

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Votre capital santé

Une alimentation équilibrée est synonyme de forme et de santé. Elle doit être variée et respecter certaines règles. Il est nécessaire d'adopter de bonnes habitudes dans la prévention de certaines maladies, pour garantir le bon fonctionnement de l'organisme et lui fournir l'énergie dont il a besoin au quotidien !

Deux aspects sont essentiels : LA QUANTITÉ et LA QUALITÉ. Chaque jour nous devons apporter une quantité suffisante de chaque groupe d'aliments (LIPIDES/GLUCIDES/PROTEINES) et sans oublier l'EAU, LES VITAMINES, et LES MINÉRAUX

Les Lipides et les Glucides interviennent essentiellement dans la fourniture d'énergie et les Protéines dans la construction des tissus.

MANGER doit être un plaisir et se restreindre est néfaste pour l'organisme, autant que les excès !!

NE SAUTEZ JAMAIS DE REPAS !

MANGEZ À HEURE RÉGULIÈRE

CONSOMMEZ DES FRUITS ET LEGUMES

REMPLEZ LE GRIGNOTAGE PAR UNE VRAIE COLLATION

BUVEZ BEAUCOUP ET PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE



Ne parlez plus de régime, mais d'équilibre alimentaire !

CONTROLEZ votre poids et **ÉQUILIBREZ** votre alimentation.

20 millions de français sont en surpoids. Les causes sont simples : mauvaises habitudes alimentaires, manque de temps, grignotage... Il n'est pas toujours facile de prendre son temps pour déjeuner, ni de préparer un repas varié et équilibré.

A partir d'un questionnaire votre conseiller en forme et bien être a pour rôle de vous informer et conseiller sur votre équilibre alimentaire au quotidien !

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ...

Ils ont pour fonctions de compléter votre alimentation et de vous aider à MIEUX MANGER pour VIVRE MIEUX ! Vous allez très simplement CONTROLER votre poids, ÉQUILIBRER votre alimentation et dans le cadre d'une PERTE DE POIDS, ils vous aideront à conserver une alimentation équilibrée.

Ils vous aideront à drainer et purifier votre organisme puis à pallier aux insuffisances liées à une alimentation déséquilibrée !



LES SUBSTITUTS DE REPAS...

Ils vous permettent de retrouver un poids de forme et de ne plus le quitter !

Vous souhaitez

**PERDRE DU POIDS,
PRENDRE DU POIDS,
CONTROLER VOTRE POIDS,
GOMMER LES EXCES...**

Ils doivent être chargés de vous apporter un repas équilibré et complet en un minimum de temps.

- * **des protéines de hautes valeurs biologiques pour lutter contre la fonte musculaire, des graisses mais de qualités (les insaturées), nécessaires à la construction des membranes,**
- * **des glucides qui apportent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement cérébral,**
- * **des vitamines et minéraux nécessaires au bon fonctionnement cellulaire.**

**« En savoir plus »
(lien vers www.beautysane.com)**