

# Présentation Herbalife24



# Gamme complète de nutrition sportive

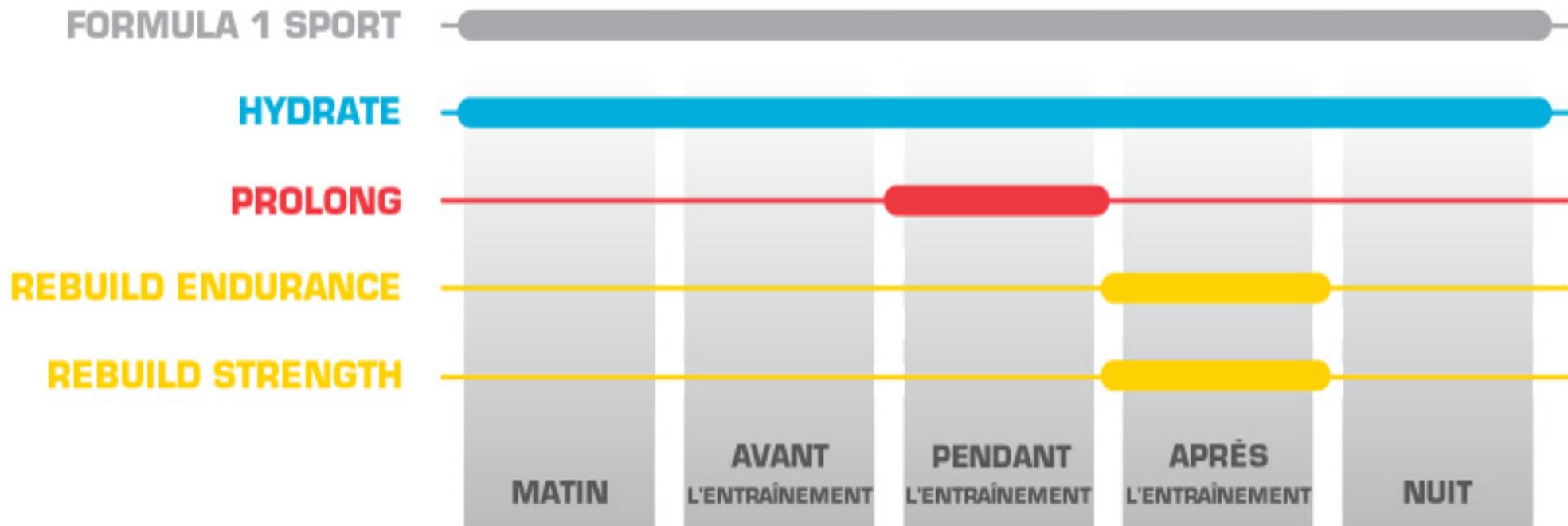
- **Formula 1 Sport**  
Le repas des athlètes.
- **Hydrate**  
Soutient l'hydratation grâce aux électrolytes.
- **Prolong**  
Formule isotonique qui favorise les performances sportives grâce à la double source de glucides.
- **Rebuild Endurance**  
Accélère la récupération, reconstruit le muscle après un exercice aérobique.
- **Rebuild Strength**  
Améliore le développement et la récupération musculaire après un exercice anaérobique.



# La nutrition sportive sur 24 heures

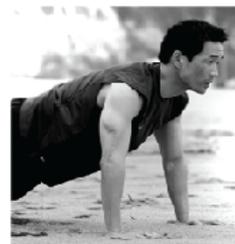
La nutrition va bien au-delà de la routine « avant, pendant et après l'entraînement »

