

TODAY

Bien-être au Quotidien

Avoir meilleure mine
et se sentir mieux
en 8 étapes

Équilibre Nutritionnel

Cuisiner avec
les enfants

Activité Physique

Le Top 10 des
équipements de
fitness à avoir
chez soi

Journal Beauté

Cinq manières
de recréer un
spa à la maison



Sommaire



Prêt à passer commande ?

Contactez votre Membre Indépendant Herbalife Nutrition.



Suivez-nous :



Voir Today Magazine en ligne à l'adresse : HerbalifeToday.com



Mélangez
et savourez



Immune Booster

Nutrition intelligente

Pour votre système immunitaire

EPICOR®

Vitamine
C

Vitamine
D

Sélénium

Zinc

Commandez maintenant

Réf. : 2273

À titre d'illustration uniquement.



Bien-être au Quotidien

Trouvez l'équilibre dans votre style de vie



La lettre de la rédactrice en chef

par Chayya Syal

Chère lectrice, Cher lecteur,

Déclarer que nous traversons une période très inhabituelle est un euphémisme. En l'espace de quelques semaines ou mois, le monde que nous connaissons a changé et nous sommes tous en proie à un sentiment d'incertitude : à quoi ressembleront nos vies à l'avenir ?

Que vous travailliez à domicile, soyez confinés ou retourniez peu à peu à une ancienne routine qui vous paraît familière, nous avons réuni une série d'articles pour vous soutenir, vous et vos objectifs.

Des recettes délicieuses et équilibrées à l'importance de prendre soin de soi, comment mieux gérer le stress, cuisiner avec les enfants et des conseils d'entraînement à la maison, tout le monde trouvera son compte dans ce numéro.

Des périodes difficiles comme celle que nous traversons actuellement nous font ressentir combien, en tant qu'êtres humains, nous sommes vulnérables et insignifiants. Elles nous placent face à nous-mêmes et nous font nous demander : « Qui suis-je ? Qu'est-ce que je représente ? »

Nous sommes frappés par un sentiment d'impuissance qui nous ébranle jusqu'au plus profond de ce que nous pensons être et de comment nous nous intégrons dans ce monde qui nous entoure. Vivre cette expérience est perturbant et difficile pour chacun, pour les millions d'entre nous partout dans le monde.

Comment surmonter ces sentiments ? Quelles mesures simples et à notre portée pouvons-nous prendre au quotidien pour nous sentir plus centrés en ces temps incertains ?

La réponse est plus simple que nous ne le pensons. Prenez chaque jour comme il vient. Choisissez la gentillesse. Choisissez la compassion. Choisissez l'amour. Choisissez de prendre soin de vous-même et de ceux qui vous entourent. Choisissez de faire des choses qui vous apportent une joie authentique. Vous constaterez que toutes ces choses se nichent dans des parties de nous que nous avons tendance à négliger !

Décider de faire ces choix est ce qui nous permet d'apporter de la lumière dans un monde où le quotidien semble sombre, émotionnellement lourd et saturé d'informations de masse. Dans ces moments où nous nous sentons vraiment impuissants et démoralisés face au monde, nous devons toujours nous rappeler que nous sommes plus forts et plus courageux que nous ne pourrions jamais le concevoir. Chacun d'entre nous est assez puissant pour apporter sa contribution à tous ceux que nous rencontrons.

La bonne nouvelle, c'est que les temps difficiles ne durent pas éternellement, ils passent. Nous pourrions à nouveau nous tenir la main, sentir l'étreinte chaleureuse de nos amis et voyager dans ces pays que nous avons toujours voulu visiter !

Nous étions ici auparavant. Nous sommes ici maintenant. Nous serons toujours ici pour vous et pour votre bien-être.

Comment avoir une mine au top et se sentir en pleine forme en 8 étapes

Le stress et ses effets peuvent affecter notre bien-être de manières que vous n'imaginerez pas ! Pour de nombreuses raisons, nous pouvons nous sentir stressés par la vie moderne. Le stress peut causer des ravages au-delà de notre bien-être émotionnel et notre santé mentale. Il peut aussi affecter notre apparence physique !

Le stress et les cheveux

On a souvent dit qu'il peut y avoir un lien entre le stress, les cheveux gris et la perte de cheveux. Tout comme le stress, de nombreux facteurs peuvent influencer la rapidité avec laquelle vos cheveux vieillissent : la génétique, votre mode de vie.

La perte de cheveux peut prendre plusieurs formes. Selon le type de perte de cheveux qui vous affecte (qui ne peut être déterminé que par un spécialiste), cette perte pourrait être liée à différents facteurs comme le stress. La bonne nouvelle, c'est que dans certains cas, la perte de cheveux n'est pas permanente, vous avez donc une raison de moins pour stresser !

Le stress et la peau

Avez-vous déjà vu apparaître une énorme imperfection juste avant un événement important ? Quiconque a déjà été mis sous pression sait que des boutons ou des imperfections peuvent apparaître juste quand le stress frappe !

Le stress peut également affecter notre peau. Quand il est stressé, le corps produit du cortisol, une hormone dont beaucoup pensent qu'elle provoque l'effondrement du collagène. Votre peau a besoin de collagène pour l'aider à être plus ferme et à paraître souple.

8 manières de gérer le stress

Le stress chronique, sur une période prolongée, peut avoir des effets négatifs sur votre santé et votre apparence. Il est important de se détendre et de se relaxer autant que possible. Voici ce que vous pouvez faire pour vous aider à mieux gérer le stress :



1

Ayez des moments « pour vous »

Préservez du temps chaque semaine juste pour vous : pas de téléphone, aucun dérangement. Pourquoi ne pas vous relaxer avec un masque fait maison ou détendre vos pieds avec un automassage ? Vous pouvez également essayer de vous détendre avec l'aromathérapie et des huiles comme celle de lavande qui peut avoir un effet apaisant sur vos sens.



2

Faites de l'exercice

L'exercice physique est l'une des meilleures manières d'évacuer le stress ! Votre corps libère des endorphines, et de ce fait vous vous sentez bien ! Toute activité amenant votre cœur à « pomper » vous aidera non seulement à vous sentir mieux, mais favorisera également une meilleure circulation sanguine, ce qui peut contribuer à avoir une peau plus saine.



3

Contactez vos amis, votre famille ou vos proches par appel vidéo

Programmez un appel (vidéo ou vocal) avec des membres de votre famille ou un ami auquel vous n'avez pas parlé depuis un certain temps. Le temps file quand vous passez du temps avec ceux que vous aimez, même par téléphone, au point que votre esprit ne se focalise pas sur ce qui vous stresse.



4

Accordez-vous une bonne nuit de repos

Avec le stress, vous pouvez avoir l'impression de ne jamais avoir assez de temps à disposition dans une journée. Peu importe combien vous êtes occupé, il est essentiel de s'accorder une bonne nuit de sommeil. Prenez l'habitude d'avoir une bonne hygiène du sommeil, vous vous sentirez en pleine forme, et cela se verra. Disons-le clairement : nous avons tous meilleure mine et nous sentons en meilleure forme après une nuit complète de repos !



5

Essayez le yoga ou la méditation

La connexion entre notre esprit et notre corps est puissante. De nombreux adeptes du yoga vous diront qu'à leur avis, c'est l'un des meilleurs moyens pour soulager le stress. Si vous n'êtes pas très attiré par l'idée de vous contorsionner, essayez d'apaiser votre esprit par la méditation. Une respiration profonde et contrôlée est un excellent moyen de se calmer après une journée stressante.



6

Faites des choix alimentaires plus sains

Lorsque nous sommes stressés, la plupart d'entre nous recherchent des aliments réconfortants. Alors que cela nous permet de nous sentir bien sur le moment, cela ne nous aide pas à gérer notre niveau de stress. Essayez de passer à une alimentation équilibrée lorsque vous le pouvez : au lieu de chips et d'une barre chocolatée, pourquoi ne pas essayer une boisson protéinée au goût chocolat ou une poignée de graines de soja grillées ?



7

Faites une pause

Lorsque vous croulez sous un planning surchargé, faites une pause rapide et essayez de vous recentrer. Passer 10 à 15 minutes à l'extérieur peut vous aider à vous sentir revigoré, et vous serez prêt à vous attaquer aux échéances qui se profilent. Vous pouvez également essayer quelques étirements à votre bureau ou prendre une pause pour aller boire un peu d'eau et calmer votre esprit.



