

# AVENUE-MINCEUR

## ***MODE D'EMPLOI DES PROGRAMMES MINCEURS***

- Les produits Herbalife sont des compléments alimentaires qui apportent à l'organisme les vitamines, minéraux et acides gras essentiels nécessaires à une bonne nutrition. Par conséquent, on peut les prendre régulièrement pour avoir un bon équilibre et être en forme toute l'année. Ce ne sont pas des médicaments. Ils sont utilisés par des millions de consommateurs dans le monde entier depuis 1980 pour contrôler leur poids et rester en forme.
- Lorsque vous atteignez le résultat désiré, il est très important de conserver votre bien-être et ce nouvel équilibre, pour cela, il est indispensable de NE PAS ARRÊTER BRUSQUEMENT les produits, mais de passer au programme de maintien de poids pour stabiliser votre nouveau poids sur le long terme (voir mode d'emploi "Maintien de poids").
- Il est recommandé de boire au MINIMUM 1,5 à 2 litres d'eau par jour : eau pure ou additionnée de Boisson Thermojetics.
- Avant de commencer votre programme amincissant Herbalife, pesez-vous et surtout mesurez-vous. Cela nous permettra de suivre pas à pas l'évolution de votre amincissement. Il vous suffit de reporter toutes vos mensurations sur le document Excel intitulé "Bilan forme et bien-être et suivi". Il peut arriver dans certains cas que l'on mincisse sans forcément perdre du poids. Dans ce cas-là, il est très motivant d'avoir son tableau de mensurations à jour.
- Avenue-Minceur est à votre service pour tout renseignement, n'hésitez donc pas à nous contacter pour vos questions.

***LA CLEF DE LA REUSSITE :***  
***SOYEZ SERIEUX(SE), MOTIVE(E), CONSTANT(E), ET SURTOUT,***  
***DONNEZ VOUS ASSEZ DE TEMPS POUR REUSSIR !!!***

***TABLETTES "Complexe Multivitaminé"*** : 1 fois par jour

***TABLETTES "Complément alimentaire à base de Fibres"*** : 2 tablettes avant ou pendant chaque repas (6 par jours)

***BOISSON THERMOJETICS*** : Mélangeant 2 cuillères à café dans un litre ½ d'eau. (À boire avant 17 heures)

***THERMO COMPLETE*** : 1 Tablette à 10h00, Idem à 15h00

***GUARANA*** : A la demande (1 à 2 tablettes, 1 à 2 fois par jour si nécessaire)

Afin de savoir si vous avez besoin de ces produits, n'hésitez pas à nous contacter par mail, téléphone ou zone de discussion sur le site (si celui-ci est disponible).

***REPAS HERBALIFE "Formula 1 et Formula 3"*** : 2 fois par jour

Mélangez 2 Cuillères à Soupe légèrement bombées de Formula 1 et 1 cuillère à soupe rase de Formula 3 dans 25 cl de votre boisson froide préférée (lait, eau, jus de fruit, ...), le repas Herbalife est un repas complet qui vous apporte nutritionnellement TOUT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN, vous ne devez donc pas manger en plus d'autres aliments (soupe, légumes, viandes, crudités...) éventuellement un fruit ou un yaourt 0% et c'est tout,

***REPAS NORMAL*** coloré et équilibré 1 fois par jour. Ce que vous avez l'habitude de consommer, en quantité RAISONNABLE. Idéalement une portion de féculent, une viande ou un poisson, des légumes ou crudités, un produit laitier et de l'eau (à volonté).

Comment prendre les produits :

Mode d'emploi des Tablettes (comprimés) : à chaque prise vous devez avaler les tablettes avec un grand verre d'eau (ou d'eau additionnée de boisson Thermojetics).

Mode d'emploi de la Préparation pour Boisson Nutritionnelle (repas Herbalife) : à chaque prise (2 fois par jour), mélangez deux cuillères à soupe légèrement bombées de Formula1 + 1 cuillère à soupe rase de Formula 3 dans un shaker (ou mélangeur) de votre boisson froide préférée (Eau, Jus de fruit, lait...) ou avec 2 Yaourts 0% ou sans sucre ou nature. Evitez de prendre la poudre avec du lait si vous n'en buvez habituellement pas (risque de mal le digérer).

**BOISSON ORIGINALE, GUARANA, ET AUTRES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES** peuvent être utilisés indépendamment du programme de base

Précisions :

Quel est le bon dosage pour la Préparation pour Boisson Nutritionnelle ? - 19 grammes par repas Herbalife. Cette quantité correspond à deux cuillerées à soupe légèrement bombées ou à trois cuillerées à café bombées, auxquelles vous rajoutez une cuillère de F3 (4 grammes), mélangées à 25 cl de liquide. Mieux vaut trop que pas assez. Le liquide sera froid : du lait écrémé, de l'eau minérale ou du jus de fruits sans sucre ajouté. Vous pouvez aussi la mélanger à du yaourt 0% et/ou avec des Fruits Frais.

## **MODE D'EMPLOI SPECIFIQUE PROGRAMME MINCEUR**

<b>PRODUIT</b>	<b>PETIT-DEJ</b>	<b>VERS 10H</b>	<b>DEJEUNER</b>	<b>VERS 15H</b>	<b>DINER</b>
<b>FORMULA 1</b>	2 cuil soupe bombées				2 cuil soupe bombées
<b>FORMULA 3</b>	1 cuil soupe rase				1 cuil soupe rase
<b>MULTIVITAMINES</b>	1 tablette				
<b>COMPL FIBRES</b>	2 tablettes		2 tablettes		2 tablettes

## **MODE D'EMPLOI SPECIFIQUE PROGRAMME MINCEUR EXPRESS**

<b>PRODUIT</b>	<b>PETIT-DEJ</b>	<b>VERS 10H</b>	<b>DEJEUNER</b>	<b>VERS 15H</b>	<b>DINER</b>
<b>FORMULA 1</b>	2 cuil soupe bombées				2 cuil soupe bombées
<b>FORMULA 3</b>	1 cuil soupe rase				1 cuil soupe rase
<b>MULTIVITAMINES</b>	1 tablette				
<b>COMPL FIBRES</b>	2 tablettes		2 tablettes		2 tablettes
<b>BOISSON THERMOJETICS</b>	Mélanger 2 cuillères à café dans 1 litre et demi d'eau (à boire avant 17 heures)				

## **MODE D'EMPLOI SPECIFIQUE PROGRAMME MINCEUR EXCELLENCE**

<b>PRODUIT</b>	<b>PETIT-DEJ</b>	<b>VERS 10H</b>	<b>DEJEUNER</b>	<b>VERS 15H</b>	<b>DINER</b>
<b>FORMULA 1</b>	2 cuil soupe bombées				2 cuil soupe bombées
<b>FORMULA 3</b>	1 cuil soupe rase				1 cuil soupe rase
<b>MULTIVITAMINES</b>	1 tablette				
<b>COMPL FIBRES</b>	2 tablettes		2 tablettes		2 tablettes
<b>BOISSON THERMOJETICS</b>	Mélanger 2 cuillères à café dans 1 litre et demi d'eau (à boire avant 17 heures)				
<b>THERMOCOMLETE</b>		1 tablette		1 tablette	