



## Retrouvez la ligne avant l'été !

- Etablir un état des lieux**
- Mettre en place un programme ambitieux et réaliste**
- Les alternatives Herbalife**
- Ce qu'il faut retenir**

### Etablir un état des lieux



Les beaux jours arrivent, très vite peut-être même un peu trop vite : les petites rondeurs jusqu'à présent dissimulées sous les pulls vont devoir à nouveau se montrer ! C'est la panique, les ceintures des jupes et pantalons sont trop serrées, les coutures des chemises tirent et nous rappellent qu'il va falloir agir vite pour retrouver une silhouette dans laquelle on se sent bien !

Mais pas de panique, la prise de poids en hiver est « normale », il ne s'agit, le plus souvent, que d'un ou deux kilos qui sont la résultante du changement de saison. Ils vont et viennent sans effort particulier ; ce yoyo là n'est pas inquiétant.

Au delà de 2 kilos, le changement de saison n'est plus la seule raison ! Avant de vouloir agir, il faut prendre le temps de la réflexion et identifier ce qui nous a conduit à cette situation. Il y a plusieurs causes possibles et il est important de les identifier pour pouvoir mettre en place le programme adéquat. Vouloir retrouver un poids de forme pour l'été et le stabiliser est une excellente motivation pour entamer un programme et prendre soin de soi.

#### Hypothèse N°1 : des repas excessifs



L'hiver est souvent synonyme de plats riches qui autrefois correspondaient à une augmentation de nos besoins en énergie liée au froid.

Aujourd'hui, les intérieurs sont chauffés, les textiles adaptés et nous ne souffrons plus autant du froid, pour autant ces plats traditionnels sont toujours consommés. Il est vrai que nous sommes aussi attirés par ces préparations nourrissantes dont les saveurs sont inimitables.

L'hiver est aussi le temps des fêtes, associés au repas festifs de fins d'année, suivis de près par les galettes à la frangipane, puis les crêpes et les beignets. Le temps de chocolats n'est pas loin, mais c'est la dernière douceur que l'on va s'octroyer !

Car toutes ces occasions sont autant de calories stockées si ces écarts n'ont pas été systématiquement et régulièrement compensés et suivis de repas légers ou de shakes.



Et c'est ainsi que s'accumulent insidieusement les grammes qui au fil des mois se transforment en kilogrammes...

Parce qu'un calcul simple nous montre que 150 calories supplémentaires chaque jour (une cuillère de sauce, une pâtisserie, un peu de saucisson, un demi beignet), pendant 6 mois c'est au final 27 000 calories, soit environ 4 kilos de masse adipeuse...

Evidemment notre pondérostas\* devrait nous éviter ces désagréments ; Mais il faut pour cela être à l'écoute de nos sensations de faim et de satiété, signaux qui nous permettent de réguler nos apports alimentaires. Ce qui n'est pas toujours facile.

\*pondérostas : système qui maintient le poids à une valeur de référence propre à chaque individu.

### Hypothèse N°2 : du stress



Le stress est un autre déterminant sur la prise de poids pour certains individus. Des personnes soumises au stress lié à la vie trépidante, aux conditions de vie difficiles, aux situations familiales, professionnelles compliquées...trouvent parfois refuge dans une alimentation agréable, offrant un plaisir immédiat et réconfortant.

Le stress peut aussi être la réponse à une contrainte, qui parfois est d'origine alimentaire : interdits, diktats, croyances, régimes engendrent des tensions difficiles à gérer pouvant entraîner des troubles du comportement alimentaire.

### Hypothèse N°3 : un manque ou une absence d'activité physique



Car l'hiver n'est pas une saison pendant laquelle on a envie de sortir pour courir, pour ramer ou encore marcher...toutes les raisons sont bonnes pour cocooner dans son canapé ! Pourtant nous savons tous que 30 minutes d'activité physique quotidiennes sont nécessaires pour stabiliser son poids. Mais on attend des jours meilleurs pour s'y remettre, et pendant ce temps, le surpoids s'installe....et l'envie de bouger ne vient toujours pas ! Il aurait fallu ne jamais s'arrêter !

### Hypothèse N°4: une alimentation déséquilibrée

Mais ces kilos superflus sont peut-être aussi présents depuis plusieurs années, après plusieurs saisons d'une alimentation tout simplement déséquilibrée : du grignotage, des repas insuffisants et pauvres en aliments de bonne qualité nutritionnelle, une hydratation défailante, des dîners trop riches, des petits déjeuners absents...

## Mettre en place un programme ambitieux et réaliste

Pour chacune des causes, il est possible de trouver une, voire plusieurs solutions pour retrouver un poids de forme, et surtout éviter le système yoyo.

### Objectif N°1 : réagir sans attendre après les excès

Les excès alimentaires répétés sont souvent la cause d'un surpoids installé. Par ailleurs, au quotidien, ces personnes ont plutôt de bons réflexes alimentaires : des repas à heure fixe, des aliments variés et des quantités adaptées.



#### Que faire alors ?

**IDENTIFIER LES EXCES** en étant attentif à sa faim. Si le déjeuner a été trop copieux, la faim est absente au moment du dîner. De la même façon, un dîner riche ou une soirée autour de plusieurs verres et la faim ne nous tire pas au moment du petit-déjeuner.

**GERER LES ECARTS**, en mangeant léger au repas suivant, en privilégiant les légumes, les viandes maigres ou en remplaçant un, voire deux repas par un shake pendant un jour ou deux.

