

Forme et Nutrition

... la réponse à vos questions !

Vous avez toujours voulu connaître la différence entre les vitamines et les minéraux, ou voulu savoir si boire un verre de jus de fruit est aussi bénéfique que de manger un fruit entier ? Si vous voulez connaître la réponse à ces questions et à d'autres questions de forme et de nutrition, poursuivez votre lecture...



1

Quelle est la différence entre le sel et le sodium ?

Le sel, c'est du sodium... le sel est composé de deux éléments, le sodium et le chlorure. C'est le sodium du sel qui peut être à l'origine des problèmes de santé contre lesquels les médias ne cessent de nous mettre en garde. Dans le sel de table ordinaire (chlorure de sodium) la teneur en sodium est d'environ 40%. La limite pour les adultes est de 6g de sel par jour (2,5g de sodium). Remplacer le sel de table par du sel de mer appauvri en sodium est un bon moyen de réduire votre consommation de sel et vous apportera d'autres minéraux essentiels tels que le potassium et le magnésium.

4

Quel est le plus important ? La graisse, les calories

ou bien les deux ? Considérez les aliments comme un carburant nourrissant, plutôt que comme une somme de calories ou une quantité de graisse. Si vous choisissez des nutriments à forte teneur nutritive et que vous les consommez en suivant les besoins en énergie de votre organisme, votre régime alimentaire sera plus facile à suivre et plus satisfaisant que si vous vous concentrez sur les graisses et le nombre de calories. Pensez à exercer une activité physique régulière pour aider votre organisme à brûler les graisses stockées et remodeler votre silhouette.



Demandez à votre Coach ShapeWorks® de vous indiquer quels aliments privilégier en définissant un programme correspondant aux besoins de votre style de vie.

2

Quelle est la différence entre les vitamines et les minéraux ?

Les vitamines sont des composés organiques. Elles sont issues d'éléments vivants, plantes ou animaux, ou de substances qui ont été vivantes, comme le charbon. Les minéraux sont inorganiques. Toutes les vitamines sont considérées comme des nutriments essentiels car l'organisme ne peut les produire et doit les trouver dans son alimentation. Par contre, tous les minéraux ne sont pas des nutriments essentiels. Les vitamines sont plus facilement détruites par la chaleur, la lumière, la longue conservation, la cuisson et les transformations.

5

Quel est le meilleur exercice pour contrôler son poids ?

Un mélange d'anaérobic (poids et haltères et entraînement musculaire) et d'exercices d'aérobic (marche rapide, course, entraînement en circuit) renforcera les résultats de votre contrôle de poids. Demandez à votre Coach ShapeWorks® de vous aider à mettre en place un programme d'exercice qui correspond à votre style de vie.



3

Le jus de fruit est-il aussi bénéfique qu'un fruit entier ?

Non, à moins de le préparer vous-même, en y laissant toutes les fibres et en le consommant immédiatement. Les fabricants de jus de fruits en enlèvent tout le bon, la « pulpe ». Ensuite ils portent le jus à haute température pour tuer les bactéries (pasteurisation), et il ne reste ni plus ni moins que de l'« eau sucrée. » Alors... mangez les fruits entiers !



6

Je ne peux m'empêcher de grignoter du sucré.

Comment faire ? Pas besoin d'abandonner complètement les sucreries, il vous suffit de trouver des alternatives plus équilibrées. Souvenez-vous également qu'il faut trois à six semaines pour perdre une habitude ou la remplacer. Il faudra donc vous montrer patient pour traverser la période de transition. Essayez de remplacer vos sucreries par des fruits, des Barres aux Protéines ou des Graines de Soja Grillées.

7

Quel devrait-être mon apport en calories ? Vos besoins quotidiens en calories sont directement liés à votre poids, votre taille, votre âge, votre sexe et le degré d'activité de votre style de vie. Si vous ne voulez pas avoir à compter les calories il vous faut identifier votre morphologie afin de déterminer vos besoins quotidiens en protéines. Si vous cherchez à contrôler votre poids, il vous suffit de remplacer chaque jour deux repas par des Shakes de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle et de conserver un repas équilibré. Une fois votre poids de forme atteint, poursuivez en ne remplaçant plus qu'un repas par un Shake chaque jour. Consultez votre Coach ShapeWorks® pour plus de détails ... et ne comptez pas les calories !

8

A quelle quantité correspond une portion ? Les besoins nutritionnels de chacun varient en fonction de l'âge, du sexe, du degré d'activité, de l'état de santé, de la corpulence et des gènes. Tous ces éléments modifient la taille des portions individuelles. Pour vous donner une idée, une portion de fruit ou de légume correspond à la taille de votre poing et une portion de protéines maigres correspond à la taille d'un paquet de cartes.



9

Quelles sont les différences nutritives entre le lait de vache et la boisson au soja ?