## LES PRODUITS DE LA GAMME HERBALIFE24



# Une gamme de produits personnalisables

## Guide d'utilisation des produits par type d'activité



ENDURANCE

FITNESS

RESISTANCE

SPORTS D'EQUIPE

TOUS TYPES DE SPORT

FORMULA 1 SPORT					
HYDRATE					
PREPARE					
PROLONG					
REBUILD ENDURANCE					
REBUILD STRENGTH					
RESTORE					

# FORMULA 1 SPORT

MORNING

PRE-  
WORKOUTDURING  
WORKOUT

RECOVERY

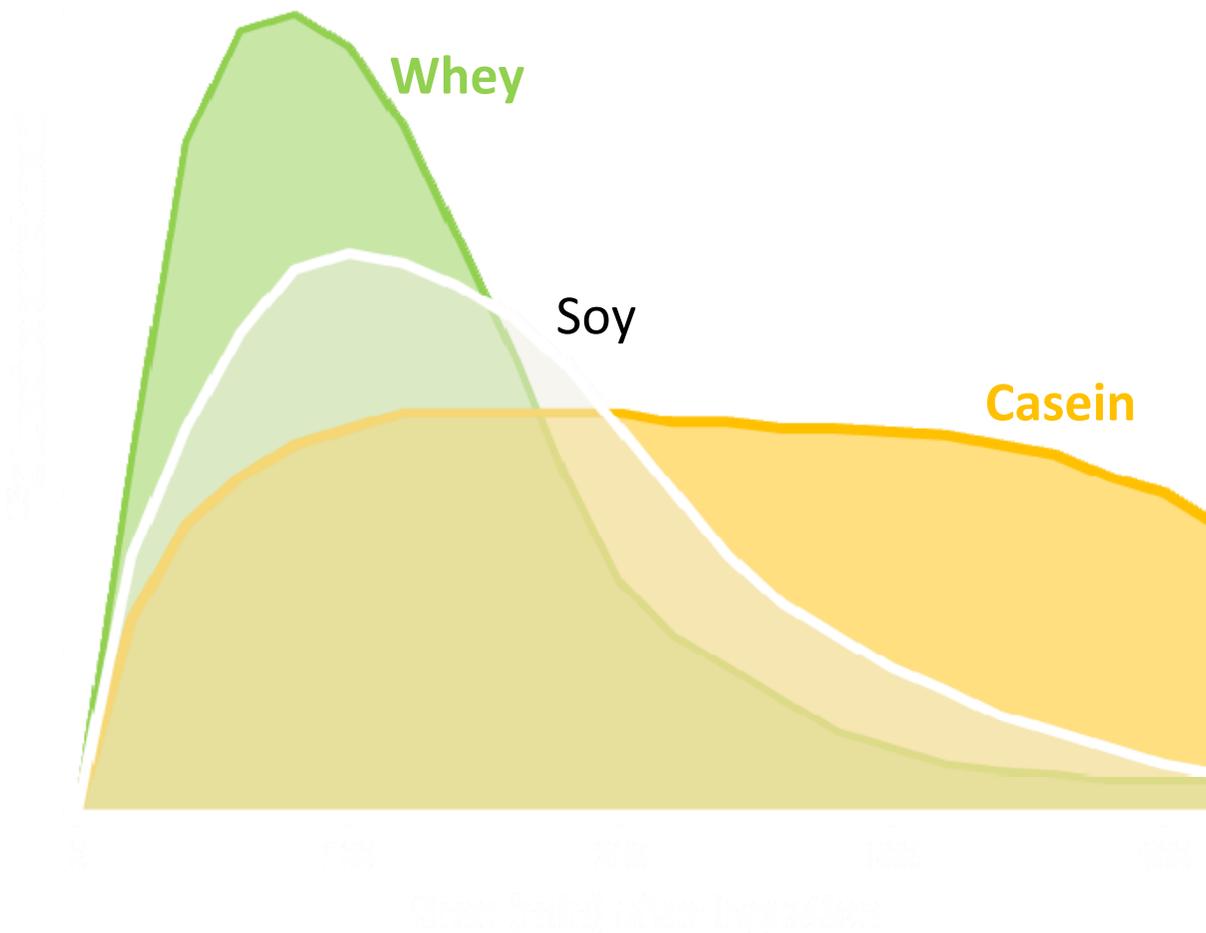
NIGHT



- Basée sur la Formula 1 – substitut de repas équilibré en nutriments
- Elaborée avec des protéines de lait
- Adaptée aux athlètes et à tous les sportifs



# Protéine de lait + Caséine: libération immédiate et durable des protéines



	Formula 1 Herbalife	Formula 1 Sport
Avantages	Substitut de repas équilibré en nutriments	Substitut de Repas pour athlètes équilibré en nutriments
Portions	20	20
Valeur calorique	217	219
Glucides (g)	22	20.1
dont sucres (g)	21.5	19.7
Protéines (g)	17.5	17.6

Protéines	Isolat de protéine de soja	Lait
L-Glutamine	-	+850mg

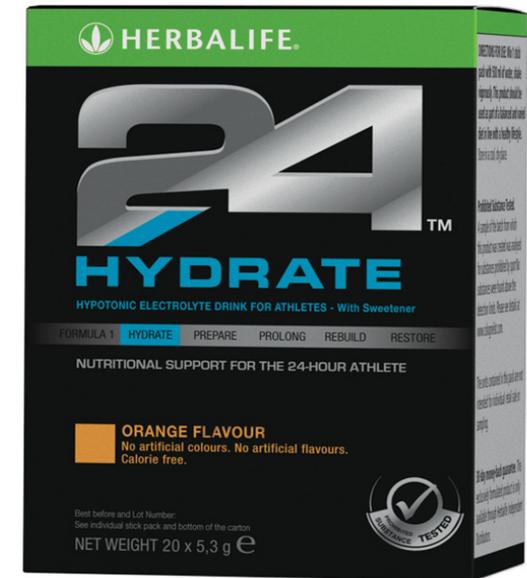
## Protéines de lait

- Glutamine: 850 mg**
- Acides aminés pour la construction musculaire
- Soutient des fonctions immunitaires

Avec du lait demi-écrémé

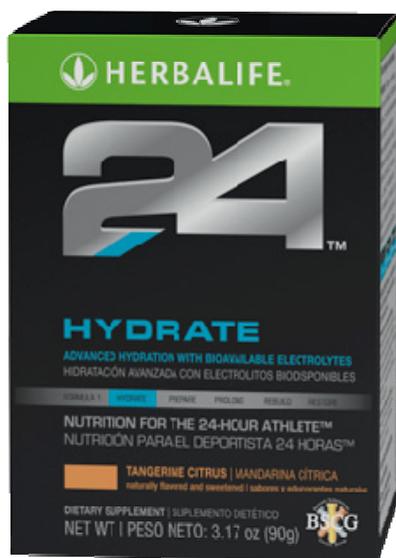
## Athlètes / sportifs du weekend / personnes actives

- Faible apport calorique, saveur orange
- Des électrolytes pour faciliter l'hydratation
- Une boisson pour tous



## Soutient l'hydratation grâce aux électrolytes.

**Type de personne concerné :** - Tout athlète ayant besoin d'une hydratation efficace.  
- Chacun d'entre nous.



### Avantages :

- Une hydratation optimale, tout au long de la journée.
- Faible en calories (12 kcal)

### Apports essentiels :

- Apporte 100% des AJR Vitamine C, antioxydant réputé.
- Contient électrolytes, sodium, calcium et magnésium pour une reconstitution rapide des fluides corporels.
- Faible apport calorique.
- Soutient le métabolisme énergétique avec des Vitamines B (notamment B1 et B12).

### Qui a besoin d'Hydrate ?

- Toute personne ayant besoin d'une hydratation faible en calories.
- Les athlètes pendant un entraînement.
- Toute personne s'entraînant avant ou après le travail.
- Les ouvriers pendant la journée.

# Electrolytes biodisponibles

## Hydrate contient :

- du sodium (230mg/portion de 500ml)
- du magnésium (94mg/portion de 500ml, soit 25% des AJR)
- du calcium(215mg/portion de 500ml, soit 27% des AJR)

Il favorise l'absorption des fluides pour assurer une hydratation optimale.

## Pourquoi en a-t-on besoin :

Lorsque vous transpirez, vous ne perdez pas uniquement de l'eau mais aussi des sels minéraux.



# Le saviez-vous ?



Un joueur de football peut transpirer jusqu'à 2 litres au cours d'un match de 90 minutes.

(Maughan 2005)

Après l'entraînement, le joueur doit ingérer une fois et demi le volume de transpiration perdu afin de reconstituer ses réserves de fluide corporel.

(Fink WJ, Med Sci Sports Exerc. 1985)

# Une combinaison de vitamines B

## Hydrate contient :

- de la vitamine B12           15%
- de la vitamine B1           15%

## Pourquoi en a-t-on besoin :

Les vitamines B jouent un rôle de soutien dans le métabolisme de l'énergie.



