

clin d'œil

Herbalife Today

NUMERO 159

Prenez le temps de...

Cuisiner à la maison

Il y a quarante ans, notre alimentation était bien plus naturelle. Pas de four à micro-ondes, pas de plats préparés, pas de chaînes de restauration rapide.

La norme était la cuisine maison – une cuisine de saison, plus organique et préparée à la minute. Manger n'était pas compliqué ; nous n'étions pas bombardés de toutes ces informations concernant les dernières recherches scientifiques, nous n'avions donc aucune appréhension quant à ce que nous pouvions ou non manger. Par opposition aujourd'hui, à quelle fréquence vous asseyez-vous à table pour dîner, regardez votre assiette et pensez : « Je devrais manger plus de légumes » ou « cela contient trop de graisse/calories/glucides » ? Pensez-vous que votre grand-mère réfléchissait à ces choses-là – certainement pas – les aliments étaient destinés à être mangés, pas analysés !



Nos habitudes ont considérablement changé au cours de ces cinquante dernières années – nous sommes devenus dépendants des aliments de confort



- ▶ plats micro-ondables prêts en quelques minutes
- ▶ plats congelés prêts à être réchauffés qui ne nécessitent aucune préparation
- ▶ être attendus dans nos restaurants préférés
- ▶ et la solution la plus facile – les plats livrés à domicile, chauds et prêts à être consommés !

Pour le bien être de notre corps à long terme, il est grand temps de revenir aux basiques et de profiter d'une manière de manger beaucoup plus naturelle et équilibrée... et le meilleur moyen d'y arriver est d'apprendre à cuisiner. Vous découvrirez comment les aliments interagissent entre eux, comment créer des goûts merveilleux et comment passer un moment agréable en vous relaxant en famille et entre amis autour d'un repas maison...

Tout commence par une bonne recette

Vous n'avez pas besoin d'acheter beaucoup de livres qui coûtent les yeux de la tête – allez dans votre bibliothèque de quartier, surfez sur Internet pour découvrir des recettes équilibrées et demandez à vos proches et à votre famille de partager leurs recettes préférées avec vous. Si vous n'avez pas beaucoup d'expérience en matière de

cuisine et avez besoin d'aide avec les bases, trouvez un atelier ou un cours de cuisine auquel participer – vous ne serez pas seul ! Il existe également pléthore de programmes de cuisine à la télévision, qui sont généralement appuyés par des sites Internet de qualité qui proposent des recettes à télécharger.

Pour offrir à votre corps la meilleure nutrition possible, choisissez des recettes qui contiennent des ingrédients sains, comme par exemple :



- ▶ les fruits frais, la salade et les légumes (de préférence de saison) apportent quantité de fibres alimentaires et de nutriments essentiels
- ▶ les glucides issus des céréales complètes : riz brun ou sauvage, sarrasin, boulgour, millet et pâtes à blé complet
- ▶ la viande maigre : le poulet, la dinde et le gibier contiennent moins de graisses saturées
- ▶ le poisson frais : les options équilibrées comprennent : les anchois, le loup de mer, le haddock, le hareng, le maquereau, le mullet, le perche, le lieu, le saumon, la sardine, la sole, le calmar, le tilapia, la truite et les poissons à chair blanche
- ▶ les fruits de mer : les options les plus équilibrées comprennent les palourdes, le crabe, les écrevisses, les huîtres, les noix de Saint Jacques, les crevettes.

Top | tips

- ▶ Pour conserver les nutriments, choisissez des recettes simples qui nécessitent peu de préparation et de cuisson.
- ▶ Achetez des légumes de saison, ils sont généralement produits localement et ils sont moins chers !
- ▶ Demandez à votre grand-mère de vous donner quelques cours de cuisine traditionnelle et découvrez ses vieilles recettes



Autres facteurs qui affectent le contenu nutritionnel de notre assiette :

- ▶ les plats grillés, cuits au four ou frits – les fritures ou les poêles à frire sont les méthodes de cuisson les moins équilibrées
- ▶ les margarines, le beurre et le saindoux avec l'huile de colza ou l'huile d'olive
- ▶ attention aux sauces, qui sont généralement très riches en graisses, sel et sucre
- ▶ Réduisez la quantité de sel et utilisez des herbes fraîches à la place.
- ▶ Choisissez des pains au blé complet, meulés en moulin, à l'avoine ou au seigle.

