s'avérer plus lentes. Ne cherchez pas à aller plus vite, pensez au temps que ces kilos superflus ont mis à s'installer. Pendant la phase d'amincissement, vous pouvez connaître ce que nous appelons des "paliers": ne vous inquiétez pas. La courbe de perte de poids ressemble davantage à un escalier qu'à un trait bien linéaire. L'important est de maintenir l'effort coûte que coûte et surtout d'en parler à votre Coach pour ne pas vivre seul(e) ce moment délicat.

**5. Évaluer la durée de la phase de stabilisation.** Une fois que vous avez contrôlé votre poids, apprenez à le maintenir. Pour y arriver utilisez le programme de stabilisation durant une période égale à la période d'amincissement sans revenir à vos anciennes habitudes alimentaires. Pesez-vous une fois par semaine et gardez le contact avec votre Coach. Le programme de maintien va permettre à votre corps «d'oublier» son ancien poids, de «mémoriser» son nouveau poids et ses nouvelles habitudes alimentaires.

**6. Se peser 1 fois par semaine SEULEMENT !**

Dans la même tenue, dans les mêmes conditions et sur la même balance.

**7. Penser à informer votre médecin** que vous suivez un programme de contrôle de poids.

**Les trois règles de NOTRE programme :**

- Préparez vos shakes selon nos recommandations.
  - Prenez vos tablettes aux intervalles recommandés.
- Hydratez-vous en buvant votre Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux

**Les trois clefs de VOTRE réussite :**

- Suivez les instructions du programme.
- Appelez votre Coach chaque semaine pour lui communiquer vos résultats et lui poser toutes vos questions.
- Restez concentré(e) sur votre objectif de poids.

## IMPORTANCE DE L'EAU

L'eau est une aide précieuse dans la réussite de votre contrôle de poids. N'apportant aucune calorie, elle a pour fonction essentielle de maintenir un bon niveau d'hydratation de votre corps qui contient en moyenne 60 à 65 % d'eau. Cependant cette quantité n'est pas stable : vous perdez chaque jour 2,5 litres de ce précieux capital, que vous ne pouvez compenser que si vous buvez suffisamment, en complément des shakes et autres aliments que vous consommez. L'eau permet aussi d'éliminer les déchets de l'organisme qui augmentent en période de perte de poids. Aussi, pour soulager le travail de vos reins qui travaillent 24h sur 24 et évite des «urines» trop concentrées, une

hydratation suffisante est primordiale. Une consommation régulière d'eau sur la journée en quantité suffisante vous aidera à vous sentir en forme.

*ASTUCE N'attendez pas d'avoir soif pour boire : lorsque ce signal se manifeste, le corps est déjà «déshydraté». Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main.*

**Donnez à votre corps ce dont il a besoin : De L'EAU !!! Au minimum...1,5 à 2 litres / jour (shakes compris).**

## ACTIVITE PHYSIQUE

L'activité physique est une activité naturelle ; il n'est jamais trop tard pour la pratiquer ou la reprendre.

Suivre les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS) mis en place en 2001, nous aide à acquérir une meilleure hygiène de vie. Son objectif : améliorer l'état de santé de la population en agissant sur une des causes majeures : la nutrition. Il rappelle que la nutrition englobe l'alimentation et l'activité physique : c'est-à-dire les apports et les dépenses énergétiques. Il recommande d'augmenter l'activité physique quotidienne par des activités d'intensité modérée, dont l'exemple type est la marche rapide. Le temps recommandé est d'au moins une demi-heure chaque jour, en une ou plusieurs fois.

L'activité physique dans le cadre du contrôle de poids :

- Renforce l'efficacité de votre programme de contrôle de poids.
- Préserve votre capital musculaire.
- Améliore votre forme et votre tonicité.
- Augmente votre qualité de vie.



- *Les activités physiques à privilégier:*

La marche est un exercice simple et progressif, facile à pratiquer. La gymnastique aquatique et la natation protègent les articulations.

La pratique du vélo, à l'extérieur, ou en appartement, muscle la partie basse du corps.

- *Au quotidien :*

Si vous avez un chien, partez pour de longues promenades. Vous prenez le bus ou le métro, descendez un arrêt plus tôt. Vous avez un jardin, embellissez-le et passez-y plus de temps. D'une façon générale, préférez les escaliers à l'ascenseur et laissez votre voiture au garage.



ET SI UN SPORT VOUS ATTIRE...

