



# NEWSLETTER

Aide à améliorer le style de vie et le bien-être des gens dans le monde entier.

M  
A  
I  
·  
J  
U  
N  
2  
0  
1  
3

## BELLA® ET PERLES DE BEAUTÉ™

*Pour la beauté et l'équilibre de l'intérieur comme de l'extérieur*

Ce puissant duo nourrit et restaure de l'intérieur pour aider votre beauté intérieure à éclater au grand jour. En travaillant ensemble, les ingrédients naturels et purs de ces produits dynamisent et ravivent la peau, tout en vous aidant à vous sentir plus jeune, émotionnellement équilibrée et énergique.



### Bella®

*Favorise un sentiment de sérénité et une concentration calme pour les femmes de tous âges*

#### BIENFAITS :

- Contribue à maintenir la santé des organes féminins.
- Peut aider les femmes à s'adapter plus facilement aux changements physiques et émotionnels de la ménopause.

**Ingrédients clés :** Racine de pueraria, epimedium, feuille de cornouille blanc et dong quai.

*« Je consomme Bella® depuis 11 ans pour atténuer les symptômes post-ménopause tels que la transpiration, les bouffées de chaleur et de froideur, l'incapacité à dormir et l'anxiété. Si je ne prends pas mon Bella® avant 10 heures, je vais commencer à transpirer et à ne pas me sentir bien. »*

*Lili L., Leader d'Affaire, États-Unis*

### Perles de beauté™

*Pour des effets anti-âge et l'entretien du système immunitaire*

#### BIENFAITS :

- Adoucit l'apparence de la texture de la peau et fait ressortir l'éclat de votre jeunesse.
- Fonctionne avec le cycle naturel de régénération de la peau.
- Peut favoriser le sommeil grâce à ses propriétés calmantes.

**Ingrédients clés :** Racine de ginseng, fleur de chrysanthème et extrait de gelée royale.

*« Je prends les Perles de beauté™ depuis environ neuf ans. Je sais qu'elles nourrissent les cellules de notre peau et améliorent l'apparence de sa texture ainsi que sa condition. Elles possèdent également un effet calmant et m'aident à dormir, en particulier quand elles sont consommées avant le coucher. »*

*Lila B., Leader d'Affaire, États-Unis*



**SUNRIDER®**

# ÊTES-VOUS EXPERT EN CALCIUM ?

## Bien plus que pour les os

Un apport adéquat en calcium tout au long de la vie, dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'activité physique peut aider les femmes à maintenir une bonne santé osseuse et à réduire les risques d'ostéoporose. Bien que cela affecte généralement les hommes plus tard dans la vie que les femmes, cette condition osseuse progressive est un problème de santé (de plus en plus répandu) qui affecte aussi les hommes.

« Environ une femme sur deux et jusqu'à un homme sur quatre de plus de 50 ans se casse un os à cause de l'ostéoporose. D'ici 2020, la moitié de tous les Américains de plus de 50 ans devraient avoir une faible densité osseuse ou de l'ostéoporose. »

*Fondation nationale  
contre l'ostéoporose*

Mais ce n'est pas tout. Le calcium est essentiel pour de nombreuses fonctions importantes au sein de l'organisme :

**Les contractions musculaires.** En conjonction avec d'autres minéraux, le calcium est essentiel pour la fonction musculaire. Sans lui, vous ne seriez même pas en mesure de lever la main !

**La coagulation.** Une carence en calcium peut entraîner une mauvaise coagulation du sang. Cela est important, même pour les plus simples coupures et entailles.

**La fonction nerveuse.** La transmission d'informations entre les cellules nerveuses, appelées impulsions nerveuses, dépend de la bonne quantité de calcium. Sans elle, la communication entre les cellules nerveuses serait perdue.

**Des dents solides.** Sans apport suffisant en calcium, les dents sont plus sujettes aux caries et aux cassures et les maladies des gencives sont plus probables.

**Des os solides.** C'est particulièrement important avec l'âge quand la densité osseuse diminue. Les os se développent continuellement et remplacent les cellules, et c'est pourquoi le calcium est essentiel pour la santé osseuse.

