

SOMMAIRE

Bonnes habitudes de la rentrée

Les chiffres clés

Un bon rythme alimentaire

Une activité physique régulière

Quelques coups de pouce

A retenir

Le mois de septembre est synonyme de fin des vacances, de reprise du travail, de rentrée des classes... Cette période de l'année peut être difficile à gérer, aussi pour les adultes. Pour rester en pleine forme et lutter contre le stress, adopter dès à présent de bonnes habitudes, notamment au niveau de l'alimentation. Les produits Herbalife peuvent aider à maintenir un bon rythme alimentaire tout en prenant en compte les contraintes de la vie moderne.

Les chiffres clés



- › **30 %** : C'est la part des parents qui disent se sentir angoissée par la rentrée scolaire. Parmi eux, 11 % admettent que c'est même un moment qui les stresse beaucoup.
- › **25 %** : C'est la part de la population qui « grignote quelque chose » dans la matinée ou dans l'après-midi.
- › **30 minutes** : C'est l'activité physique quotidienne recommandée par le PNNS, Programme National Nutrition Santé.

Un bon rythme alimentaire

Il est aussi important que la composition des repas. Le bon rythme est de faire 3 repas principaux par jour, complétés éventuellement par une collation. Cette répartition permet de lutter contre les grignotages, souvent source de déséquilibre.



› Le petit-déjeuner

Il est souvent oublié, rapide, léger ou déséquilibré. Le petit-déjeuner est essentiel pour bien démarrer la journée pour toute la famille. Il apporte entre 20 à 25 % de l'énergie de la journée, soit 400 à 600 kcal pour un adulte. Un petit-déjeuner équilibré c'est **une boisson**, un aliment **céréalié**, un **produit laitier** et un **fruit** ou un verre de **jus de fruit**.

Par exemple : 1 thé, 4 biscottes beurrées, 1 fromage blanc et 2 kiwis.

Pour ceux qui n'ont pas l'habitude de petit-déjeuner ou qui n'ont pas faim le matin...

Pour commencer, choisir un des aliments ci-dessus et l'associer à une boisson. En complément, prévoir une collation dans la matinée.

Comment composer ma collation ?

Idéalement, la collation est composée en fonction des aliments du petit-déjeuner. Cependant, consommer un yaourt et un fruit dans la matinée constitue une bonne habitude et aide à atteindre les 5 portions de fruits et légumes par jour.

Est ce que je peux manger des viennoiseries tous les matins ?

Les viennoiseries font partie des aliments céréaliers, elles sont cependant plus riches en lipides et donc plus caloriques que le pain. Réserver leur consommation à un petit-déjeuner gourmand par semaine est un bon compromis entre équilibre et plaisir.



Alternative Herbalife : un petit-déjeuner rapide et gourmand 1 shake de Formula 1 + Formula 2 + Complément Alimentaire à Base de Fibres

Ce petit-déjeuner apporte environ 220 kcal. Il représente une bonne alternative pour les personnes qui souhaitent contrôler leur poids. Il aide aussi à reprendre l'habitude d'un petit-déjeuner. Il peut être complété par un fruit et un produit céréalier.



Le déjeuner

Il est souvent pris sur le pouce, devant un ordinateur ou au restaurant et l'équilibre alimentaire n'est pas toujours au rendez-vous.

Le déjeuner est essentiel pour refaire le plein d'énergie en milieu de journée. Il apporte environ 35 % de l'énergie de la journée, soit 700 à 900 kcal pour un adulte.

Un déjeuner équilibré c'est :

- Un **légume** et un **fruit**.
- Une portion de **viande, de poisson ou d'œufs**.
- Une portion de **pâtes, de pommes de terre, de riz...** et/ou du **pain**.
- **Un produit laitier**.
- Un peu de **matières grasses**.
- Un peu de **sucre ou un produit sucré**.
- De **l'eau** à volonté. Se limiter à 2 à 3 verres de vin ou équivalent par jour.

Par exemple : Tartare de tomate, émincé de dinde au citron accompagné de pâtes, 1/8ème de camembert, 1 poire au chocolat et de l'eau.

Quelles astuces pour ceux qui ont peu de temps à consacrer à leur déjeuner ?

Il est possible de faire une pause déjeuner rapide et équilibrée. S'accorder 20 minutes, au calme, sans autre activité. Une salade de pâtes ou de riz ou un sandwich, contenant du thon, du jambon, du rôti froid..., constituent une bonne base pour un déjeuner équilibré. Si le repas est léger, prévoir une collation dans l'après-midi. Elle sera constituée, par exemple, d'un fruit et d'un produit laitier.

Quelles sont les conséquences si je saute un repas ?

Le rythme de l'organisme est susceptible d'être perturbé et va inciter au grignotage. L'organisme va également retarder la satiété au repas suivant et pousser à manger davantage pour compenser le manque. Sauter un repas se résume souvent à manger davantage et des aliments moins équilibrés.

Pour ceux qui déjeunent au restaurant et font des repas copieux ?

L'idéal est de rééquilibrer au dîner. Ils pourront aussi alterner repas au restaurant et shake de Formula 1 car l'équilibre alimentaire s'organise également sur la semaine.



