



mon f!tplan



Retrouver la forme avec les 21 jours de F!tPlan

Ce f!tplaner vous permet d'appliquer facilement le programme f!tplan étape par étape.

Après le f!tplan, vous pouvez bénéficier du même soutien de manière simple grâce à notre programme F!Tsupport 365 afin de rester en bonne santé toute l'année !



Cher f!tplanner !

On espère que vous êtes prêt à 100% ?

Les membres de l'équipe de Vida Sana sont déjà prêts à vous apporter le meilleur soutien !

Assurez-vous de lire votre courrier quotidiennement et de regarder les vidéos. Si vous préférez lire plutôt que de regarder les vidéos, veuillez utiliser les mêmes documents.

VOTRE PLAN PAR ÉTAPES

1. Pour que nous puissions vous suivre, il est nécessaire que vous remplissiez quotidiennement votre agenda via votre cahier.
2. Commencez votre journée de manière idéale avec le petit déjeuner f!tplan.
3. Mangez équilibré pendant les repas principaux... Utilisez nos recettes pour cela.
4. Mangez un encas sain aussi bien le matin que l'après-midi.
5. Mangez régulièrement et suffisamment riche en protéines.
6. Buvez régulièrement et beaucoup d'eau.
7. Faites de l'exercice quotidiennement et participez à notre séance d'entraînement en direct de 10 minutes avec votre partenaire ou votre famille.

Dans les pages suivantes, nous expliquons chaque point étape par étape.

Sachez que vous devez vous concentrer à 80 % sur la nutrition et à 20 % sur l'exercice physique



Dans les trois prochaines semaines, vous bénéficierez d'un encadrement à différents niveaux :

Votre coach personnel

Votre plan comprend un coach personnel. Cette personne est votre confident. Avec cette personne, vous partagez vos notes/centimètres hebdomadaires et vos photos. Questions personnelles vous communiquez directement avec votre coach personnel. Les questions générales, les plats, les conseils, les activités amusantes, etc. sont placés dans le groupe Facebook de soutien fermé "Vida Sana friends & results". Votre entraîneur vous contactera par téléphone au départ.

Coaching par e-mail

Chaque jour, vous recevez par e-mail une HealthClass dans laquelle nous expliquons un sujet important. Chaque classe est une courte leçon sur un sujet applicable pendant vos 21 jours de F!tPlan. Surveillez donc de près votre boîte à mail.

Appel en direct du coach

Chaque semaine, vous pouvez suivre l'appel du coach en direct. Vous y recevrez des conseils sur la nutrition, l'exercice, la motivation,... et vous avez la possibilité de poser vos questions spécifiques. Vous recevrez le lien chaque semaine dans votre boîte aux lettres.

Zoom Tip!

L'appel se fait via "Zoom". Il s'agit d'une application que vous pouvez télécharger gratuitement sur votre téléphone et votre PC, ce qui facilite le suivi des appels.

Community groep 'Vida Sana Friends & Results'

REJOINIEZ LA COMMUNAUTÉ VIDA SANA FRIENDS & RESULTS

Mission:

Nous demandons de partager 3 fois par jour quelque chose d'agréable, de savoureux ou de positif dans ce groupe pour l'inspiration des autres et l'engagement pour soi-même !

Que pouvez-vous partager :

- votre moment d'exercice ou de sport
- ce que vous mangez à travers des photos avec une description de votre plat
- citation positive
- bon sentiment / résultat
- lorsque vous avez inspiré d'autres personnes à suivre le F!tPlan, par exemple : faire quelque chose de sain ou manger avec d'autres (votre famille, votre partenaire, votre copain)
- moments agréables en famille ou au travail
- important ! Poser des questions...

Que devez-vous éviter dans ce groupe ?

- Commentaires négatifs sur les autres clients, les coaches de Vida Sana, le F!tPlan,... Ceci parce que nous n'autorisons que la positivité dans le groupe ! Bien sûr, vous pouvez partager des choses moins agréables directement avec votre coach personnel.
- Les publicités qui n'ont rien à voir avec le FitPlan. (Évitez la surcharge !)

Votre agenda personnel : à compléter chaque semaine !

Jour 1, 7 et 14, vous recevrez par courrier votre agenda personnel et votre fiche de mesure. Imprimez-le chaque semaine le jour de sa réception et complétez-le quotidiennement.

