

SOMMAIRE

Formula 1, pour être au top en période de contrôle de poids !

Les chiffres clés

Les besoins nutritionnels lors d'un contrôle de poids

Comment faire en pratique ?

Le bien-être en période de contrôle de poids

Les réponses de Formula 1

A retenir

Les chiffres clés



- › 27 % : c'est la proportion des Français qui ont déjà suivi un régime, au moins 1 fois.
- › 38 % : c'est la proportion des Français qui se disent préoccupés par les problèmes de poids. Cette préoccupation est très féminine, 48 % des femmes contre 29 % des hommes.

Les besoins nutritionnels lors d'un contrôle de poids



Certains nutriments méritent une attention particulière, pour rester en pleine forme malgré la diminution des apports caloriques.

| Les objectifs | Les principes essentiels |
|--|---|
| Diminuer raisonnablement l'apport énergétique. | Rééquilibrer les entrées et les sorties, en diminuant les apports caloriques et en augmentant les dépenses énergétiques, afin d'inciter l'organisme à puiser dans ses réserves. Corriger avant tout les excès. |
| Apporter suffisamment de protéines et limiter les lipides et les glucides. | Apporter suffisamment de protéines pour préserver la masse musculaire. Limiter les lipides (matières grasses, viandes grasses, sauces, produits au lait entier...) et les glucides simples (sucre, desserts sucrés, sodas...). Contrôler les apports en glucides complexes (pain, riz, pâtes, pommes de terre...) afin que l'organisme puise dans ses réserves. |
| Veiller à des apports suffisants en vitamines et en minéraux. | Veiller à ce que la réduction des apports caloriques n'entraîne pas une réduction des apports en vitamines, notamment A, D et E, ni en minéraux, notamment en magnésium et en fer. |
| Veiller à des apports suffisants en fibres. | Consommer suffisamment de fibres pour réguler le transit intestinal, qui peut être perturbé par le changement d'alimentation. |
| Boire 1,5 l d'eau par jour au minimum. | S'hydrater suffisamment pour éliminer les déchets et les toxines, augmentés lors d'une période de contrôle de poids. |

Comment faire en pratique ?



| Les objectifs | Les conseils pour les atteindre plus facilement |
|--|--|
| Diminuer raisonnablement l'apport énergétique. | Faire 3 repas par jour et éventuellement, une collation. Limiter les aliments concentrés en calories : barres chocolatées, pâtisseries, biscuits apéritifs, sodas... Privilégier les fruits et les légumes, les laitages naturels... |
| Apporter suffisamment de protéines et limiter les lipides et les glucides. | Consommer de la viande maigre, des oeufs ou du poisson. Privilégier les cuissons sans matières grasses. Accompagner vos légumes de 2 tranches de pain ou d'une petite assiette de pâtes, riz, lentilles... Penser aux en-cas à base de protéines pour vos collations. |
| Veiller à des apports suffisants en vitamines, en minéraux et en fibres. | Apporter un peu de matières grasses dans vos menus : 1 noisette de beurre sur le pain ou sur les légumes, 2 c. à s. d'huile par jour pour les assaisonnements. Préférer les produits céréaliers complets et consommer 5 portions de fruits et légumes au quotidien. Penser également à Formula 2 – Complexe Multivitaminé ainsi qu'au Complément Alimentaire à base de fibres. |
| Boire 1,5 l d'eau par jour au minimum. | Emporter de l'eau en petite bouteille. Pour varier, penser aussi à la Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux*, à la Préparation pour Boisson Aromatisée à l'Aloe Vera et aux tisanes. Boire systématiquement un verre d'eau en se mettant à table. <i>* Contient de la caféine.</i> |

Le bien-être en période de contrôle de poids



La quête du bien-être concerne tout un chacun.

Suivre un programme de contrôle de poids est loin d'être facile. Pour que le contrôle de poids soit efficace et durable, il doit rimer avec bien-être.

Pour cela, voici quelques facteurs de succès et les conseils pour y parvenir plus facilement :

| Facteurs de succès | Les conseils pour y parvenir facilement |
|---------------------------------|---|
| Objectif raisonnable | Fixer un objectif raisonnable à atteindre de façon progressive. <i>Une perte de poids de 5 à 10 %, au rythme de 1 à 2 kg par semaine, est un bon rythme pour se sentir bien dans son corps.</i> |
| Coaching | Être encouragé(e) grâce au soutien des proches. <i>Parler de sa résolution et être fier(e) des efforts faits chaque jour.</i> |
| Convivialité et écoute du corps | Bannir les frustrations, elles sont sources de grignotage et d'apport calorique élevé sous un faible volume. <i>Savourer, prendre son temps, cela permet d'être à l'écoute de son corps et d'apprendre à manger moins sans être constamment affamé(e).</i> |
| Activité physique régulière | Pratiquer une activité physique régulière et modérée participe fortement au bien-être. <i>Choisir une activité qui vous plaît et y consacrer 30 minutes chaque jour ou 1 h trois fois par semaine</i> |

Une fois l'objectif atteint, pour préserver votre bien-être, il sera important de retrouver une alimentation équilibrée et de conserver une bonne hydratation ainsi qu'une activité physique régulière.

Les réponses de Formula 1



Formula 1 – Boisson nutritionnelle, se décline en 6 parfums. C'est une alternative rapide et simple pour remplacer ou compléter un repas en toutes circonstances.

Elle contient 12 vitamines et 11 minéraux, dont on a besoin en période de contrôle de poids, ainsi qu'une association équilibrée de glucides, protéines et lipides. De plus le coach Herbalife est une aide précieuse pour atteindre les objectifs bien-être.

Vous êtes en contrôle de poids... Formula 1 répond à vos attentes :

- › Moins de 220 kcal par shake, pour aider à contrôler l'apport calorique.
- › L'apport énergétique limité favorise l'utilisation des réserves de graisses.
- › Les protéines de soja permettent de préserver la masse musculaire.
- › Le cocktail de vitamines et de minéraux permet de lutter contre les petites baisses de vitalité.

Plus concrètement :

« Je souhaite suivre un programme de contrôle de poids. J'ai tendance à avoir faim et à grignoter dans l'après-midi. Comment faire pour que cela ne m'empêche pas d'atteindre mes objectifs ? »

Vous pouvez prévoir un goûter équilibré à heure fixe dans l'après-midi. Un shake de Formula 1 peut aussi être une option pour ce repas. Faire une pause équilibrée permet de remplacer le grignotage. Une autre alternative est de faire un repas équilibré le midi et de prendre le shake le soir.

« Grâce à mon programme de contrôle de poids, j'ai presque atteint mon poids de forme. J'ai fait un excès hier, comment compenser ? »

Il faut avant tout résister à la tentation de sauter un repas. Un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle est une alternative intéressante pour un repas léger. En effet, il apporte les nutriments essentiels pour moins de 200 kcal.

A retenir

- › En contrôle de poids, veiller aux apports en énergie, en protéines, en glucides et en lipides ainsi qu'en vitamines, en minéraux, en fibres et en eau.
- › Formula 1 répond aux attentes des personnes en contrôle de poids grâce à ses apports nutritionnels et à sa praticité.
- › Lors d'une période de contrôle de poids, veiller à son bien-être aide à atteindre ses objectifs.

Sources :

Enquête Comportement et Consommation Alimentaires des Français – Credoc - 2004 / www.mangerbouger.fr / Enquête Obésitude – Ifop – 2005 / Obépi 2006 / Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, coordonnateur Ambroise Martin, éditions TEC & DOC.

© Photos : Image source/stockbyte/Pixland