







# Weight-Management Meal Planner Planification de repas pour la gestion du poids


The ShapeWorks™ weight management program has been designed to help you lose weight and get good nutrition without feeling hungry. Individuals may personalize their shakes, snacks and meals, as well as customize their supplement program. For more information about additional products that may help you optimize your success, contact your Herbalife Distributor.

Le programme de gestion du poids ShapeWorks™ est conçu pour vous aider à perdre du poids et avoir une saine nutrition, sans ressentir la faim. Il est possible de personnaliser les mélanges fouettés, les collations et les repas ainsi que le programme de suppléments. Pour de plus amples renseignements sur d'autres produits menant à une réussite optimale, communiquez avec votre distributeur Herbalife.


## Breakfast · Déjeuner

### IDEAL MEAL · REPAS IDÉAL

	+		+		+		+		=	
25 g (2 scoops) of Formula 1		375 ml glass of 1% M.F. milk or soy milk		12 g (2 tbsp.) of Formula 3		1 cup of fresh or frozen fruit		Blend well		A delicious and nutritious shake!
25 g (2 mesures) de Formule 1		375 ml de lait à 1% M.G. ou lait de soja		12 g (2 c. à soupe) de Formule 3		1 tasse de fruits frais ou congelés		Bien mélanger		Un fouetté délicieux et nutritif!



Enjoy a cup of energizing Herbal Tea Concentrate.  
Savourer une tasse de Thé concentré aux herbes énergisantes.









**Don't forget F2  
N'oubliez pas F2**

= approximately 29 grams of protein • environ 29 grammes de protéines Add more Formula 3 Personalized Protein Powder to your shake based on your needs.  
Selon les besoins, ajouter au mélange fouetté plus de Concentré de protéines personnalisé Formule 3.

## Lunch · Dîner

### IDEAL MEAL · REPAS IDÉAL

	+		+		+		+		=	
25 g (2 scoops) of Formula 1		375 ml glass of 1% M.F. milk or soy milk		12 g (2 tbsp.) of Formula 3		1 cup of fresh or frozen fruit		Blend well		A healthy shake that tastes great and is good for you!
25 g (2 mesures) de Formule 1		375 ml de lait à 1% M.G. ou lait de soja		12 g (2 c. à soupe) de Formule 3		1 tasse de fruits frais ou congelés		Bien mélanger		Un fouetté santé au bon goût!








Enjoy a cup of energizing Herbal Tea Concentrate.  
Savourer une tasse de Thé concentré aux herbes énergisantes.



**Don't forget F2  
N'oubliez pas F2**






= approximately 29 grams of protein • environ 29 grammes de protéines Add more Formula 3 Personalized Protein Powder to your shake based on your needs.  
Selon les besoins, ajouter au mélange fouetté plus de Concentré de protéines personnalisé Formule 3.

## Snack · Collation

	+		+		OU		OU	
1 cup of cut, raw vegetables		Great-tasting HPLC Cream of Chicken Soup		Satisfying HPLC Bar		Refreshing HPLC Peach Mango Drink		
1 tasse de légumes crus coupés		Savoureux potage crème de poulet HPLC		Tablette HPLC satisfaisante		Boisson pêche et mangue HPLC rafraichissante		

= approximately 12 grams of protein • environ 12 grammes de protéines **Men may have two snacks a day. • Les hommes peuvent prendre deux collations par jour.**

## Dinner · Souper

	+		+		+		+	
4+ cups of salad		15 ml (1 tbsp.) rice or wine vinegar or nonfat salad dressing		85-170 g of fish, skinless chicken, lean red meat or soy-meat substitute		2+ cups of mixed vegetables		For dessert, 1 cup of fresh or frozen fruit
4 tasses ou plus de salade		15 ml (1 c. à soupe) de vinaigrette au vinaigre de riz ou de vin ou non grasse		85 à 170 g de poisson, de poulet sans peau, de viande rouge maigre ou de substitut de viande au soja		2 tasses ou plus de macédoine		Pour dessert, 1 tasse de fruits frais ou congelés

**Don't forget F2  
N'oubliez pas F2**

= approximately 30 to 40 grams of protein • environ 30 à 40 grammes de protéines

#### HELPFUL TIPS

- Individuals weighing over 220 pounds or those with 50 pounds or more to lose may add one extra tablespoon of Formula 3 to their shakes. **In addition, depending on hunger and weight-loss goals, men may have two snacks a day.**
- Shake up your Formula 1 choices and try all three flavours.
- Drinking water is important.
- Exercise several times a week.
- Watch out for stress eating—if you feel emotional try writing instead.
- Keep high-protein snacks at work and in the car to fight between-meal cravings.
- Find ways to reward yourself besides food—set aside time for yourself.