## Athletes ayant un besoin énergétique élevé

- Une formule isotonique
- Deux types de glucides pour la performance sportive
- Des protéines pour la récupération musculaire
- Des électrolytes pour les fonctions musculaires et l'hydratation

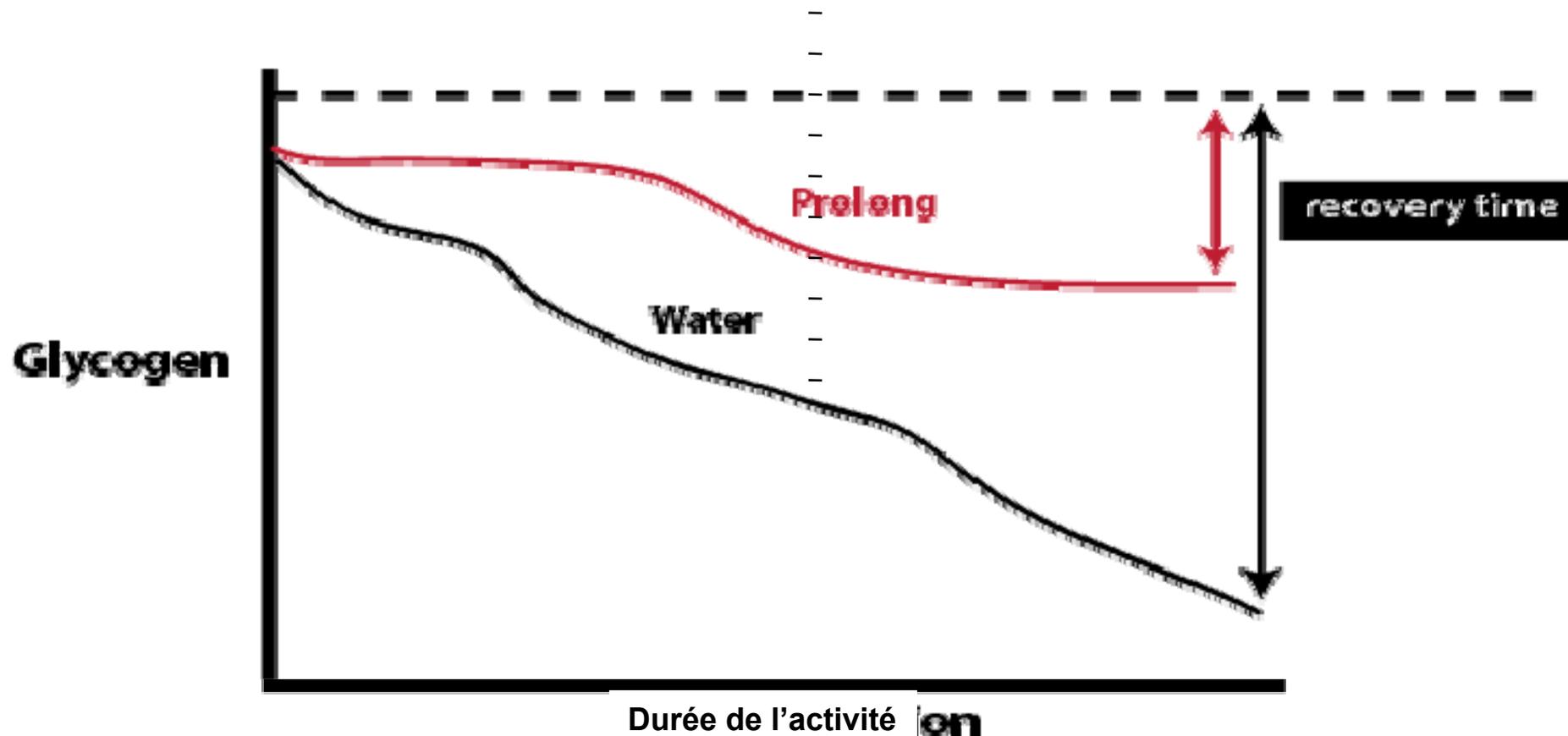


# Une source d'énergie pour de meilleures performances

## Prolong contient :

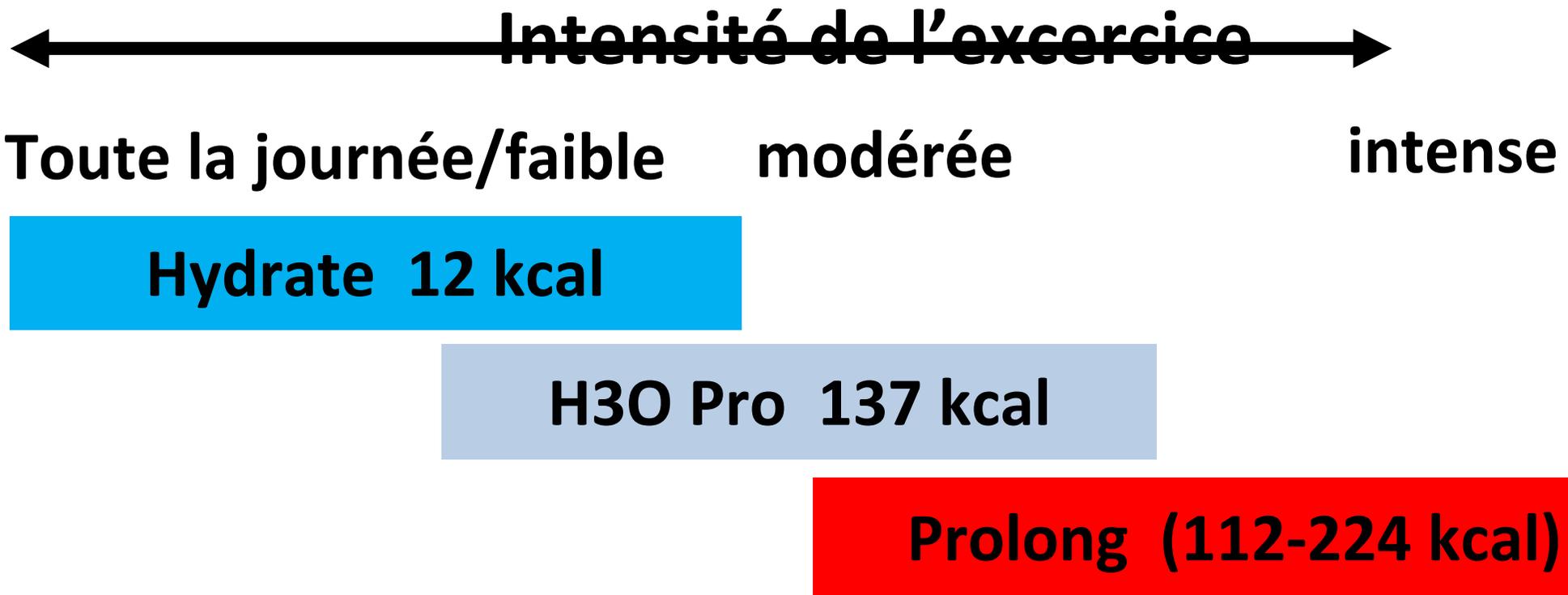
Une combinaison de glucides (47g) pour une source d'énergie rapide et durable.\*

Les glucides sont le carburant du corps pendant l'entraînement.