8

Faites de votre maison un havre de paix

Réservez-vous un peu de temps lorsque votre emploi du temps vous le permet pour vous concentrer sur la création d'un environnement sans stress à la maison. C'est plus important que beaucoup d'entre nous le pensent. Votre maison est le seul endroit où vous pouvez prendre le contrôle : faites-en un endroit qui vous apporte de la joie. Entourez-vous d'images positives, de vos couleurs préférées, de souvenirs heureux et remarquez les effets que cela a sur vous.



Comment une bonne nutrition soutient votre système immunitaire

par Susan Bowerman, diététicienne diplômée et consultante en nutrition pour Herbalife.

Soutenez votre système immunitaire avec ces conseils nutritionnels !

Notre système immunitaire est tout simplement extraordinaire. Il s'agit d'un réseau incroyablement complexe qui travaille inlassablement et en silence pour nous protéger et nous défendre. Nous avons tendance à nous concentrer davantage sur l'immunité en automne et en hiver, car une météo plus froide et les maladies semblent aller de pair. Cela est dû au fait que nous passons plus de temps à l'intérieur et sommes en contact plus étroit avec davantage de personnes, mais moins d'air qui circule, nous sommes ainsi exposés aux microbes.

Cela ne signifie cependant pas que notre système immunitaire n'est pas en alerte le restant de l'année ! Il travaille 24 h/24, 7 jours/7 pour nous protéger des maladies et des infections en dénichant et en détruisant les virus, bactéries et parasites.

Un système immunitaire efficace, qui fonctionne correctement, repose sur un régime alimentaire nutritif et un mode vie sain.

Donnez à votre corps les meilleurs aliments possibles, afin qu'il puisse continuer à fonctionner correctement.



Alimentation et système immunitaire

Votre système immunitaire possède des « forces spéciales » qui se présentent sous la forme de leucocytes (globules blancs). Ces cellules produisent des protéines spécialisées qu'on appelle anticorps : ils débloquent et détruisent les envahisseurs que sont les virus et les bactéries. Les anticorps sont des protéines. Afin que votre corps continue à fabriquer des anticorps, votre alimentation doit comporter une quantité adéquate de protéines.

Une alimentation avec des sources de protéines telles que le poisson, la volaille et les viandes maigres peut fournir à votre corps les éléments de base dont il a besoin pour fabriquer ces protéines spécialisées. Les autres protéines que vous pouvez essayer sont les aliments à base de soja et les produits laitiers allégés.

Les fruits et les légumes sont également un atout, car ils représentent une source importante de vitamines, notamment de vitamines A et C qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. La vitamine C contribue à réduire la fatigue et l'épuisement, tandis que la vitamine A contribue également au maintien de muqueuses normales et au maintien d'une peau normale.

De nombreux phytonutriments présents dans les fruits et les légumes agissent comme des antioxydants, ce qui aide à protéger les cellules du stress oxydatif et peut renforcer la capacité de notre corps à lutter contre les maladies.

Il est important de **prendre soin de votre appareil digestif et de le maintenir en bon état**. Votre tube digestif abrite des milliers de milliards de bactéries avec de nombreuses fonctions.¹ Certaines souches bactériennes aident à la digestion des fibres dans les aliments, d'autres consomment le gaz intestinal tandis que d'autres encore produisent des vitamines comme la vitamine K et la vitamine B12.²

Lorsque ces « bonnes » bactéries sont présentes, elles aident également à chasser d'éventuelles mauvaises bactéries qui pourraient envahir votre appareil digestif. Les produits laitiers fermentés, comme les yaourts et le kéfir³, peuvent constituer une autre source de bonnes bactéries.

Certaines personnes souffrent de problèmes de santé pouvant affecter leur système immunitaire. Dans ce cas, un régime alimentaire ne permettra pas à lui seul d'améliorer le fonctionnement d'un système immunitaire affaibli. Toutefois, chez les personnes en bonne santé, **un régime alimentaire équilibré et varié, adapté aux besoins personnels, peut aider le corps à rester en forme**.

À chaque fois que vous essayez quelque chose de nouveau, n'oubliez pas de vérifier avec votre médecin la quantité à consommer.

¹ Sender R. et al., PLoS Biol. août 2016 ; 14(8): e1002533

² Hill MJ, Eur J Cancer Prev. mars 1997 ; 6 and Rios-Covian D., et al., Front Microbiol. 2020 ;11:973.

³ Groschwitz K.R. and Hogan S.P., J Allergy Clin Immunol. juillet 2009 ; 124(1) : 3-22.



Equilibré Réconfortant Délicieux

NOUVELLE FORMULA 1 SALÉE

Découvrez le repas salé Formula 1 saveur champignons et fines herbes !



Sans
gluten



Ingrédients
de source
végétalienne



25 vitamines
& minéraux



Riche en
protéines

 **HERBALIFE
NUTRITION**

A top-down view of a bowl of orange soup, likely pumpkin or carrot soup, garnished with pumpkin seeds and a small amount of white cheese. The bowl is white with a blue rim. A silver spoon with a decorative pattern is placed to the right of the bowl. The background is a light-colored, marbled surface. The text 'Équilibre Nutritionnel' is overlaid on the bowl in white, with 'Équilibre' in a serif font and 'Nutritionnel' in a sans-serif font. Below the text is a thin white horizontal line.

Équilibre Nutritionnel

Nos idées pour équilibrer votre alimentation

Cuisiner avec les enfants : Une alimentation saine commence dans la cuisine

par Susan Bowerman, diététicienne diplômée et consultante en nutrition pour Herbalife.

Soyez une source d'inspiration pour vos enfants et donnez-leur une compétence de la vie courante qu'ils emporteront partout où ils iront.

Cuisiner, c'est combiner la création, le désordre et l'amusement. Qui plus est, vos efforts culinaires seront récompensés (espérons-le) par quelque chose de délicieux à manger ! Cuisiner avec les enfants ou avec nos proches peut avoir sur nous une influence positive et durable. **Par la création de souvenirs et l'établissement de liens plus solides, cuisiner peut aider les enfants** à développer l'appréciation d'aliments sains, préparés à la maison et à cultiver des habitudes alimentaires qui dureront toute la vie, et qui seront meilleures pour leur santé au fur et à mesure qu'ils grandiront. Il ne faudrait pas sous-estimer l'importance de ce point. Au cours des dernières décennies, **le taux d'obésité et de surpoids chez les enfants a considérablement augmenté dans le monde entier.**

Ceci est partiellement dû à un régime alimentaire pauvre en nutriments, à des aliments et snacks riches en calories, et à une quantité insuffisante de fruits, de légumes, d'aliments complets et de produits (laitiers) riches en calcium.

Les repas pris en-dehors de la maison ont tendance à être plus riches en calories et en graisses saturées, et fournissent moins de micronutriments comme le calcium et les fibres que les repas faits maison. D'un autre côté, manger davantage de repas à la maison est associé à une consommation plus importante de fruits, de légumes et de produits laitiers moins riches en graisses et en calories.

Attrapez vos enfants : **il est temps de renouer avec la tradition des plats faits maison !**





Cuisiner avec les enfants : les nombreux avantages

- Cuisiner à la maison et manger en famille enseigne aux enfants à apprécier une nourriture saine. **Les parents jouent le rôle de modèles avec leurs choix alimentaires**, ce qui incite les enfants à développer le même attrait pour des aliments sains. Un environnement rassurant et accompagnant avec des repas faits maison peut aider à renforcer ces comportements sains.
- Les enfants aiment manger les aliments qu'ils ont préparés. Lorsque les enfants participent au choix des ingrédients et préparent les repas, ils sont plus susceptibles d'essayer leurs créations.
- Les enfants ont plus tendance à essayer de nouveaux aliments. Même si les enfants décident qu'ils n'aiment pas ce qu'ils ont préparé, l'expérience culinaire les aidera à développer un esprit curieux et ouvert vis-à-vis de nouveaux aliments.
- Lorsqu'ils cuisinent, les enfants éprouvent un sentiment d'autonomisation, d'accomplissement et d'indépendance. Ils aiment dire aux gens : « C'est moi qui l'ai fait ! » ou « J'ai aidé à remuer la sauce ! » Lorsqu'ils sont capables de préparer quelque chose tout seuls (même si c'est très simple) et le servent à la famille, cela suscite un sentiment de fierté et renforce la confiance. Aidez-les en partageant des recettes adaptées à leur âge et qu'ils peuvent préparer !
- Cuisiner constitue une excellente manière de passer du temps ensemble. De nombreux enfants se laisseront facilement convaincre de vous rejoindre dans la cuisine. Profitez de ce temps pour **apprécier leur compagnie** et dites combien leurs repas vont être délicieux et bons !