N'HESITEZ PAS, PRATIQUEZ-LE !

## QUESTIONS / REPONSES

### 1. QU'EST CE QU'UN SUBSTITUT DE REPAS ?

Le substitut de repas est le seul produit diététique pouvant remplacer un repas traditionnel dans le cadre d'un programme de contrôle du poids. Pour cela, il doit contenir des protéines de bonne qualité, des fibres, 12 vitamines et 11 minéraux indispensables à l'organisme : les mêmes qu'un repas équilibré aurait normalement apportés.

Formula 1, le substitut de repas HERBALIFE, est constitué de protéines de soja, de 12 vitamines, de 11 minéraux et de fibres alimentaires. Les protéines de soja, d'origine végétale, ont l'indice 100 souhaité par la réglementation (l'indice 100 étant l'expression de leur qualité optimale). Formula 1, comme tout substitut, apporte 3 à 4 fois moins de calories qu'un repas traditionnel, 217 kcal au lieu de 600/800 kcal. Un apport suffisant en protéines est essentiel pour lutter contre la fonte musculaire en période de contrôle de poids

### 2. POURQUOI DES PROTÉINES DE SOJA ?

Les protéines sont nécessaires à l'entretien et au renouvellement des cellules de l'organisme. Un apport quotidien est indispensable. Les recommandations concernant les apports en protéines sont souvent basées sur les sources animales telles que les viandes, les poissons ou les œufs. Cependant, une forte consommation de protéines animales entraîne

Réalisé par la société Herbalife France à partir d'un document original créé par un distributeur indépendant Membre de l'Équipe du Président.

Les conseils en nutrition présentés dans ce dossier ont été apportés par les nutritionnistes associés de l'agence AMAC Nutrition - Paris

souvent une forte consommation de matières grasses, car associées dans les aliments concernés.

Les protéines du blanc d'œuf sont considérées comme les protéines de référence de par leur qualité optimale avec un indice 100. Le soja fournit les seules protéines d'origine végétale ayant ce même indice 100. En consommant des protéines de soja, vous consommez des protéines de grande qualité sans matières grasses associées.

### 3. POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT DE PRÉPARER UN BON SHAKE ?

En phase d'amincissement, les shakes protéinés Herbalife remplacent 2 de vos 3 repas principaux de la journée. En phase de stabilisation, ils remplacent 1 de vos 3 repas principaux. Vous comprenez dès lors, l'intérêt d'attacher une attention toute particulière à leur préparation.

Les shakes protéines Herbalife sont réalisés à partir de deux produits de notre gamme ShapeWorks™ : la Formula 1 – Boisson Nutritionnelle (Substitut de repas pour contrôle de poids) associée à la Formula 3 - Personalised Protein

Powder (Supplément de protéines en poudre à base de protéines de soja et de petit-lait). N'hésitez pas à prendre le temps de préparer une des délicieuses recettes de ce document !

# PREPARER UN SHAKE – LES RECETTES PLAISIR...

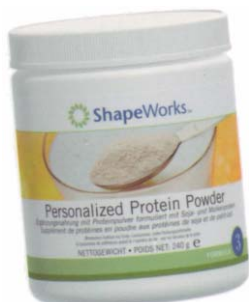


## Première étape

Prenez 2 cuillerées à soupe de Formula 1 Boisson Nutritionnelle

## Deuxième étape

Ajoutez votre dose personnalisée de Formula 3 – Personalised Proteins Powder<sup>(1)</sup>



## Troisième étape

Ajoutez 25 cl de lait demi-écrémé\*.



## Quatrième étape

Agitez ! Pensez à vérifier que le récipient est bien fermé. Vous pouvez aussi utiliser un fouet ou mixeur. Ensuite relaxez-vous et appréciez votre Shake !



F1 = Boisson Nutritionnelle : 2 CàS  
CàS = Cuillerées à Soupe  
CàC = Cuillerées à Café

### SHAKE FRUITS

F1 fraise, 25 cl de jus de fruit, 4 fraises ou ½ banane, glaçons

### SHAKE MOKA

F1 chocolat  
1 CàC de Café instantané, Glaçons  
25 cl de lait demi-écrémé, ½ banane

### SHAKE VERT

F1 vanille, 1 kiwi, ½ banane 2 CàS d'ananas frais écrasé, 25 cl de jus de pomme

### SHAKE KAPUTA CRUSH

F1 fraise, 6 cl de jus d'ananas, 2 CàS d'ananas écrasé, 1 CàS de lait de coco, 20 cl de jus d'orange frais

