

Guide Dosages & Utilisation des Produits Herbalife

Ce guide pratique Révèl'Moi vous aide à retrouver rapidement les dosages, moments de prise et conseils d'utilisation des principaux produits Herbalife et Herbalife24®.

Formula 1

Dosage conseillé	2 cuillères dans 250 ml de lait demi-écrémé ou boisson végétale.
Conseil Révèl'Moi	Ajouter Formula 3 pour plus de protéines et de satiété.

Formula 3

Dosage conseillé	1 à 2 cuillères dans shake, yaourt ou smoothie.
Conseil Révèl'Moi	Très utile pour limiter les fringales.

Aloe Concentré

Dosage conseillé	3 bouchons dans 1 litre d'eau ou 15 à 30 ml dans un verre d'eau.
Conseil Révèl'Moi	Souvent utilisé le matin.

Boisson Multifibres

Dosage conseillé	1 mesure dans 150 ml d'eau.
Conseil Révèl'Moi	Peut être ajouté dans Formula 1.

Microbiotic Max

Dosage conseillé	1 sachet par jour dans de l'eau fraîche.
Conseil Révèl'Moi	Ne pas utiliser avec une boisson chaude.

Immune Booster

Dosage conseillé	1 sachet dans 150 ml d'eau.
Conseil Rêvèl'Moi	Très apprécié pendant les périodes de fatigue.

Boisson instantanée au thé

Dosage conseillé	1/2 cuillère à café dans 200 à 250 ml d'eau.
Conseil Rêvèl'Moi	À éviter tard le soir.

LiftOff® Max

Dosage conseillé	1 sachet dans 250 ml d'eau.
Conseil Rêvèl'Moi	Avant entraînement ou coup de fatigue.

CR7 Drive

Dosage conseillé	2 mesures dans 500 ml d'eau.
Conseil Rêvèl'Moi	À utiliser pendant le sport.

Hydrate

Dosage conseillé	1 sachet dans 500 ml d'eau.
Conseil Rêvèl'Moi	Très utile l'été ou après sport.

Prolong

Dosage conseillé	1 sachet par heure d'effort. Max 4/jour.
Conseil Rêvèl'Moi	Toujours bien boire en parallèle.

Rebuild Strength

Dosage conseillé	5 cuillères doseuses dans 250 ml d'eau.
Conseil Rêvèl'Moi	Après entraînement intensif.

Restore

Dosage conseillé	1 gélule le soir avant coucher.
Conseil Révèl'Moi	Soutien récupération nocturne.

Night Mode

Dosage conseillé	1 portion le soir avant coucher.
Conseil Révèl'Moi	Créer une routine sommeil.

Creatine+ Herbalife24®

Dosage conseillé	3,8 g par jour dans 200 ml d'eau.
Conseil Révèl'Moi	À utiliser minimum 28 jours.

Collagen Skin Booster

Dosage conseillé	1 sachet par jour.
Conseil Révèl'Moi	Bien s'hydrater en parallèle.

Barres Protéinées

Dosage conseillé	1 barre en collation.
Conseil Révèl'Moi	Pratique lors des journées chargées.

Chips protéinées

Dosage conseillé	En collation occasionnelle.
Conseil Révèl'Moi	Alternative plus équilibrée aux snacks classiques.

Révèl'Moi – Cocoon Center30

Guide pratique de référence – Nutrition & Bien-être