



Le Petit-Déjeuner Vitalité

L'alimentation équilibrée – Une alimentation riche en nutriments

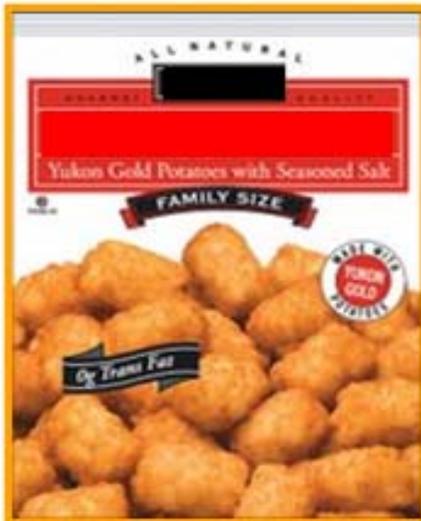
L'idéal



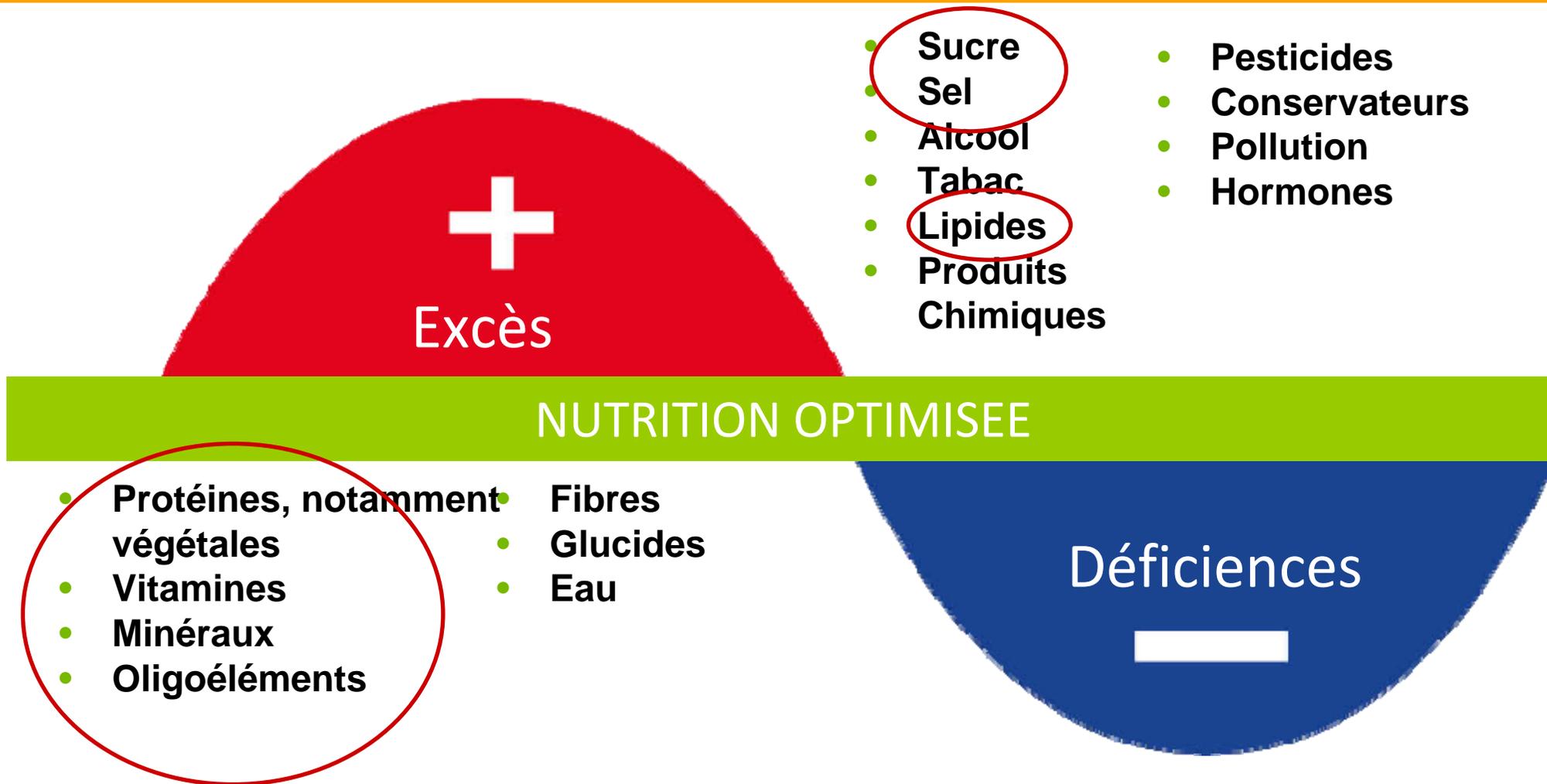
La réalité



Les choix alimentaires



Excès et manques



Excès et manques

Des résultats invisibles



Des résultats visibles

Qu'ont-elles en commun....