	H30 PRO	Prolong	Hydrate
<b>Description</b>	Boisson isotonique	Boisson isotonique - protéinée	Boisson hypotonique
<b>Utilisation</b>	Combinaison de glucides à consommer durant une activité d'endurance	Combinaison de glucides et protéines à consommer durant une activité d'endurance	Boisson faible en calories pour chacun de nous
<b>Saveur</b>	Citron	Saveur d'agrumes	Saveur Orange
<b>Portions</b>	10	20	20
<b>Calories</b>	137	226	18
<b>Glucides (g)</b>	32	48	0.95
<b>Sucres (g)</b>	31.5	17.3	0.15
<b>Protéines (g)</b>	0.037	6.7	0

# Hydrate vs. H3O Pro vs. Prolong



Favorise les performances sportives et le temps de récupération.

**Type de personne concerné :** - Les athlètes aux besoins caloriques élevés.

**Principaux avantages :** - Contient des glucides comme source d'énergie.



**Apports essentiels :**

- Des performances durables grâce à une combinaison de glucides, protéines et sodium.
- Contient des protéines, qui favorisent la synthèse et la récupération musculaire.
- Favorise le métabolisme énergétique grâce aux Vitamines B (notamment B1 et B12).
- Apporte 100% des AJR en Vitamine C, qui aide à lutter contre les effets des radicaux libres.
- Formule isotonique qui favorise l'absorption des glucides et des liquides.

**Qui a besoin de Prolong ?**

- Les athlètes pendant les entraînements combinant course et cyclisme, ou pendant une compétition.
- Les cyclistes pendant les entraînements prolongés sur plusieurs heures.
- Les nageurs en l'intégrant à une matinée d'entraînement.
- Les joueurs de football pendant l'entraînement ou les compétitions.
- Les travailleurs de force qui ont des besoins physiques liés à leurs tâches quotidiennes.

# Une source d'énergie pour de meilleures performances



## Prolong contient :

47g d'un mélange de deux types de glucides comme source d'énergie rapide et durable.

## Pourquoi en a-t-on besoin :

Les glucides sont le carburant du corps pendant l'exercice.

Une source d'énergie adaptée à l'exercice favorise les performances et le temps de récupération.



# Le saviez-vous ?



## Exemple de dépense calorique :

- 1 heure de vtt intensif : ~900 calories,
- 4 heures de course cycliste : ~3500 calories
- Marathon : ~3000 calories
- 1 heure de natation : ~600 calories
- 90 minutes de match de football professionnel : 200 à 2500 calories.

## Demande électrolytique :

- Les joueurs de football transpirent en moyenne 2L, soit plus de 1,5g de sodium par match (1h30)
- Les cyclistes transpirent entre 1 et 2L, soit plus de 1g de sodium par heure.

# Deux sources de glucides

## **Prolong contient :**

Un mélange de glucides :

- La maltodextrine (à libération rapide)
- Le fructose (à libération prolongée)

Un maximum de glucides et d'énergie.

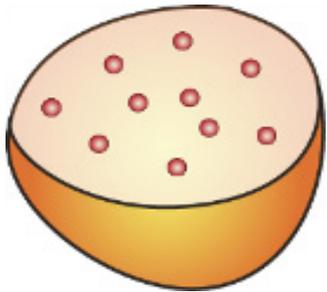
## **Pourquoi en a-t-on besoin :**

La formule de Prolong associe deux sources de glucides. Elle permet d'exploiter plus de calories par heure, pour de meilleures performances, une meilleure préservation du glycogène et une récupération plus rapide.

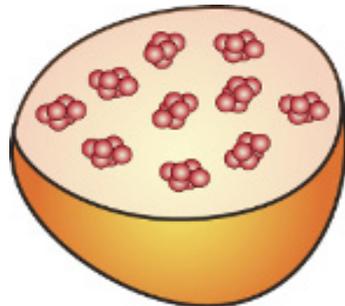
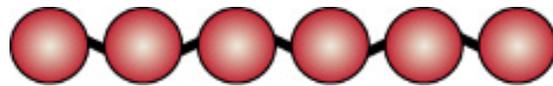


# De l'énergie pour les muscles en action

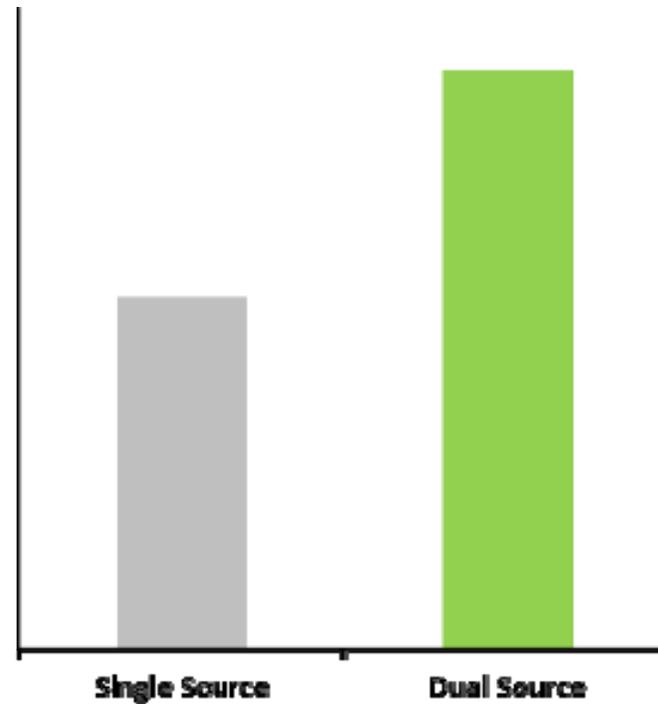
**Glucose**



**Maltodextrine**



**Utilisation des glucides**



# Maintenir l'hydratation

## **Prolong contient :**

44mg de Sodium par portion.

Pour réduire les risques de crampes, assurer l'hydratation et stabiliser la température du corps, il est important de conserver des taux d'électrolytes suffisants.

## **Pourquoi en a-t-on besoin :**

Lorsque vous vous entraînez, vous transpirez, mais cette transpiration ne contient pas uniquement de l'eau. Les sels et les minéraux doivent également être remplacés.