Le lait des mammifères contient du lactose, contrairement à la boisson au soja, excellente alternative pour les personnes intolérantes au lactose. Mais il existe d'autres différences : la boisson au soja contient presque moitié moins de graisse (et moitié moins de calories) que le lait de vache. La boisson au soja contient des fibres, le lait de vache non. La boisson au soja contient seulement un quart de la teneur en sel du lait de vache, et ne contient pas de cholestérol. Le lait de vache apporte plus d'acides aminés que la boisson au soja, et les fabricants doivent ajouter du calcium à la boisson au soja qui en contient vraiment très peu. Enfin, la boisson au soja n'est pas vraiment du lait, c'est une boisson dérivée d'un végétal !

10

Pourquoi suis-je plus sensible au froid lorsque je suis un régime alimentaire ? Une modification de l'alimentation entraîne toutes sortes de changements puisque l'organisme s'ajuste. De plus vous ne lui apportez peut-être plus assez de « carburant », alors mangez toutes les deux à quatre heures pour assurer suffisamment de stock, faites plus d'exercice et rajoutez une couche de vêtements...



11

Je n'aime pas le poisson. Existe-t-il un autre moyen d'apporter des acides gras essentiels Oméga-3 ? Choisissez un complément à base d'huile de poisson qui neutralise les odeurs de poisson, comme Herbalifeline.



12

Pourquoi suis-je toujours plus faible lorsque je suis un régime alimentaire, je dois mal m'y prendre ? Vous devez manger suffisamment pour apporter assez d'énergie à votre organisme pendant la partie la plus chargée de la journée. C'est la raison pour laquelle un bon petit-déjeuner et un déjeuner conséquent sont essentiels. Nombreux sont ceux qui ne mangent pas assez lorsqu'ils souhaitent contrôler leur poids et qui se sentent constamment fatigués. Efforcez-vous de manger à intervalles réguliers, toutes les deux à quatre heures, et faites en sorte que votre dîner soit assez léger, pour éviter de vous coucher avec l'estomac trop chargé.

13

J'ai entendu dire qu'une peau sèche est le résultat d'une alimentation carencée, est-ce vrai ?

Cette sécheresse peut être due à un manque d'acides gras essentiels causé par une consommation trop forte de graisses saturées qui perturbe l'équilibre de l'organisme. Réduisez votre consommation de graisses saturées, augmentez votre consommation de poissons gras (tels que les maquereaux, les sardines, le saumon, le hareng, etc...) et choisissez un complément nutritionnel à base d'huile de poisson de qualité, comme Herbalifeline.



14

La rétention d'eau (œdème) est-elle due à une consommation d'eau trop faible ou trop importante ? Votre corps détecte quand ses réserves en eau faiblissent et il en stocke pour une utilisation ultérieure. Si votre alimentation comprend beaucoup d'aliments « humides », comme les fruits, les légumes, la salade, alors votre corps n'a pas besoin de stocker d'eau. Cependant, il est bon d'interroger votre médecin car la rétention d'eau peut être causée par un système lymphatique encombré, un dysfonctionnement des reins ou de la vessie, une intolérance/allergie alimentaire, une déficience en acides gras essentiels ou encore un manque de certains nutriments tels que le magnésium, la vitamine B6 et le zinc.



15

Comment faire aimer les légumes ? Le secret ? La présentation. Alors laissez votre créativité s'exprimer ! Par exemple une salade colorée décorée de noix ou de graines et agrémentée d'une délicieuse sauce (yaourt, miel, moutarde et poivre noir), ou des légumes saisis avec des lamelles de poulet, saupoudrés d'herbes et de fromage râpé. Un vrai délice ! Même pour ceux qui adorent les légumes, la cuisson vapeur peut vraiment rebuter ! Les nutriments contenus dans les aliments frais sont essentiels. Visez donc le long terme et prenez un complément nutritionnel tel que la Formula 2 – Complexe Multivitaminé.



17

Les aliments surgelés sont-ils aussi nutritifs que les frais ? Oui parfois ils le sont, et dans le cas d'aliments stockés dans des conditions défavorables ou pendant trop longtemps, les aliments surgelés peuvent contenir plus de nutriments que les frais. Si vous vous interrogez à propos de votre apport en nutriments essentiels, complétez votre alimentation par un complément alimentaire tel que la Formula 2 – Complexe Multivitaminé.

Votre Programme Bien-être commence aujourd'hui !

18

Lorsque je suis un programme de contrôle de poids, je suis parfois constipé. Que puis-je faire ? C'est assez habituel. Vérifiez que vous consommez suffisamment de fibres et d'eau (25 à 35g de fibres et huit verres d'eau chaque jour). Si vous ne consommez pas suffisamment de l'un, de l'autre ou des deux, votre système peut fonctionner au ralenti. Ajoutez un complément nutritionnel à base de fibres à votre alimentation quotidienne, ainsi qu'un probiotique, pour équilibrer votre système.



! Essayez le Complément Alimentaire à base de Fibres, qui contient un mélange spécial de plantes et de fibres pour aider à accélérer le passage des aliments dans le système digestif.