Puisque le corps ne produit pas son propre calcium, il est nécessaire d'obtenir ce minéral dans notre alimentation ou d'autres compléments. Le corps va puiser du calcium dans les os et les dents s'il n'en a pas trouvé suffisamment dans votre alimentation.

## HERB CAL® TAB

### Une source de calcium pure et naturelle

Chaque comprimé de Herb Cal® Tab contient 250 mg de calcium, soit 25 % des apports journaliers recommandés (AJR), et comprend trois composés de calcium différents pour aider le corps à recevoir sa dose adéquate. Il déborde également d'extraits d'herbes concentrés, d'enzymes et de vitamine D2 pour améliorer l'absorption du calcium.

- 1. Carbonate de calcium :** Le carbonate de calcium de Sunrider est extrait de coraux fossilisés pour leur pureté. Beaucoup d'autres marques contiennent du calcium provenant des coquilles d'huîtres, pouvant contenir des métaux lourds. Le carbonate de calcium contient également les plus hauts niveaux de calcium élémentaire, autrement connu sous le nom de calcium pur.
- 2. Citrate de calcium :** Produit à partir du sel de calcium (les sels sont des composés ioniques qui résultent de la réaction de neutralisation d'un acide et d'une base) de l'acide citrique que l'on trouve naturellement dans les fruits et les légumes, le citrate de calcium fournit les seconds hauts niveaux de calcium élémentaire et est facilement absorbé et digéré par l'organisme. Le citrate de calcium permet à Herb Cal® d'être consommé sans aucune nourriture.
- 3. Gluconate de calcium :** Le gluconate de calcium est un sel de calcium et de l'acide gluconique (qui existe naturellement dans les fruits, le miel et le thé). Bien qu'il apporte du calcium moins élémentaire que les deux composés ci-dessus, il est le plus utilisé pour traiter les problèmes qui peuvent résulter de carences en calcium.



## PLUS D'INFOS SUR HERB CAL® :

- Contient de la vitamine D2 pour améliorer l'absorption.
- Des comprimés à mâcher permettant une meilleure absorption.
- Peut être pris avec ou sans nourriture, contrairement à d'autres compléments.

### Le saviez-vous ?

Un apport quotidien en calcium de plus de 2000 mg n'est pas susceptible de procurer des avantages supplémentaires et pourraient être nocif. C'est pourquoi le Dr Chen a formulé Herb Cal® avec 25 % des AJR en calcium pour nous aider à atteindre nos objectifs en calcium en toute sécurité et efficacement.

# ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE ET OSTÉOPÉNIE

Par Reuben Chen, MD

L'ostéopénie est un diagnostic de mauvaise densité osseuse et l'ostéoporose est un diagnostic d'une perte importante de la densité osseuse qui peut entraîner des fractures osseuses. Ce sont des risques auxquels beaucoup de gens sont confrontés, en particulier les femmes à mesure qu'elles vieillissent. Les hommes sont également sensibles à une mauvaise densité osseuse avec l'âge.

Il y a plusieurs façons de lutter contre l'amincissement des os :

**Alimentation :** Il existe de nombreux aliments, comme les produits laitiers, qui sont riches en calcium. Ces aliments peuvent aider à prévenir la perte osseuse, mais ne sont pas particulièrement utiles pour inverser les effets de la perte osseuse sévère parce que la vitamine D et les niveaux de calcium trouvés dans les produits alimentaires sont trop faibles.

**Suppléments :** Beaucoup de gens prennent des suppléments en calcium et en vitamine D pour traiter l'amincissement des os. Toutes les femmes plus de 30 ans devraient prendre un supplément en calcium et en vitamine D comme Herb Cal® Tab. Cela permettra d'éviter la perte osseuse plus tard. Avec l'âge, le calcium stocké dans les os peut commencer à diminuer, conduisant à des os minces et un risque accru de fractures.

**Entraînement musculaire :** L'entraînement musculaire signifie tout type d'exercice où une certaine résistance est placée sur le corps ou les articulations pour augmenter la croissance musculaire. Lorsque de la tension est placée sur les muscles et les os, ces derniers sont encouragés à devenir plus épais pour gérer la tension accrue. Plus on pratique d'entraînement musculaire, et plus nos os seront solides.

