

SOMMAIRE

Formula 1, pour être au top quand on est très actif !

Les chiffres clés

Les besoins nutritionnels quand on est très actif

Comment faire en pratique ?

Le bien-être des plus actifs

Les réponses de Formula 1

A retenir

Vous souhaitez la version imprimable de la lettre d'information : [cliquez ici](#) 

Les chiffres clés



Différentes études sociologiques ont tendance à classer la population en sous-groupes, 2 exemples illustrent le comportement des personnes actives.

> **11 %** d'« inquiets pressés » : c'est le nombre et le nom donnés par l'enquête du Credoc. Ouvriers ou employés, ils vivent principalement en milieu urbain. Leur mode de vie engendre des repas pris sur le pouce. Les en-cas, les plats surgelés ou traiteurs ainsi que les plateaux-repas sont fréquemment consommés.

> **20 %** de « castors, hyperactifs » : c'est le nombre et la définition d'une famille de grignoteur d'une enquête Ipsos. Cette population est principalement féminine, souvent autour de la trentaine. Leur alimentation cherche son équilibre entre les repas d'affaires, les sandwiches commandés en urgence, la barre de céréales engloutie pour tenir le choc. Les castors sont sur la brèche, mangent sur le pouce, sautent des repas et sont stressés.

Les besoins nutritionnels quand on est très actif



Une vie très active se reflète dans l'alimentation, par moins de temps accordé au repas, davantage de « snacking », de « plateaux télé », de restauration rapide et de plats préparés. Bref, tout est fait pour gagner du temps, mais ce sont des repas souvent riches en graisses, en glucides simples et en sel.

| Les objectifs | Les principes essentiels |
|--|---|
| Diminuer la part des lipides (graisses), surtout saturés | Les lipides saturés sont apportés notamment par les charcuteries, les fromages, les viandes grasses, les viennoiseries, les pâtisseries... La consommation de ces aliments est souvent trop importante chez les Français. |
| Augmenter la part des glucides, surtout complexes | Les glucides complexes sont apportés notamment par les féculents, le pain, les légumes secs... Leur consommation est insuffisante en France. Les glucides ont à tort la réputation de faire grossir. Une consommation suffisante de glucides complexes aide |

| | |
|---|--|
| | à limiter les grignotages. |
| Veiller à des apports suffisants en fibres | L'apport de fibres est souvent insuffisant en France. Certains troubles ou maladies sont liés au manque de fibres. |
| Couvrir les besoins en magnésium | Le magnésium permet notamment de lutter contre le stress. Beaucoup de femmes n'en consomment pas suffisamment. Cet apport insuffisant est lié entre autres, au mode de vie et à la préférence faite aux produits raffinés (pain blanc, riz blanc, farine blanche...). |
| Couvrir les besoins en antioxydants | Les antioxydants, comme le bêta-carotène, le sélénium, les vitamines E et C, permettent de piéger les radicaux libres, qui interviennent dans l'accélération du vieillissement. La vie active et citadine, la pollution, le stress... augmentent la production de radicaux libres. |
| Limitier la consommation de sel | Les aliments qui contiennent le plus sel sont les charcuteries, les fromages, les plats cuisinés... Un excès de sel peut avoir des conséquences sur la tension artérielle et être à l'origine de maladies cardiovasculaires. |
| Limitier la consommation d'alcool à 2 à 3 verres par jour | Les boissons alcoolisées peuvent être consommées lors de repas d'affaires ou entre collègues après le travail pour « se détendre ». L'alcool n'est pas un nutriment indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. |

Comment faire en pratique ?



| Les objectifs | Les conseils pour les atteindre plus facilement |
|--|--|
| Diminuer la part des lipides (graisses), surtout saturés | Préférer le poisson à la viande, 2 à 3 fois par semaine. Privilégier les matières grasses végétales et varier les huiles (soja, colza, noix, olive, tournesol...). Choisir les plats préparés à moins de 15 g de lipides par portion. Consommer moins souvent des plats en sauce et des fritures. Penser aux en-cas à base de protéines pour vos collations. |
| Augmenter la part des glucides, surtout complexes | Consommer du pain à chaque repas. Choisir une fois par jour des féculents (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...) en accompagnement du plat principal. |
| Veiller à des apports suffisants en fibres | Consommer 5 portions de fruits et légumes par jour : crus, cuits, en compote, en conserves, surgelés, dans une quiche, sous forme de jus de fruits 100 % pur jus... Préférer les céréales et le pain complets plutôt que raffinés. Penser également au Complément Alimentaire à base de Fibres. |
| Couvrir les besoins en magnésium | Laisser une place importante à la variété et aux aliments complets. Consommer de temps en temps des bananes, du cacao, des fruits secs, ainsi que des eaux minérales riches en magnésium (>50 mg/L). Sans oublier Cell-U-Loss pour son apport en magnésium. |
| | Consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. |

