

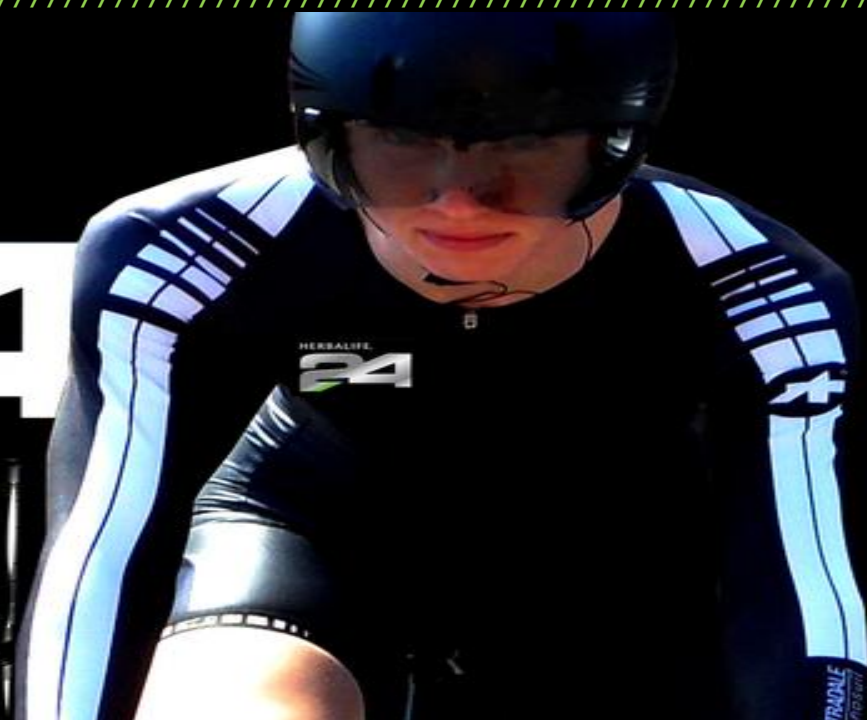


SOUTIEN NUTRITIONNEL DE L'ATHLETE PENDANT 24 H.

Le Guide d'utilisation complet – rédigé par Christophe MICLO,
Distributeur indépendant Herbalife et cycliste H24.



HERBALIFE



Introduction

De nombreux facteurs affectent votre entraînement et vos performances. Avec Herbalife24, la nutrition ainsi optimisée, va jouer un rôle majeur dans la réussite des objectifs définis et vous aide à atteindre le meilleur de vous-même. Herbalife24 s'appuie sur les dernières avancées en matière de recherche. Ces produits conviennent à tous les sportifs, du joggeur modéré, à l'athlète de haut niveau, en passant par l'accro à la gym. Nutrition quotidienne destinée à la préparation, la performance et la récupération, celle-ci est personnalisable selon vos besoins spécifiques d'entraînement ou de performance. Chaque produit est analysé par une entreprise indépendante afin de confirmer l'absence de substances non autorisées.



A la pointe du progrès

La gamme Herbalife24 a été conçue et développée au sein de nos laboratoires ultra-modernes. La recherche scientifique est dirigée par un comité d'experts de renommée internationale en science et nutrition, dont John Heiss, Directeur du département Sport & Vitalité et à l'origine d'une expertise en Nutrition de sport d'endurance. Diplômé d'un Doctorat en biochimie de l'Université de Californie (UCLA), il a notamment découvert le fonctionnement de la protéine unique dans les cellules. Les découvertes issues de ses recherches ont été publiées dans diverses revues scientifiques.

Choisir les produits adaptés

Un outil simple a été mis en place afin de déterminer quels sont les produits associés à l'activité pratiquée et le nombre de portions approximativement nécessaires. Les dosages fins sont eux définis par votre Distributeur indépendant Herbalife. Cet outil est disponible ici www.performancenutrition.herbalife.fr/customize-routine

Vous pouvez personnaliser votre programme de nutrition pendant 24 heures®, en fonction du sport que vous pratiquez, selon le niveau d'entraînement et de performance recherché.

