

Comment utiliser le programme nutritionnel ?

	↓ contrôle du poids à la baisse	→ maintien remise en forme	↑ prise de masse musculaire
Frappé Repas Herbalife Formule 1 Vanille, Fraise, Tropical Chocolat, Cappuccino	2x par jour 2 cuillères à soupe bien bombées dans 2-3 dl de liquide froid (jus de fruits, yoghourt, compote de fruits, etc.)	1x par jour 2 cuillères à soupe bien bombées dans 2-3 dl de liquide froid (jus de fruits, yoghourt, compote de fruits, etc.)	3x par jour et plus 2 cuillères à soupe bien bombées dans 2-3 dl de liquide froid (jus de fruits, yoghourt, compote de fruits, etc.)
Thermojetics Boisson énergétique Détoxine, nettoie 50-100 grammes	1x par jour 1-2 cuillères à café dans 3-5 dl d'eau chaude ou froide	1x par jour 1-2 cuillères à café dans 3-5 dl d'eau chaude ou froide	1x par jour 1-2 cuillères à café dans 3-5 dl d'eau chaude ou froide
Complex Multivitaminé	3 tablettes par jour avec les repas	3 tablettes par jour avec les repas	3 tablettes par jour avec les repas
HerbalifeLine huiles de poisson	3 tablettes par jour avec les repas	3 tablettes par jour avec les repas	3 tablettes par jour avec les repas
Vitamine C à base de cellulose	3 tablettes par jour avec les repas	3 tablettes par jour avec les repas	3 tablettes par jour avec les repas
ThermoComplete	2 tablettes par jour à 10h et à 15h		
Rose-Ox	1 tablette par jour avant de dormir	1 tablette par jour avant de dormir	1 tablette avant de dormir et
Tang Kuei	1-3 tablettes par jour relax - idéal avant de dormir	1-3 tablettes par jour relax - idéal avant de dormir	1-3 tablettes par jour relax - idéal avant de dormir
Guarana NRG	1 tablette par baisse d'énergie (max. 4 par jour)	1 tablette par baisse d'énergie (max. 4 par jour)	1 tablette par baisse d'énergie (max. 4 par jour)
Nutrition Active	3 tablettes par jour avec les repas	3 tablettes par jour avec les repas	3 tablettes par jour avec les repas
Personalized Protein Powder	Ajoutez une cuillère à soupe dans votre shake	Ajoutez une cuillère à soupe dans votre shake	Ajoutez une cuillère à soupe dans votre shake
Herbal Aloe concentré pour boisson	2 bouchons dans un verre d'eau 1 fois par jour	2 bouchons dans un verre d'eau 1 fois par jour	2 bouchons dans un verre d'eau 1 fois par jour
Aloe Max 98% concentré pour boisson	2 bouchons dans un verre d'eau 1 fois par jour	2 bouchons dans un verre d'eau 1 fois par jour	2 bouchons dans un verre d'eau 1 fois par jour
Barres protéinées (14 barres)	A chaque petit creux, Faites le plein de protéines ! (max. 2 par jour)	A chaque petit creux, Faites le plein de protéines !	A chaque petit creux, Faites le plein de protéines !
Repas Herbalife Plaisir Complet	1x par jour Mangez ce que vous aimez en quantité raisonnable Évitez les aliments trop gras. Ayez du plaisir !	2x par jour Mangez ce que vous aimez en quantité raisonnable sans vous priver de rien. Ayez du plaisir !	3x par jour Mangez ce que vous aimez. à volonté. Ayez du plaisir !

La clé du succès est de boire 2 litres d'eau plate par jour au minimum !
Pour les sportifs, un frappé dans les 30' après l'effort
permet d'avoir une récupération accélérée.