

La Qualité vaut mieux que la Quantité !

A mesure que nous prenons de l'âge, nous avons besoin de qualité plus que de quantité !

Et oui... votre organisme a besoin de moins de calories mais une nutrition de meilleure qualité afin d'entretenir votre bien-être et votre forme.

*Cela semble difficile à appliquer, n'est-ce pas ?
Mais devinez – nous avons tout simplifié
pour vous ! Poursuivez votre lecture...*



IG faible, aliments riches en antioxydants !

Le régime alimentaire parfait qui préfère la qualité à la quantité :

Il n'y a pas si longtemps, les médias rapportaient que nous devrions réduire notre consommation de graisses. En conséquence, les glucides ont été placés sous les projecteurs et une nouvelle tendance a vu le jour : Manger moins de graisses et compenser par les glucides...

Les glucides sont effectivement pauvres en matière grasse, mais une consommation trop importante provoque le stockage du surplus sous forme de graisse.

La plupart des gens pensent que les glucides se trouvent dans les féculents comme le pain et les pâtes. La tendance s'est rapidement transformée en un élargissement généralisé des tours de taille. Heureusement, les fruits et légumes contiennent également des glucides, connus sous le nom de glucides « complexes ». Ce sont les « bons » glucides car ils sont digérés lentement. Ils aident ainsi à réduire la sensation de faim et permettent l'équilibre du taux de glycémie.

Les bons glucides sont faciles à repérer. Ce sont les fruits et légumes frais de couleur vive, tels que les poivrons, les carottes, les tomates et les épinards. A présent, voyons ce que signifie « IG »...

IG = Indice Glycémique

L'Indice Glycémique est un système qui indique à quelle vitesse un aliment en particulier déclenche un pic de glycémie. Les aliments ayant un Indice Glycémique fort provoquent rapidement un pic de glycémie tandis qu'un aliment présentant un indice faible fera progresser lentement le taux de glycémie.

L'Indice Glycémique se situe entre 0 et 100 et s'appuie sur le glucose pur comme référence, avec une valeur maximale de 100.

Exemple : Une banane présente un IG de 62, ce qui signifie qu'elle fait augmenter le taux de glycémie de 62% par rapport au glucose.

Les aliments dont l'indice est inférieur à 55 sont classés dans la catégorie des indices faibles, ceux entre 55 et 70 dans la catégorie des indices moyens et ceux supérieurs à 70 dans la catégorie des indices élevés :

Indice Glycémique faible

Les pommes (39), les oranges (40), les poires (38), le soja (15), les haricots secs (29), les lentilles (29), le porridge (49), le pain de seigle (41), le maïs en épi (35), les cacahuètes (15).

Indice Glycémique élevé

Le pain blanc (70), le pain avec croûte (95), le riz blanc (70), les pommes de terres au four (85), la purée de pommes de terre (90), les carottes cuites (85).

- Les aliments n'apparaissent sur l'Indice Glycémique que s'ils contiennent des glucides. Ainsi la viande, le poulet, les œufs, le poisson et le fromage n'ont pas d'Indice Glycémique.
- Cependant, les viandes transformées telles que les saucisses peuvent y figurer puisqu'elles contiennent de la farine qui fait partie des glucides.
- Les aliments dont l'Indice Glycémique est faible donnent un sentiment de satiété longtemps après les repas. Ils sont des alliés précieux dans le cadre d'un programme de contrôle de poids.
- Les graisses et les protéines ralentissent le processus d'absorption des glucides, tandis que l'Indice Glycémique des aliments peut être affecté par la cuisson, les transformations, le degré de maturité et la variété, ce qui rend difficile un calcul précis de l'Indice Glycémique d'un repas typique.
- Les aliments à l'Indice Glycémique faible peuvent être riches en calories. Par exemple, 250g de haricots secs contiennent environ 215 calories, et 130g de cacahuètes environ 450 calories !
- Les aliments à l'IG élevé sont très utiles après un effort physique, lorsque les réserves en sucre des muscles ont besoin d'être remplies.