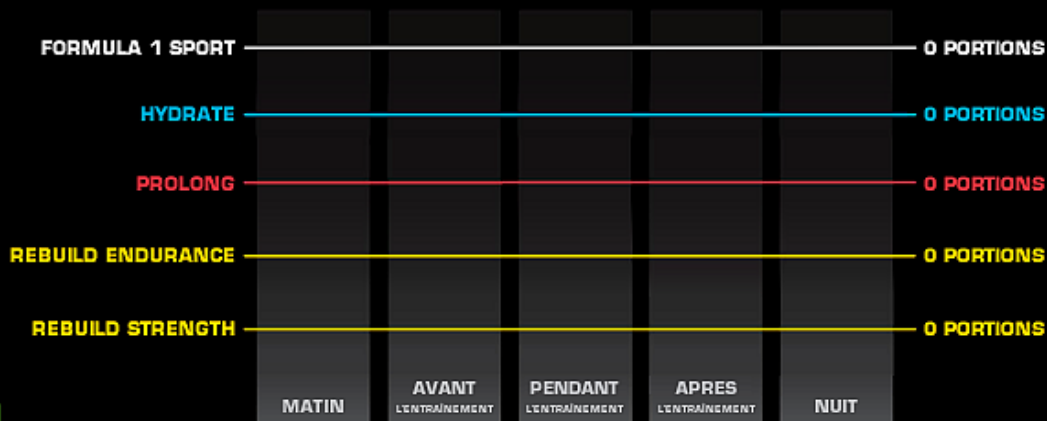
Activité

Aérobique

Durée

Moins d'une heure

ENVOYER



ENDURANCE



FITNESS



FORCE



SPORTS D'EQUIPE

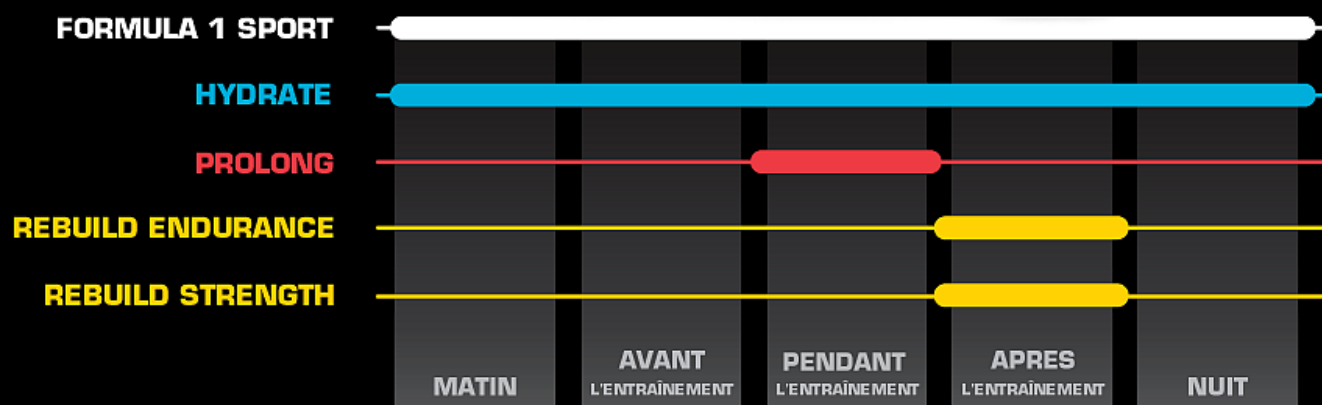


AUTRES SPORTS



Définir un programme sur 24h

Dans un premier temps, l'utilisation des produits peut être personnalisée selon votre quotidien, en sachant que la préparation nutritionnelle de l'organisme à un effort physique, se prépare une semaine à l'avance en cas de compétition, et de façon uniforme en cas de pratique sans enjeu particulier. Voici un tableau d'ordre général préconisant à quels créneaux horaires peuvent se consommer chacun des produits de la gamme Herbalife24.