# Réduire le temps de récupération post-activité

## **Prolong contient :**

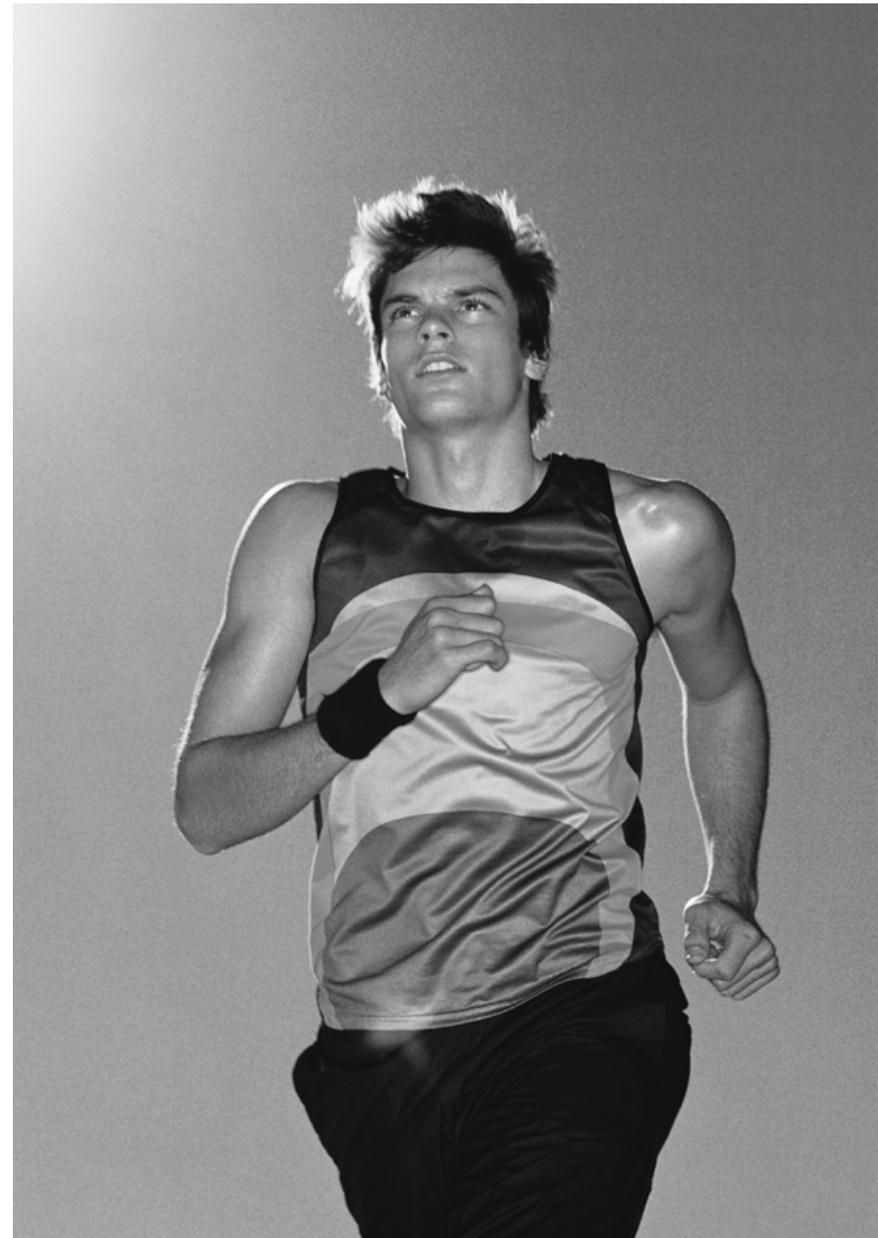
- 6,8g de protéines issues d'un isolat de lactosérum.
- Une forme purifiée de protéine rapidement transformée.

## **Pourquoi en a-t-on besoin :**

Le fait de consommer des protéines pendant l'entraînement est un concept nouveau. Les recherches révèlent que les protéines participent à la réduction des défaillances musculaires pendant l'entraînement.

L'association des glucides et des protéines aide les muscles à récupérer et se préparer plus rapidement pour le prochain entraînement.

Vous récupérez donc plus rapidement.



# Rebuild: shakes de récupération après l'effort

## Rebuild Strength

Shake riche en protéines



Saveur Chocolat

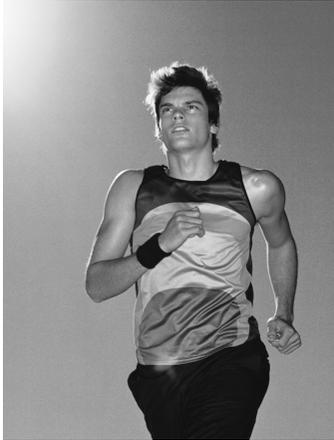
## Rebuild Endurance

Glucides et protéines



Saveur Vanille

# Le type d'exercice détermine le ratio glucides/protéines



## Endurance :

Football  
Cyclisme  
Course  
Triathlon  
Natation

## Force :

Haltérophilie  
Pilates ( ½ serv.)  
Golf  
Cricket  
Athlétisme/Sprint  
**\*\*Usage quotidien\*\***



Améliore durablement le développement et la récupération musculaire.



**Type de personne concerné :** - Tous les athlètes après un entraînement de résistance ou anaérobique.  
- Tous : en-cas/complément riche en protéines.

**Apports essentiels:** - Contient 25g de protéines de lait de qualité par portion et des Acides Aminés à Chaîne Ramifiée (BCAA).

- Du fer pour renforcer la formation des globules rouges et le transport de l'oxygène dans tous les tissus.
- Des BCAA qui favorisent la synthèse musculaire et la récupération après l'entraînement .
- Riche en protéines et une combinaison spéciale de glucides qui favorisent le transport des acides aminés vers les muscles fatigués après un entraînement anaérobique.

## Qui a besoin de Rebuild Strength

- Toute personne soulevant des poids en salle de musculation.
- Des athlètes de CrossFit après un entraînement.
- Les joueurs de football voulant construire de la masse musculaire.
- Toute personne ayant un besoin élevé en protéines.

