

VOS OBJECTIFS À PORTÉE DE MAIN

80% NUTRITION ET 20% ACTIVITÉ PHYSIQUE*

CONTRÔLER VOTRE POIDS*										
FEMME	Petit déjeuner		Collation		Déjeuner		Collation		Dîner	
	Environ 600 kcal									
HOMME	Petit déjeuner		Collation		Déjeuner		Collation		Dîner	
	Environ 800 kcal									
FEMME	Petit déjeuner		Collation		Déjeuner		Collation		Dîner	
	HOMME	Petit déjeuner		Collation		Déjeuner		Collation		Dîner
AUGMENTER VOTRE MASSE MUSCULAIRE										
FEMME	Petit déjeuner		Collation		Déjeuner		Collation		Dîner	
	HOMME	Petit déjeuner		Collation		Déjeuner		Collation		Dîner

Nos nutritionnistes ont préparé quelques programmes nutritionnels pour vous aider à vous lancer.

Il ne s'agit que de suggestions, qui s'appuient sur les valeurs nutritionnelles moyennes et ne comprennent pas aux mineurs, aux femmes enceintes ou allaitantes. Avant de commencer tout programme de contrôle de poids, nous vous conseillons de consulter un médecin. Ces programmes doivent en effet s'accompagner d'un apport calorique modéré, d'une alimentation équilibrée et de la pratique régulière d'une activité physique.

* Si vous débutez une activité physique, démarrez doucement puis augmentez l'effort progressivement. Consultez un entraîneur qualifié pour définir avec lui un programme de développement de la masse musculaire.

** Contrôle de poids : le remplacement de deux des repas constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par un substitut de repas contribue à la perte de poids. Remplacez chaque jour deux repas par un délicieux Shake de Formula 1 Herbalife et conservez un repas équilibré.

*** Nutrition équilibrée et entretien de votre poids de forme : le remplacement d'un des repas constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par un substitut de repas contribue au maintien du poids après la perte de poids. Remplacez chaque jour un repas par un délicieux Shake de Formula 1 Herbalife et conservez deux repas équilibrés.

AU MINIMUM :



30 MINUTES
D'AÉROBIC
5 FOIS PAR SEMAINE



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
2 FOIS PAR SEMAINE



30 MINUTES
D'AÉROBIC
5 FOIS PAR SEMAINE



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
2 FOIS PAR SEMAINE

+ Suivez les conseils de Samantha Clayton sur le renforcement musculaire.



HERBALIFE
NUTRITION