

clin d'œil

NUMERO 146

Today

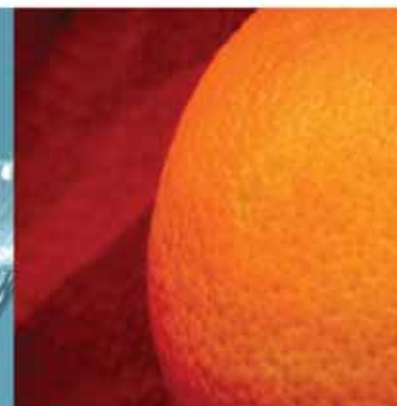


Oublions notre âge ! Gardons l'esprit jeune !

Nous passerons tous par là.

L'idée vous fait-elle froid dans le dos ?

Bonne nouvelle ! Nous avons des tonnes d'astuces pour vous aider à vous sentir et à paraître jeune pendant encore longtemps !



Les tempes grisonnantes... les rides de plus en plus un manque d'exercices... de moins en moins

Aucun de nous ne souhaite admettre qu'il vieillit. Nous aurons peut-être moins de mal à le faire si nous en comprenons le processus

Notre corps est constitué de millions de cellules. Certaines sources estiment le nombre de ces cellules à 50 trillions. D'autres pensent qu'elles seraient 100 milliards ! Ce chiffre n'est pas fixe. Certaines cellules sont remplacées en permanence et se multiplient afin de fabriquer de nouvelles cellules. Cependant, chaque cellule ne peut se multiplier qu'un certain nombre de fois dans toute son existence. Certaines cellules, notamment celles du cerveau, ne sont que rarement remplacées. A mesure que ces cellules sont endommagées ou disparaissent, le corps montre des signes de vieillissement, comme une peau plus fine, des os plus fragiles et une fonte musculaire.

Le métabolisme ralentit naturellement au fil des années, à un rythme d'environ cinq pour cent tous les 10 ans, à partir de 30 ans.

A mesure que l'on vieillit, la masse musculaire fond progressivement, ce qui entraîne un ralentissement du métabolisme et une augmentation de l'indice de masse adipeuse. La masse musculaire diminuant, elle brûle moins de calories. Si nous mangeons autant, l'organisme transforme plus d'aliments en graisses et le rapport muscle/graisse s'inverse progressivement. Il nous faut alors bien plus solliciter nos muscles pour brûler la même quantité de graisse. Il est donc essentiel que nous préservions nos muscles !

Les facteurs d'accélération du vieillissement sont nombreux

Le **stress** est l'une des premières causes du vieillissement prématuré. Il est difficile de jongler entre une carrière et une famille, les soucis financiers, nos parents qui vieillissent eux aussi, les déjeuners sur le pouce... Ce rythme de vie nous fait vieillir trop vite ! Il nous empêche bien souvent également de pratiquer une activité physique régulière essentielle pour qui souhaite garder la forme.

Une alimentation mal équilibrée : il ne s'agit pas de manger beaucoup. Il s'agit de consommer les nutriments dont notre organisme a besoin pour rester en forme.

Une mauvaise alimentation : peut mettre à risque le contrôle de votre poids. Une méthode vraiment efficace consiste à offrir à l'organisme une alimentation équilibrée et à pratiquer une activité physique régulière.

Le manque de sommeil : notre corps a besoin de temps pour récupérer suffisamment. Un bon rythme de sommeil (entre 6 et 8h de sommeil réparateur) permet aussi de ralentir les effets du temps.

La relaxation

C'est incontournable. Bon nombre d'entre nous ne savent plus comment se relaxer correctement. La réduction de notre niveau de stress peut tous nous faire du bien. Choisissez des habitudes ou des loisirs qui vous détendent et vous font apprécier votre vie. Pourquoi ne pas commencer par respirer profondément pendant 10 minutes dans une position confortable, deux à trois fois par jour ? C'est très relaxant, cela oxygène le sang et offre un peu de répit à votre cerveau en ébullition permanente. Moins de stress = une meilleure forme !



Une activité physique

Entretenez votre mobilité, votre souplesse et votre force grâce à des os solides et des muscles toniques ! Pratiquer une activité physique régulière permet de retrouver une certaine souplesse et renforce la solidité des os en augmentant leur densité. En développant votre masse musculaire, vous permettez également d'accélérer votre métabolisme, ce qui, en retour, vous permet de manger plus ! Marchez, dansez, faites du vélo, de la natation... faites battre votre cœur et bougez tous les jours. Travaillez en plus votre endurance afin de tonifier vos muscles et de les renforcer.