Remettez chaque semaine votre agenda complété à votre coach personnel en le photographiant et en le lui envoyant via whatsapp.





Les recherches montrent qu'un petit déjeuner équilibré reconstitue les nutriments traités pendant la nuit, fournit de l'énergie pour la matinée et vous hydrate de façon optimale, car vous perdez 1 à 1,5 litre d'humidité pendant la nuit. En outre, il est très important que vous restiez dans la zone verte de votre taux de glycémie pour éviter les baisses d'énergie et les envies de sucré. C'est pourquoi nous vous proposons le petit déjeuner idéal Herbalife dans le F!tPlan, pour que vous puissiez commencer la journée de manière correcte et vitale.

Voir la vidéo
**LA VALEUR AJOUTÉE
DU PETIT-DEJEUNER
F!TPLAN !**

Quels sont les avantages du petit-déjeuner idéal Herbalife ?

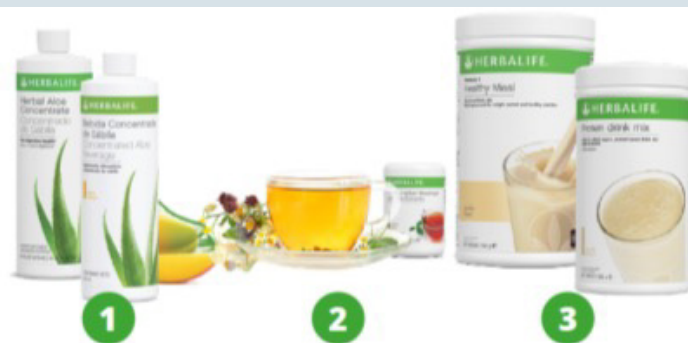
1. Il contient tous les nutriments nécessaires à votre corps.
2. Il vous fournit la quantité d'énergie nécessaire pour la journée.
3. Il permet de garder votre corps hydraté.
4. Cela vous donne un sentiment de satisfaction.
5. Faible teneur en calories (200 à 250 kcal)
6. Il maintient le taux de glycémie idéal pour éviter les baisses d'énergie et les envies de sucré.
7. C'est rapide, facile et sain !

La nourriture Herbalife est disponible en 9 saveurs :

chocolat gourmand, fraidéllice de fraise, menthe chocolat, saveur cookie et crunch, café latte, crème de banane, arôme pomme épicée, douceur de fruits rouges et vanille onctueuse.

Sans gluten et végétalien a la saveur framboise & chocolat blanc.

Voir la vidéo
**COMMENT PRÉPARER
LE PETIT DÉJEUNER
F!TPLAN ?**



Comment préparer le petit déjeuner idéal Herbalife ?

1. Concentré de plantes d'Aloe Vera : 2 bouchons (de la bouteille) dans 250 ml d'eau
2. Boisson thermo-éjétique à base de plantes : 1 petite cuillère dans 250 ml d'eau chaude ou froide
3. **Choix 1 :**

Shake: 250 - 400 ml d'eau froide
+ 2 grandes mesures de Formule 1 (26g)
+ 2 grandes mesures de mélange de boissons protéinées (28g)

Choix 2:
Yogourt / fromage allégé 250-500 grammes de yaourt allégé ou de fromage allégé
+ 2 grandes mesures de Formule 1 (26g)
+ 2 grandes mesures de mélange de boissons protéinées (28g)

Choix 3:
Flocons d'avoine 250 - 400 ml d'eau froide ou chaude
+ 2 grandes mesures de Formule 1 (26g)
+ 2 grandes mesures de mélange de boissons protéinées (28g)
+ 25-50 grammes flocons d'avoine (A : mélanger avec - B : ajouter à la fin)

Regardez également [la vidéo sur le petit déjeuner sportif](#), où nous vous montrons comment préparer ce petit déjeuner.

Les athlètes ou les personnes qui veulent augmenter leur masse musculaire peuvent ajouter 1 banane et/ou 50 grammes de flocons d'avoine et/ou 1 cuillère à café de beurre de cacahuètes.

Regardez via votre courrier quotidien la vidéo du petit déjeuner [spécialement conçue pour les athlètes de force, d'endurance et de sport combiné](#) !

Ce ne sont pas toujours les calories qui déterminent si vous avez mangé sainement, mais la composition!