Manger des repas cuisinés à la maison a plus d'avantages que nous le pensons ! Vous pouvez réaliser des économies, générer davantage de temps en famille, vous aider à vous détendre et à mieux surveiller votre apport calorique. Voici deux recettes faciles qui vous permettront de mettre en avant vos talents culinaires !

Falafels avec sauce yaourt-tahini

Végétarien | Portions : 6

Grèce 

- 250 g de pois chiches séchés (ou 2 x 400 g de pois chiches en boîte, égouttés)
- 1 oignon moyen haché grossièrement
- 4 gousses d'ail
- 1 poignée de persil, sans les tiges
- 1 poignée de coriandre
- 1 cuillère à café de sel
- 3 cuillères à café de coriandre moulue
- ½ cuillère à café de poivre de Cayenne
- 2 cuillères à café de cumin moulu
- 2 portions (12 g) de Formula 3
- 2 portions (16 g) de Beta Heart®
- 1 paquet (21,5 g) de graines de soja grillées Herbalife, écrasées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 120 g de tahini (crème de sésame)
- 120 g de yaourt nature allégé
- Quelques feuilles de salade verte pour la garniture

Protéines	Kcals	Fibres	Lipides	Glucides	Sucre
18 g	336	3 g	18 g	27 g	5 g

Par portion* sans garniture supplémentaire

Recette inspirée par les Membres Herbalife Nutrition et améliorée par Rachel Allen



Cette savoureuse version Herbalife donne un nouveau souffle aux modestes falafels. Le mélange de Formula 3 et de Beta Heart® avec des graines de soja, du tahini, des herbes aromatiques et des épices constitue un mariage parfait qui aboutit à un repas savoureux que vous répérez à maintes reprises.

Faire tremper les pois chiches toute la nuit dans une grande quantité d'eau froide.

Égoutter les pois chiches et, à l'aide d'un robot culinaire, les réduire en purée.

La consistance doit être grumeleuse. Transférer dans un grand saladier.

Dans le même robot, hacher l'oignon, l'ail et les herbes jusqu'à obtention d'une pâte, puis ajouter aux pois chiches. Bien mélanger.

Ajouter ensuite les épices, le sel, la Formula 3, Beta Heart® et les graines de soja grillées. Bien mélanger le tout. Former des boulettes et faire frire dans une poêle avec de l'huile jusqu'à ce que les boulettes soient dorées et bien cuites, ou les faire cuire au four avec un filet d'huile à 180 °C pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites. Pendant que les falafels cuisent, mélanger le tahini et le yaourt et assaisonner à votre goût.

Servir les falafels chauds avec la sauce yaourt-tahini et la salade verte.

Tartes onctueuses aux fruits

Végétarien | Portions : 6

Belgique



Pour le fond

- 150 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
- 1 portion (28 g) de Mélange pour boisson Protéinée
- 2 portions (12 g) de Formula 3
- 2 cuillères à soupe d'eau tiède

Garniture

- 1 portion ½ (39 g) de Formula 1 Vanille onctueuse
- 1 portion ½ (42 g) de Mélange pour boisson Protéinée
- 200 ml de lait d'amande non sucré
- 12 mûres
- 6 petites fraises
- 12 tranches de pêche en conserve (ces fruits symbolisent le drapeau belge)

Protéines	Kcals	Fibres	Lipides	Glucides	Sucre
13 g	247	4 g	9 g	29 g	9 g

Par portion* sans garniture supplémentaire

Recette inspirée par les Membres Herbalife Nutrition et améliorée par Rachel Allen

Les ingrédients de ces tartes se combinent magnifiquement et aboutissent à une tarte aux fruits gourmande et nutritive. Vous pouvez la tester avec votre sélection de fruits de saison pour apporter de nouveaux saveurs à cette préparation.

Préparer le fond en mélangeant les flocons d'avoine, le miel, l'huile de noix de coco, le Mélange pour boisson Protéinée, la Formula 3 et l'eau dans un saladier. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte ferme et collante, couvrir le fond et les bords de six moules à tarte avec la pâte. Si nécessaire, utiliser des moules en papier afin de faciliter le démoulage des tartelettes. Presser le fond des moules avec l'arrière d'une cuillère ou à l'aide de vos doigts.

Faire cuire les fonds de tarte dans le four à 180 °C pendant environ 30 minutes.

Pendant ce temps, mixer le lait d'amande, le Mélange pour boisson Protéinée et la Formula 1 Vanille onctueuse dans un blender afin d'obtenir un pudding épais.

Couper quelques fraises et pêches en deux.

Lorsque les fonds de tartes sont cuits, les sortir du four et les laisser refroidir (20 min).

Les remplir avec le mélange de pudding. Pour finir, recouvrir les tartelettes avec les fruits.

* Ce n'est qu'en préparant ce mélange selon les instructions inscrites sur l'étiquette du produit, qu'il apporte tous les bienfaits nutritifs décrits sur cette étiquette. N'oubliez pas que si un produit de nutrition Herbalife est chauffé pour une recette, les niveaux de certaines vitamines dans le produit fini peuvent être inférieurs aux valeurs indiquées sur l'étiquette

Toast français

Valeurs nutritionnelles* par portion :

Protéines	Kcals	Fibres	Lipides	Glucides
23 g	335	8,6 g	13 g	31 g

Temps de préparation : 15 minutes | Temps de cuisson : 5 minutes | Portions : 1

- 2 cuillères doseuses (26 g) de Formula 1 Sport H24 Vanille
- 1 œuf
- 50 ml de lait entier
- ½ cuillère à soupe de cannelle moulue, et supplément pour saupoudrage
- 1 tranche (42 g) de pain complet
- 25 g de yaourt à la grecque allégé
- 2 fraises équeutées et coupées en deux
- 2 amandes concassées ou 1 cuillère à soupe d'amandes effilées
- Jus d'un citron



Dans un saladier peu profond, battre l'œuf, le lait, la Formula 1 Sport H24 et la cannelle à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Découper deux triangles avec chaque tranche de pain et les mettre à tremper dans le saladier. Laisser imbiber pendant 10 minutes en retournant de temps à autre le pain afin qu'il absorbe tout le liquide.

Faire chauffer une poêle antiadhésive sur une plaque de cuisson à feu moyen. Ajouter les triangles de pain et faire cuire pendant 2 minutes. Retourner les triangles et faire cuire encore 2 minutes.

Transférer dans un plat de service. Napper avec du yaourt, des fraises et des amandes. Presser le citron sur le toast et servir immédiatement.

* Les valeurs nutritionnelles ont été calculées sur la base d'un yaourt nature allégé. Ce n'est qu'en préparant ce mélange selon les instructions inscrites sur l'étiquette du produit, qu'il apporte tous les bienfaits nutritifs décrits sur cette étiquette. N'oubliez pas que si un produit de nutrition Herbalife est chauffé pour une recette, les niveaux de certaines vitamines dans le produit fini peuvent être inférieurs aux valeurs indiquées sur l'étiquette.

Boisson chaude mocha aux figues et noix de pécan

Portions : 1

- 1 (12 g) figue sèche moelleuse
- 1 (2 g) noix de pécan
- 2 cuillères doseuses (23 g) de High Protein Iced Coffee saveur mocha
- 200 ml de lait de soja non sucré
- 1 pincée de café moulu (facultatif)

Réduire la figue et la noix de pécan en fine poudre à l'aide d'un mixeur. Ajouter le High Protein Iced Coffee saveur mocha et mixer pour bien mélanger.

Chauffer le lait de soja dans une casserole pendant 1 minute, ou dans un mousser à lait si vous en avez un.

Ajouter un quart du lait dans le mixeur et mixer jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Verser le restant du lait et mixer pour bien mélanger.

Transférer dans un verre et décorer avec la pincée de café moulu.