### SHAKE BIRCHER SANS SUCRE

F1 chocolat  
Lait de soja, fruits frais

### SHAKE SENSATION

F1 fraise, 25 cl de jus d'orange frais, ½ banane, glaçons

### SHAKE CHOCOLAT

F1 chocolat, ½ banane,  
25 cl de lait demi-écrémé,  
glaçons

### SHAKE FRUIT FIZZ

F1 fraise, 1 tasse jus d'orange, ½ banane, yaourt fraise, lait demi-écrémé

### SHAKE MUSCADE

F1 vanille, 25 cl de lait demi-écrémé  
1 CàC de miel, extrait de vanille, noix de muscade

### SHAKE COMPOTE CANNELLE

F1 vanille, compote de pomme, cannelle.

### SHAKE POMME

F1 vanille, 25 cl de jus de pomme, glaçons

### SHAKE KIWI

F1 fraise, kiwi écrasé, coulis ananas, Jus d'orange

### SHAKE JUS DE CAROTTE

F1 vanille, 15 cl de jus d'orange et 10 cl de jus de carotte, cannelle

### SHAKE CAPPUCCINO

F1 Cappuccino, 25 cl de lait demi-écrémé, glaçons

### SHAKE CHOCO MOKA

F1 chocolat, yaourt moka, ½ banane

### SHAKE LE TONIC !!

F1 fraise ou tropical, 25 cl de jus multi vitaminé, ½ banane ou 4 à 5 fraises

### SHAKE TROPIC

F1 tropical, 12 cl de jus d'orange, 12 cl de nectar de mangue, 1 kiwi mixé

### SHAKE JUS DE TOMATE

F1 vanille, 30 cl de jus de tomate, 1 CàC de fromage blanc, sel, poivre, ail, Tabasco



**Pour les personnes ne tolérant ou n'aimant pas le lait de vache :** préparez vos shakes avec du lait de soja enrichi en calcium\*.

**Pour les personnes pressées :** La veille, remplissez votre boîte à tablettes, préparez vos shakes dans un récipient avec couvercle et placez-les au réfrigérateur. Le lendemain matin, prenez votre shake et vos tablettes. Emportez votre 2<sup>ème</sup> shake et votre boîte à tablettes pour le déjeuner.

PRÉPAREZ TOUS VOS REPAS HERBALIFE AU MIXEUR !

BUVEZ AUMOINS 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR...

### LES SHAKES

- Mélangez les différentes saveurs de Formula 1. Pour un petit-déjeuner tout en douceur : prenez 1 CàS de parfum cappuccino et 1 de parfum vanille !
- Ajoutez des fruits frais ou congelés à votre préparation.
- Mixez. Préparez de délicieuses «recettes minceur\*» en diluant les Formula 1 et 3 dans du lait de soja (enrichi en calcium) ou dans 180 ml à 200 ml de yaourt nature ou encore avec 1 tasse de fruits découpés ou un potage froid (tomates, concombre, courgettes, cresson...)

### LES EN-CAS RICHES EN PROTÉINES

- Profitez d'une gamme d'en-cas riches en protéines : des boissons, des barres chocolatées, et même des graines de soja grillées pour les envies de «salé».
- Profitez du format et du goût neutre de la Formula 3 pour la saupoudrer sur vos salades, vos potages (tièdes), vos yaourts ou vos compotes allégées.
- Évitez de chauffer les Formula 1 et 3, elles perdraient une partie de leur valeur nutritionnelle. Laissez tiédir les potages...

\* Note sur les substituts de repas : la Formula 1, pour répondre à la législation spécifique aux « substituts de repas ». Doit être diluée dans 250 ml (25 cl) de lait demi-écrémé. Diluée dans un autre liquide, elle constitue une boisson « minceur » à faible teneur en calories. L'important étant de choisir des « supports » à faible teneur en calories.



## HERBALIFE ET VOTRE BEAUTE...

Le Comité Scientifique d'Herbalife, aidé des meilleurs spécialistes mondiaux, a développé une gamme complète et originale de produits de soins de la peau. Alliée à la "Nutrition Interne", cette gamme "Nutrition Externe" apportera à votre corps, tout ce dont il a besoin pour révéler sa beauté !