#### ENHANCERS

- Total Control™**—energy enhancement and appetite control\*
- TJ Yellow**—combat between-meal snacking\*
- FloraFibre**—supports digestive and intestinal health\*
- Herbal Aloe Drink**—helps soothe the digestive system

#### OPTIMUM NUTRITION

- MLC**—a valuable source of Omega-3 fatty acids to promote good health.\*

#### CONSEILS UTILES

- Les personnes qui pèsent plus de 100 kilos (220 lb) ou qui ont 22 kilos (50 lb) ou plus à perdre peuvent ajouter une c. à soupe supplémentaire de Formule 3 à leur mélange fouetté. **De plus, les hommes peuvent prendre deux collations par jour, selon leur appétit et leurs objectifs de perte de poids.**
- Secouez vos habitudes en essayant les trois arômes de Formule 1.
- Il est important de boire de l'eau.
- Faites de l'exercice plusieurs fois par semaine
- Surveillez les tensions qui vous portent à manger - si vous ressentez des émotions, écrivez au lieu de manger
- Gardez des collations riches en protéines au travail et dans la voiture pour lutter contre les fringales entre les repas.
- Trouvez des moyens de vous récompenser autrement qu'en mangeant - donnez-vous du bon temps.

#### RENFORÇATEURS

- Total Control™** – vitalité et maîtrise de l'appétit\*
- Comprimés jaunes TJ** – lutte contre l'envie de grignoter entre les repas\*
- FloraFibre** – favorise un appareil digestif sain\*
- Boisson à l'aloès** – aide à apaiser l'appareil digestif

#### NUTRITION OPTIMALE

- MLC** – bonne source d'acides gras oméga-3 favorisant une bonne santé\*

# Weight-Management Eating Guide Guide d'alimentation pour la gestion du poids

## The Ideal Meal\*

Making your own high-protein shake puts you in control of your meal. Set up your shake area in the kitchen and keep it clean and well-stocked, because you'll be using this area every day. Having a nice, clean blender and keeping your spoon and powder handy is as important as having 1% milk or soy milk and fresh or frozen fruit available. Try different flavours and fruits to give yourself some variety when you need it.

ShapeWorks™ Ideal Meal includes soy protein and essential vitamins and minerals, along with the option of adding healthy fruits—all in one delicious meal! The combination of protein and fruit found in ShapeWorks™ shakes make them more filling, so you feel satisfied and your cravings are kept at bay. Replacing two meals with two shakes a day will help you lose weight and stay motivated. You can replace just one meal a day if you want to maintain your weight.



## Le repas idéal\*

Préparer votre propre mélange fouetté riche en protéines vous donne la maîtrise de vos repas. Réservez un coin de la cuisine pour cela et gardez-le propre et bien garni, car vous vous en servirez tous les jours. Bien entretenir votre mélangeur et garder à portée de la main votre mesure et votre préparation en poudre est tout aussi important que de vous approvisionner en lait à 1 % M.G. ou lait de soja et en fruits frais ou congelés. Variez les arômes et les fruits pour apporter de la diversité au besoin.

Le Repas idéal ShapeWorks™ comprend des protéines de soja ainsi que des vitamines et minéraux essentiels, en plus de la possibilité d'ajouter des fruits santé - le tout en un délicieux repas! Les protéines combinées aux fruits présents dans les fouettés ShapeWorks™ ont pour effet de rassasier, procurant de la satisfaction et aidant à lutter contre les fringales. Remplacer quotidiennement deux repas par deux mélanges fouettés vous aidera à perdre du poids et à conserver votre motivation. Vous pouvez remplacer un seul repas quotidiennement si vous voulez maintenir votre poids.

## Why Is Protein Important?

Making sure you get adequate protein intake every day is a simple and safe way to support losing or maintaining your ideal weight. Protein helps you feel fuller during a meal—and keeps you satisfied well after you've eaten. Because protein is filling, you won't be as tempted to snack between meals or consume "junk food" that's high in sugar, fat and calories, and low in nutritional value.

Carbohydrates, especially sweets and starches, can trigger the brain to crave more of the same—which leads to a vicious cycle of overeating. Protein foods help block cravings. When you eat protein with healthy carbohydrates, such as fruits, vegetables and whole grains, the protein will keep you satisfied, while reducing your cravings for sweets and starches. This makes protein a powerful ally in your quest to lose weight.

In addition, protein helps maintain and build lean muscle mass, which is important because it determines your metabolic rate. To safely lose weight, you need to maintain a healthy lean body mass. Not only does too little protein leave dieters feeling weak and hungry, but the body may begin burning lean muscle mass for energy. The protein in ShapeWorks™ shakes and products is lean, easily digestible and lower calorie than eating meats.

Women need, on average, 100 grams of protein daily to build and maintain an optimal amount of lean body mass. Men need more—averaging 150 grams of protein daily. The Ideal Meal allows you to meet these protein goals at a very low-calorie cost. These protein guidelines are designed to keep you from feeling hungry, and the calorie-controlled shakes allow you to incorporate plenty of healthy fresh fruits and vegetables into a balanced meal plan. Everyone has different protein needs based upon their size, build and age, so personalize your protein intake according to your needs.

## Pourquoi les protéines sont-elles importantes?

S'assurer de recevoir un apport suffisant en protéines chaque jour est un moyen simple et sans risque de perdre du poids ou de maintenir votre poids idéal. Les protéines donnent une sensation de satiété pendant le repas - et procurent une satisfaction durable après le repas. Les protéines ayant pour effet de rassasier, vous n'aurez pas la tentation de prendre une collation entre les repas ou de consommer un aliment-camelote beaucoup plus riche en sucre, en gras et en calories qu'en valeur nutritive.