Valeurs nutritionnelles par portion* :
Avec café moulu

Protéines	Kcals	Sucre	Lipides	Glucides	Caféine
16 g	128	8,6 g	3,3 g	8,8 g	111 mg

Valeurs nutritionnelles par portion* :
Sans café moulu

Protéines	Kcals	Sucre	Lipides	Glucides	Caféine
16 g	127	7,1 g	3,3 g	8,8 g	80 mg

* Les valeurs nutritionnelles ont été calculées avec de la poudre de café soluble ; jusqu'à 400 mg/jour, la consommation est sans danger pour des adultes en bonne santé (200 mg pour les femmes enceintes et allaitantes) ; ce n'est qu'en préparant ce mélange selon les instructions inscrites sur l'étiquette du produit, qu'il apporte tous les bienfaits nutritifs décrits sur cette étiquette ; n'oubliez pas que si un produit de nutrition Herbalife est chauffé pour une recette, les niveaux de certaines vitamines dans le produit fini peuvent être inférieurs aux valeurs indiquées sur l'étiquette.





Activité Physique

Où vos objectifs vous mèneront-ils ?

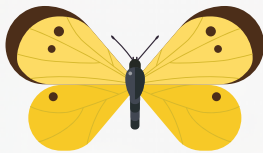
Quelle est votre personnalité sportive ?

Trouvez votre personnalité sportive



Le bourdon

Êtes-vous enthousiaste et excité à l'idée de commencer un nouveau programme ? Vos amis vous décrivent souvent comme quelqu'un de positif, rempli d'énergie et très agréable à fréquenter ! Lorsqu'il s'agit de faire de l'exercice physique, c'est tout ou rien ! Vous vous donnez à fond quand vous commencez un nouveau programme d'entraînement physique, mais manquez rapidement d'enthousiasme et finissez par arrêter.



Le papillon

Avec votre côté artiste, vous êtes au courant des dernières tendances et de ce qui est à la mode. Vos proches vous décrivent comme le boute-en-train de la fête et votre téléphone est toujours en train de sonner ! Votre relation avec l'exercice physique est intermittente. Vous prenez un rythme et avez hâte de révéler votre *alter ego* plus tonique et plus énergique, mais la vie reprend le dessus et vous ne trouvez pas autant de temps que vous le voudriez pour vous entraîner.



La chenille

Dans votre groupe d'amis, on vous décrit souvent comme le plus calme et celui qui reconforte le plus. Vous appréciez les choses simples de la vie et rien ne vous fait plus plaisir que de rendre heureuses les personnes que vous aimez. L'idée de faire de l'exercice vous plaît, mais vous avez besoin d'un peu d'encouragement et de motivation pour vous rendre à la salle de sport ou pour démarrer un nouveau programme de remise en forme !

Maintenant que vous connaissez votre personnalité sportive, voici le programme d'exercices qui fonctionnera pour vous !

Nous sommes tous différents, avec une multitude de traits de personnalité qui nous sont propres. Vous êtes-vous jamais demandé si votre personnalité pouvait influencer le type d'exercice physique ou de régime de remise en forme que vous aimez ? Nous avons créé un test court et amusant grâce auquel vous pourrez le découvrir ! La plupart des gens ont tendance à être une combinaison des trois personnalités, à différents moments de leur vie, mais cherchez celui qui vous décrit le mieux en ce moment.

Associez votre programme d'entraînement à votre personnalité



Le bourdon

Entraînez-vous malin, pas comme un forcené. Commencez votre programme de remise en forme en vous entraînant deux jours par semaine, et augmentez progressivement. Au cours du premier mois, entraînez-vous avec modération, et augmentez peu à peu l'intensité. Votre enthousiasme et votre excitation sont des atouts qui peuvent vous conduire à d'incroyables succès. Tout ce dont vous avez besoin, c'est de motivation et de planification pour vous aider à gagner en puissance, en endurance et en énergie !



Le papillon

Les papillons sont au top quand ils ont une routine, un objectif défini et beaucoup d'encouragements ! Pourquoi ne pas vous inscrire à des séances de remise en forme en ligne pendant six semaines ou demander à un ami de se joindre à vous ? Une fois que vous aurez passé le cap des premières semaines, faites-vous plaisir avec un nouveau haut ou un joli accessoire pour l'entraînement !



La chenille

Les chenilles s'épanouissent en rejoignant un cours de sport, un groupe de marcheurs ou si elles ont un camarade d'exercice qui les aide à rester motivées, confiantes et ne pas abandonner leurs objectifs de forme physique. La première étape est toujours la plus difficile, mais si vos amis et vos proches vous soutiennent, vos ailes de papillon vont rapidement s'ouvrir pour laisser éclore la meilleure version de vous !

Le Top 10 des équipements de fitness à avoir chez soi

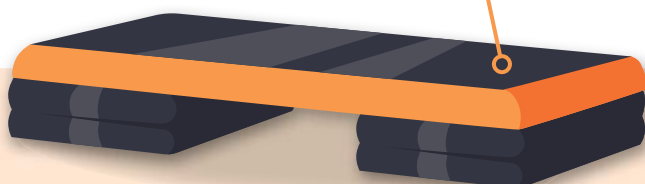
par Samantha Clayton, entraîneur certifié AFAA et ISSA – vice-présidente performances sportives et fitness

Une musique motivante

Créez une grande playlist avec vos chansons préférées qui vous donnent la pêche. La musique peut réduire le stress, accroître votre enthousiasme et vous changer les idées selon le temps que vous avez à disposition.
Alternative : allumez la radio ou trouvez votre musique préférée sur une application ou une plateforme à la demande.

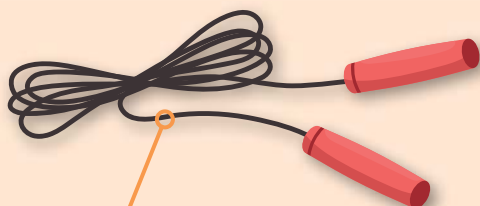
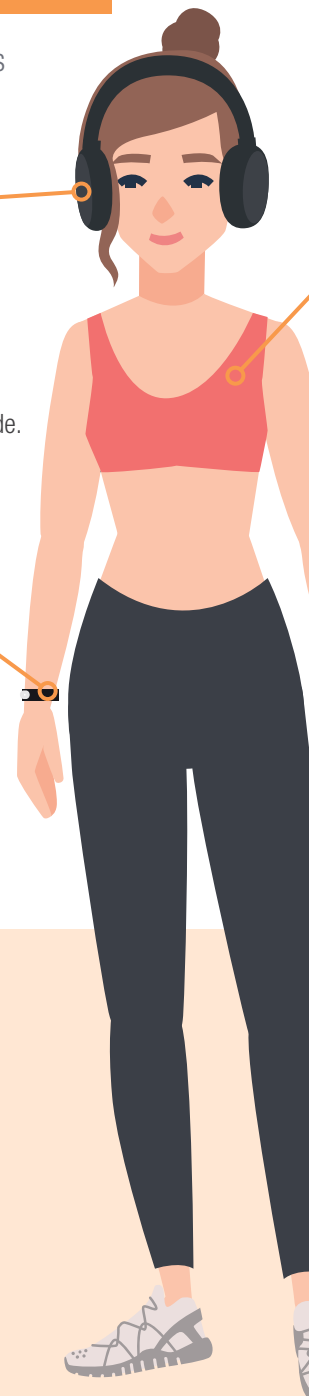
Un step réglable pour l'entraînement

Un step d'entraînement prend très peu de place, vous pourrez l'utiliser dans le cadre d'un enchaînement d'exercices ou pour faire du cardio ! Optez pour un step d'entraînement avec une surface antidérapante et réglable en hauteur pour répondre à vos besoins personnels.
Alternative : un coffre ou une caisse en bois robuste ou des escaliers.



Une minuterie ou un chrono

C'est un accessoire essentiel pour l'entraînement fractionné. Un chrono vous permet également de suivre la durée de votre entraînement ou de savoir depuis combien de temps vous courez.
Alternative : utilisez la fonction chronomètre de votre smartphone ou une horloge si vous êtes chez vous.



Une corde à sauter

Amusez-vous tout en effectuant un excellent entraînement de cardio avec une corde à sauter. Ces cordes se montrent également utiles en tant que sangles d'étirement pour vous aider à améliorer votre souplesse !
Alternative : toute corde un peu longue fera l'affaire ou contentez-vous de sauter sur place.