Quelques astuces : un peu mais souvent. Commencez par 20 minutes d'exercices d'endurance puis 20 minutes d'exercices aérobies, trois fois par semaine*. Il est important de varier les activités, et surtout, de choisir des activités qui vous plaisent. Si vous ne prenez pas de plaisir, vous arrêterez avant d'avoir obtenu les premiers résultats.

Pensez toujours à bien vous échauffer avant de commencer. Vous éviterez des blessures. Au bout de quelques semaines, vous devriez commencer à sentir les effets : plus d'énergie, plus de souplesse, un sommeil plus réparateur, un teint plus lumineux... Vous aurez peut-être même l'impression d'avoir 10 ans de moins ! Quand vous aurez pris l'habitude, songez à augmenter la durée des exercices pour arriver à 30-45 minutes et ajoutez une à deux séances par semaine. N'oubliez pas que tout cela contribue à prolonger votre existence et à rester en forme plus longtemps. Mais ce n'est pas une raison pour en faire trop ! Une activité physique trop intense produira malheureusement l'effet inverse, un vieillissement prématuré de l'organisme. Accordez-vous toujours du temps pour récupérer et compensez les périodes d'activité par des séances de relaxation, de sieste ou de repos.



En prime ! L'activité physique redonne de l'allure. A 60 ans, on est souvent plus raide, plus courbé, plus faible. Mais, on peut aussi être souple, fort et droit, et ce grâce à de l'exercice physique.

Vous voulez vivre plus longtemps ?

Vous voulez passer ces dernières années aussi en forme que possible ?

Des mesures de prévention peuvent vous aider à ralentir les effets du temps et à vous sentir jeune plus longtemps...

en plus marquées... une digestion plus lente... d'énergie !



Profitez de la vie !

Que faites-vous le week-end ? Le passez-vous avachi sur le canapé à regarder la télévision ? Si vous êtes un peu gêné de dire que ... oui, cela vous ressemble assez, sachez qu'il n'est pas trop tard pour changer vos habitudes !

Vous avez simplement fait une petite pause dans votre vie d'aventurier. Il est toujours temps de s'amuser ! La vie est faite de nouvelles expériences, d'apprentissage, de créativité, de risques, de désirs assouvis. Il n'y a pas d'âge pour cela. Vous pouvez rester jeune et enthousiaste en refusant de devenir un vieux grincheux !

Rire et s'amuser : en règle générale, les gens paraissent bien plus jeunes lorsqu'ils sourient, alors pensez-y plus souvent ! Brisez un peu la routine et osez faire quelque chose de différent, ponctuellement. Prenez l'air, faites-vous de nouveaux amis, provoquez les occasions de vous amuser et de rire.

Comprendre le cholestérol

Le cholestérol est un composant essentiel de l'organisme qui le produit et l'utilise pour transporter les graisses, produire les membranes cellulaires et fabriquer certaines hormones. Il y a deux types de cholestérol : le bon et le mauvais. Les graisses saturées que l'on trouve dans la viande, le fromage, la crème, le beurre et les pâtisseries industrielles ont tendance à provoquer une augmentation du cholestérol à lipoprotéines de faible densité (LDL), plus connu sous le nom de « mauvais » cholestérol, responsable des artères bouchées. Le cholestérol à lipoprotéines de forte densité (HDL) est considéré comme « bon » cholestérol. Il transporte en effet le mauvais cholestérol loin des artères, qui restent libres et fonctionnelles. Les protéines d'origine végétale, comme la protéine de soja, semblent faire baisser les taux de cholestérol.

Votre botte secrète : les compléments alimentaires.

Les antioxydants participent à la neutralisation des effets des radicaux libres, résultant d'une alimentation non équilibrée, du stress, de la pollution et de la fatigue physique. Les radicaux libres agissent contre l'organisme. Ils en accélèrent le vieillissement. Il est donc important d'en neutraliser les effets grâce aux antioxydants.



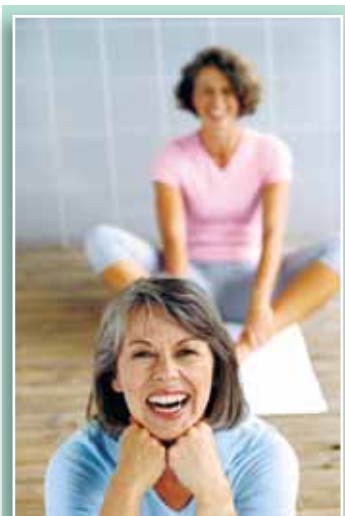
la VRAIE jeunesse

Lorsque des enfants jouent, ils savent comment s'y prendre pour s'amuser. Observez-les et tirez-en des leçons. Essayez de vous souvenir de la sensation que procure le fait de n'avoir aucune retenue, aucune frustration (avant d'être conditionné par les normes de l'adulte). Retrouvez l'enfant qui sommeille en vous !