- ✓ Elles N'ONT pas le BON apport en Calories
- ✓ Elles N'ONT pas le BON apport en Nutriments
- ✓ Elles N'ONT pas le BON apport en Protéines

Une nutrition équilibrée commence au petit-déjeuner !

Le petit-déjeuner doit fournir à votre corps un quart des apports nutritionnels journaliers !

Choisir de ne pas prendre de petit-déjeuner ou de se nourrir que de produits sucrés peut avoir des conséquences négatives sur votre équilibre nutritionnel à long terme.

Pourquoi ? Parce que non seulement vous privez votre corps des nutriments essentiels pour 'faire le plein' chaque matin, mais aussi plus largement, pour rester en forme et contrebalancer les effets négatifs de la vie moderne.



Une nutrition équilibrée commence par...

UN PETIT-DEJEUNER VITALITE



- ✓ Etanchez votre soif avec la Boisson concentrée à l'Aloe Vera
- ✓ Revitalisez-vous avec la Boisson à base de thé et d'extraits végétaux
- ✓ Réveillez votre corps avec le Shake Formula 1

1 Boisson Concentrée à l'Aloe Vera

Fabriquée à partir de la feuille d'Aloe, la Boisson Concentrée à l'Aloe Vera contient du jus d'Aloe Vera pour donner à votre eau un goût rafraîchissant, aux saveurs légères.

- La boisson concentrée à l'Aloe Vera contient 40% de jus d'aloé vera issu de la feuille d'Aloe vera. Diluée avec de l'eau, elle peut vous aider à boire plus et à atteindre vos 1,5 litre d'eau quotidiens recommandés.
- Disponible en deux délicieux parfums: saveur classique pour apporter une note citronnée et saveur mangue pour une touche exotique.



2

Boisson Instantannée à base de thé et d'extraits végétaux

Boisson faible en calories. Mélange unique de thé orange pekoe (thé noir traditionnel) et de thé vert, avec des extraits de fleur de mauve, de fleurs d'hibiscus et de graines de cardamome.

- Contient environ 6kcal par portion.
- Une tasse de Boisson Instantannée à Base de Thé et d'Extraits Végétaux contient 85mg de caféine, pour vous aider à rester en éveil et améliorer votre concentration.
- L'extraction de notre thé vert est aqueuse afin d'en conserver tous les composants.
- Se décline en quatre délicieux parfums : Classique, Citron, Pêche et Framboise.
- A déguster chaude ou froide selon vos envies.



3 Le Shake Formula 1

Le shake F1 est simple, délicieux et facile à préparer. Ce substitut de repas contient tous les nutriments dont votre corps a besoin pour un « repas » du matin.

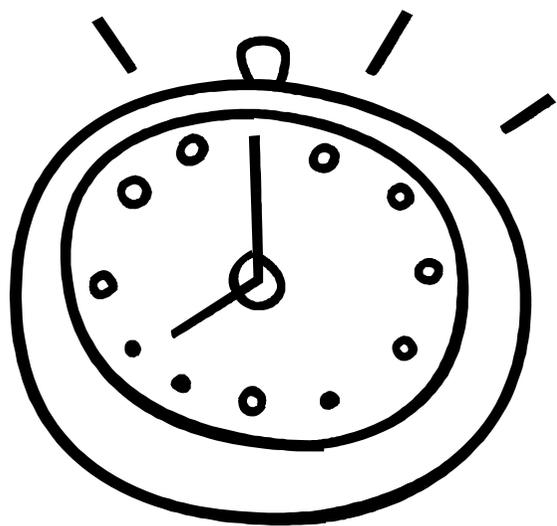
Le shake F1 peut être préparé en quelques secondes, il combine protéines de soja, glucides et lipides.