Des haltères

Les haltères sont des accessoires portables parfaits pour le renforcement musculaire. Veillez à choisir un poids adapté pour vous : un bon positionnement avec un poids plus léger peut générer de meilleurs résultats qu'un mauvais positionnement avec un poids plus lourd.
Alternative : tout ce que vous pouvez soulever sans risque, comme des boîtes de conserve ou des bouteilles d'eau pleines.

Nombreux sont ceux qui renoncent à être actifs, car ils pensent ne pas avoir l'équipement sportif nécessaire. En réalité, vous n'avez pas besoin d'avoir un équipement très coûteux pour vous entraîner. Tout ce qu'il vous faut, c'est du temps et de la motivation. Voici 10 articles de fitness incontournables, ainsi que des alternatives gratuites ou peu onéreuses qui vous aideront à « vous remuer » :

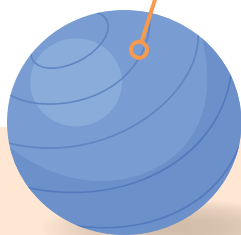
Des vêtements d'excellente qualité

Investissez dans une tenue d'entraînement d'excellente qualité et des chaussures d'entraînement bien ajustées. Une tenue adaptée, qui vous maintient partout où c'est nécessaire et qui vous met en valeur peut vous aider à trouver la motivation pour vous entraîner ! Alternative : des vêtements confortables peuvent constituer une super tenue d'entraînement. Mesdames : pensez à investir dans un soutien-gorge spécial sport !

Une médecine-ball

De nombreux exercices efficaces pour le haut et le bas du corps peuvent être effectués avec une médecine-ball.

Alternative : un ballon de basketball ou de football. Même sans poids supplémentaire, vous pouvez tout de même effectuer de nombreux mouvements pour améliorer votre coordination.



Tapis de yoga

Il n'est pas nécessaire de pratiquer le yoga pour utiliser un tapis de yoga. Ces tapis sont parfaits pour les pompes et les abdominaux, et sont extras pour servir de surface antidérapante et propre si vous n'êtes pas chez vous.

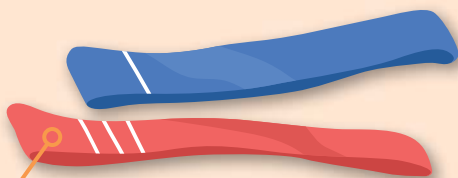
Alternative : une surface rembourrée comme un tapis ou une serviette.



Une bande de résistance

Les bandes de résistance sont un autre fabuleux équipement de fitness facile à transporter si vous vous déplacez ! Elles sont pratiques, légères et faciles à utiliser.

Alternative : une corde élastique ou une serviette enroulée peut faire l'affaire pour des exercices basiques. N'utilisez pas d'élastiques ou de bandes en caoutchouc qui ne sont pas prévus pour le fitness, ils pourraient se casser brutalement et causer une blessure.



Une bouteille d'eau

Si vous vous entraînez à l'extérieur, vous devrez rester bien hydraté. Pensez à emporter une bouteille d'eau si vous allez marcher ou pour tout type d'exercice physique. Si vous êtes à la maison, buvez de l'eau et remplissez régulièrement votre bouteille tout au long de la journée.

Alternative : une bouteille d'eau réutilisable.



Faites connaissance avec le vététiste **Wolfgang Krenn**

Originaire de Styrie en Autriche, Wolfgang Krenn est vététiste professionnel. Il s'est passionné dès l'enfance pour le cyclisme et a débuté sa carrière en 2001 en tant que professionnel du VTT, du cross-country et du marathon cycliste.

À ce jour, ce sportif de 33 ans a remporté de nombreux titres en cyclisme, notamment la première place au Salzkammergut Trophy Extreme en 2011, ainsi qu'une deuxième et une troisième place au Crocodile Trophy Overall, et a été sacré trois fois de suite champion VTT de Styrie.



1

Quand et pourquoi avez-vous choisi de faire du vélo ?

La raison principale a été la séparation de mes parents, le vélo m'a apporté à l'époque le divertissement idéal. C'est ainsi que je me suis mis au vélo, et lorsque j'ai eu 13 ans, j'ai participé à ma toute première course de VTT. Je n'ai plus jamais arrêté depuis, et je participe aux compétitions en tant que professionnel depuis 2011. Le cyclisme a fait de moi une personne différente et je suis vraiment heureux que les choses se soient passées ainsi.

2

Qu'est-ce qui vous enthousiasme dans le cyclisme ?

Je recommande le vélo à tous ceux qui ressentent le besoin de s'échapper. Enfouchez votre vélo et allez faire un tour. J'adore cette sensation de se déconnecter de tout le reste. Les stimuli extérieurs sont présents, mais vous êtes complètement seul avec toutes vos décisions, pendant l'entraînement, avant une course, avec votre alimentation ou en compétition.

3

Quelle est l'importance de la technologie dans le VTT ?

Quelle est l'importance du travail acharné, du talent, ou même de la chance ?

La chance joue toujours un rôle – et pas juste pour la victoire, mais aussi pour éviter les blessures. Le travail acharné est extrêmement important dans le cyclisme. Au bout du compte, si vous ne vous entraînez pas, vous ne réussirez jamais. La technologie est très importante dans le VTT, parce que vous devez être capable de faire équipe avec votre vélo et le manier correctement. Mais le talent est un facteur complètement différent. Certaines personnes ont un talent naturel et peuvent relever des défis avec plus d'habileté.

4

Y a-t-il en cyclisme des méthodes d'entraînement inhabituelles qu'un non-initié pourrait trouver étranges ?

Outre le fait de pédaler, le renforcement musculaire et les exercices spécifiques sont importants pour la vitesse et vivacité. Nous essayons de couvrir et de simuler à peu près toutes les situations qui peuvent se présenter sur un vélo.

5

Y a-t-il des rituels sans lesquels vous ne pourriez pas courir ?

Je sais que si je gagne une course, c'est parce que j'ai travaillé dur pour cela. Ceci étant dit, j'ai effectivement un rituel. Lorsque les organisateurs disent que la course commencera dans 30 secondes, je fais un signe de croix en silence et je me donne trois petites tapes sur la poitrine. Je ne suis pas particulièrement superstitieux, mais c'est tout de même un rituel important.

6

Si vous n'étiez pas devenu cycliste, que feriez-vous à votre avis ? Que vouliez-vous être quand vous étiez jeune ?

J'ai toujours voulu apprendre la menuiserie, mais ensuite je suis devenu technicien en mécanique. Mes copains jouaient au football, mais j'étais vraiment nul à cela. Puis mon père m'a dit : « Ce sera le foot ou le vélo ». Et j'ai décidé de continuer le vélo. Cela n'a pas toujours été facile, car j'étais le seul dans le village à m'y mettre. Mais c'est rapidement devenu mon objectif numéro un et pour finir mon job.

« Tous ceux qui se renseignent voient les résultats obtenus avec Herbalife Nutrition. »

7

Quels produits Herbalife Nutrition consommez-vous pour atteindre vos objectifs sportifs ?

Je prends la Formula 1 Sport H24, CR7 Drive H24 et la Formula 3 chaque matin au petit déjeuner. Je prends également plusieurs multivitamines et gélules à base d'huile de poisson – cela fait partie de mes produits préférés.