Les glucides, en particulier ceux qui contiennent les sucres et les féculents, peuvent déclencher dans le cerveau l'envie d'en consommer encore plus - ce qui entraîne dans un cercle vicieux de surconsommation. Les aliments riches en protéines aident à lutter contre les fringales. Lorsque vous absorbez des protéines et des glucides sains, par exemple ceux qui contiennent les fruits, les légumes et les grains entiers, les protéines vous procurent de la satisfaction, tout en limitant vos envies de sucres et de féculents. Cela fait des protéines de puissants alliés dans votre quête pour perdre du poids.

En outre, les protéines aident à maintenir et à développer la masse musculaire - un élément important, car cela détermine votre rythme métabolique. Afin de perdre du poids sans risque, vous devez maintenir une saine masse corporelle maigre. Non seulement un apport insuffisant en protéines a-t-il pour effet de rendre les personnes au régime faibles et affamées, mais le corps peut commencer à puiser de l'énergie dans la masse musculaire. Les protéines présentes dans les fouettés et les produits ShapeWorks™ sont maigres, faciles à digérer et plus faibles en calories que la viande.

Les femmes ont besoin en moyenne de 100 grammes de protéines par jour pour développer et maintenir une masse corporelle maigre optimale. Les hommes en ont besoin d'une plus grande quantité - en moyenne 150 grammes de protéines par jour. Le Repas idéal vous permet d'atteindre cet apport cible en protéines, tout en n'absorbant des calories qu'en très faible quantité. Cet apport recommandé en protéines est conçu pour vous empêcher de ressentir la faim et les mélanges fouettés hypocaloriques vous permettent d'incorporer à votre planification de repas équilibrés des fruits et des légumes frais en quantité. Les besoins en protéines varient selon la taille, la masse corporelle et l'âge, alors personnalisez votre apport en protéines selon vos besoins.

## Identify Trigger Foods

Trigger foods are often used for emotional eating. They can trigger you to eat too much, lose control and not lose weight. These foods are often highly flavorful, but caloric and with little nutritional value. That's why it's important to identify your trigger foods and find healthy substitutes. These simple changes will empower you over the long term.

Instead of...	Try...
Chips, peanuts, crackers, pretzels	Soy nuts and high-protein snacks
Cheese pizza	Tomato vegetable soup
Mayonnaise, margarine, butter	Mustard, ketchup, "no-added sugar" jam, tabasco
Regular (full-fat) salad dressings	Balsamic, rice or wine vinegar dressing
Red meat and fatty fish	Skinless white chicken, turkey, halibut, tuna
Colas and juices	Water, Herbal Aloe Drink
Pastries and ice cream	Fresh fruit
Beans, potatoes, pasta	Steamed vegetables

## Déterminer les aliments déclencheurs

Les aliments déclencheurs sont souvent associés aux comportements émotionnels. Ils peuvent déclencher l'envie de manger à l'excès, provoquer la perte de maîtrise et compromettre la perte de poids. Bien souvent très savoureux, ces aliments sont également très caloriques et ont une valeur nutritive négligeable. C'est pourquoi il importe de déterminer quels sont vos aliments déclencheurs et de les remplacer par des aliments sains. Les simples changements qui suivent renforceront votre détermination à long terme.

Au lieu de...	Optez pour...
Croustilles, arachides, craquelins, bretzels	Graines de soja et collations riches en protéines
Pizza au fromage	Soupe aux tomates et légumes
Mayonnaise, margarine, beurre	Moutarde, ketchup, confitures sans sucre ajouté, tabasco
Vinaigrette ordinaire (riche en matières grasses)	Vinaigrette au vinaigre balsamique ou au vinaigre de riz ou de vin
Viande rouge et poisson gras	Poulet sans peau, dinde, filet, thon
Boissons gazeuses et jus	Eau, boisson à l'aloès
Pâtisseries et crème glacée	Fruit frais
Haricots, pommes de terre, pâtes	Légumes vapeur

For more weight-loss information, talk to your Herbalife Distributor. • Informez-vous sur la perte de poids auprès de votre distributeur Herbalife.

Your Herbalife independent Distributor is • Votre distributeur indépendant Herbalife

\*Useful in weight reduction only as part of an energy-reduced diet.

Individuals who suffer from illness, are taking medication or need to lose more than 30% of their body weight should consult a physician before starting a weight loss program.

\*Utile pour perdre du poids seulement dans le cadre d'un régime à teneur réduite en énergie.

Les personnes qui souffrent d'une maladie, qui prennent des médicaments ou qui ont besoin de perdre plus de 30 % de leur poids corporel devraient consulter un médecin avant d'entreprendre un programme de perte de poids.



HERBALIFE

©2004 Herbalife International of America, Inc.  
Printed in Canada • Imprimé au Canada | 6507-CA-00 | 03/04

Making the world healthier.  
Améliorer la santé dans le monde.