# Des protéines et des glucides

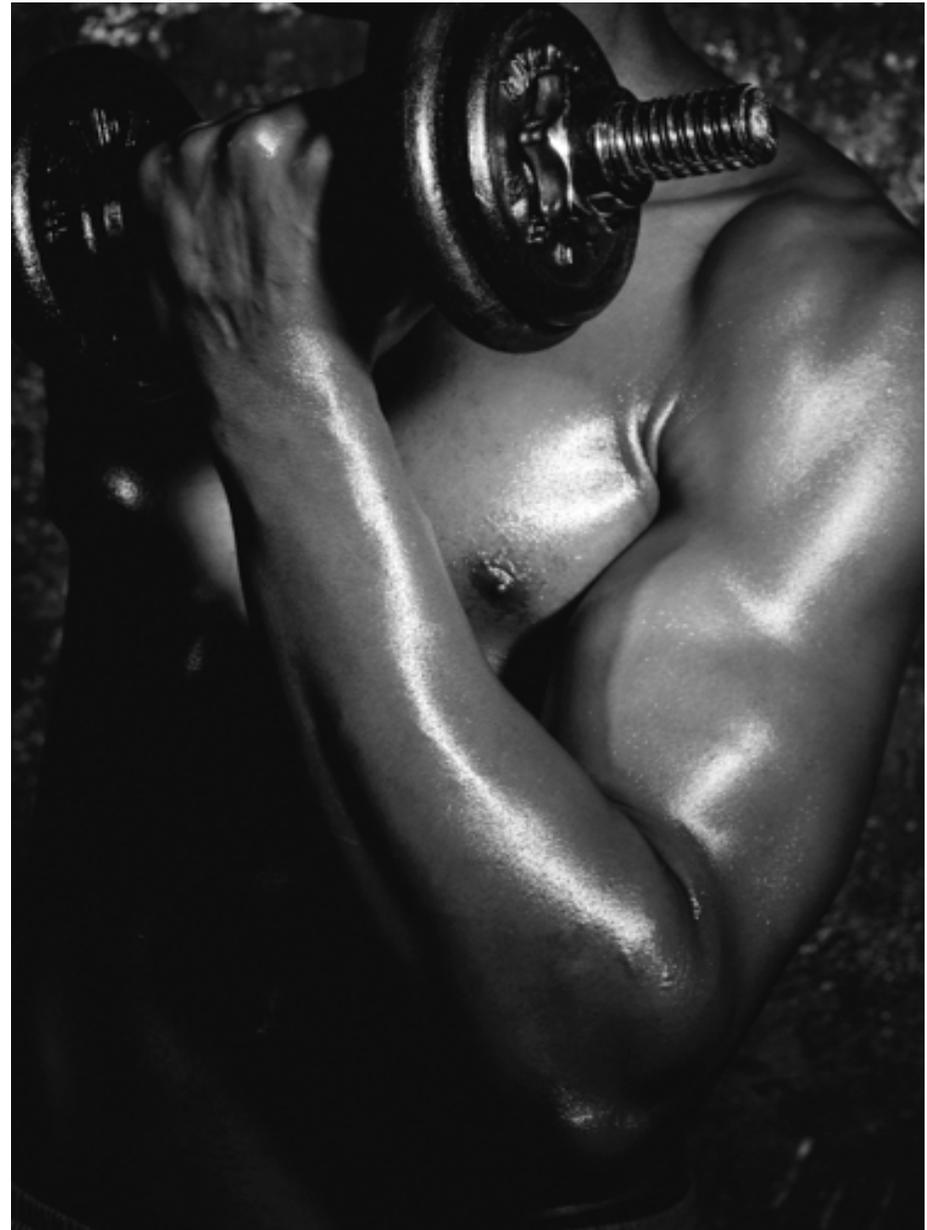
## Rebuild Strength contient :

- 25g de protéines de lait
- Un mélange de glucides : fructose, sucrose et maltodextrine.

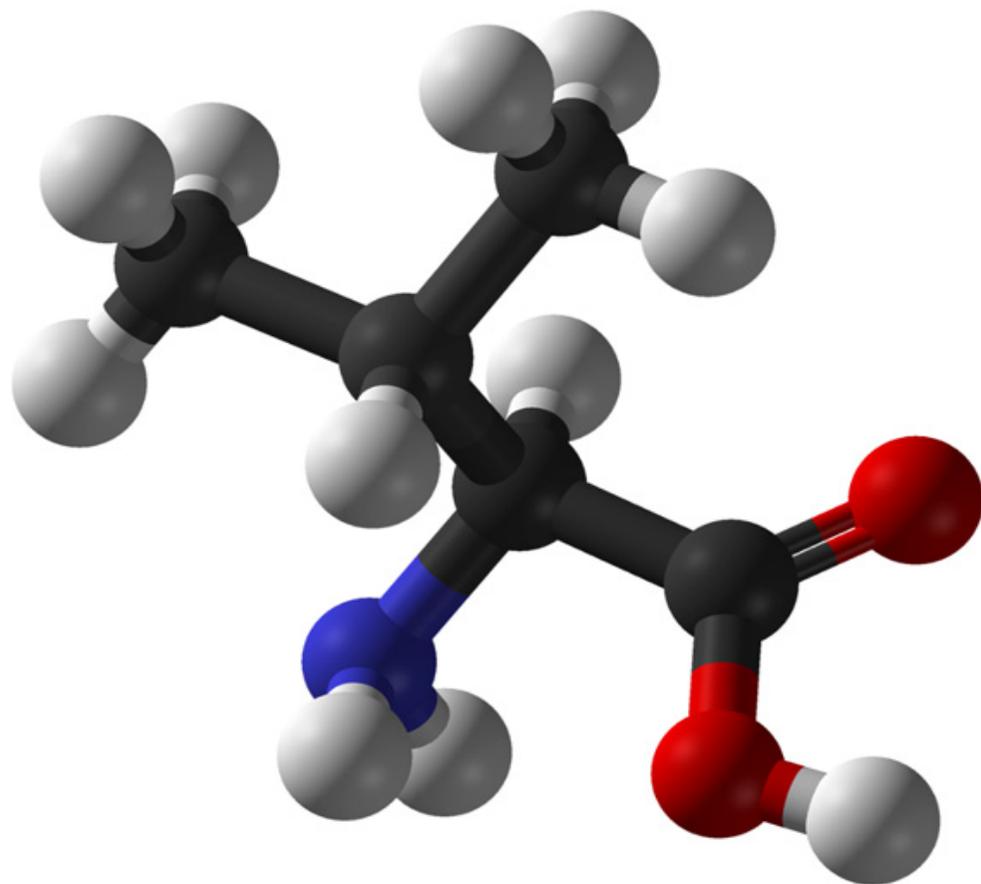
La combinaison des glucides à libération rapide et prolongée facilite l'utilisation des protéines pour la reconstruction musculaire.

## Pourquoi en a-t-on besoin :

Les protéines et les glucides sont nécessaires au développement musculaire.



# Le saviez-vous ?



Les Acides Aminés à Chaîne Ramifiée (BCAA) tirent leur nom de leur structure en forme de 'branches' et sont particulièrement utiles au soutien du développement musculaire.