Une large variété d'aliments dans votre régime alimentaire quotidien vous aide à mieux répondre à vos besoins nutritionnels, ils rendront également vos repas bien plus agréables !



Une fois que vous avez choisi une recette équilibrée, vous devrez acheter les ingrédients. Si possible, devenez un client régulier de votre marché ou agriculteur local et de votre boucherie. Les supermarchés sont pratiques, mais vous obtiendrez plus d'informations (et de satisfaction) lorsque vous connaîtrez vos agriculteurs et artisans bouchers locaux.

Donnez-vous suffisamment de temps pour préparer ou cuisiner un plat. Echappez-vous en cuisine et faites appel à votre créativité – vous découvrirez les vertus thérapeutiques d'une alimentation vraiment chaleureuse, sans parler de la joie de réunir votre famille autour d'une table et de passer du temps ensemble à profiter d'un repas maison équilibré.

Enfin, si vous pensez que vos sorties au restaurant vous manqueront, cela vaut la peine de se rappeler que lorsque vous cuisinez à la maison, vous savez exactement ce que vous mangez et si les produits sont frais et de bonne qualité. L'argent que vous économisez sur les additions des restaurants peut alors être dépensé dans des ingrédients de qualité à utiliser pour votre nouveau passe-temps.



Et quand les choses ne se passent pas comme prévu...

Il y aura des occasions où vous n'aurez pas assez d'énergie ou de temps pour préparer un repas maison équilibré. Vous pouvez également être à la recherche de moyens pour contrôler votre poids.

Il existe une solution simple – le shake de FORMULA 1 et la Barre Repas Equilibre, deux produits qui vous aideront à faire un repas équilibré en nutriments :



Le shake Formula 1

Le shake Formula 1 est un repas léger dans un verre – idéal pour le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner !
Facile et rapide à préparer, ajouter simplement du lait et mélangez, ou utilisez un mixeur en y ajoutant votre fruit préféré.
Varié et pratique – six parfums disponibles en boîtes et un parfum en sachets portions individuels
Equilibré – en nutriments essentiels
Nutritif – contient des vitamines et des minéraux.
Faible en calories – moins de 220 calories lorsqu'il est mélangé avec du lait demi-écrémé

Délicieux – créez vos propres recettes et flattez vos papilles gustatives en y ajoutant des pommes ou des noix !
Varié – consommez deux shakes par jour pour le contrôle de poids, un shake par jour pour un soutien à l'équilibre alimentaire. Contient des **protéines de soja**, qui vous aident à vous sentir rassasié plus longtemps et maintenir le niveau d'énergie.



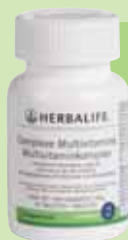
Barre Repas Equilibre

Où que vous soyez, quoique vous fassiez, vous pouvez profiter d'une succulente Barre Repas Equilibre, saveur chocolat !

Un moyen plus simple et pratique pour faire un repas 'Equilibre et Contrôle de poids', tout en apportant les nutriments essentiels à votre organisme pour un minimum de calories :

- Riche en fibres et en protéines pour une énergie et une satiété plus durables
- Seulement 207 calories par barre
- Convient aux végétariens

Formula 2 – Complexe Multivitaminé vous aide à optimiser vos apports nutritionnels au quotidien :



Formula 2 – Complexe Multivitaminé

Le corps a besoin de toutes les vitamines et minéraux essentiels pour fonctionner correctement. Formula 2 – Complexe Multivitaminé apporte 17 vitamines et minéraux. Son utilisation est optimale lorsqu'il est associé aux shakes de Formula 1 dans le cadre d'un contrôle de poids ou en soutien à l'équilibre alimentaire.

Formula 1 et notre Barre Repas Equilibre, associées à une alimentation équilibrée et variée, une hydratation suffisante et une activité physique régulière, peuvent vous aider à vivre au top de votre forme !

Votre Programme
Bien-être commence
aujourd'hui !

La superbe gamme de produits de Contrôle de Poids et de Soins du Corps et du Visage Herbalife est accompagnée d'un service chaleureux et personnalisé. Elle est soumise à la garantie « Satisfait sous 30 jours ou remboursé ». N'hésitez pas à demander un Catalogue Produits



Votre Distributeur Indépendant Herbalife :