Recherchez le bon équilibre sur l'étiquette avant d'acheter quelques choses. Privilégiez toujours la forme pure de la nourriture. Éviter les viandes préparées et les repas préemballés pour les repas principaux. Assurez-vous qu'il y a suffisamment de variété !

30%



40%



30%



Protéines

Parce que nous mangeons parfois des aliments malsains, notre corps est grevé de toutes sortes de substances nocives. Parce que vous avez une alimentation plus saine en combinaison avec la nutrition Herbalife, il est possible que dans la première semaine vous ressentiez des malaises qui peuvent être qualifiés de symptômes de désintoxication ou de sevrage. Les réactions possibles sont de légers maux de tête, des douleurs abdominales, la diarrhée ou la constipation. Il est important de savoir que chaque personne est différente et seulement 1 personne sur 10 en souffre. Sachez que votre entraîneur est là pour vous soutenir personnellement et répondre à vos questions !

Pour vous faciliter la tâche, nous vous enverrons un courrier hebdomadaire avec les 7 recettes ainsi que la liste des ingrédients nécessaires. Vous êtes libre de choisir si vous suivez ces recettes, mais d'après notre expérience nous savons que cela vous aide certainement à obtenir vos résultats plus rapidement.

Profitez des recettes et bon appétit !

[illegible]



Astuce du coach!

Sachez que nous mangeons parce que nous devons fournir de l'énergie à notre corps pour survivre, et que nous devons également maintenir ou développer notre masse musculaire. En outre, lorsque vous mangez bien, vous voulez aussi éviter les aliments sucrés.

Mangez régulièrement ! Une alimentation saine se compose de 3 repas principaux et de 2 ou 3 en-cas intermédiaires. Si vous mangez assez tard dans la soirée, vous pouvez même prendre deux en-cas dans l'après-midi. Ainsi, votre métabolisme s'améliorera.

Veillez à ne pas manger de calories vides, mais des aliments complets. Ainsi, vous éviterez de manger des aliments sucrés ou malsains. Un en-cas ne doit pas forcément être beaucoup, mais il doit être pauvre en sucres et en graisses et surtout riche en protéines.

Vous trouverez ci-dessous un choix d'en-cas sains. Afin de maintenir votre alimentation saine, nous vous conseillons de varier suffisamment !

EN-CAS GENERAUX

- 1 fruit (avec éventuellement un pot de yaourt ou 30g de noix)
- tasse de soupe aux légumes (avec éventuellement des crevettes supplémentaires)
- galette de riz ou de maïs, cracker/toast complet/wrap avec : volaille, poisson, Philadelphia, houmous, hüttenkäse, cottage cheese, 1/2 avocat
- conserve de poisson comme le thon à part entière, filet de maquereau mouillé...
- œuf dur (blanc d'œuf - évité le jaune d'œuf)
- 125g de yaourt / yaourt grec / maquée (de préférence tous maigres ou naturels) avec : granola à faible teneur en sucres ou muesli d'avoine, fruits coupés maison (fruits rouges)
- noix hachées +/- 30 grammes
- poignée de noix (mélange) +/- 30 grammes
- une poignée de graines de tournesol avec du yaourt allégé
- biscuits à l'avoine faits maison
- flocons d'avoine avec du lait de soja ou de l'eau + pdm (riche en protéines !)
- dates
- croustillants au riz complet
- 100 grammes de viande maigre ...blanc de poulet, jambon de dinde, filet de cheval

EN-CAS HERBALIFE

- barre protéinée (max. 2 par jour !) + boisson au thé Hbl
- fèves de soja torréfiées + boisson au thé Hbl
- ½ Bar repas Herbalife (homme entière) + boisson au thé Hbl
- ½ Herbalife food shake (homme entier)
- soupe à la tomate gourmande
- 2 mesures de boisson protéinée HBL (PDM) dans 250 ml d'eau
- 125 à 200g de fromage blanc ou un yaourt nature ou yaourt grec ou skyr
- + 1(2) mesure(s) de boisson protéinée HBL (PDM) et/ou 2 capsules Aloe Vera
- 1 mesure Herbalife F1 + yaourt nature
- gruau avec eau + 2 mesures de boissons protéinées HBL (PDM)
- 3 à 4 mini crêpes Herbalife
- petit pot de flan Herbalife
- morceau de cake Herbalife