- Apport calorique contrôlé : environ 220 kcal par portion.
- Vitamines et minéraux essentiels.
- Protéines de soja : une protéine complète qui apporte tous les acides aminés essentiels
- Facile à préparer



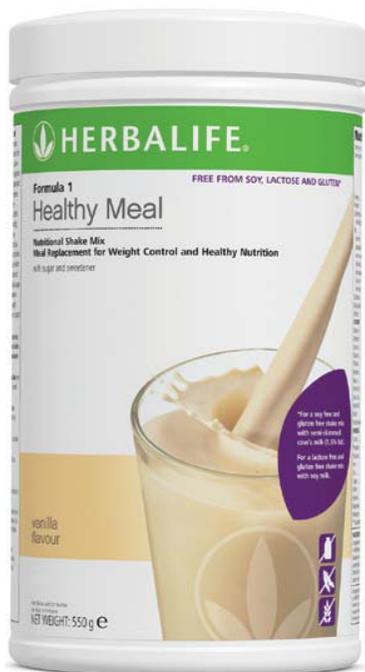
Le Shake de Formula 1 est pratique et rapide à préparer

Moins de 3 minutes



Le Shake de Formula 1 pour tous

Des petits-déjeuners légers et équilibrés



Sans Lactose, Soja et Gluten
Idéal pour les végétariens

Des protéines de soja
et de petit-lait

Pour les sportifs, les
protéines de petit-lait

Le Shake Formula 1, un repas vitalité

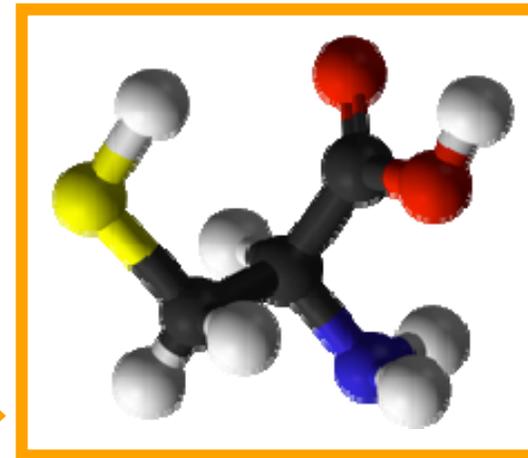
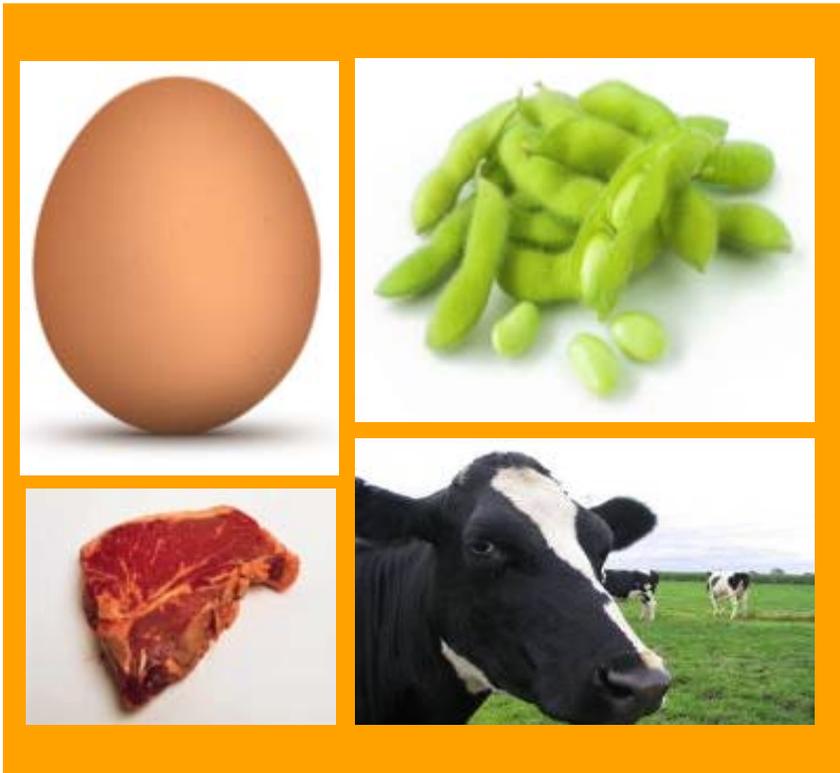
Quand votre rythme de vie vous rend la tâche difficile, le Shake de Formula 1 Herbalife au petit-déjeuner peut vous aider à atteindre les apports journaliers recommandés en nutriments essentiels.