Un repas équilibré devrait contenir un mélange d'aliments – des graisses, des protéines et des glucides. En intégrant à chaque repas des aliments à l'indice faible, l'organisme met plus de temps à absorber les glucides, ce qui aide à ralentir le processus global d'absorption et maintient ainsi un taux de glycémie équilibré entre les repas.



Mais pourquoi ce besoin de consommer des aliments riches en « antioxydants » ?

A mesure que nous vieillissons, notre corps perd de son efficacité à produire des antioxydants qui ralentissent le vieillissement. C'est la raison pour laquelle nous devons augmenter notre consommation de fruits et légumes frais, riches en antioxydants.

En préférant les aliments à indice glycémique faible et riches en antioxydants, votre corps reçoit à la fois des nutriments "anti-vieillessement" et une stabilité de son énergie. Demandez à votre Coach ShapeWorks™ de vous conseiller pour choisir de « bons » glucides.

La liste qui préfère la qualité à la quantité...

- Préférez les aliments très riches en nutriments.
- Augmentez la variété afin de profiter de tout le spectre des vitamines et minéraux.
- Les glucides complexes libèrent leur énergie progressivement tandis que les glucides simples sont à l'origine de pics et donc de chutes de glycémie. Intégrez des aliments à IG faible dans chacun de vos repas pour équilibrer la libération d'énergie et empêcher la sensation de faim entre les repas.
- Ne sautez jamais le petit déjeuner. Pour bien commencer la journée vous avez besoin d'une bonne dose de carburant pour apporter à votre corps et votre cerveau toute l'énergie dont ils ont besoin.
- Réduisez votre consommation d'aliments blancs, transformés ou raffinés, comme le pain, les pâtes, le riz, les gâteaux ou les biscuits. Préférez les aliments complets.
- Buvez de l'eau tout au long de la journée pour que vos cellules soient constamment hydratées.

- Les repas chargés sont fatigants. En effet votre système digestif et votre foie luttent pour transformer toute cette nourriture. Évitez cette sensation d'avoir trop mangé en prenant de plus petites portions, plus fréquemment. Vous vous sentirez moins fatigué.
- Doublez votre consommation de légumes jusqu'à 10 portions par jour. Prenez-en la moitié crue, dans une salade par exemple, et l'autre moitié légèrement cuite (à la vapeur ou saisie) pour préserver les nutriments et les fibres qu'ils contiennent.
- Préférez les aliments biologiques de saison issus de la production locale pour éviter les produits chimiques utilisés dans les grandes exploitations.
- Les graisses sont essentielles. Évitez les graisses saturées et sous forme hydrogénée et remplacez-les par des Omega-3, 6 et 9 (poissons gras, huile de noix et de graines, huile d'olive).
- Les protéines réparent et produisent des cellules – un point de plus en plus essentiel à mesure que nous vieillissons. Préférez la qualité à la quantité – les viandes blanches et maigres, le gibier, le poisson, le soja ; et réduisez votre consommation de viande rouge.
- Introduisez plus de soja dans votre alimentation. C'est l'un des aliments à l'Indice Glycémique le plus faible (voir au verso).
- Remplacez le vin rouge par du jus de raisin - une alternative agréable.
- Oubliez le sel de table et préférez le sel de mer biologique et riche en minéraux.



Essayez de remplacer votre tasse de café quotidienne par une tasse de thé vert, ou encore la Préparation pour Boisson Instantanée à base d'extraits de plantes de Thermojetics® !*

Liste d'aliments riches en antioxydants

Myrtilles, mûres, fraises, framboises, cerises, raisin, prunes, pruneaux, pommes, tomates, agrumes, melon cantaloup, kiwi, pêches, raisins secs, brocoli, chou vert frisé, légumes verts en feuilles, choux de Bruxelles, épinards, betterave, avocat, pousses de luzerne, patates douces, poivrons, chou, ail, oignons, cresson, courge, igname, carottes, pois. Herbes aromatiques fraîches : romarin, menthe poivrée, sauge, thym, origan et aneth. Et aussi, le thé vert et le jus de raisin.