**DEMANDEZ-MOI COMMENT ESSAYER GRATUITEMENT NOS PRODUITS DE SOINS DU VISAGE ?**

## POURQUOI PAS VOUS ?

Herbalife offre une opportunité de revenus complémentaires, en exerçant son activité dans le confort de son domicile. Des milliers d'hommes et de femmes dans le monde profitent déjà de cette opportunité. Pourquoi pas vous ?



**DEMANDEZ-MOI COMMENT DEVENIR COACH...**

## VOTRE DISTRIBUTEUR HERBALIFE EST VOTRE COACH BIEN-ÊTRE...

**Je me consacre entièrement à Votre Succès !**

En tant que Distributeur Herbalife, je m'engage à vous fournir un soutien régulier pour vous aider à obtenir des résultats positifs avec votre programme Herbalife.

Ensemble, nous définirons votre programme personnel et nos rendez-vous. Durant le premier mois nous nous assurerons que vous prenez les produits correctement et que vous obtenez des résultats.

Par la suite, nous serons en contact environ une fois par semaine jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif. Prenez des photos de vous avant de commencer votre programme. Cela vous motivera pour continuer. La régularité est la clef de tout programme de contrôle de poids : utilisation régulière des produits et contrôle régulier de vos résultats. Je suis là pour vous aider.

**SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS ? N'HÉSITEZ PAS A**



Distributeur Indépendant Herbalife

**M'APPELER.  
DORÉNAVANT JE SUIS VOTRE COACH "BIEN-ÊTRE" !**

HERBALIFE France – 1 & 3 rue Alexandre Volta – 67451 MUNDOLSHEIM – France

Tél. : 03 88 10 39 00 Fax. : 03 88 10 39 05 - [infods@herbalife.com](mailto:infods@herbalife.com)

Tous droits réservés. Tous les noms de produits ou de sociétés suivis de ® ou ™ sont des marques déposées ou en attente d'enregistrement d'Herbalife International Inc.

# 1. Bilan Bien-être

<b>Nom :</b>		<b>Prénom :</b>	
Adresse :		CP :	Ville :
Tél. privé :	Bureau :	Mobile :	Heure d'appel :
Email :		Profession :	
Date de naissance :		Situation familiale :	Nombre d'enfants :

BILAN / OBJECTIFS :	
Poids actuel : _____ en kg = P	
Taille actuelle : _____ en m = T	
IMC actuel : _____ P : (T x T) =	
Poids souhaité : _____	IMC attendu : _____
Taille actuelle des vêtements : _____	Attendue : _____
En combien de temps pensez vous obtenir ce résultat ?	

IMC	STATUT PONDERAL
IMC inférieur à 18,9	Maigreur
IMC entre 19 et 24,9	Poids souhaitable
IMC entre 25 et 29,9	Surpoids
IMC entre 30 et 34,9	Obésité modérée*
IMC entre 35 et 39,9	Obésité sévère*
IMC supérieur à 40	Obésité massive*

QUAND MANGEZ VOUS ?	Oui	Non
Au petit-déjeuner :		
Le matin :		
Au déjeuner :		
L'après-midi :		
Au dîner :		
En soirée :		

COMMENT MANGEZ VOUS ?	Oui	Non
Quand vous en avez envie ?		
Même si vous êtes rassasié ?		
Grignotez-vous entre les repas ?		
Avez-vous des envies soudaines d'un aliment ?		
Avez-vous des fringales ?		
Mangez-vous la nuit ?		

QUELLES QUANTITES MANGEZ-VOUS ?	NB DE PORTIONS	RECOMMANDATIONS
Fruits et légumes		5 portions chaque jour
Produits laitiers (dont lait)		3 par jour
Féculents (légumes secs, pâtes, riz, pomme de terre, pain)		A un des deux principaux repas (et du pain à chaque repas)
Corps gras (beurre, huile, crème fraîche)		3 c. à s. d'huile et 20 g de beurre ou matières grasses à tartiner chaque jour
Viande, poisson, œuf		1 à 2 fois par jour
Produits sucrés		A consommer avec modération, attention aux boissons sucrées...
Boissons dont alcool		Au moins 1,5 l d'eau chaque jour, 2 verres de vin maximum

OU MANGEZ-VOUS ?	Par semaine ?
Domicile :	
Restauration :	
Restaurant :	

REGIMES ESSAYES ?	
Nombre	
Combien de kg perdus, en moyenne, à chaque tentative ?	
Combien de temps, en moyenne, la perte de poids a été maintenue ?	
Combien de kg repris, en moyenne, à chaque tentative ?	

