

clin d'œil

NUMERO 147

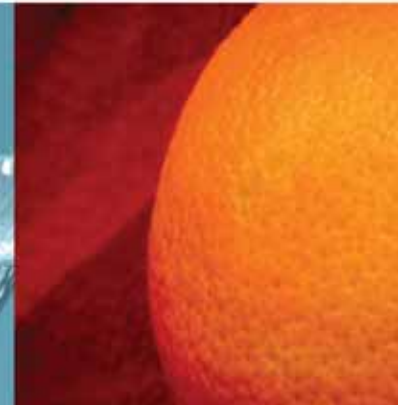
Today



Conseils pour prendre soin de votre coeur

Bien à l'abri dans votre cage thoracique, votre cœur bat, encore et encore.

Lisez ce qui suit, dans 10 minutes, vous saurez comment contribuer à protéger cet organe de vie...



Il est temps d'ouvrir les yeux !

Vos amis, votre famille et vous-même devez apprendre à prendre soin de votre coeur

Cochez ce qui vous correspond :

	<input checked="" type="checkbox"/>	Toujours à courir à droite et à gauche	<input type="checkbox"/>
Mauvaises habitudes alimentaires	<input type="checkbox"/>	Surmené/stressé	<input type="checkbox"/>
Pas de temps pour pratiquer une activité physique	<input type="checkbox"/>	Sentiment de ne pas être aimé	<input type="checkbox"/>
Fumeur	<input type="checkbox"/>	Sentiment de solitude	<input type="checkbox"/>
Plus de deux verres d'alcool par jour	<input type="checkbox"/>	Antécédant familial en termes de problèmes cardiovasculaires	<input type="checkbox"/>

...Ces éléments constituent tous des facteurs de risque

Vous devez vous protéger ! Suivez nos conseils, prenez soin de votre coeur...

Tout tient dans l'équilibre, dans tous les aspects de votre vie.

Si votre vie est équilibrée, vous avez toutes les chances d'être en forme...

Equilibrez votre ESPRIT :

Réduire le stress – le stress est néfaste, cela ne fait aucun doute. Prenez du temps libre et réfléchissez sérieusement à la manière dont vous pourriez réduire ce stress. Cette attitude pourrait bien vous sauver la vie surtout si vous êtes sujet aux ennuis cardiovasculaires.

Savoir dire non – Si vous faites partie de ces personnes qui cherchent constamment à satisfaire les autres et sont incapables de dire non, alors vous faites sûrement partie de ces personnes qui ne s'écoutent pas. Apprenez à dire non et reprenez le contrôle de votre temps et de votre énergie.

Se relaxer – Avez-vous oublié ce que « relaxé » veut dire ? Essayez la méditation toute simple : 5 à 10 minutes passées à faire le vide peuvent vous permettre de retrouver votre calme. Respirez lentement et profondément. Les recherches ont montré que la méditation était capable de réduire considérablement la pression sanguine. Le yoga, le tai-chi, une musique douce, un bain relaxant, un massage ... votre cœur a besoin de calme et de sérénité !

Rire – Nos vies sont parfois si remplies et si sérieuses que nous en oublions de nous amuser. Le rire déclenche la sécrétion d'endorphines, des substances synthétisées par l'organisme et qui vous maintiennent en forme. Côté des gens amusants, regardez les comédies à la télévision, réduisez le temps que vous devez passer avec les personnes négatives qui pompent votre énergie si précieuse !

Vivre le jour présent – Le passé est derrière vous et vous ne pouvez pas le changer. L'avenir n'est pas encore là alors cessez de vous projeter dans toutes les situations. Concentrez-vous sur aujourd'hui, sur le moment PRESENT.



Message de notre expert...

« Il est important d'entretenir la solidité et l'équilibre du système cardiovasculaire qui participe à votre état de forme général et à votre qualité de vie. Alors pourquoi attendre ? Faites vos choix de vie dès aujourd'hui. »

Luigi Gratton, Vice-Président
du Département Enseignement,
Herbalife.



Offrez l'équilibre à votre CORPS...

Respirez profondément – la plupart d'entre nous respirent trop vite, tout particulièrement en période de stress. L'oxygène participe à l'évacuation des toxines, au métabolisme des graisses et des glucides, à l'élimination des virus, champignons et bactéries, la liste est longue ! Respirez en cadence, plus profondément (votre abdomen doit se soulever, et non uniquement votre cage thoracique). Vous sentez la différence ? Vos pensées sont plus claires, vous êtes plus calme et vous retrouvez votre énergie.

Faites de l'exercice – les recherches ont montré qu'une activité physique modérée et régulière participe à l'entretien du cœur. Le corps a besoin de bouger pour assurer la circulation sanguine et les muscles ont besoin d'être sollicités pour rester souples, toniques et solides. Le cœur est un muscle et il a été prouvé que l'exercice physique pratiqué de manière régulière permet de le renforcer ! Le moyen le plus simple pour faire de l'exercice est de marcher pendant 30 à 40 minutes chaque jour. C'est assez simple à insérer dans un emploi du temps chargé. Votre cœur ne mérite-t-il pas cette marche quotidienne ?*

Dormez – le corps a besoin de sommeil pour récupérer, se soigner et réparer ses cellules. Il a été démontré que le manque de sommeil était lié à un risque accru de problèmes cardiovasculaires. Sept à huit heures de sommeil par nuit sont un minimum, ce n'est pas un luxe !

