

Mangez sainement pour être en forme



Les experts nous disent ce que nous mangeons reflète ce que nous sommes.

Une idée un peu dérangementante lorsque nous considérons combien de sucre, de graisse et de farine blanche sont consommés chaque jour, cachés dans des plats préparés et les fast foods. Il est temps de changer les mauvaises habitudes que nous avons prises ces 30 dernières années et de commencer à manger pour améliorer notre bien-être, pas le détruire !

Nous devons maîtriser deux domaines pour être au mieux de notre forme.

- 1 Répondre aux tiraillements d'estomac de façon appropriée.
- 2 Avoir une bonne proportion de 'graisse' dans notre alimentation.

Si nous négligeons ces deux éléments clé, notre contrôle de poids et notre bien-être peuvent en pâtir.

Que vous ayez besoin de contrôler votre poids ou tonifier votre corps, de mauvaises habitudes alimentaires peuvent réduire tous vos efforts à néant. Les pages suivantes vous permettront de comprendre comment contrôler sa faim malgré un rythme de vie effréné, et d'identifier les mauvaises graisses et celles dont votre corps a besoin. Nous avons aussi inclus une liste très utile de produits "Mode de vie" au verso, pour vous permettre d'optimiser le potentiel de votre corps.

Si cet aliment est collant et sucré, fabriqué avec du sucre et des graisses saturées, vous devez alors seulement le consommer comme étant un petit plaisir occasionnel. Peut-on en dire de même pour une coupe de fraises ou une orange douce et juteuse ? Voilà la clé du problème : pourquoi choisissons-nous les gâteaux et le chocolat au lieu de consommer ce que la nature nous offre de meilleur ?

L'une des raisons est peut-être que les petits plaisirs sont profondément liés à l'enfance, lorsque l'on donne fréquemment des 'douceurs' pour récompenser un bon

comportement, ou pour apaiser ou consoler l'enfant malheureux. Notre mémoire associe automatiquement les sucreries à la récompense ou au réconfort. Cette tablette de chocolat ou ce petit pain gras que vous dévorez au milieu d'une après-midi stressante pourrait vous récompenser pour votre dur labeur !

Si vous pensez que vous pouvez consommer des sucreries pour vous 'récompenser' ou vous réconforter et que vous voulez vous défaire de cette mauvaise habitude, souvenez-vous qu'une alimentation malsaine n'est PAS une récompense. Pensez alors à une récompense autre que la nourriture !



HERBALIFE®





Le Point sur la Graisse

La graisse ne jouit pas d'une très bonne publicité et pour beaucoup de gens, le mot à lui seul évoque le malheur. Vous pouvez essayer de la cacher, l'éviter, mais votre corps en a besoin ! Saviez-vous que la graisse permet de protéger nos cellules nerveuses, nous tenir au chaud, réguler nos hormones, assouplir notre peau, huiler nos articulations et est une composante

essentielle de toutes nos cellules ? Le point essentiel est de reconnaître de quel type de graisse votre corps a besoin et lequel peut être nuisible à votre corps. Avec la bonne information, vous pouvez ensuite absorber les bonnes graisses et éliminer les mauvaises de votre alimentation quotidien.

Quelques informations sur la graisse.

- La graisse est la 'réserve d'énergie' des animaux, des plantes et des hommes.
- La masse grasse idéale doit être environ de 19 à 26% du poids total chez une femme et de 12 à 18% chez un homme.
- Il existe deux sortes de corps gras : brune et jaune. La graisse brune est située à l'intérieur du corps et est 'active'. Elle contient de la mitochondrie qui produit de la chaleur (thermogenèse) et par conséquent brûle de l'énergie. La graisse jaune est située à la surface de la peau, est moins active et s'accumule plus facilement. Les femmes ont tendance à avoir de la graisse jaune en plus grande quantité que chez les hommes.
- Les femmes ont besoin d'un taux de graisse plus élevé car celle-ci est essentielle pour la reproduction. De fait, le corps la stocke, 'juste au cas ou'.
- La proportion moyenne idéale de bonnes graisses consommées devrait être de 30 à 40 grammes par jour. La proportion des graisses ingérées dans les populations riches pourrait être quatre fois supérieure !
- La plupart des aliments contenant de la graisse associent des graisses saturées, mono-insaturées et poly insaturées en quantité variable. Par exemple, la proportion de graisse contenue dans le beurre est presque de 100%, dont 60% saturée, 30% mono-insaturée et 10% poly-insaturée. En comparaison la graisse de tournesol contient 73% de graisse, dont seulement 12% saturée et 21% mono-insaturée et 67% poly-insaturée.
- La chaleur, la lumière et l'oxygène détruisent des acides gras essentiels, c'est pourquoi il vaut mieux conserver les huiles dans des récipients sombres.
- Les graisses essentielles doivent être présentes dans votre alimentation car votre corps ne peut en fabriquer. Les graisses saines essentielles sont les graisses Omega 3 et Omega 6 (réputées pour être des acides gras essentiels).
- A poids égal, la graisse fournit plus du double d'énergie consommable que les glucides ou les protéines (il y a 9 calories dans un gramme de graisse).
- La graisse donne un goût, une texture et une odeur à beaucoup d'aliments, et ralentit également le processus de digestion en donnant une sensation prolongée de satiété après les repas.