8

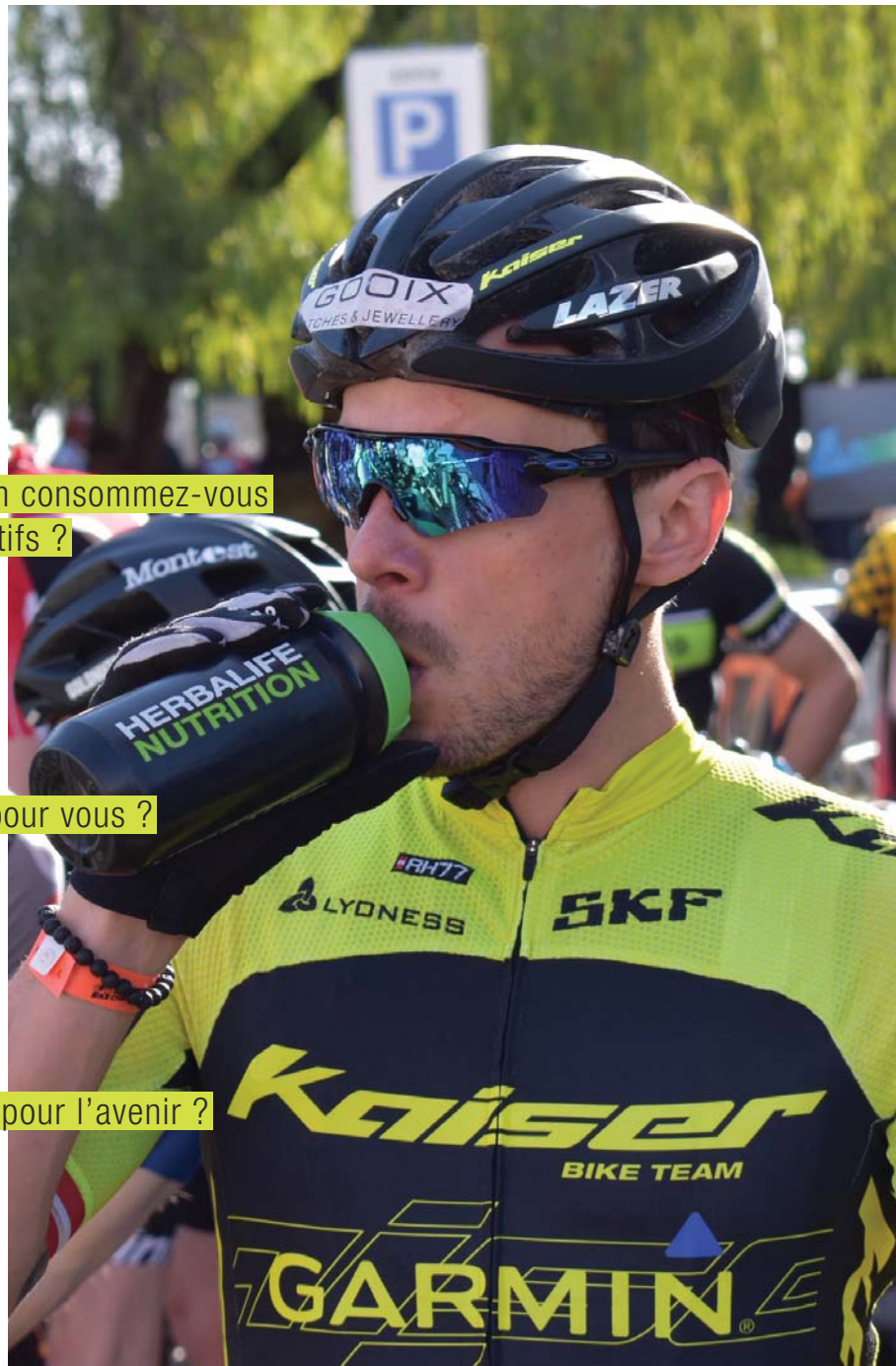
Qu'est-ce qui vous a convaincu qu'Herbalife Nutrition était bon pour vous ?

La société indique clairement que les produits sont d'excellente qualité – à mon avis ce sont les meilleurs ! Je dis toujours que mon corps est comme un moteur, donc je n'y mets que le meilleur carburant. Tous ceux qui se renseignent voient les résultats obtenus avec Herbalife Nutrition.

9

Quels sont vos objectifs sportifs pour l'avenir ?

J'ai encore trois saisons devant moi et je me sens en pleine forme. Je suis toujours très motivé et je m'amuse tous les jours, tant sur le vélo qu'à l'entraînement. J'ai déjà ajouté quelques titres à ma liste de souhaits, mais je ne veux pas trop l'ébruiter, c'est donc tout ce que je peux vous dire pour l'instant.





Journal Beauté

Confiance. Allure.

Cinq manières de recréer un spa à la maison

Détendez-vous et relaxez-vous en recréant une expérience spa dans le confort de votre foyer avec ces cinq idées.

Vous est-il déjà arrivé certains jours de vous sentir accablé par la vie et par son interminable liste d'exigences ? L'un des meilleurs moyens pour lutter contre des journées stressantes consiste à prendre soin de soi. Prendre soin de soi, cela va de l'application d'un masque capillaire à la préparation d'un repas équilibré ou au fait d'aller se coucher tôt.

Rechargez vos batteries et faites-vous plaisir chez vous avec ces cinq actions simples :

Et si vous faisiez couler un bain moussant bien relaxant ?

Il n'y a rien de plus voluptueux et apaisant qu'un bain moussant. Ajoutez un peu de votre produit de bain favori, allumez quelques bougies, mettez une musique relaxante avant de vous immerger. Un bon bain chaud peut soulager des tensions musculaires, ouvrir les pores et aide à faire le ménage dans un esprit encombré.

Prenez soin de votre peau

Une bonne routine quotidienne pour prendre soin de notre peau a le pouvoir de nous détendre et de nous faire nous sentir bien ! Transformez les soins quotidiens de votre peau en une expérience hédoniste : exfoliez votre peau une fois par semaine et massez tout votre visage avec vos produits. Une fois que vous aurez expérimenté à quel point votre peau peut être douce et soyeuse, vous oublierez vos problèmes.

Faites des choses qui suscitent de la joie

Nous avons tous quelque chose de particulier qui nous aide à nous détendre : un bain moussant, une promenade vivifiante, allumer une jolie bougie ou lire un livre. Prenez le temps de faire quelque chose qui suscite de la joie et vous aide à vous détendre.

Ne vous sentez jamais coupable de prendre le temps de vous occuper de vous : prendre régulièrement soin de soi peut même avoir des avantages à long terme sur votre bien-être émotionnel, et sur votre santé mentale et physique.

Appliquer un masque facial

Pas besoin d'aller au spa pour profiter d'un bon masque facial. Vous pouvez vivre cette même expérience de qualité à la maison avec un masque facial au parfum revigorant comme le romarin ou la menthe. Appliquez-le sur votre visage, laissez sécher et appréciez le résultat. Préférez des masques faciaux contenant de l'argile bentonite qui peut tonifier votre peau et a des propriétés absorbantes.

Hydratez-vous de la tête aux pieds

Après un bain ou une séance exfoliante, appliquez une crème hydratante sur votre peau pendant qu'elle est légèrement humide, afin qu'elle absorbe autant d'humidité que possible. Prenez quelques minutes supplémentaires pour vraiment vous concentrer sur vos pieds, vos coudes et vos genoux. Un petit massage et une crème hydratante d'excellente qualité peuvent aider à soulager les tensions de la journée.



Un sommeil sain : le secret le mieux gardé pour votre peau

Lorsqu'il est question de peau jeune et éclatante, vous pensez peut-être que des traitements coûteux seront nécessaires pour y parvenir.

Le secret pour avoir une peau radieuse est plus simple que vous ne le pensez ! Le sommeil pourrait être ce qui s'approche le plus de la fontaine de jouvence. L'astuce consiste à s'octroyer une quantité suffisante de sommeil chaque nuit.

Un sommeil profond et ininterrompu permet à votre corps de se réparer et pourrait avoir un effet sur votre apparence physique, y compris sur votre peau ! Pendant que votre corps se repose et se renouvelle, il peut aider produire du collagène. Le collagène est la protéine la plus abondante dans le corps humain. En quantité importante dans le corps, le collagène peut aider à maintenir les structures cutanées existantes et à préserver l'élasticité de la peau.

Le collagène est ce qui permet à votre peau d'être ferme au toucher et de paraître pulpeuse et jeune.

Voici quelques conseils pour vous aider à passer une bonne nuit :

L'alimentation du soir :

Essayez de dîner léger avant d'aller dormir. Se coucher avec l'estomac plein peut perturber votre sommeil. Pour conjurer la faim, mangez bien au cours de la journée afin de ne pas vous réveiller au milieu de la nuit et aller grignoter.

La consommation d'eau :

Il est essentiel de boire suffisamment d'eau, car cela peut aider à garder votre corps et votre peau en bonne santé. Essayez de réduire votre consommation d'eau avant d'aller vous coucher. Cela peut contribuer à limiter le nombre de fois où vous devrez vous lever pour aller aux toilettes au courant de la nuit et vous permettra de profiter d'une bonne nuit de sommeil.