Fiches produits

FORMULA 1 SPORT

Un repas idéal pour l'athlète



Poids net : 524 gr

Avantages produits :

- ✓ Les protéines de lait participent au développement et à la réparation musculaire
- ✓ Le mélange de glucides offre une énergie immédiate et durable
- ✓ Les antioxydants (vitamines C, E, sélénium) aident à protéger le corps contre les effets des radicaux libres
- ✓ Contient de la L-Glutamine (acide aminé naturel qui reconstitue le tissu musculaire endommagé)
- ✓ Plus faible en glucides et plus riche en protéines que tous les produits concurrents

Conseil d'utilisation :

Sportif haut niveau : Mélanger 2 dosettes (26 gr) avec 250 ml de lait demi-écrémé ou jus de fruits, puis secouer énergiquement. A consommer durant la semaine qui précède la compétition, le matin en guise de repas et avant le départ en guise d'accompagnement à un repas équilibré.

Sportif moyen : Mélanger 2 dosettes (26 gr) avec 250 ml de lait demi-écrémé ou jus de fruits, puis secouer énergiquement. A consommer régulièrement le matin en guise de repas.

Contrôle de poids : Mélanger 2 dosettes (26 gr) avec 250 ml de lait demi-écrémé ou jus de fruits, puis secouer énergiquement. A consommer 2 fois par jour en remplacement de 2 repas au choix dans la journée. Conserver 1 repas normal équilibré au cours de la journée.

Ce premier produit de la gamme assure une bonne base de départ à tout sportif désirent gagner en confiance. En effet, Formula 1 Sport remplace idéalement un repas ou un encas, à toute heure de la journée, en conférant à l'organisme les nutriments essentiels dont il a besoin pour soutenir votre performance. Il est également conçu pour aider les sportifs ayant des difficultés à contrôler leur poids de forme.

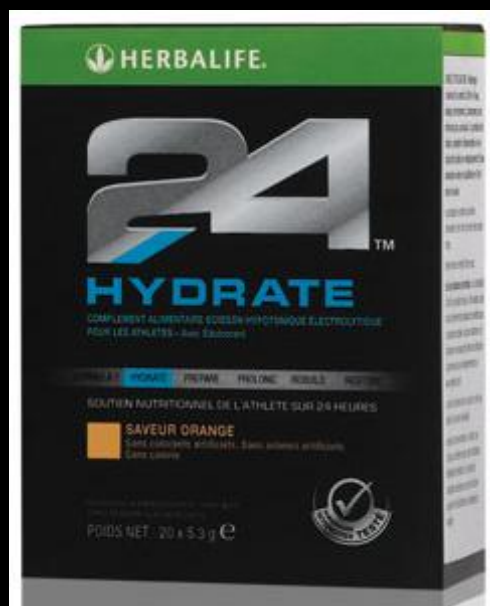
Contrairement à la Formula 1 classique, la protéine de soja est remplacée par la protéine de lait qui permet une libération plus rapide des acides aminés, et contient de la caséine qui est digérée plus lentement. Une combinaison parfaite pour les athlètes.

A qui ce produit s'adresse t-il ? :

- ✓ Les grands sportifs très actifs qui maintiennent les entraînements pour rester en forme
- ✓ Les athlètes qui cherchent à contrôler leur poids et à maintenir une alimentation équilibrée
- ✓ Les sportifs amateurs ou accros de sports en salle qui ont besoin d'un repas contrôlé et équilibré

HYDRATE

Une hydratation optimale



Poids net : 20 x 5,3 gr

Avantages produits :

- ✓ Une hydratation optimale tout au long de la journée
- ✓ Apporte 100 % des apports journaliers recommandés en vitamine C, antioxydant reconnu qui protège contre les effets des radicaux libres inhérents à la pratique
- ✓ Contient l'ensemble des oligo-éléments et minéraux nécessaires à une reconstitution rapide des fluides corporels
- ✓ Faible apport calorique
- ✓ Source d'énergie supplémentaire grâce aux vitamines B1 et B12

Conseil d'utilisation :

Sportif haut niveau : Mélanger un sachet par tranche de 500 ml d'eau. A consommer tout au long de la journée, y compris le jour précédant une compétition. Pendant l'effort, il est important de ne pas attendre d'avoir la soif pour boire, mais de boire une gorgée chaque 10 à 15 min environ.