Lorsque vous savez discerner la bonne de la mauvaise, la graisse devient fantastique.

Les Graisses Saturées – Les Mauvaises Graisses

Les graisses saturées (dures à température ambiante) ne sont pas essentielles pour le corps. Elles sont animales (on les retrouve dans la viande, les œufs, le fromage). Les graisses saturées sont plus difficiles à digérer et contiennent beaucoup de cholestérol.

Les Graisses Insaturées – Les Bonnes Graisses

Les Graisses Insaturées (liquides) sont réparties en deux groupes : monoinsaturées, telles que l'Huile d'Olive, et les poly-insaturées, telle que l'Huile de Tournesol.

Les graisses poly-insaturées sont réparties en acides gras Omega 3 et Omega 6. Les graisses monoinsaturées (Omega 9), bien qu'elles ne soient pas essentielles, ne sont pas nuisibles si elles sont consommées avec modération – une huile d'olive de bonne qualité (huile vierge extra pressée à froid) est une alternative beaucoup plus saine à l'huile végétale habituelle.

Bonne source d'Omega 6: l'Huile de carthame, l'Huile de Tournesol, l'Huile de Primevère du Soir, l'Huile de Noix, l'Huile de Potiron, l'Huile de Sésame

Bonne source d'Omega 3: Maquereau, Hareng, Saumon, Pilchards, Sardines, Thon, Huile de graines de Lin

Les bonnes graisses permettent de compenser les mauvaises graisses.



Répondre à la faim de façon appropriée

Grignotez-vous en secret ? Manger vous redonne le moral ? Vous vous ennuyez ? Avez-vous vraiment besoin de cette tablette de chocolat ?



Que vous soyez à la recherche d'encas pour vous permettre de contrôler votre poids ou que vous recherchiez une alternative saine aux aliments de mauvaise qualité et aux sucreries, vous pouvez consommer des encas délicieux, moelleux et savoureux sans vous soucier du sucre, de la graisse, du sel, des calories, des protéines et des additifs !

Qu'est-ce qu'un encas 'sain' ?

Normalement, un encas sain doit contenir peu ou pas de sucre, peu ou pas de sodium (de sel), peu de farine et peu ou pas de graisse saturée. Lisez toujours la liste d'ingrédients portée sur l'étiquette. Si celle-ci indique des ingrédients qui vous sont inconnus, il est probable qu'il s'agisse d'additifs ou de conservateurs. Evitez ces produits et préférez ceux qui contiennent des ingrédients naturels.

Quels encas devez-vous éviter ?

La plupart ! C'est précisément la raison pour laquelle la société Herbalife a développé une extraordinaire gamme de produits alimentaires spécifiques, afin que vous puissiez vous faire plaisir de façon sûre et nutritionnelle sans vous inquiéter de l'excès de sucre, de farine, de graisse, de sel et d'additifs inutiles.

Donnez à votre corps ce dont il a réellement besoin.

La faim est la façon habituelle pour le corps d'indiquer qu'il faut le réapprovisionner en aliments nutritionnels. Malheureusement, nous ne recevons pas de signaux tels que : 'j'ai besoin de plus de calcium ; de vitamine C ... etc.'. Ce serait trop simple ! Les problèmes peuvent apparaître lorsque nous répondons à nos tiraillements d'estomac par de mauvais choix alimentaires. Nous devons tous surveiller la quantité de sucre, de graisse, de sel et de produits chimiques que nous ingérons et réduire cette consommation au minimum en remplaçant les aliments de mauvaise qualité et les encas nocifs par des encas judicieux, riches en compléments nutritionnels.