16

Est-il utile de prendre des compléments nutritionnels si j'ai déjà une alimentation équilibrée ? Chaque individu a des besoins alimentaires différents selon sa taille, son âge, son niveau de stress et ses antécédents génétiques. Votre définition d'une alimentation bien équilibrée dépend tout d'abord de l'ampleur de vos connaissances en matière de nutrition et de bien d'autres facteurs. Les experts en nutrition recommandent la prise quotidienne d'un complément nutritionnel à base de vitamines et minéraux. Interrogez votre Coach ShapeWorks® à propos de Cell Activator, mis au point pour assurer que les nutriments que renferment les aliments ainsi que les compléments nutritionnels que nous consommons seront optimisés par notre organisme.

19

Pourquoi suis-je souvent enrhumé ou touché par de petits virus ? Les virus à répétition sont le signe d'un système immunitaire en lutte. Consultez votre médecin, il pourra repérer un système immunitaire affaibli, auquel cas il vous conseillera d'augmenter votre consommation d'aliments frais et équilibrés, de mieux gérer votre stress et peut-être de prendre un complément à base d'antioxydants pour soutenir votre système. VegetACE et la Formula 2 – Complexe Multivitaminé conviennent tout à fait.



Avez-vous des questions relatives à la forme ou la nutrition ?

Interrogez votre Coach ShapeWorks®...

 **ShapeWorks®**

Gestion de poids personnalisée pour des résultats sains.

20

Que puis-je faire pour entretenir une bonne hygiène de vie à mesure que je vieillis ? Préférez une alimentation riche en aliments nutritifs, frais et biologiques. Réduisez votre consommation de viande rouge et mangez du poisson gras trois fois par semaine, ainsi que 25 à 35 g de fibres chaque jour. Buvez huit verres d'eau par jour. Remplacez les graisses saturées par des graisses mono et polyinsaturées, le sel de table par du sel appauvri en sodium, et faites régulièrement de l'exercice.

23

Pourquoi suis-je si ballonnée après avoir mangé ? Il peut y avoir plusieurs raisons : le stress, la contrariété et la fatigue affectent la libération des sucs gastriques ; un repas trop important, trop riche, trop acide ou contenait un aliment auquel vous êtes sensible comme le blé ou les produits laitiers. Ralentissez votre rythme et mâchez bien chaque bouchée. Prenez de plus petits repas et si vous craignez de ne pas tolérer un aliment, supprimez-le de votre alimentation pendant 5 jours, puis réintégrez-le et observez la réaction de votre organisme. Si vous vous êtes inquiet, consultez votre médecin.

21

De quelle quantité de fibres ai-je besoin et comment en consommer suffisamment ? 25 à 35g par jour. N'oubliez pas que trop de fibres peuvent être à l'origine de constipation si vous ne buvez pas suffisamment d'eau. Voici comment vous pouvez trouver 35g de fibres : quatre figes sèches (4,5g), un bol de céréales (porridge, 1,6g), une grosse tomate crue (1g), une portion de petits pois (7,4g), une portion de brocolis (2,6g), une portion de pâtes de blé complet (6,3g), une mangue crue (3,9g), une poire (4g), deux tranches de pain noir (3,7g). Au total : 35g. Complétez par le Complément Alimentaire à base de Fibres si vous n'atteignez pas ce chiffre chaque jour !

24

La déshydratation peut-elle être à l'origine de maux de tête ? Oui ! Faites le test – lorsque vous avez mal à la tête, buvez lentement deux à quatre verres d'eau fraîche. En une demi-heure, un mal de tête dû à la déshydratation devrait s'effacer à mesure que l'eau réintègre le système. Si le mal ne passe pas, c'est que votre mal de tête est dû à autre chose.



22

J'ai une vie très active et peu de temps pour me préparer des repas nutritifs. Que pouvez-vous me suggérer ? Une solution rapide, c'est ShapeWorks® : un ou deux shakes de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle et un ou deux repas équilibrés par jour. Un shake nutritif se prépare en un rien de temps ! Gardez-vous une demi-heure chaque jour pour vous préparer un repas simple et équilibré comme des aiguillettes de poulet, des pâtes et de la salade.

25

Je supprime progressivement la viande, que puis-je manger à la place pour être sûr(e) de consommer suffisamment de protéines ? La liste d'aliments qui ne sont pas d'origine animale comprend le tofu, le tempeh, le quorn, le miso et le soja. On les trouve maintenant assez facilement dans les commerces, sous diverses formes plus alléchantes les unes que les autres. Augmentez votre consommation de noix, de graines, de légumes et de légumineuses. Les femmes devraient chercher à consommer au moins 20g de protéines par repas et les hommes 25g. Un Shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle apporte 17,5g de protéines par portion (mélangé avec 250ml de lait demi-écrémé). Ajoutez 5 grammes de la Formula 3 – Personalised Protein Powder* et vous aurez atteint votre "objectif protéines" on ne peut plus simplement.



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

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 :



Numéro 131 – Encart
French
Réf. 5921-FR-31