Sportif moyen : Mélanger un sachet par tranche de 500 ml d'eau. A consommer tout au long de la journée de façon régulière.

Toute personne : Mélanger un sachet avec 500 ml d'eau. A consommer tout au long de la journée de façon régulière.

Le second produit de la gamme est une boisson hypotonique, faible en calories, qui soutient l'hydratation grâce à un apport d'électrolytes. Boire de l'eau est une bonne chose, mais rester hydraté ne dépend pas que de l'eau mais d'un équilibre en sels minéraux. Les électrolytes sont justement des oligo-éléments naturels et vitaux qui régularisent l'activité du système nerveux et musculaire, afin d'éviter déficiences musculaires et mentales. Hydrate vous permet donc de conserver tout au long de la journée une hydratation optimale, clé de la performance.

A qui ce produit s'adresse t-il ? :

- ✓ Les athlètes lors d'un effort intense
- ✓ Toute personne pratiquant une activité professionnelle ou sportive, ou les deux
- ✓ Les personnes qui n'arrivent pas à boire la quantité d'eau recommandée par jour (1,5 l)

PROLONG

Performances prolongées et récupération anticipée



Poids net : 900 gr

Avantages produits :

- ✓ Des performances durables grâce à une combinaison de glucides, protéines et sodium
- ✓ Favorise la synthèse et la récupération musculaire
- ✓ Active le métabolisme grâce aux vitamines du groupe B
- ✓ Apporte 100 % des apports journaliers recommandés en Vitamine C, qui aide à lutter contre les effets des radicaux libres
- ✓ Favorise l'absorption des glucides et lipides

Conseil d'utilisation :

Sportif haut niveau : Mélanger 4 dosettes (60 gr) par tranche de 500 ml d'eau. A consommer chaque heure sur toute la longueur de l'effort en espaçant chaque gorgée de 10 à 15 min environ.

Sportif moyen : Mélanger 4 dosettes (60 gr) par tranche de 500 ml d'eau. A consommer chaque heure sur toute la longueur de l'effort en espaçant chaque gorgée de 10 à 15 min environ.

Toute personne : Mélanger 4 dosettes avec 500 ml d'eau ou jus de fruits. A consommer régulièrement dans la journée.

Le troisième produit de la gamme est une boisson isotonique d'exception, parmi les plus réussies au monde. Prolong transmet plus rapidement l'énergie aux muscles et maintient plus facilement un haut niveau de performance sur une longue durée, parfait pour un exercice long ou intense. La double source de glucides favorise l'utilisation des calories dans le temps. Parallèlement et de façon anticipative, les protéines de petit-lait favorisent la synthèse et la récupération musculaire, énorme avantage par rapport à un sportif n'ayant aucun apport protéiné qui mettra ainsi davantage de temps pour récupérer. La saveur légère et subtile facilite également son utilisation.

