Conseils Nutrition

**Complétez votre alimentation avec de l'exercice**



Des exercices d’entrainement vous aideront à brûler d’avantage de calories, tant durant la journée que pendant la nuit.

La dépense calorique représente le nombre total de calories que vous dépensez durant une journée. La majorité des calories brûlées par le corps sont utilisées pour le taux métabolique de base, ou le taux métabolique au repos. Le taux métabolique de base (TMB) représente plus de 70% du total des calories dépensées par un individu en un jour.  Il s’agit des calories nécessaires au fonctionnement de base de l’organisme.

La masse musculaire détermine le nombre de calories brûlées par le corps au repos. Par exemple, 450 grammes de muscles brûlent approximativement 14 calories par jour au repos. Un joueur de rugby par exemple brûlera plus de calories au repos qu’une ballerine, dont la masse musculaire est moins développée.

Pratiquer des séances d’entrainement ou de musculation vous fera développer plus de masse musculaire, autrement dit, vous augmenterez votre Taux Métabolique de Base. Résultat : votre Taux Métabolique de Base étant plus élevé, votre corps brûlera plus de calories au repos, c'est-à-dire même en dormant.

**Comment compléter son alimentation avec l’exercice ?**

De façon imagée, faire de l’exercice reviendrait à changer le moteur de votre voiture pour en mettre un plus puissant : votre corps aura donc besoin du carburant approprié.

Les **produits Herbalife** peuvent vous aider en vous fournissant le carburant nécessaire à votre organisme. Avec nos variétés de délicieux **shakes**, **barres aux protéines** ou **soupes**, **Herbalife** vous offre une large sélection de produits sains et nutritifs, qui vous permettront d’allier alimentation saine et programmes d’entrainement.

**Astuces Herbalife pour brûler plus de calories**

Pratiquez des séances de musculation ou des exercices d’entrainement, afin d’augmenter votre masse musculaire  
Consommez **les produits Sport, Forme et Vitalité Herbalife**, qui apporteront l’énergie nécessaire à votre organisme, lors de vos programmes d’entrainement  
Revoyez votre programme d’entrainement régulièrement à la hausse, afin de toujours brûler d’avantage de calories

Pensez à prendre un en-cas avant une séance sportive, afin d’éviter les coups de fatigue durant l’entrainement et d’éviter de faire un diner trop copieux après votre séance d’exercice