Les équivalences suivantes sont faites pour les nutriments spécifiques que l'on trouve dans les aliments.
Tous les nutriments présents dans les aliments ne sont pas mentionnés

Calcium L'équivalent de 2 pots de yaourt nature		Vitamine PP L'équivalent d'une portion d'agneau grillé (90g)		Zinc L'équivalent de 2 grosses poignées de noix de cajou grillées	
La Vitamine C L'équivalent d'1 mandarine de taille moyenne		Phosphore L'équivalent d'une boîte de sardines		Potassium L'équivalent d'1 banane	
Vitamine E L'équivalent d'1 cuillère à soupe d'huile de tournesol		Vitamine B5 (ou acide pantothénique) L'équivalent de 2 cuillères à soupe bombées de fèves		Protéines L'équivalent d'1 filet de cabillaud	
Glucides L'équivalent d'1 1/2 tranche de pain blanc		Magnésium L'équivalent de 100g d'épinards frais		La Vitamine A L'équivalent de 100g de fromage de type Emmental	

Votre corps a besoin de protéines

Les sources de protéines



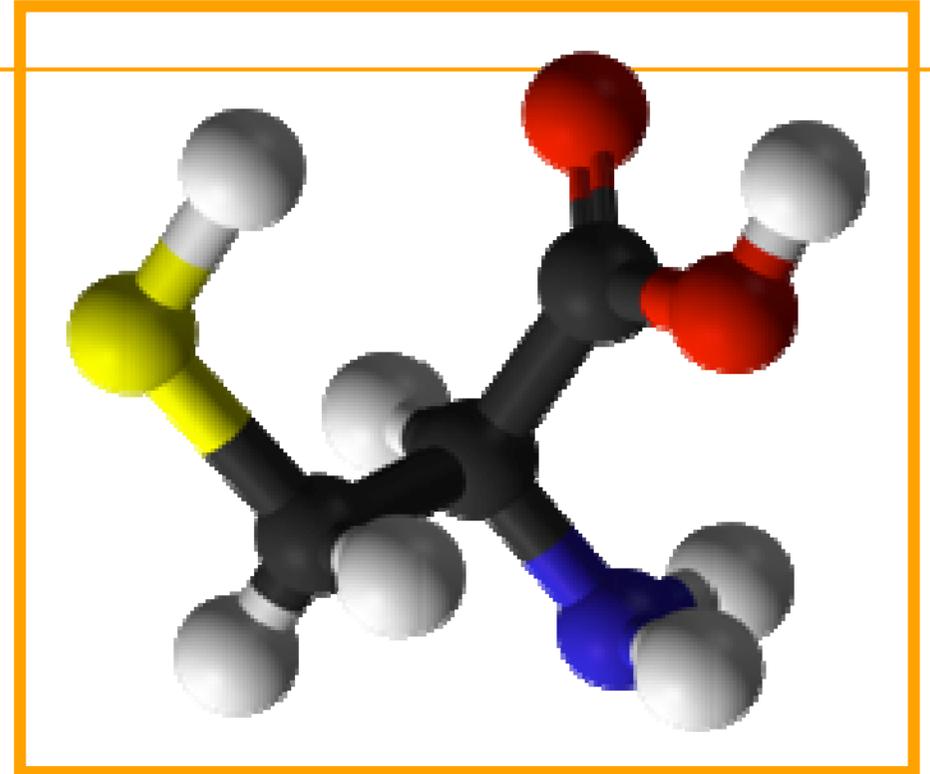
Acides aminés



Votre corps a besoin de 0,8 g de protéines par kg

Les acides aminés

- Ceux sont les blocs constitutifs des protéines.
- Il existe 22 acides aminés.
- Ils ne peuvent être produits par l'organisme. Nous devons donc en consommer quotidiennement.



Je 'fais attention à ce que je mange'

