



Il vit à Lincoln avec Tracey, son épouse, et est Officier de Police depuis 27 ans. C'est sa passion du sport qui l'a amené à s'intéresser aux produits Herbalife.

### **Mon âge affectait mon temps de récupération**

J'aime pratiquer la plupart des sports, mais je suis surtout féru de course en montagne. Je participe souvent à des courses ou évènements de ce type le week-end. Pourtant, à mesure que les années passaient, je trouvais de plus en plus difficile de me remettre à courir ou même de faire un footing le lendemain d'une course très physique - c'était devenu très frustrant.

### **Je n'avais jamais utilisé de compléments alimentaires pour sportifs et je n'en attendais pas grand chose....**

En Octobre 2001, Tracey a entendu parler d'une opportunité commerciale avec la société Herbalife. Elle m'a demandé de l'accompagner à une réunion. Au cours de cette réunion, l'un des intervenants a évoqué la Gamme de Nutrition Sportive, qui avait l'air intéressante. Tracey a décidé de tenter sa chance et de lancer sa propre activité. De mon côté, j'ai décidé de tester ces produits personnellement.... J'ai été très surpris des résultats !

### **J'avais retrouvé la forme de mes 25 ans !**

J'ai commencé à utiliser la Formule 1 - Préparation pour Boisson Nutritionnelle Instantanée aux Protéines pour faire le plein d'énergie avant, pendant et après l'entraînement. Cette stratégie a parfaitement fonctionné et mon temps de récupération s'est considérablement réduit, en particulier après les courses plus longues. Je pouvais participer à 2 courses de montagne difficiles et encore courir le lendemain ! Je n'avais plus été capable de le faire depuis mes 20 ans !

### **Les secrets de ma réussite !**

J'ai commencé à utiliser d'autres produits Herbalife pour voir s'ils pouvaient m'être aussi utiles. Environ une heure avant l'entraînement ou bien avant une course, je prenais une Boisson Instantanée Thermojetics à base de thé et d'extraits végétaux. Ensuite, environ un quart d'heure avant le départ, je prenais un Shake de Formule 1. J'utilisais également la Préparation pour Boisson Aromatisée à l'Aloé Vera pour m'assurer une hydratation optimale.

Pendant la course je prenais un Shake de Formule 1 très léger et en buvais de petites gorgées toutes les 20 à 30 minutes. Ou bien, je prenais une Boisson Instantanée Thermojetics à base de thé et d'extraits végétaux (une cuillère à café par litre) afin d'en faire une boisson Isotonique rapidement absorbée par mon organisme.

Immédiatement après l'entraînement, je buvais un litre de Formule 1 - Préparation pour Boisson Nutritionnelle Instantanée aux Protéines, normalement dosé et une barre aux protéines. J'effectuais ce rituel avant que mes muscles ne se refroidissent et avant de me doucher. Ensuite, environ 2 heures après l'entraînement, je prenais un autre Shake, composé d'un sachet de Préparation pour Boisson Pêche-Mangue de Thermojetics (gamme Gold) et un sachet de Préparation pour shake de Nutrition à Teneur élevée en Protéines et à faible Teneur en Glucides de Thermojetics dans 400 ml d'eau. J'y ajoutais également 2 à 4 cuillères rases de préparation à base de Protéines en poudre, et je prenais des Barres aux protéines Chocolat - Noix de coco après l'entraînement.

### **J'attends avec impatience mes 45 prochaines années de courses !**

Je suis toujours impressionné par la différence que ces produits ont apporté à ma forme. Je cours comme je le faisais il y a dix ans et je peux m'entraîner dès le lendemain d'une grande course. En 2002, mes résultats n'ont pas trahi une baisse de forme ou une régression dans les chronomètres, et ce malgré un manque d'entraînement notoire dû à des impératifs professionnels et bien sûr à mon âge !

Je ne me lasse pas de recommander les produits Herbalife aux personnes que je rencontre. Ils m'ont redonné l'énergie qui commençait à me manquer et j'attends avec impatience mes 45 prochaines années de course en montagne !

**Martin Wood - Royaume Uni**