# Les Acides Aminés à Chaîne Ramifiée favorisent le développement musculaire.

## Rebuild Strength contient :

4300 mg de BCAA :

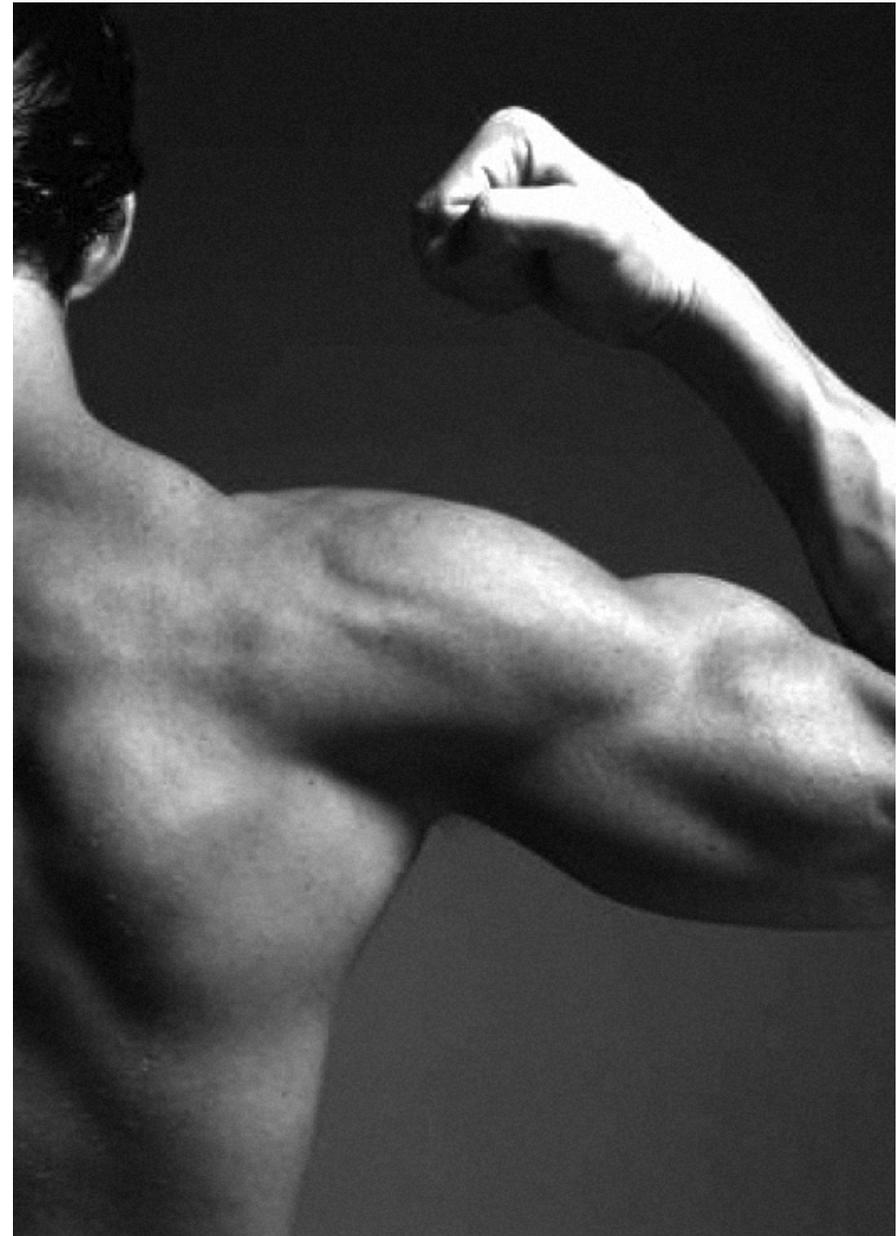
L-Leucine

L-Valine

L-Isoleucine

## Pourquoi en a-t-on besoin :

- Les acides aminés sont les éléments constitutifs des muscles.
- Ils permettent de réduire le temps de récupération.



Accélère la récupération, reconstruit le muscle.

**Type de personne concerné :** - Les athlètes pratiquant des exercices aérobies.



**Principaux avantages :** - Une récupération rapide.  
- La reconstitution des réserves de glycogène.

**Apports essentiels:**

- Riche en protéines, issues d'un concentré de protéines de lait et d'un isolat de protéines de lactosérum.
- Une combinaison unique glucides-protéines qui favorise la reconstitution des réserves de glycogène et la reconstruction musculaire indispensable après l'entraînement.
- Contient de la L-Glutamine qui favorise les fonctions immunitaires.
- Contient de la L-Carnitine, un acide aminé connu pour accélérer la réparation musculaire.

## Qui a besoin de Rebuild Endurance ?

- Les coureurs de cross-country après un entraînement difficile.
- Les cyclistes après une course en montée.
- Les joueurs de football après un entraînement ou un match.
- Les triathlètes après une longue séance d'entraînement.

# Récupération: Glucides et protéines

Pour récupérer après un exercice aérobie :

- Reconstituer les réserves de glycogène
- Reconstruction musculaire

**Glucides**  
**+**  
**Protéines**

**=**

**Récupération  
complète**

# La reconstitution des réserves de glycogène : les glucides

## Rebuild Endurance contient :

- 36g de glucides.
- Les glucides sont la principale source d'énergie du corps. Elle est utilisée pendant l'entraînement.

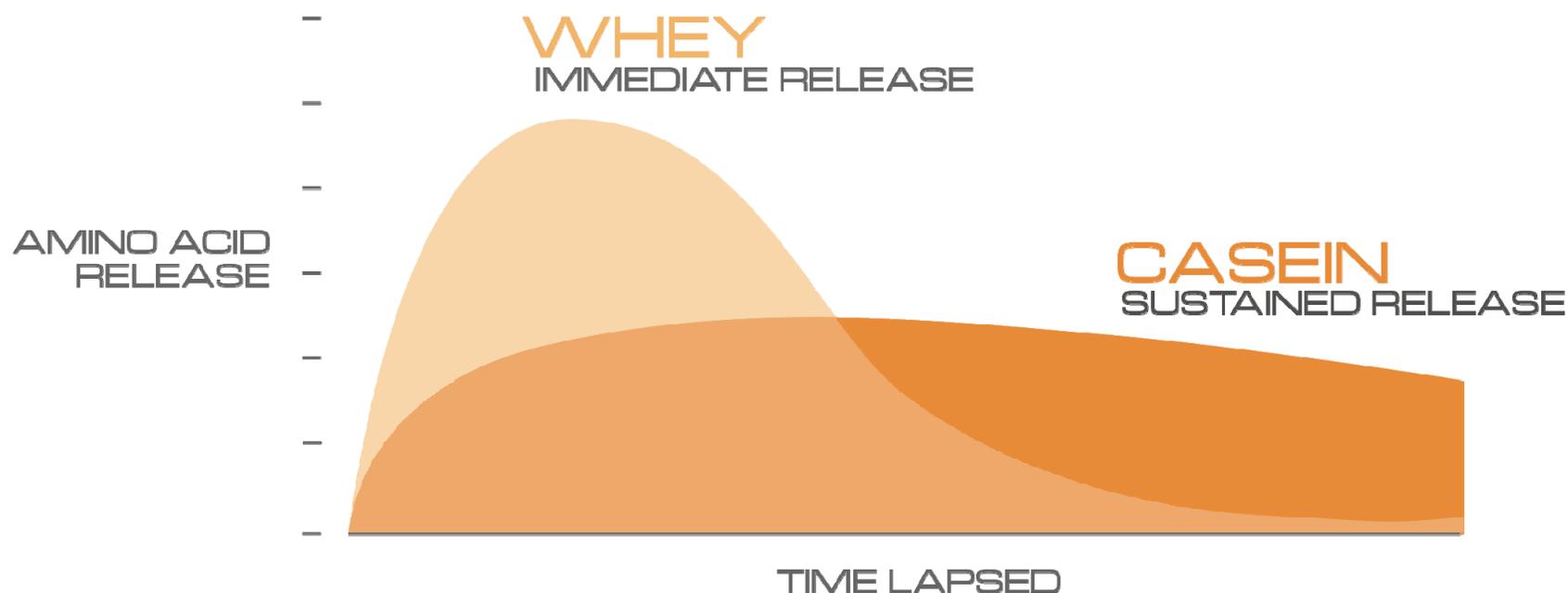
## Pourquoi en a-t-on besoin :