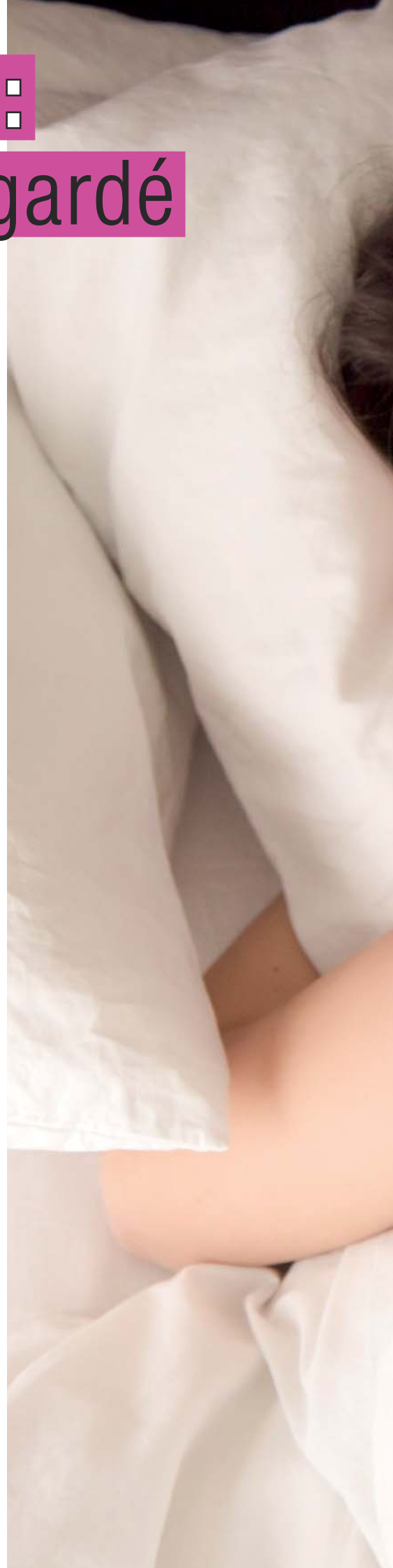
Les boissons alcoolisées :

L'alcool peut avoir des effets délétères sur votre peau en la déshydratant et en provoquant des interruptions du sommeil. Vous risquez de vous réveiller plusieurs fois au cours de la nuit pour aller aux toilettes ou pour boire de l'eau afin de vous réhydrater.

Une routine de soins de la peau :

Au cours de la journée, notre peau est exposée à un certain nombre de facteurs de stress, dont la saleté, la pollution, l'éclairage de notre ordinateur, etc. Prenez soin de votre peau avec une routine qui inclura un démaquillant et une crème hydratante avant d'aller vous coucher. Choisissez un démaquillant dermatologiquement testé et sans sulfate afin de prévenir les irritations cutanées. Après le démaquillage, appliquez une crème de nuit aux extraits de plantes, comme l'aloë vera et des huiles essentielles qui laisseront votre peau douce et hydratée.

La vie moderne, avec toute sa splendeur, peut être exigeante dans le meilleur des cas ! Bien qu'elle soit trépidante, nous pouvons essayer de **faire du sommeil une priorité**. On récapitule : prenez du temps pour vous, pour votre bien-être et donnez à votre peau un soin rénovateur bien mérité avec une bonne nuit de sommeil !





- ☑ Dînez léger
- ☑ Hydratez-vous
- ☑ Pas d'alcool
- ☑ Routine beauté



Merci de la part de **HNF**

L'implication de notre communauté Herbalife Nutrition au cours de ces derniers mois nous a permis d'avancer pendant cette période difficile.

Vous nous avez permis de continuer à soutenir plus de **120 000 enfants** de nos **171 partenaires du programme Casa Herbalife** dans plus de **60 pays** en fournissant une aide urgente aux organisations humanitaires qui soutiennent les communautés vulnérables touchées par le COVID-19.

Nous tenons à vous remercier au nom de chaque enfant et de chaque famille qui bénéficie de nos programmes !

Vous voulez toujours faire la différence ? Mettez en place un don mensuel en vous inscrivant à l'adresse hrbl.me/casafriendscc ou démarrez une collecte de fonds Facebook en faveur d'HNF à l'adresse facebook.com/HerbalifeNutritionFoundation

Connaissez-vous quelqu'un qui
aimerait découvrir un style de vie
plus équilibré et plus actif ?

Se lancer en tant que Membre Indépendant
Herbalife Nutrition est plus simple que vous
ne pensez.

Pour plus d'informations, contacter votre
Membre Indépendant Herbalife Nutrition.



encore

plus loin



Notre mélange de grains de café 100 % Robusta et de protéines de qualité est le carburant parfait pour toutes les aventures de la vie. Dégustez **High Protein Iced Coffee disponible en saveurs Mocha et Latte Macchiato dès aujourd'hui !**



15 g de protéines de lactosérum



Végétarien



80 Kcals

© 2020 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB 2020. Imprimé en Europe.

Tous les noms de produits et de sociétés suivis des sigles ® ou ™ sont des marques déposées ou en cours d'enregistrement par Herbalife International, Inc. Tous les droits sont réservés. Aucun extrait de cette publication ou de toute autre publication Herbalife Nutrition International ne peut être reproduit ou copié par impression, enregistrement audio ou vidéo sans l'autorisation écrite préalable d'Herbalife Nutrition International.

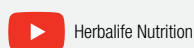
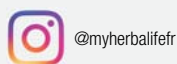
Sauf erreurs et omissions.

Les déclarations figurant dans ce document et transmises par les clients Herbalife Nutrition et/ou les Membres indépendants Herbalife Nutrition ne sont pas destinées à être utilisées pour la vente des produits Herbalife Nutrition. Les utilisations et objectifs des produits Herbalife Nutrition sont détaillés dans la documentation Herbalife Nutrition officiellement utilisée par la Société, et constituent les seules assertions auxquelles se fier pour la vente des produits Herbalife Nutrition. Une déclaration par un utilisateur Herbalife Nutrition et/ou par un Membre indépendant Herbalife Nutrition ne peut en aucun cas être interprétée comme une affirmation ou une assertion que les produits Herbalife Nutrition peuvent être utilisés pour autre chose que les utilisations exposées dans la documentation Herbalife Nutrition et sur les étiquettes des produits. Les produits Herbalife Nutrition peuvent vous aider à contrôler votre poids uniquement dans le cadre d'un régime hypocalorique.

Les revenus indiqués dans ce bulletin d'information ne constituent pas des rémunérations automatiques. Les rémunérations réelles dépendent du temps et des efforts consacrés à l'activité.

Herbalife Nutrition est fier de soutenir et d'être membre de la DSA (association de ventes directe) et de son code de la consommation indépendant.

Issue 200
French
#5921-FR-A1



200 : 2020

ASPIRE

TODAY



Ce que dit la science à propos de la mise en place d'habitudes plus saines

Cet article est inspiré par le Dr Kent Bradley

L'essentiel en quelques mots

Les habitudes se mettent en place d'une manière incroyable – en grande partie parce que la plupart d'entre nous ne réalisent pas qu'une habitude est là tant que nous n'essayons pas d'en changer ou de modifier un aspect de notre mode de vie pour nous améliorer. La plupart des habitudes se mettent en place au niveau de notre subconscient, c'est pourquoi nous avons tant de mal à en venir à bout. Il semble souvent impossible de se débarrasser d'une habitude, mais la science nous montre qu'il est possible d'y arriver !

L'astuce consiste à comprendre comment une habitude s'installe. Une fois que nous le savons, nous avons beaucoup plus de chances d'en venir à bout. Mais nous n'avons pas à faire cela seul. Herbalife Nutrition dispose d'un réseau de distributeurs pour vous aider ! En plus de vendre des produits, ils sont formés pour soutenir et encourager leurs clients. Grâce à leurs connaissances, les distributeurs Herbalife Nutrition peuvent conseiller les clients qui essaient de mettre fin à une habitude qui les empêche d'adopter un style de vie plus sain et plus actif : ils regardent les déclencheurs et les signaux.