VOTRE ACTIVITE PHYSIQUE...	Pratiquez-vous ?	Combien de temps par jour	Nombre d'heures par semaines
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------------

VOTRE ETAT DE FORME EN GENERAL ...	Oui	Non
Vous sentez-vous en forme ?		
Avez-vous des "coups de fatigue" ?		
Ressentez-vous un inconfort digestif ?		

VOTRE ENVIRONNEMENT...	Oui	Non
Êtes-vous stressé ?		
Travaillez-vous en extérieur ?		
Fumez-vous ou êtes-vous en contact régulier avec la fumée ?		

1. Un avis médical est recommandé, dans le cadre de l'utilisation de produits de contrôle de poids, notamment pour les individus souffrants de maladies rénales ou hépatiques, de diabète insulino-dépendant, de troubles cardiovasculaires ainsi que pour les enfants et les femmes enceintes ou allaitant.

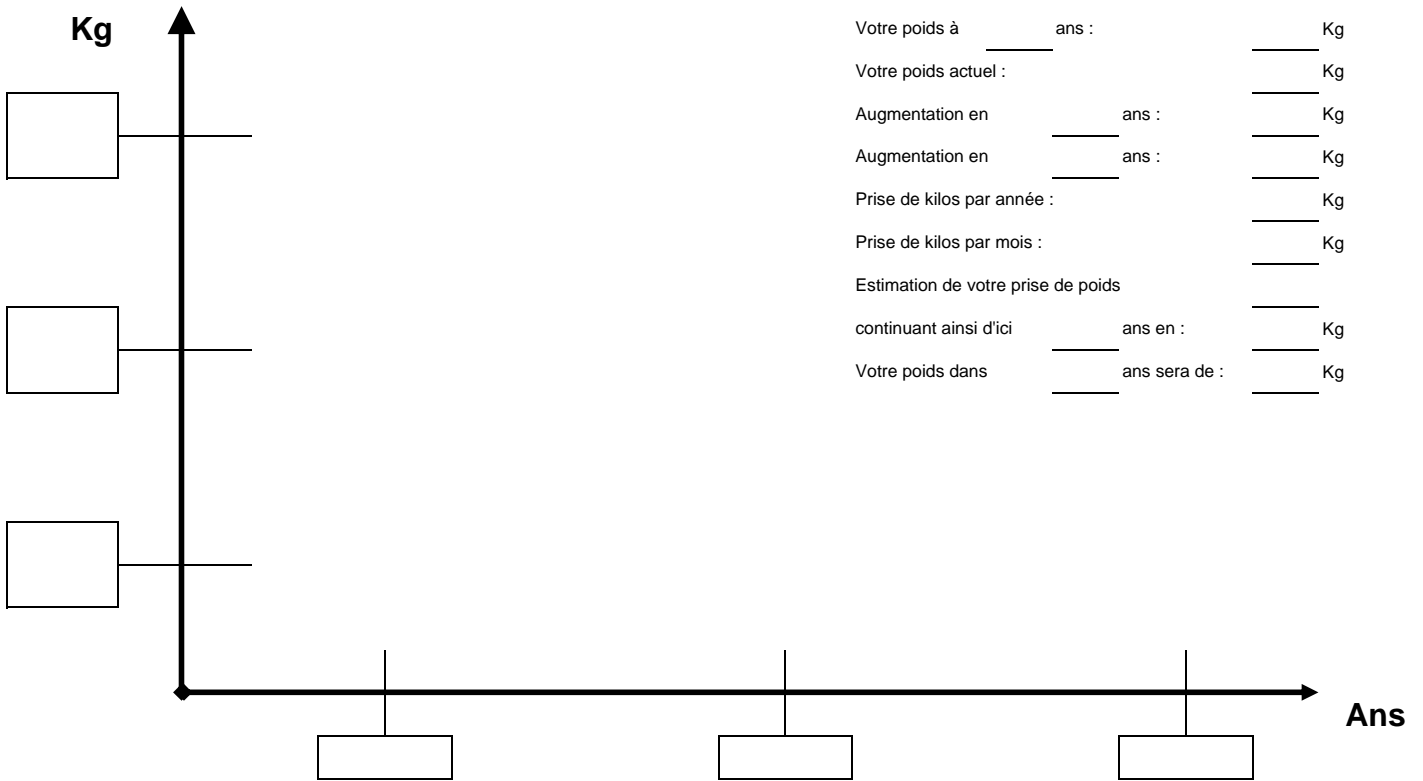
2. Note sur la préservation des données personnelles : les données enregistrées sur cette page de votre Livret Personnel d'Evaluation seront archivées par votre Distributeur Indépendant Herbalife uniquement dans le but du suivi de votre dossier de contrôle de poids. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification de ces données à tout moment.