FÈVES DE SOJA TORRÉFIÉES

1 sachet = 9 gr de protéines = 113kcal



BARRE PROTÉINÉE HERBALIFE

10 grammes de protéines - Kcal 139
3 saveurs différentes :
citron, vanille/amande,
chocolat cacahouète



COLLATION DE FIN DE SOIRÉE - ÉVITER LES GLUCIDES

- légumes et humus
- poignée d'olives
- 30g de noix
- 2 mesures boisson protéinée HBL (PDM) dans 250 ml d'eau (peut être fait avec des fruits rouges surgelés) !
- 125 à 200 g de fromage blanc ou de yaourt naturel ou yaourt grec ou skyr + 1(2) pelle(s) boisson protéinée HBL (PDM) et/ou 2 capsules d'Aloe vera
- grande faim : une omelette (2-3 œufs)

Conseil!

Les glucides sont à éviter après le dîner. Si vous n'avez plus faim, vous n'êtes pas obligé de manger !

Recettes de gourmandise saine

EN-CAS HERBALIFE

Crêpes ou gaufres Herbalife

2 mesures PDM
 2 mesures F1 Vanille (= 1 sachet de Formule 1)
 4 mesures de farine
 1 œuf
 50ml de lait de soja
 200ml d'eau
 De l'eau gazeuse pour alléger
 Facultatif : 50 grammes de flocons d'avoine à mélanger à la pâte

Si vous pouvez obtenir environ 18 petites crêpes de cette portion, alors nous recommandons de ne pas manger plus de 4 crêpes comme en-cas.

Regardez également la vidéo dans laquelle nous montrons comment faire les crêpes.



Herbalife Flan

175-200 ml d'eau chaude (non bouillante)
 2 grandes mesures Formule 1 (= 1 sachet Formule 1)
 2 grandes mesures de boissons protéinées-PDM
 Eventuellement quelques fruits rouges (frais ou congelés)

Mélanger ou mixer (+/- 45 à 60 sec)
 Versez dans un grand verre ou un bol en guise de repas ou dans de petits bocaux en tant qu'en-cas.
 Après la préparation, recouvrir d'une feuille d'aluminium et placer immédiatement au réfrigérateur pour au moins 5 heures. Ce qui est également possible : 30 min. au congélateur et après au moins 1 heure au réfrigérateur.
 Peut être utilisé comme repas, en-cas ou collation du soir.

Regardez également la vidéo dans laquelle nous vous montrons comment faire le flan.





Astuce du coach!

Chaque personne a besoin d'une quantité appropriée de protéines, en fonction de son âge, de son sexe, de son activité et de son objectif.

OBJECTIF	LES BESOINS QUOTIDIENS EN PROTÉINES
être en bonne santé	1 - 1.2gr x votre poids corporel
affiner le corps	1.5gr x votre poids corporel
prendre en masse musculaire	1.5-2gr x votre poids corporel

En moyenne, vous pouvez respecter la ligne directrice suivante :

Une personne de 80 kg qui veut perdre du poids a besoin de 1,5 gramme de protéines par kg de poids corporel.

CALCUL: 80kg x 1,5 grammes de protéines = 120 grammes de protéines.

SOLUTION: Cette personne devrait consommer 120 grammes de protéines par jour, répartis sur 5 à 6 repas.

ATTENTION! Vous pouvez transformer jusqu'à 30 g de protéines par repas. Pas plus, car votre corps ne peut pas les stocker pour une utilisation ultérieure.

IMPORTANT! Nous vous conseillons de répartir vos besoins totaux en protéines. Mangez donc régulièrement des aliments riches en protéines à la fois avec vos collations et avec vos repas principaux.

Aliments avec nombre de protéines par 100 grammes

Herbalife	F 1 shake (+250ml de boisson au soja)	18
	Sac de graines de soja torréfiées	11
	Barre protéinée (chacun)	10
	Soupe à la tomate (portion 32gr)	07
	Boisson protéinée	15
	Protéines en poudre (portion 6g)	05
	Barre de repas	13

Poissons	Crevettes	28
	Sole, thon	25
	La truite, Poisson frit	23
	Goberge	22
	Saumon, anchois	20
	Hareng, cabillaud, maquereau	19
	Sardines, plies, sébastes	19
	Anguille, perche	8
	Moules	10