* contient de la caféine

Vous avez le contrôle à présent !

Grâce au concept « faible IG / teneur en antioxydants élevée », vous jouissez d'un contrôle plus précis sur votre forme globale. Franchissez encore une étape en adoptant quelques mesures préventives supplémentaires, grâce aux traditionnels compléments nutritionnels...



Nourrissez votre organisme sans effort et accordez une pause à votre système digestif grâce au **Shake de Formula 1 - Boisson Nutritionnelle**, riche en nutriments et en protéines de soja, dont l'Indice Glycémique est très bas. Formulé scientifiquement pour équilibrer protéines, glucides, graisses, vitamines, minéraux et fibres, un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle se prépare en quelques minutes. Vous n'avez plus qu'à choisir parmi les cinq délicieux parfums : **Vanille Réf. 0141, Chocolat Réf. 0142, Fraise Réf. 0143, Fruit Tropicaux Réf. 0144, et Cappuccino Réf. 1171.** Une solution idéale pour ceux et celles à la vie bien remplie, dans le cadre d'un programme de contrôle de poids, de nutrition sportive, ou encore en urgence quand les placards sont tous vides !

Formula 2 – Complexe Multivitaminé. Les différents gouvernements du monde entier fixent les « Apports Journaliers Recommandés », mais ces quantités ne tiennent pas compte de la taille, du poids, du genre, du style de vie, de l'âge et du niveau de stress de

chaque personne. Alors comment savoir si nous consommons suffisamment de vitamines et minéraux en fonction de notre âge ? La réponse est simple : nous ne pouvons pas le savoir. En gros, les experts en nutrition s'accordent à dire que les compléments en vitamines et minéraux pris quotidiennement sont une bonne précaution. Vous avez ainsi la conscience tranquille... c'est une inquiétude en moins !

Ref. 3122

Formula 3 – Personalised Protein Powder* - Avez-vous remarqué que votre peau est moins ferme et que des capitons cachent d'anciens muscles ? Si oui, il est grand temps de reconstruire votre masse musculaire. Les muscles sont des « brûleurs de graisses ». En complément d'une activité sportive régulière et d'une alimentation équilibrée, la Formula 3 peut vous aider à retrouver vos muscles.

Ref. 0242

Herbalifeline – Les experts et les études en nutrition montrent que les acides gras Omega 3 peuvent contribuer au bon fonctionnement du cœur. Chaque gélule Herbalifeline contient 500 mg d'un complexe marin d'huile de poisson de première qualité, qui apporte des acides gras Omega 3 contenant des EPA et des DHA bénéfiques. La formule antireflux et l'association de trois huiles essentielles de thym, de menthe poivrée et de clou de girofle permettent de réduire l'arrière-goût pendant la digestion. Les huiles de poisson apportent de multiples avantages, qui sont essentiels à votre bien-être.

Ref. 0065

RoseOx™** – Tout le monde parle de l'action anti-vieillesse des antioxydants. Plus nous prenons de l'âge, plus nous avons besoin d'aide pour neutraliser les effets des radicaux libres.

Ref. 0139

Ceci est juste un aperçu des produits exceptionnels que propose la société Herbalife. N'hésitez pas à demander à votre Coach ShapeWorks™ de vous remettre un catalogue produits et découvrez l'ensemble de notre gamme !

* Supplément de protéines en poudre à base de protéines de soja et de petit-lait.

**Le nom RoseOx est la propriété de la société Zuellig Botanicals Inc.

Votre Programme Bien-être commence AUJOURD'HUI !

La superbe gamme de produits Herbalife de Nutrition Interne, Externe et de Contrôle de Poids est accompagnée d'un service Chaleureux et Personnalisé.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife est :

Numéro 130 – Encart
French
Réf. 5921-SZFR-30