Régime type A



07:00

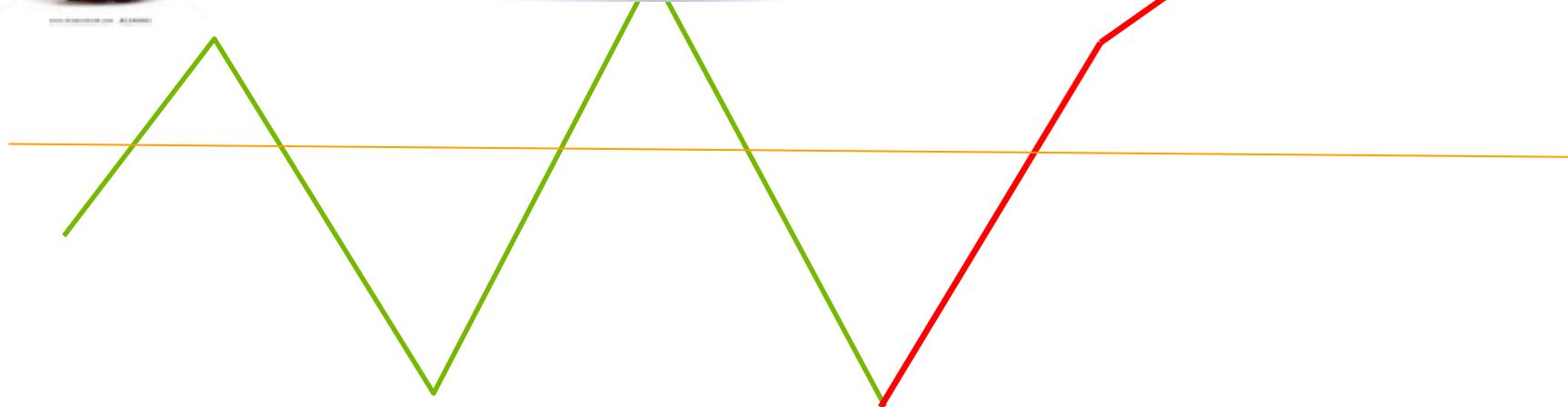
11:00

16:00

19:00 à 21:00

Je 'fais attention à ce que je mange'

Régime type B



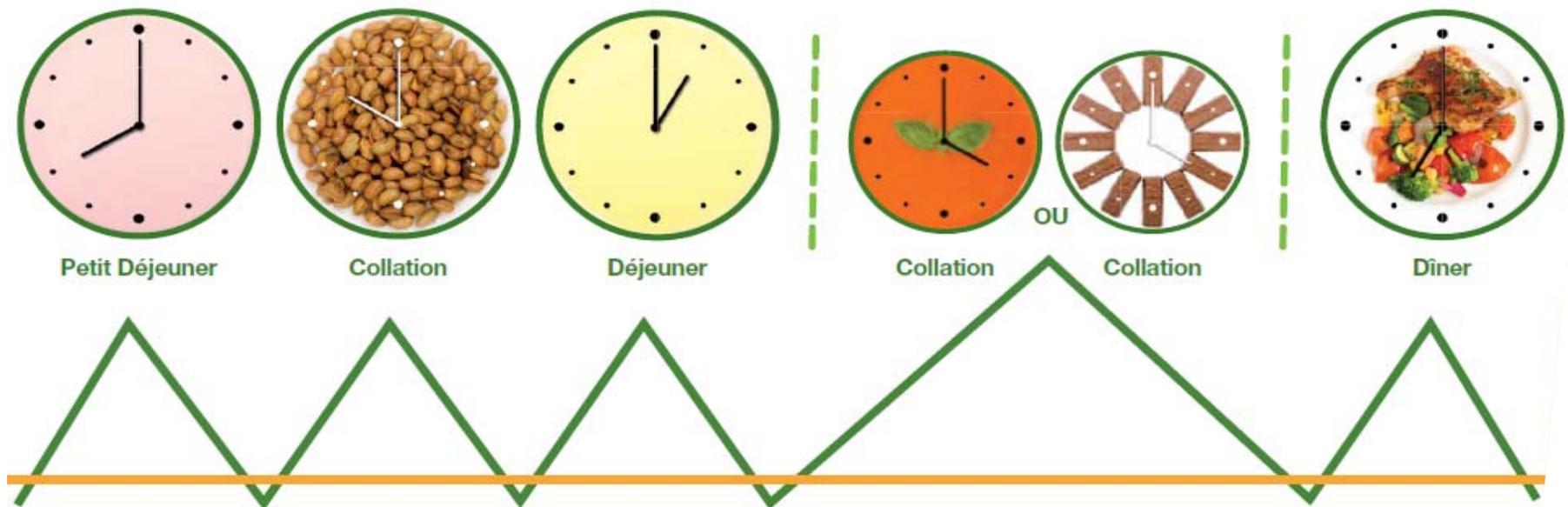
07:00

11:00

16:00

19:00 à 21:00

Un vrai plan, constitué de 5 petits repas



- ✓ Des repas plus fréquents mais plus légers pour mieux répartir les quantités.
- ✓ Des petits repas à intervalles réguliers pour éviter de trop manger lors des repas principaux.

Une JOURNEE équilibrée commence par...

UN PETIT-DEJEUNER VITALITE



- ✓ Etanchez votre soif avec la Boisson concentrée à l'Aloe Vera
- ✓ Revitalisez-vous avec la Boisson à base de thé et d'extraits végétaux
- ✓ Réveillez votre corps avec le Shake Formula 1