Viandes, volaille	Grouse	31
	Faisan	30
	Poitrine de poulet, poitrine de dinde	23
	Veau	22
	Lapin, lièvre	22
	Viande de cheval, viande de bœuf	22
	Filet d'autruche	22
	Agneau, porc	21
	Pigeon, canard, oie	20
	Boeuf séché	57
Produits laitiers	Fromage de chèvre	14
	Œuf (entier)	13
	Quark	13
	Lait, yaourt	04
Soja	Fèves de soja, séchées	37
	Quorn	14
	Tahoe, tofu, tempeh	12
	Yaourt au soja	04
	Lait de soja	04
Pain, pâtes, etc	Pain	08
	Couscous	08
	Pâtes	05
	Riz	03
	Pomme de terre	02
Noix	Graines de tournesol	27
	Cacahuètes	26
	Amandes/noix de cajou	19
	Pistaches	19
	Noisette, para-, noix	14
	Pacanes	09
Légumes, etc	Pois cassés (secs)	22
	Pois chiches (secs)	20
	Maïs	09
	Haricots noirs (préparés)	09
	Haricots blancs (cuit)	07
	Pois	05
	Avocat	03
	Asperges	02
Autres	Farine d'avoine	13
	Knackebrod, biscotte	12
	Brinta d'avoine	11
	Cracker	11
	Muesli	10
	Gaufre de riz	08



Le corps d'un adulte moyen est constitué d'environ 65 % d'eau. Chaque jour, nous perdons environ 1,5 à 2 litres de liquide par l'urine, la sueur et éventuellement l'allaitement. Ce montant dépend bien sûr d'un certain nombre de facteurs, tels que la température ambiante, l'activité physique et l'âge. Plus ils sont âgés, plus les reins fonctionnent mal et trop de liquide est évacué.

astuce du coach

La soif est un signe de déshydratation ! La solution consiste à boire de l'eau (plate ou gazeuse), du thé ou de la soupe. Buvez 1 litre par 40 kg. Les sportifs et les personnes voulant perdre du poids doivent boire 1 litre par 30 kg. Les alternatives à l'eau sont :



Aloe vera mangue,
concentré ou max



Boisson aux herbes
Citron, pêche, framboise ou nature



Velouté gourmet à la tomate
Constitue un en-cas parfait !

Comment boire de l'eau peut améliorer vos résultats ?

- Commencez chaque jour avec 1 à 2 verres d'eau (Aloe & thermodrank).
- Répartissez l'apport en liquide tout au long de la journée. Rattraper le temps perdu n'aide pas !
- Buvez un verre d'eau avant et après chaque repas.
- Donnez un goût à l'eau. C'est plus facile à boire. Par exemple, aloe vera, boisson thermo
- Souvenez-vous... ! Vous pouvez utiliser une application pour vous aider.
- Buvez un verre d'eau si vous avez soif. A l'occasion vous pouvez boire un café, un soda ou un verre d'alcool.
- Mangez régulièrement des aliments qui contiennent beaucoup d'eau, comme le concombre, la pastèque, le pamplemousse.
- Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider à vous rappeler de boire. Ainsi, vous ne serez pas seul !
- Apprenez aux enfants à boire de l'eau dès leur plus jeune âge.





Boostez vos résultats avec la boisson Turbo

La boisson Turbo est une boisson qui contribue à un meilleur résultat pour tous en complétant facilement les besoins quotidiens en eau, en fibres et en protéines. Cette boisson a un effet sur les athlètes, les personnes qui maigrissent ainsi que celles qui veulent améliorer leur bien-être général.

- Un apport continu de protéines, de fibres, de phytonutriments et d'aloë vera
- Garantit le maintien et la croissance de la masse musculaire
- Garantit une meilleure digestion
- Vous aide à boire votre quantité d'eau quotidienne
- Supprime la sensation de faim, moins d'appétit pour les sucreries pendant la journée
- Plus de vitalité

BOISSON TURBO

Préparation

Une boisson qui contribue à un meilleur résultat pour tous en complétant facilement vos besoins quotidiens en eau, en fibres et en protéines. Offre de meilleurs résultats pour la vitalité, la construction musculaire et la digestion. Donne de super résultats pour les athlètes, les personnes veillant maigrir et pour les personnes qui veulent améliorer leur bien-être général.