| | |
|---|--|
| Couvrir les besoins en antioxydants | Choisir les huiles les plus riches en vitamine E (maïs, pépin de raisins, iso 4®, tournesol). Les antioxydants contenus dans VegetACE peuvent vous aider à pallier une éventuelle insuffisance. |
| Limitier la consommation de sel | Préférer les plats « maison », afin de mieux maîtriser la quantité de sel. Limitier la charcuterie, le fromage, les biscuits apéritifs et les aliments des fast-food. Saler légèrement vos plats et n'installer pas de salière à table. A noter : les Graines de Soja Grillées Herbalife ont une teneur limitée en sel. |
| Limitier la consommation d'alcool à 2 à 3 verres par jour | Se limiter à un verre d'alcool, à l'apéritif. Avoir deux verres à table, 1 pour le vin et 1 pour l'eau. Commencer votre repas en buvant un grand verre d'eau. |

Le bien-être des plus actifs



La quête du bien-être concerne tout un chacun, le mode de vie, le stress, le manque de temps... sont les principaux obstacles des plus actifs. Voici quelques conseils pour les aider.

| Facteurs de succès | Les conseils pour y parvenir plus facilement |
|--|---|
| Sommeil | Dormir 8 heures par nuit. Se coucher suffisamment tôt, choisir une activité calme le soir, comme la lecture. Près d'un Français sur deux ne dort pas assez. |
| Repas au calme | Accorder au moins 30 minutes aux repas, midi et soir, dans le calme et sans éléments perturbateurs (télévision, Internet, dossier à finir...). |
| Organisation des activités hebdomadaires | Prévoir un planning de menus et d'activités physiques chaque semaine, en intégrant des moments de détente. C'est un bon moyen de gagner du temps en toute sérénité. |

Le coach en Bien-être Herbalife est une aide précieuse pour aider les plus actifs à atteindre leurs objectifs.

Les réponses de Formula 1



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

Elle contient 12 vitamines et 11 minéraux, dont les plus actifs ont besoin, ainsi qu'une association équilibrée de glucides, protéines et lipides.

Vous êtes très actif... Formula 1 répond à vos attentes :

- > Un repas très pratique, simple à préparer.
- > Des nutriments essentiels même à un repas léger.
- > Un cocktail de vitamines et de minéraux antioxydants pour garder la forme toute la journée.

Plus concrètement :

« Je ne mange qu'un sandwich le midi... »

Un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle est une bonne alternative pour remplacer votre sandwich. Pour avoir suffisamment d'énergie l'après-midi, vous

pouvez compléter votre shake par un fruit et du pain.

« Mon activité professionnelle me conduit à manger le plus souvent au restaurant le midi...»

Un dîner léger vous permet de compenser un déjeuner copieux. Un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle est bien adapté à cette situation. C'est un repas facile à préparer et léger. Il apporte des protéines pour quitter la table sans avoir faim, peu de lipides et des glucides.

A retenir

Pour les plus actifs :

- > Veiller aux apports en lipides, en glucides, en fibres, en magnésium, en antioxydants et en fer.
- > Formula 1 répond à leurs attentes grâce à ses apports nutritionnels et à sa praticité.
- > Veiller à un sommeil suffisant, à des repas pris au calme et à une bonne organisation.

Sources :

Enquête Comportement et Consommation Alimentaires des Français – Credoc - 2004 / www.mangerbouger.fr / Enquête Snacking : êtes-vous autruche ou castor ? – Ipsos – 2003 / Enquête Obésitude – Ifop – 2005 / Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, coordonnateur Ambroise Martin, éditions TEC & DOC.
Photos : creativ collection, Banana stock, photo Alto.