Prenez l'air – Si vous restez enfermé à l'intérieur la majeure partie du temps, vous respirez peut-être bien plus de substances polluantes que vous ne l'imaginez. Marcher 30 à 40 minutes en plein air représente bien plus qu'une activité physique. C'est l'occasion pour votre corps de respirer un air frais et de s'oxygéner.

Les compléments alimentaires – Les aliments crus sont très sensibles à la cuisson qui leur fait perdre une partie de leur valeur nutritionnelle. S'ils sont appelés « nutriments essentiels » ce n'est pas sans raison. L'organisme ne peut les produire lui-même et il nous faut donc les lui apporter par le biais de notre alimentation. Les compléments alimentaires apportent les nutriments nécessaires lorsque l'équilibre alimentaire est compromis.

Arrêtez de fumer – les recherches ont montré que chaque cigarette fumée sollicite 25g de nos réserves de vitamine C ! Quel gâchis ! Le tabac est une substance dangereuse – mieux vaut l'éviter.

Des statistiques effrayantes : chaque année, le tabagisme tue plus d'1,2 millions de personnes en Europe (dont 450000 suite à des maladies cardiovasculaires). Entre 1990 et 2000, le nombre de décès en Europe dus à de telles maladies a augmenté de 13%. (Source : <http://www.ehnheart.org>)

Si vous souhaitez en savoir plus, consultez votre Coach en Bien-Être Herbalife.

L'alimentation – pour permettre à votre corps de fonctionner de manière optimale, il est important de lui apporter les meilleures sources d'énergie. Les aliments gras, lourds et transformés à maintes reprises ne sont pas idéaux pour l'organisme : à long terme, ils peuvent mener à l'obésité, au diabète et aux problèmes cardiovasculaires. Vous pouvez améliorer votre alimentation pour préserver votre cœur... Voici quelques conseils :

- Visez 5 portions de fruits et de légumes par jour. Pour une fois, si vous en mangez plus c'est mieux !
- Prenez au moins deux portions de poisson gras par semaine - maquereau, sardine, hareng ou saumon - qui contiennent des acides gras Oméga-3, participant au bon fonctionnement cardiovasculaire.
- Réduisez les produits à base de farine raffinée. Préférez les aliments complets (pain complet, pâtes complètes et riz brun) qui sont plus riches en nutriments essentiels et en fibres alimentaires.
- Réduisez votre consommation de graisses saturées et évitez les aliments contenant des huiles hydrogénées ou des acides gras trans, des substances qui en excès favorisent l'obturation des artères et que l'organisme a du mal à transformer et à évacuer.
- Préférez les morceaux maigres de viande rouge ou encore la dinde, le poulet et le gibier.
- Buvez beaucoup d'eau – avec 2 litres par jour, vous permettez à votre corps de maintenir ses cellules hydratées. Buvez plus si vous faites de l'exercice ou si vous vivez dans un climat plus chaud.
- Réduisez votre consommation de sel afin de limiter son effet sur votre pression sanguine.
- Surveillez la quantité – les repas copieux mettent le système digestif à rude épreuve, tout comme votre cœur !
- Essayez un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle (voir en quatrième de couverture). Il constitue un repas simple, rapide et à très forte valeur nutritionnelle.
- Les compléments alimentaires ne peuvent pas remplacer une alimentation équilibrée. De nombreux experts dans le monde s'accordent cependant à dire qu'une bonne complémentation (multivitaminée par exemple) revêt la forme d'une « assurance bien-être » pour l'organisme.



- Les maladies cardiovasculaires sont à l'origine de la moitié des décès en Europe (49%).
- Le coût de ces maladies est estimé à 169 milliards d'euros pour l'économie européenne.

Source : <http://www.ehnheart.org>

Source : <http://www.heartstats.org>

N'attendez plus pour agir...

Les compléments alimentaires peuvent contribuer à une nutrition équilibrée. Voici des produits, à découvrir sans attendre :



Proposez notre **Formula 1 – Boisson Nutritionnelle** dans le cadre d'un contrôle de poids ou en soutien à l'équilibre alimentaire. Il suffit de remplacer un ou deux repas quotidiens par un shake et d'adopter une alimentation équilibrée en parallèle avec une activité physique régulière. Associez la Formula 1 – Boisson Nutritionnelle avec la **Formula 2 – Complexe Multivitaminé** : un duo très efficace.

Les fibres les plus efficaces sont les fibres « solubles », que l'on trouve dans les lentilles, les légumes secs, les pommes, les poires, les baies et les céréales complètes comme le seigle, l'orge, le riz et l'avoine, le pain complet et les pâtes. Les pommes de terre, les pois, les patates douces et le maïs sont d'autres sources appréciables. La quantité journalière recommandée est de 24g. Cependant, les études indiquent que la consommation journalière moyenne n'est que de 12 à 17g. Assurez-vous d'apporter chaque la quantité recommandée à votre organisme.

Aujourd'hui, nous sommes nombreux à connaître les bienfaits des acides gras Oméga-3. Les ingrédients d'**Herbalifeline** participent au bon fonctionnement du système cardiovasculaire. Il vous séduira d'autant plus qu'il n'a absolument aucun arrière-goût de poisson, un must pour les réfractaires au poisson !

Ces produits peuvent vous aider à préserver votre bien-être, utilisés parallèlement à une activité physique régulière et une alimentation équilibrée.

Votre Programme Bien-être commence AUJOURD'HUI !

Vous serez ravi :

- des produits fantastiques aux standards scientifiques avancés
- un service personnalisé et chaleureux
- notre garantie « Satisfait sous 30 jours ou remboursé » Contactez votre Distributeur !

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

Numéro 147 – Insert
French
#5921-SZFR-47