Eau	1 litre
Aloe Vera	1.5 capuchon
Boisson thermo cuillère doseuse)	1 mesure (petite
Avoine Fibre de pomme	1 mesure
Mélange de protéines	2 mesures (grande cuillère doseuse)



- Moins de 70 kg : boire 1 litre par jour
- Au-dessus de 70 kg et athlète : boire 1,5 à 2 litres par jour
- Les athlètes peuvent ajouter une mesure supplémentaire de Niteworks au BOISSON TURBO
- Buvez toujours la moitié le matin et l'autre moitié l'après-midi.
- Commencez à boire BOISSON TURBO 1h après votre petit déjeuner idéal, buvez jusqu'à votre déjeuner
- Commencez à boire 1h après votre déjeuner, assurez-vous que le BOISSON TURBO est vide avant le dîner.
- Ne laissez pas la boisson au soleil

Contactez votre coach personnel pour toute information afin d'intégrer cette BOISSON Turbo dans votre programme personnel.



L'exercice est bon pour la santé

Alors commencez dès aujourd'hui ! Le sport et l'exercice physique améliorent votre qualité de vie ! Un esprit sain dans un corps sain ... Les personnes qui font de l'exercice et qui en font davantage sont non seulement en meilleure forme physique et mentale, mais elles sont également moins susceptibles de souffrir de dépression, de maladies cardiovasculaires, de diabète et de certains types de cancer. De plus, votre métabolisme (brûlure) s'améliore, ce qui vous permet d'atteindre plus facilement vos objectifs et de maintenir vos résultats.

Pour vous aider dans cette tâche, nous avons conçu
les **FitClasses!**

FitClass... savoir faire du sport !

Pendant 21 jours, nous vous apprendrons à "faire des exercices correctement" ! Chaque jour, un exercice par groupe musculaire est enseigné et étiré. Les exercices consistent en des mouvements fonctionnels ainsi qu'en des exercices de force et de stabilité.

FitWorkout... entraînez-vous ensemble pendant 10 minutes !

Une fois que vous avez maîtrisé les FitClasses, vous pouvez vous joindre aux entraînements en direct, qui ont lieu quotidiennement dans le groupe facebook Vida Sana "friends & results". En semaine à 7 heures et les week-ends et jours fériés à 8h30. Si vous ne pouvez pas venir le matin, faites-le au moment qui vous convient le mieux !

La régularité du sport

Les 10 minutes de FitWorkouts sont idéales pour commencer et renforcer ou maintenir votre corps de façon constante. Si vous voulez plus de résultat ou une forme physique plus élevée, par exemple si vous voulez perdre plus de 10 kg, ces 10 minutes d'exercice ne sont pas suffisantes. Nous recommandons aux débutants de faire 30 minutes d'exercice supplémentaire par jour ou faites un entraînement de 45 minutes 2 à 3 fois par semaine.

Conseils pour les entraîneurs

Rejoignez l'un de nos Vida Sana FitWorkouts ou une association dans votre région. En communauté, vous obtenez jusqu'à 3x plus de résultats ! Ou recherchez un buddy pour faire du sport ou de l'exercice ensemble ! Vous allez vous inspirer l'un l'autre et continuer à le faire bien plus longtemps !

Que manger après une séance d'entraînement ?

Après une séance d'entraînement d'au moins 45 minutes, il est important de fournir à votre corps les bons nutriments. Vos cellules musculaires sont encore ouvertes pendant 45 minutes après votre entraînement ou votre séance de sport. Au cours de ces 45 minutes, l'intention est de donner à votre corps la bonne nutrition pour entamer le processus de récupération et de rétablissement.

Les aliments solides, tels qu'un repas ou un fruit, ou le blanc de poulet prennent trop de temps à digérer et ne sont pas la bonne solution ! En outre, il n'est pas possible de combiner la bonne composition des nutriments, y compris les glucides et surtout les protéines de récupération...

Nous recommandons donc de boire un milk-shake Herbalife (Formule 1 = nourriture du petit-déjeuner) dans les 30 minutes qui suivent l'exercice, qui est absorbé en 20 minutes.

Attention !

Si vous faites de l'exercice de façon intensive, nous vous recommandons de boire le shake de récupération spécifique à la nutrition sportive, qui contient plus de protéines et/ou contient des glucides selon votre type de sport. Vous obtiendrez plus d'informations à ce sujet lors des coach call.

Vous avez des questions ?

- Posez-les la question dans notre groupe de soutien facebook "friends & results".
- Posez-les lors de l'appel hebdomadaire des coach call
- Contactez votre coach personnel.

Bon Fitamusement!