
Anche i campioni scelgono Herbalife!

Per migliorare le tue prestazioni sportive devi essere sempre ben nutrito e ben idratato.

NUTRITION
80%
20%
WORKOUT

Il rapporto ideale per ogni tua performance

- 20% attività fisica
- 80% nutrizione

Raggiungerai più facilmente i **tuo** **obiettivi** se presti più attenzione a come nutri ed idrati il tuo corpo ogni singolo giorno ed ovviamente **prima, durante e dopo** l'attività fisica.

Basata sui più recenti principi della scienza, la linea **HERBALIFE24** è stata concepita per permettere ad atleti e sportivi di ottenere il massimo delle prestazioni grazie ad una accurata nutrizione ed idratazione, sia che esercitano una attività a di livello amatoriale che professionisti.

HERBALIFE24 è la prima linea nutrizionale che accompagna lo sportivo 24h con prodotti di cui hai bisogno nella fase di preparazione, allenamento e recupero ed è adattabile al tuo specifico piano di allenamento.

PROGRAMMA PERFORMANCE

Ideale per tutti coloro che vogliono il meglio della nutrizione sportiva per aumentare le prestazioni.

- | | |
|--|---------------------|
| - Nutrirsi ed essere ben idratati... ogni giorno | H24-HYDRATE |
| - Prepararsi prima dell'attività fisica con un pasto leggero ma completo ed energetico | H24-Formula1 |
| - Compensare durante l'attività fisica con liquidi e nutrienti per rifornire di energia | H24-CR7 |
| - Ricostruire con nutrienti essenziali per un ideale e veloce recupero | H24-REBUILD |
| - Riparare e rigenerare l'organismo in modo ottimale durante la notte | H24-RESTORE |



COME FUNZIONA E COME FARE

- Fai la **COLAZIONE EQUILIBRATA HERBALIFE** (clicca qui per i dettagli)
- Durante ogni giornata idratati correttamente con **H24-HYDRATE**
- A pranzo e cena fa dei pasti sani, variati e ricchi di proteine aggiungendo ad ogni pasto ed ogni giorno una compressa "**F2 Formula 2**" Complesso Vitamine e Minerali
- Durante il pomeriggio uno Snack proteico Herbalife, **Barretta** o Drink "**PRO 20**"
- Circa 1 ora prima dell'allenamento prendi uno Shake "**H24-FORMULA 1 PRO**"
- Prima e durante ogni GARA o ALLENAMENTO usa la bevanda "**H24-CR7 DRIVE**"
- In caso di sforzo elevato e prolungato è raccomandato "**H24-PROLONG**" da bere durante l'attività
- Dopo l'allenamento reintegra perfettamente quanto consumato con "**H24-REBUILD STRENGTH**" (anaerobica) o "**H24-REBUILD ENDURANCE**" (aerobica) a dipendenza dal tipo di attività svolta.
- Prima di coricarti assumi "**H24-RESTORE**" per riposare bene, riparare ed accelera il recupero muscolare.

E' molto importante essere correttamente nutriti ed idratati prima di fare attività fisica in caso contrario obblighi il tuo corpo ad uno sforzo incredibile e lo consumi invece di produrre energia fisica e mentale.

Presta attenzione alla qualità degli **snack e merendine** che fai e che proponi ai tuoi figli soprattutto prima delle attività post-scolastiche qualsiasi esse siano, anche per i compiti e lo studio. Uno **Shake** oppure la **Barretta "Formula 1"** o una **Barretta Proteica Herbalife** sono una soluzione importante, sana ed ideale.

HERBALIFE H24 è partner nutrizionale ufficiale di:

- CONI – Comitato Olimpico Nazionale Italiano,
- FIN Federazione Italiana Nuoto
- FIAL Federazione Italiana Atletica leggera,
- Squadre e nazionali di Calcio, Basket, Volley, Rugby
- molti campioni attuali e del futuro.

HERBALIFE
24



FORNITORE UFFICIALE SQUADRA OLIMPICA ITALIANA PER GLI INTEGRATORI SPORTIVI