A qui ce produit s'adresse t-il ? :

- ✓ Les athlètes / triathlètes lors d'efforts longs et intenses sur plusieurs heures
- ✓ Toute personne sollicitant la force physique tout au long de la journée dans leur profession ou autre

REBUILD ENDURANCE

Récupération accélérée d'un sport d'endurance



Poids net : 1000 gr

Avantages produits :

- ✓ Une boisson unique pour vite récupérer d'un effort intense
- ✓ Riche en protéines, enrichie en L-Glutamine et L-Carnitine
- ✓ Une combinaison unique de protéines et glucides de très haute qualité
- ✓ Un mélange soigneusement sélectionnés de glucides

L'avant dernier produit de la gamme est une boisson destinée à accélérer la reconstruction musculaire dans la période qui suit un exercice long et intense. L'effet recherché ici est une récupération rapide afin d'être à nouveau d'attaque dès le lendemain, ainsi qu'un système immunitaire renforcé, et ce grâce à une combinaison unique de protéines de petit-lait rapidement assimilées, de la caséine lentement libérée, L-Glutamine et L-Carnitine. Les glucides quant à eux, favorisent le remplacement du glycogène.

A qui ce produit s'adresse t-il ? :

- ✓ Les athlètes / triathlètes après un effort long et intense de plusieurs heures

Conseil d'utilisation :

Sportif haut niveau : Mélanger 4 dosettes (50 gr) avec 250 ml d'eau, puis secouer énergiquement. A consommer dans les 30 minutes à 2 heures qui suivent la fin de l'exercice, car là est la fenêtre précise durant laquelle l'organisme cherche à refaire ses réserves le plus vite possible et à se régénérer. Passé ce délais, la récupération sera bien plus longue.

Sportif moyen : Mélanger 4 dosettes (50 gr) avec 250 ml d'eau. A consommer dans les 30 minutes à 2 heures qui suivent la fin de l'exercice.

REBUILD STRENGTH

Récupération accélérée d'un sport de force



Poids net : 1000 gr

Avantages produits :

- ✓ Contient 25 g de protéines de petit-lait par portion pour une développer la masse musculaire, et de la L-Glutamine
- ✓ Du fer pour renforcer les globules rouges et le transport de l'oxygène dans tous les tissus
- ✓ Des BCAA (acides aminés à chaîne ramifiée) pour favoriser une récupération durable après un exercice prolongé
- ✓ Une combinaison spéciale de glucides pour favoriser le transport des acides aminés vers les muscles fatigués

Conseil d'utilisation :

Sportif haut niveau : Mélanger 5 dosettes (50 gr) avec 250 ml d'eau, puis secouer énergiquement. A consommer dans les 30 minutes suivant la fin d'un exercice prolongé, car là est la fenêtre précise durant laquelle l'organisme cherche à refaire ses réserves le plus vite possible et à se régénérer. Passé ce délais, la récupération se fera beaucoup plus lentement.

Prise de poids ou de masse musculaire : Mélanger 5 dosettes (50 gr) avec 250 ml d'eau, puis secouer énergiquement. Consommer une boisson par jour, au besoin, après un repas ou après un exercice physique adapté.

Le dernier produit de la gamme est une boisson destinée à améliorer la récupération de façon durable, et à renforcer le développement musculaire (puissance / résistance) après un exercice de force. Les protéines de petit-lait reconstruisent le muscle, tandis que les acides aminés soutiennent le métabolisme et la tonicité, après un exercice en force et en résistance. Il répond parfaitement aux exigences des professionnels et amateurs.

A qui ce produit s'adresse t-il ? :

- ✓ Les adeptes de salles de musculation
- ✓ Les athlètes / triathlètes après un effort long et très éprouvant pour les muscles
- ✓ Les athlètes d'endurance souhaitant construire une masse musculaire
- ✓ Toute personne souhaitant construire une masse musculaire
- ✓ Toute personne ayant un besoin élevé en protéines



HERBALIFE®

24™



**N'ATTENDEZ PAS POUR
PASSER COMMANDE**

Contactez votre Distributeur Indépendant

Christophe MICLO

Site web : www.herba-distributeur.fr

Mail : christophe_miclo@live.fr

Tél : 06.78.46.86.49

Visionnez également le clip vidéo réalisé par Christophe MICLO « Herbalife 24 : Nutrition sportive des athlètes »

Plus de 47 000 vues sur Youtube :

<http://www.youtube.com/watch?v=zMgGjNhs6Tk>

