

LETTRE D'INFORMATIONS DES CLIENTS HERBALIFE



Ce mois-ci Susan Bowerman, notre expert en nutrition de Los Angeles, nous donne quelques conseils pour un quotidien tout en équilibre.

Le petit déjeuner



S'il vous arrive régulièrement de sauter le petit déjeuner, prenez note de ces trois «phrases» pour prendre de bonnes habitudes: «Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée !» «Le petit déjeuner, un repas de roi!» «Mangez des diamants au petit déjeuner pour briller toute la journée!». Ceux qui prennent un petit déjeuner tous les matins savent combien ces mots sont importants. Mais qu'en est-il pour vous qui le sautez régulièrement ?

On vous rabâche ces mots, et vous culpabilisez. Vous savez que vous devriez manger, mais rien n'est plus difficile si vous avez peu dormi et si votre estomac est encore endormi. Vous savez bien que le petit déjeuner est le repas le plus important et que bien manger le matin peut littéralement vous aider à «briller toute la journée». La question est donc celle-ci : pourquoi n'avez-vous pas faim le matin ? Pouvez-vous y faire quelque chose ? Comprendre pourquoi vous ne pouvez pas manger le matin peut être compliqué. Parfois il s'agit d'une habitude de longue date, vous n'avez jamais pu vous résoudre à prendre un petit déjeuner. Et puisque vous tenez toute la matinée sans problème, vous vous dites que vous n'avez pas besoin de plus. Peut-être n'avez-vous pas faim le matin parce que vous avez l'habitude de prendre un dîner copieux et de grignoter jusqu'au moment de vous coucher. Peut-être que vous n'aimez pas les produits que l'on consomme généralement au petit déjeuner et vous comptez sur votre grand bol de café pour assurer la matinée.

L'importance du petit-déjeuner

Ceux qui ne prennent pas de petit déjeuner ont sans doute retrouvés toutes les raisons pour lesquelles ils devraient perdre l'habitude de sauter ce repas. Mais au cas où, voici un petit rappel. Lorsque vous vous réveillez, votre corps a passé un long moment sans manger. Et même si vous avez dormi, celui-ci a continué à puiser dans ses réserves pour fonctionner. Si vous ne reconstituez pas ces réserves, vous ne disposez pas de l'énergie (physique et mentale) nécessaire pour fonctionner de manière optimale tout au long de la journée. Il est également établi que le petit déjeuner est associé à un contrôle de poids plus efficace et une alimentation globalement plus équilibrée. Ceux et celles ayant réussi à contrôler leur poids de manière efficace et à maintenir leur poids de forme ont pour la plupart l'habitude de prendre un petit déjeuner. A l'inverse, ceux et celles ayant l'habitude de sauter le petit déjeuner ont tendance à consommer plus d'aliments riches en lipides, cholestérol et sucres, plus caloriques et moins de fruits et légumes, que ceux prenant souvent un petit déjeuner.

6 astuces pour arrêter de sauter le petit déjeuner

Voici quelques conseils qui vous aideront à mieux manger au petit déjeuner, pour que vous aussi, vous puissiez «briller toute la journée.»

- **Commencer par manger peu et léger au petit déjeuner**
Prenez progressivement l'habitude en choisissant de petites portions d'aliments très digestes mais nutritifs. Essayez un Shake de protéines accompagné d'un fruit, une petite portion de fromage blanc 0% ou encore des oeufs et un fruit.
- **Intégrez des protéines**
Les protéines jouent un rôle important. Une étude a d'ailleurs montré que les adeptes du petit déjeuner protéiné consommaient 200 calories de moins que les autres au dîner.
- **Fractionnez vos repas**
Il n'est pas nécessaire de prendre la totalité de votre repas en une seule prise. Vous pouvez très bien siroter votre Shake, ou commencer par vos oeufs, puis manger votre fruit une ou deux heures plus tard par exemple.
- **Levez-vous 15 minutes plus tôt**
Un quart d'heure supplémentaire le matin peut faire la différence pour ceux qui doivent se dépêcher. Vous avez le temps de vous préparer un petit déjeuner rapide, et vous laissez votre organisme se réveiller tranquillement.
- **Mangez ce qui vous fait envie**
Il n'y a pas de règle quant à ce que vous devez manger au petit déjeuner. Quelques restes de poulet et de légumes rissolés feront tout aussi bien l'affaire.

LETTRE D'INFORMATIONS DES CLIENTS HERBALIFE

- **Ne comptez pas uniquement sur «un café et une viennoiseries»**
Bon nombre de personnes estiment qu'elles ne prennent pas vraiment de petit déjeuner si elles avalent rapidement « un café et une viennoiserie » sur le trajet. Or ce café, à l'air tout à fait innocent, et cette viennoiserie représentent plus de 700 calories et 6 cuillères à café de graisses pour votre organisme.

Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D. et consultante pour Herbalife.

Les produits Herbalife pour un petit-déjeuner vitalité

SHAKE DE FORMULA 1

- Apporte un excellent équilibre en protéines et micronutriments essentiels.
- Contient des vitamines et minéraux.
- Apport calorique contrôlé: 224 kcal par portion (Préparé avec 250 ml de lait demi-écrémé.)
- Facile à consommer, notamment pour ceux qui n'ont pas l'habitude de prendre un petit déjeuner.
- Pratique, en 3 minutes, votre petit déjeuner est prêt. Pour les plus pressés et les plus actifs, les sachets individuels permettent de préparer facilement un shake en tout lieu.
- Varié, les 6 parfums proposés et les nombreuses recettes réalisables permettent de répondre à tous les goûts et à toutes les envies.



FORMULA 1 SAVEUR FESTIVE VANILLE ÉPICÉE

Nouveau en édition limitée, pour un shake délicieusement crémeux avec une pointe de cannelle !



N'attendez pas pour le goûter!

BOISSON CONCENTRÉE À L'ALOE VERA

- Peu calorique, une alternative aux boissons sucrées riches en calories.
- Contribue à l'apport hydrique Recommandé
- Contient 40% de jus d'Aloe Vera issu de la feuille d'Aloe Vera
- Disponible en deux délicieux parfums: saveur mangue et saveur classique avec une touche citronnée



BOISSON INSTANTANÉE À BASE DE THÉ ET D'EXTRAITS VÉGÉTAUX

- Contient environ 6 kcal par portion
- Mélange unique de thé orange pekoe (thé noir traditionnel) et de thé vert parfumé avec des extraits de fleur de mauve, de fleur d'hibiscus et de cardamome
- Peut remplacer le thé ou le café
- Contient de la caféine pour vous aider à rester en éveil et améliorer votre concentration
- A déguster chaude ou froide



Votre Distributeur Indépendant Herbalife