Mâchez au lieu d'avaler.

Essayer de ne pas perdre une seule minute dans la journée et le soir, se coucher tard et se lever tôt, être confronté au stress constamment signifie que nous avons très peu de temps pour organiser nos menus quotidiens. Il a été prouvé que manger en petite quantité, de façon régulière au cours de la journée est une méthode excellente pour à la fois contrôler son poids et lutter contre la faim.

Changez vos habitudes de grignotage.

Chaque week-end et avant d'aller faire vos courses pour la semaine, faites-vous une liste des encas pour la semaine suivante et achetez assez pour tenir toute la semaine. Assurez-vous d'avoir suffisamment de produits différents pour satisfaire votre 'envie du moment' tout au long de la journée. Essayez le Pack Variété Thermojetics®, qui contient 14 barres Chocolat-Noix de Coco, 14 sachets de préparation pour Shakes et 7 sachets de Soupe à l'Arôme de Poulet. Ajoutez une boîte de Graines de Soja Grillées et vous aurez 14 délicieux encas à grignoter !



En utilisant le Pack Variété, la tentation d'acheter des encas durant les moments de faiblesse ne sera plus un problème !

Le Pack Variété (35 sachets individuels)

7 sachets de Préparation pour Shakes Vanille /
7 sachets de Préparation pour Shakes Chocolat
7 sachets de Soupe à l'Arôme de Poulet
14 Barres Chocolat-Noix de Coco #3793

Les produits "Mode de Vie" :

Image non contractuelle – les produits peuvent varier selon les pays.

Vous devez lire pour apprendre à maîtriser le grignotage et découvrir ce qui se cache derrière les graisses. C'est la seule façon d'améliorer votre bien-être. Voici quelques suggestions :



Produit	Avantages	Référence
Complément alimentaire Thermojetics® à base de vitamines et de sels minéraux	Ne comptez pas sur votre supermarché pour vous fournir des fruits et des légumes avec tous les aliments nutritionnels dont vous avez besoin. Une récolte précoce, produits chimiques agricoles, stockage long, traitement et cuisson excessive peuvent diminuer tous les composants naturels d'un produit 'frais'. Faites le plein avec un complément alimentaire à base de Vitamines et minéraux.	Réf. 0133
Préparation pour Boisson Instantanée à base d'extraits de plantes de Thermojetics®	Nous avons mélangé cinq plantes à action rapide pour créer un nouveau produit aux plantes que vous devez essayer dès à présent. Cette boisson agit plus doucement sur votre corps que le thé ou le café traditionnels. Chaque tasse contient deux tiers de moins de caféine qu'une tasse de café et vous pouvez ainsi réduire votre consommation de caféine et faire du bien à votre corps. Délicieux !	Réf. 0105 parfum original 50g Réf. 0106 parfum original 100g Réf. 0255 parfum citron Réf. 0256 parfum framboise Réf. 0257 parfum pêche
Tablettes de vitamine C à base de plantes Body Buffing Scrub Body Contouring Creme	Une peau flétrie et disgracieuse ? Il faut agir à l'intérieur et à l'extérieur. Tout d'abord nous utilisons un ensemble le complément nutritionnel qui permet au corps d'éliminer les déchets, tout en buvant beaucoup d'eau. Deuxièmement, nous appliquons Body Buffing Scrub et Body Contouring Creme pour aider à raffermir la peau.	Réf. 0125 Réf. 0353 Réf. 0354
Tablettes Thermojetics® à base de Guarana	Les Indiens d'Amazonie ont utilisé le Guarana pendant des siècles pour ces qualités vitalisantes et rafraîchissantes. Aujourd'hui vous pouvez bénéficier du Guarana sous forme de tablettes. Le Guarana est facilement assimilé par le corps et est efficace très rapidement, libérant ses effets lentement et de façon soutenue pendant six heures! Tirez profit de votre journée au maximum grâce au Guarana !	Réf. 0124
Herbal Aloe – Concentré Pour Boissons	L'une des plus grandes inventions de la Nature et la plus célèbre ! Eliminez vos troubles digestifs avec l'Aloe apaisant. Une boisson rafraîchissante, telle une lotion tonifiante pour votre corps !	Réf. 0025

Appelez votre Distributeur Indépendant pour découvrir nos nouveaux formidables produits !

**Herbalife –
Un mode de vie**



Issue 089 – Encart
French
#5921-SZFR-089