- Les athlètes en aérobie brûlent de grandes quantités de glucides qui doivent être remplacées à l'issue de l'entraînement.
- Le moment idéal pour consommer des glucides se situe dans les 30 minutes suivant la fin de l'entraînement.



# Les protéines de lait : véritable soutien pour la construction musculaire

**Lactosérum** : métabolisé rapidement, libération immédiate d'acides aminés.  
**Caséine** : libère ses acides aminés sur plusieurs heures.



Un mélange de lactosérum et de caséine pour une libération immédiate et durable d'acides aminés.

# 3500mg de L-Glutamine - l'alliée des athlètes

## Rebuild Endurance contient :

- De la L-Glutamine – acide aminé important qui vient renforcer la fonction immunitaire.

## Pourquoi en a-t-on besoin :

- L'organisme utilise jusqu'à 50% de ses réserves en L-Glutamine au cours de l'entraînement.



# Le saviez-vous ?



La réponse du corps face à une blessure est très semblable à sa réponse face à une activité physique intense. Les deux engendrent des niveaux élevés de biomarqueurs de dommage musculaire, qui indiquent que le corps a souffert d'un stress musculaire.

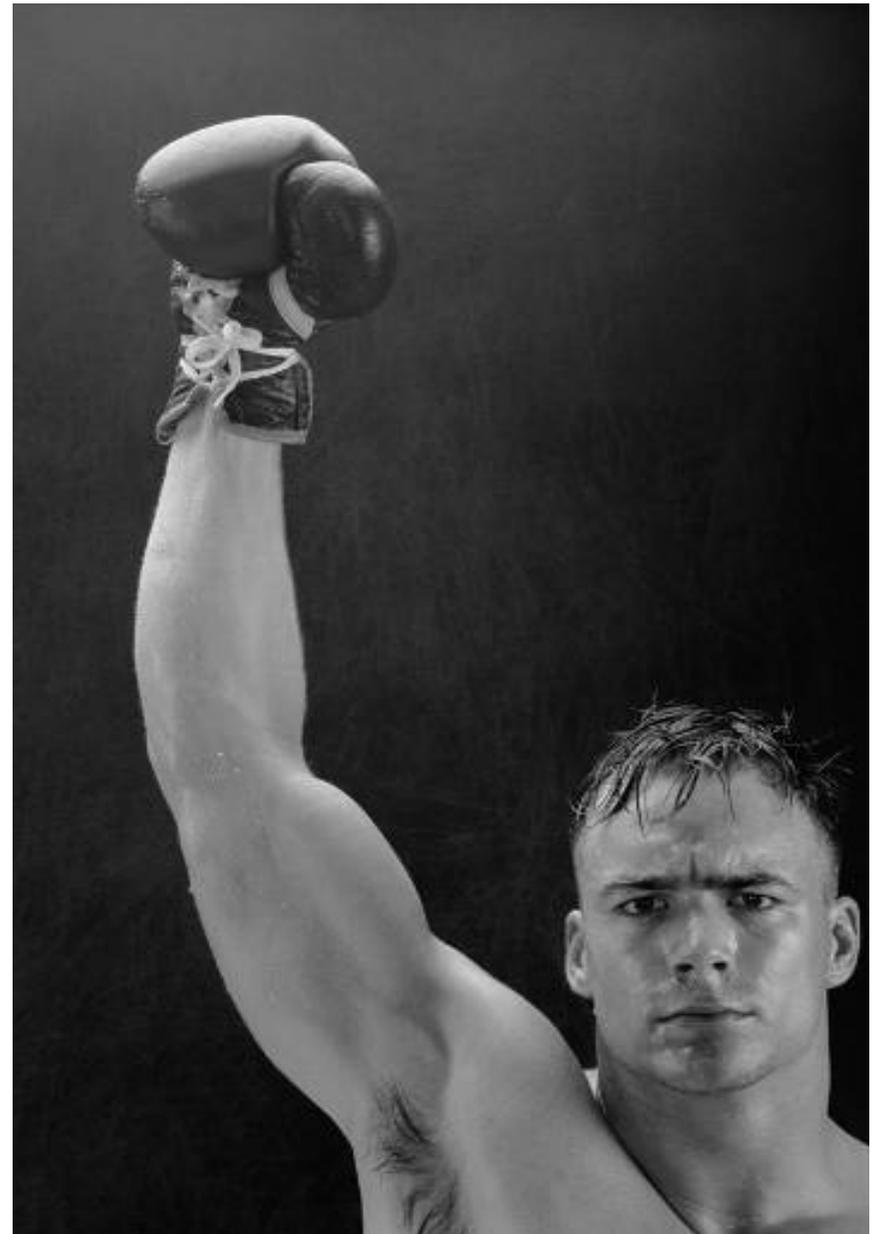
# 500mg de L-Carnitine - une récupération plus rapide

## Rebuild Endurance contient :

- De la L-Carnitine, acide aminé qui favorise la récupération.

## Pourquoi en a-t-on besoin :

Elle permet de réduire le temps de récupération à l'issue d'une activité aérobie.



## Rebuild Endurance contient :

Des nutriments essentiels pour aider le corps à récupérer après l'entraînement :

- Des vitamines B : B1, B2, B5, B6, B12  
38% des AJR par portion.
- De la vitamine C aux propriétés antioxydantes (100% des AJR par portion), de la vitamine E (38% des AJR par portion).

Du fer - essentiel au transport de l'oxygène vers les muscles en action (45% des AJR par portion).

Du sodium (230mg/portion)





- Tous les produits sont analysés par un laboratoire indépendant et testé par rapport aux substances non autorisées dans le sport.
- Tous les produits portent le logo certifiant ce test.
- Pour plus d'informations rendez-vous sur: [www.colognelist.com](http://www.colognelist.com)
- Les numéros des lots Herbalife y figurent – pour illustrer le test.



Apporter à votre corps le bon carburant = Réussite