Pour augmenter la croissance osseuse, il faut placer de la tension sur les os ou les articulations. Si certains exercices provoquent de la douleur à cause de l'arthrite, il faut utiliser des poids légers ou simplement utiliser le poids corporel. Mais il est important de mettre la tension sur les os et les muscles pour aider à inverser les signes d'amincissement des os.

*Simplex exercices à faire à la maison pour aider à la croissance osseuse :*

- Pompes
- Squats
- Abdos
- Lunges

*Exercices susceptibles ne pas aider à la croissance osseuse :*

- Natation légère
- Entraînement elliptique



« Plus on pratique d'entraînement musculaire, et plus nos os seront solides. »

*Exercices de musculation qui permettent d'augmenter la croissance osseuse :*

- L'haltérophilie avec des poids ou des bandes de résistance
- La course, la marche, la randonnée, le VTT



## AUTRES PRODUITS SUNRIDER® AVEC DU CALCIUM :



- VitaShake® : 20 % des AJR, plus de la vitamine D
- SunBar® Chocolat : 2 % des AJR

## HALTÉROPHILIE ET DENSITÉ OSSEUSE

Des études montrent que soulever des poids ou effectuer d'autres exercices de musculation deux ou trois fois par semaine augmente la densité osseuse et est sûr et efficace pour les femmes et les hommes de tous âges.

**Comment ça marche :** L'os se forme sous la tension des muscles qui sont tirés au cours de l'haltérophilie ou autre exercices de musculation ce qui augmente sa densité.

**À quelle fréquence :** Au moins deux ou trois fois par semaine pour un maximum d'efficacité à long terme.

**Combien :** Un objectif général est de soulever autant de poids que vous pouvez en toute sécurité tout en maintenant une bonne forme ; généralement 2 à 3 séries de 8 à 12 répétitions.

*Veillez consulter votre médecin avant de commencer un programme de musculation.*



## SIMPLES SOINS DE LA PEAU POUR HOMMES

La peau des hommes est différente de celle des femmes. Sa structure est différente : elle est 25 % plus épaisse et est généralement plus grasse. C'est pourquoi des soins spécialisés sont nécessaires pour préserver la peau des hommes. Voici un aperçu de certains de nos meilleurs produits de soins de la peau pour hommes. Ajoutez-les à votre programme de soins de la peau et vous êtes sûr de voir des résultats !



### Crème à raser Kandesn®

Les produits chimiques agressifs trouvés dans de nombreuses crèmes de rasage ont tendance à former des boutons chez la peau des hommes. La Crème à raser Kandesn® évite cela grâce à des extraits d'herbes apaisants ainsi que des émoullissants qui contribuent à nourrir, équilibrer et apaiser la peau.



### Lotion après-rasage Kandesn®

Une alternative naturelle aux nombreux après-rasages du marché qui provoquent des irritations et des démangeaisons, cette formule unique contient des acides aminés ainsi que des émoullissants tels que la gelée royale pour rafraîchir et hydrater la peau. Extrêmement calmante et apaisante, elle semble se tonifier et raffermir la peau.



### Lotion corporelle du Dr Chen®

Idéale pour la peau des hommes, cette formule avancée contient des concentrations élevées de vitamine E antioxydante, d'extraits de plantes, d'huiles naturelles et d'extraits d'algues pour laisser la peau douce et lisse.

Si vous souhaitez partager une recette qui utilise des produits Sunrider, veuillez nous envoyer un email à : [info@sunrider.co.uk](mailto:info@sunrider.co.uk).  
Merci d'inclure vos nom, pays et numéro d'identification Sunrider (si vous en avez un).

Si vous aimez nos produits, vous aimerez notre affaire ! Veuillez contacter votre Entrepreneur d'Affaire Indépendant local de Sunrider pour savoir comment devenir propriétaire d'une affaire Sunrider et percevoir un fantastique revenu.

Sunrider Europe Inc. • 38 Soho Square  
Londres • W1D 3HB • Royaume-Uni  
Email : [info@sunrider.co.uk](mailto:info@sunrider.co.uk)  
Tél : +44 (0)20 7121 9388



**SUNRIDER®**

Coordonnées :

[www.sunrider.com](http://www.sunrider.com)

© 2013 The Sunrider Corporation dba Sunrider International. Tous droits réservés.