Alternative Herbalife : un déjeuner pratique et variée 1 shake de Formula 1 + Complément Alimentaire à Base de Fibres

C'est une solution intéressante pour les personnes qui font l'impasse sur le déjeuner, il est facile à préparer et nomade. Ce déjeuner, plus léger que les recommandations, est intéressant pour les personnes qui souhaitent contrôler leur poids. Il sera complété par une collation dans l'après-midi. Pour obtenir une bonne satiété, déguster le shake de Formula 1 lentement. Il pourra également être complété par un fruit et un aliment céréalier.



Le dîner

C'est un moment de convivialité, partagé en famille ou entre amis. Le dîner a tendance à être copieux et composé de plats gourmands, pour le plaisir de tous.

Un dîner équilibré apporte idéalement 600 à 800 kcal pour un adulte. Il est plus léger que le déjeuner car les activités à venir sont moindres. Il est constitué, comme le déjeuner, des 7 groupes alimentaires mais en quantités inférieures.

Quelques conseils pour un dîner équilibré :

- Préférer des légumes aux féculents en accompagnement.
- Opter pour un yaourt ou du fromage blanc à la place du fromage.
- Prévoir une petite portion de viande ou de poisson pour compléter celle du déjeuner.

Par exemple : Velouté de potiron, endives au jambon, yaourt, raisin et de l'eau.

Quels conseils pour les personnes qui ont très faim le soir ?

Il est possible que les repas de la journée soit trop légers et n'apportent pas suffisamment de glucides complexes, de protéines et de fibres. Veiller à consommer à chaque repas un fruit et un légume, ainsi qu'un aliment céréalier. Pour une bonne satiété, prendre l'ensemble des repas dans le calme, prévoir au moins 20 minutes et manger lentement et sans autre activité.

Comment résister aux tentations de l'apéritif ?

Lorsque l'on est invité, prendre une collation dans l'après-midi permet de mieux résister aux aliments proposés à l'apéritif. Lorsque l'on reçoit, l'idéal est d'associer des fruits et des légumes à croquer aux préparations salées. Une autre astuce consiste à remplacer l'entrée par cet apéritif.



Alternative Herbalife : un dîner léger et facile à préparer 1 shake de Formula 1 + Complément Alimentaire à Base de Fibres

Ce dîner constitue une bonne alternative pour compenser un déjeuner copieux. Pour les personnes qui souhaitent contrôler leur poids, 2 des 3 repas principaux sont substitués, le petit-déjeuner et le déjeuner ou le dîner. Le 3ème repas sera composé d'aliments traditionnels et sera varié et équilibré. Ce repas léger représente aussi une solution de choix pour les personnes qui rentrent tard et qui auraient tendance à faire l'impasse sur le dîner.

Une activité physique régulière



C'est un des facteurs essentiels pour se maintenir en forme. L'activité physique protège la santé en diminuant le risque de maladies comme le diabète de type 2 ou les maladies cardio-vasculaires. Elle permet d'améliorer la condition physique et limite la prise de poids. Elle aide notamment à lutter contre le mal de dos, qui est fréquent chez les personnes ayant un rythme de vie intense ou un surpoids. L'activité physique favorise aussi la résistance à la fatigue, diminue l'anxiété, aide à se relaxer et améliore la qualité du sommeil. De nombreux bénéfices dont il serait dommage de se priver à cette période de l'année.

L'activité physique regroupe le sport et tous les mouvements de la vie quotidienne qui permettent de bouger : marche, vélo, ménage, bricolage, jardinage...

Pour pratiquer une activité physique régulière, redécouvrir un sport à pratiquer avec votre conjoint ou vos enfants. En complément, profiter de chaque occasion de la vie quotidienne pour bouger : se déplacer en vélo, prendre les escaliers, faire ses courses à pied...

Quelques coups de pouce

Stress, surcharge de travail, enchaînement de sorties, manque de sommeil... Ces situations, connues de tous, peuvent amener à rechercher un coup de pouce pour faire face à une baisse de vitalité.

Les Tablettes au Guarana* et Liftoff™* permettent de stimuler l'organisme grâce à la présence de caféine. Ils peuvent être consommés à tout moment, lorsqu'on ressent un coup de fatigue. Ces deux compléments alimentaires aident à faire face aux rythmes de vie moderne.

* Contient de la caféine

A retenir

- › Le bon rythme alimentaire est de faire 3 repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner et dîner, complétés éventuellement par une collation.
- › Un shake de Formula 1, seul ou complété d'autres aliments, représente une alternative intéressante dans le cadre de notre mode de vie actuel.
- › Une activité physique régulière apporte de nombreux bénéfices, notamment sur la résistance à la fatigue et au stress.
- › Les Tablettes au Guarana* et Liftoff™* sont des coups de pouce intéressants pour faire face aux rythmes de vie moderne.

Sources :

- *Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3^{ème} édition, coordonnateur Ambroise Martin, éditions Tec&Doc.*
- *La santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous.*
- Photos : photo alto/Corbis/fotolia/image source