La qualité et la quantité : mangez de façon équilibrée

Ce qui signifie : mangez suffisamment et choisissez des aliments nutritifs ! Si vous ne consommez pas suffisamment de calories, cela peut avoir pour conséquence une perte importante de la masse musculaire... c'est absolument désastreux ! Evitez absolument la nourriture mal équilibrée. Pourquoi polluer votre organisme avec des plats peu digestes et peu ou pas nutritifs ? Lorsque vous faites vos commissions, remplissez votre chariot d'aliments riches en vitamines, minéraux, enzymes et acides gras essentiels : des légumes de saison, de la salade, des fruits, du poisson gras, des protéines maigres, des produits à base de soja et des aliments complets.



La jeunesse – à vous de choisir !

Vous pouvez avoir le corps et l'esprit d'une personne de 20 ans votre cadet(te)... Tout dépend de votre comportement face à votre alimentation, à votre activité et à la façon dont vous gérez le stress quotidiennement. A partir d'aujourd'hui, pensez jeune !

Modifiez votre
comportement vis-à-vis
de l'âge. Désormais,
pensez jeune !

Des produits qui vous aideront à lancer un véritable défi au temps... !

Formula 1 – Boisson Nutritionnelle

Un shake de Formula 1 - Boisson Nutritionnelle représente une source nutritionnelle équilibrée et optimisée que vous pouvez prendre sur le pouce. Il ne faut que quelques minutes pour le préparer, l'idéal quand on est toujours pressé ! Remplacer un repas quotidien par un shake de Formula 1 - Boisson Nutritionnelle permet de soutenir un équilibre alimentaire.. Chaque shake contient des protéines de soja, utilisées lors de la fabrication de la masse maigre.

Elle se décline en six parfums délicieux :

Vanille Réf.0141 Chocolat Réf. 0142
Fraise Réf. 0143 Fruits Tropicaux Réf. 0144
Cappuccino Réf. 1171 Cookies & Cream Réf. 0146

Formula 2 - Complexe Multivitaminé

De nombreux facteurs dilapident les réserves en micronutriments de l'organisme – le stress, la pollution, la fatigue physique, le traitement des aliments, leur cuisson... Un complément alimentaire quotidien est comme une assurance sur votre forme. Il vous met sur la voie et vous aide à atteindre les AJR (Apports Journaliers Recommandés) pour toutes ces vitamines et ces minéraux essentiels.

Formula 2 - Complexe Multivitaminé Réf. 3122

Herbalifeline

Entretenez la souplesse de vos articulations grâce aux huiles de poissons riches en Oméga-3. Toutes les recherches tendent vers la même conclusion : les acides gras essentiels jouent un rôle indispensable dans l'entretien de notre forme à long terme. La quantité recommandée est de 3 à 4 portions de poisson par semaine. Vous n'aimez pas manger du poisson ? Il est tout à fait possible de profiter des bienfaits des huiles de poisson... dans une capsule.

Herbalifeline Réf. 0065

RoseOx*

Avec les années, le corps a besoin de plus d'antioxydants ! Ce sont des nutriments indispensables à la réduction des effets du temps. Les fruits et légumes en contiennent et nos produits antioxydants les proposent sous une forme concentrée, immédiatement disponible pour l'organisme. Une assurance sur votre forme !

RoseOx* Réf. 0139

Concentré pour Boissons

Cette boisson délicieuse contribue au bien-être digestif grâce aux propriétés apaisantes de l'Aloé Vera et de la camomille qu'elle contient. Une boisson bien-être pour tous les jours.

Concentré pour Boissons Réf.0025

Préparation pour Boisson Instantanée à base d'Extraits de Plantes

Les Préparations pour Boisson Instantanée à base d'Extraits de Plantes peuvent vous aider à supporter ces petits moments de faiblesse dans la journée. Cette boisson revigorante contient de l'extrait de thé vert et des antioxydants qui participent à la protection de l'organisme contre les effets des radicaux libres. Elle se décline en quatre parfums et constitue une alternative rafraîchissante au thé ou au café traditionnels.

Se décline en quatre délicieux parfums :

Original 100g Réf. 0106
Original 50g Réf. 0105
Citron 50g Réf. 0255
Framboise 50g Réf. 0256
Pêche 50g. Réf. 0257

Vous n'êtes pas seul dans votre quête de jeunesse prolongée. Que vous ayez besoin d'un conseil ou simplement de soutien, n'hésitez pas à contacter votre Coach en Bien-Être Herbalife !



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

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 146 – Insert
French
#5921–SZFR–46