\* Un avis médical est nécessaire pour les personnes ayant un IMC supérieur ou égal à 30.

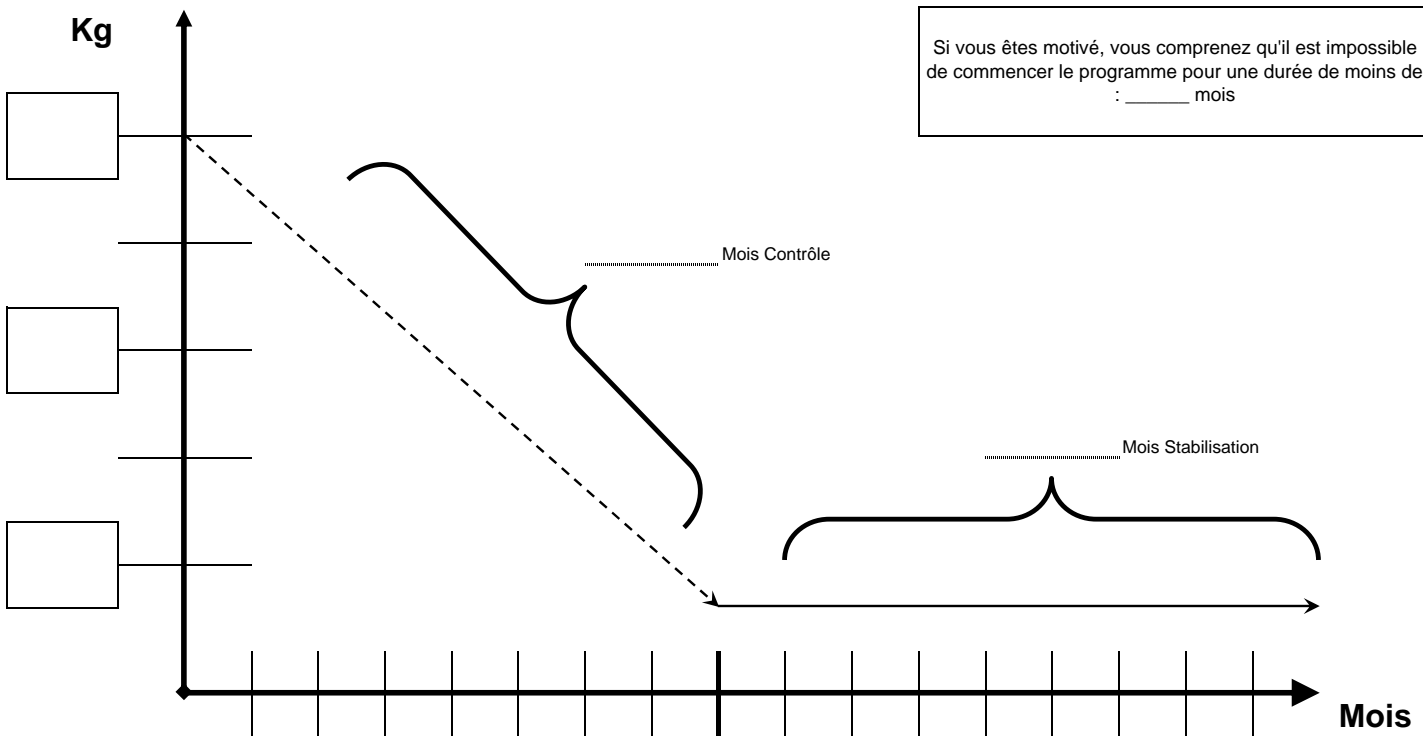
## 2. Courbe de Poids

Nom :

Prénom :



Nombre de kilos à perdre : \_\_\_\_\_ Kg  
 Nombre de mois pour contrôler votre poids\* : \_\_\_\_\_ Mois  
 Nombre de mois pour stabiliser votre poids : \_\_\_\_\_ Mois



\* La moyenne de perte de poids est de 3 à 5 kilos par mois. Vos résultats peuvent différer. Votre contrôle de poids dépendra des réponses adaptatives de votre corps.