Nos actions impliquent un spectre qui va du conscient à l'inconscient. Lorsque nous agissons moins consciemment, nous disons que nous agissons par habitude. Notre cerveau cherche à passer en pilotage automatique autant que possible. Il est plus efficace et libère de l'énergie pour analyser les risques et les informations qui pourraient être utiles à la survie.

Anatomie d'une habitude

Cette tendance naturelle à vouloir mettre les actions quotidiennes sur pilotage automatique est la source tant de ce qui est bon que de ce qui est mauvais en matière de santé. Si vous voulez briser la routine et mettre en place une nouvelle réponse automatique, méfiez-vous : ce n'est pas si simple. Demandez simplement à quelqu'un qui avait pris une résolution à Nouvel An pour réaliser qu'il n'en restait rien avant la fin du printemps.

Des psychologues comme Richard Thatcher et BJ Fogg ont mis en évidence l'anatomie d'une habitude. Il est reconnu qu'une fois qu'une habitude est en place, et particulièrement si elle est adoptée avec force, elle ne s'en va jamais vraiment. Les connexions mentales restent présentes, c'est la raison pour laquelle de vieilles habitudes qu'on pensait avoir supprimées peuvent resurgir dans certaines circonstances.

Mais il y a de bonnes nouvelles ! Une fois que nous comprenons que **beaucoup d'actions exécutées « par habitude » ont un déclencheur, ou un signal, nous pouvons commencer à penser à utiliser la puissance de ce signal pour générer une réponse plus positive.**

Ajouter des rappels visuels pour mettre en place de meilleures habitudes

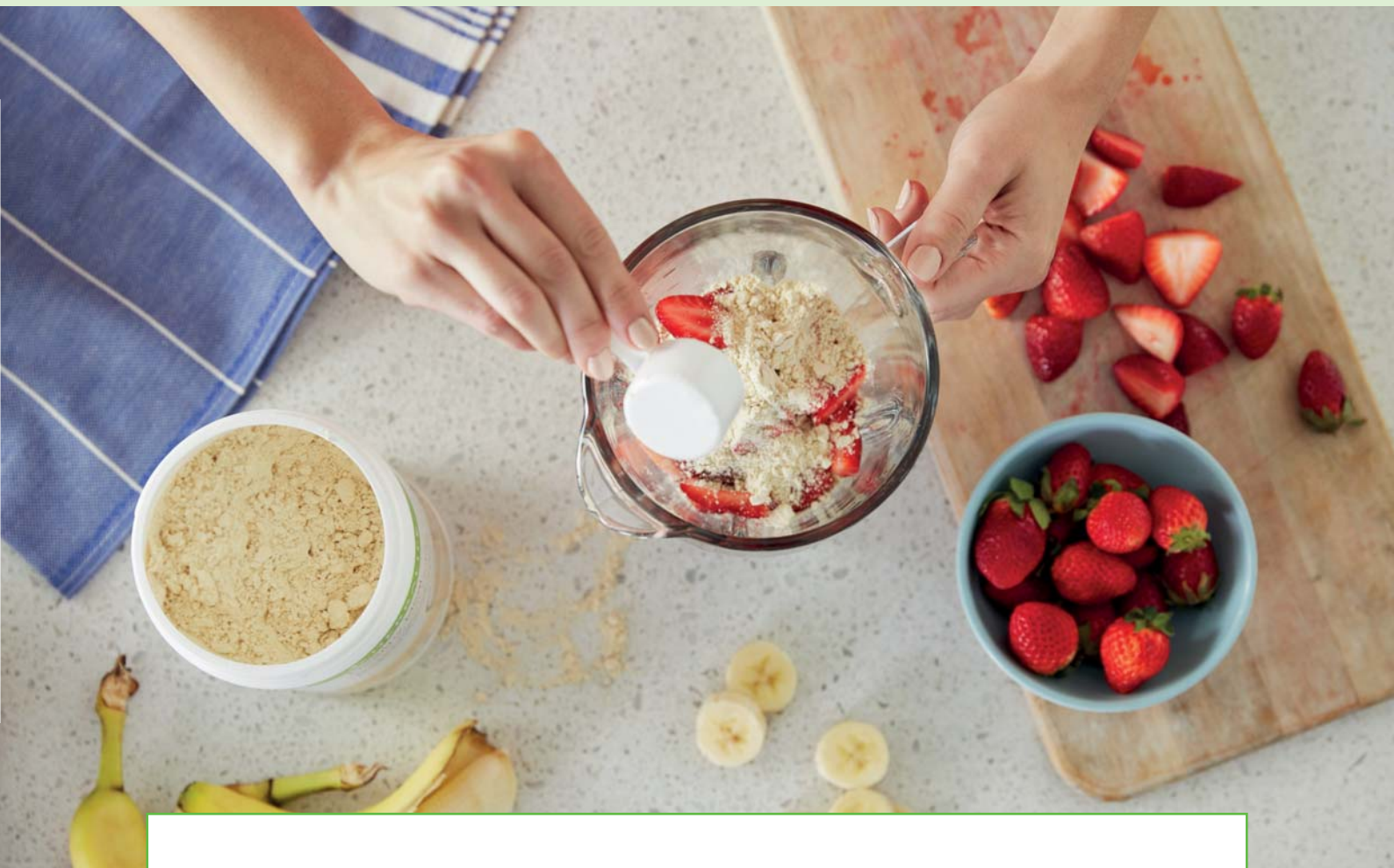
Chaque matin, il y a trois choses que nous faisons systématiquement – aussi sûrement que le soleil se lève. Aller à la salle de bain, nous brosser les dents et préparer une tasse de café. Se lever le matin déclenche certaines actions.

Maintenant, comment faire si nous voulons ajouter quelques actions supplémentaires ? Par exemple aller courir et prendre une boisson protéinée le matin au petit déjeuner ? Une approche consiste à commencer à associer des signaux et des actions.

Chaque jour, nous pouvons exposer la boîte de protéines en poudre à côté de la machine à café, comme rappel visuel (en étant facilement accessible, les obstacles à l'action sont réduits) et mettre en évidence notre tenue de jogging dans la salle de bain, à côté du lavabo. L'association n'est qu'un exemple montrant comment se servir d'un signal pour soutenir une nouvelle action.

La puissance des signaux et des actions

Les habitudes doivent être mises en place avec soin. Il faut du temps et des techniques réfléchies pour ne pas simplement se lancer dans une activité mais commencer à la programmer dans votre vie quotidienne. Les habitudes peuvent être introduites avec des mesures relativement modestes. Ces mesures (lorsqu'elles sont prises de concert) peuvent aboutir à des résultats significatifs et sont souvent plus faciles à gérer que des modifications énormes et radicales, qui peuvent être perturbantes.



Comment un bon coaching consolide de meilleures habitudes

En tant que coach, vous devriez travailler avec vos clients pour découvrir les signaux qui déclenchent certains comportements, puis souligner de quelle manière ils pourraient créer efficacement une nouvelle habitude.

Ce qu'un coach en bien-être apporte par son exploration et ses découvertes est essentiel à un changement de comportement durable.

Chez Herbalife Nutrition, nous nous concentrons sur des résultats durables et indiquons la voie vers de nouvelles habitudes en :

- Aidant les individus à identifier leurs signaux
- Reconnaisant les actions que ces signaux déclenchent
- Comprenant la réponse sous-jacente à l'action – peut-être une ancienne croyance ou un besoin émotionnel
- En s'exerçant à de nouvelles actions pour réagir plus efficacement au déclencheur ou au signal

La mise en place de nouvelles habitudes exige de l'assiduité et ce processus gagne à être effectué sous la conduite avisée d'un coach.

LA VICTOIRE

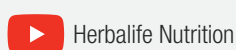
COMMENCE À L'INTÉRIEUR



Partenaire nutritionnel
mondial de Cristiano Ronaldo



La superbe gamme Herbalife Nutrition de produits de Contrôle de Poids et de Soins du Corps et du Visage est accompagnée d'un service chaleureux et personnalisé, et est soumise à la garantie « Satisfait sous 30 jours ou remboursé ». N'hésitez pas à demander un Catalogue Produits.



© 2020, Herbalife (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB. 2020. Imprimé en Europe.
Herbalife est fier de soutenir et d'être membre de la DSA (association de vente directe) et de son code de la consommation indépendant.

Pour plus d'informations :

Issue 200 - Insert - French - #5921-FR-A1