**DRAINER** en buvant plus que d'habitude

**SE PESER REGULIEREMENT**, chaque mois afin de corriger immédiatement le moindre écart sur la balance. Il n'est pas facile de mincir quand on a une alimentation quotidienne « saine ». Et demander de limiter des écarts, c'est aussi se désocialiser ; car ces repas de fêtes, ces plats traditionnels sont des occasions de partager, de rendre la table conviviale, ce qui est bon aussi pour la santé !

### Objectif N°2 : se détendre et retrouver ses sensations alimentaires

Le stress négatif (car un peu de stress permet d'avancer, d'être stimulé, on dit alors qu'il est positif) est un élément majeur dans la prise de poids : les repas sont désordonnés, les personnes ont de l'appétence pour des aliments très sucrés ou très salés, elles ne prennent pas ou peu de temps pour anticiper les repas, manger correctement, les notions de faim et de satiété sont perturbées.

#### Que faire alors ?

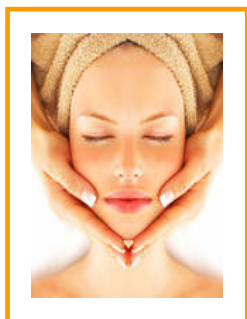
**CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE** qui fasse plaisir. De la danse de salon, du ping pong, de la plongée ou de l'escalade, mais aussi le yoga, des massages, de la sophrologie ou du tai chi chuan : on ne cherche pas à brûler des calories mais à se faire plaisir, à se détendre.

**APPRENDRE À GOUTER** ce que l'on mange, en prenant le temps. Ici encore peu importe ce qui est proposé, le seul objectif est de prendre le temps d'apprécier.

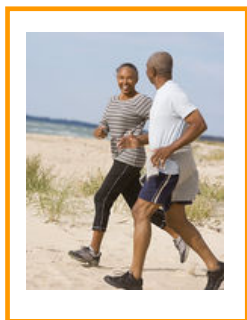
**ECOUTER SES SENSATIONS** et attendre d'avoir faim pour manger. De la même façon on apprend aussi à retrouver la sensation de satiété.

Les shakes ou les barres, justement dosés, sont une bonne solution : ils vous évitent de faire vos courses ou de cuisiner avec à la main une machine pour compter les calories.

**COUVRIR SES BESOINS EN ANTIOXYDANTS ET EN OMEGA 3** qui favorisent une bonne forme, et nous aident à gérer la fatigue.



### Objectif N°3 : se (re)mettre à l'activité physique



Car même si elle ne fait pas maigrir, l'activité physique est un allié essentiel pour tonifier sa silhouette et maîtriser son poids.

La preuve, pour stabiliser un poids « idéal », il faut bouger au moins trente minutes par jour. En dessous de ce temps, il est périlleux de vouloir se faire plaisir en mangeant de tout, sans prendre un gramme. De plus, nos besoins énergétiques sont alors trop faibles pour couvrir aussi nos besoins en micro nutriments.

Après un hiver passé sans avoir vraiment bouger, nos adipocytes sont saturés mais l'envie de « s'y remettre » n'est pas toujours au rendez-vous...

**Que faire alors ?**

**CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI FAVORISE LE DESTOCKAGE** des graisses en utilisant préférentiellement les acides gras. Ce sont les activités d'endurance, qui ne demandent pas réellement d'effort physique. On y retrouve des « loisirs » comme la marche, le golf, le tennis de table, la rame, la nage qui se pratiquent « facilement » en vacances.

**NE JAMAIS S'ARRÊTER !** Dès l'automne, on profite de sa nouvelle forme pour trouver une activité qui pourra s'adapter aux conditions hivernales. Et on s'y tient !

**AVOIR UNE ALIMENTATION RICHE EN MICRO NUTRIMENTS** pour garder la forme et l'énergie même en cas de grand froid.

### Objectif N°4 : équilibrer son alimentation



La « rééducation » vers une alimentation équilibrée est un travail à long terme. Toutes les règles « pratiquer 30 minutes d'activité physique quotidienne », « manger au moins 5 fruits et légumes chaque jour » « éviter de grignoter entre les repas », « consommer des féculents à chaque repas et selon son appétit », « éviter les aliments trop gras, trop salé, trop sucré » sont autant d'objectifs opérationnels à décliner sur plusieurs mois d'accompagnement.

La restriction, les interdits ne donnent pas de résultats à long terme. En revanche donner un cadre à son alimentation en la structurant autour de 3 repas principaux, pris en groupe et apportant des aliments variés aide à retrouver un bon équilibre alimentaire.

**Que faire alors ?**

**FIXER DES OBJECTIFS REALISTES** pour modifier progressivement ses habitudes nutritionnelles

**ACCOMPAGNER ET ENCOURAGER** pour garder le cap et la motivation  
**PROPOSER DES SUBSTITUTS DE REPAS** et des collations pour apprendre à structurer la journée autour de plusieurs repas.

## Les alternatives Herbalife

### La Formula 1

**AYEZ LE REFLEXE FORMULA 1 HERBALIFE** : les produits de la gamme Formula 1 contiennent les nutriments essentiels pour remplacer un repas.



#### **SOUS LA FORME DU SHAKE**

Pratique et délicieux...ils peuvent être « cuisinés » !

Une combinaison idéale de glucides et des fibres en juste quantité qui par leur effet sur la satiété, contribuent à limiter le petit creux de 11 heures et maintiennent un niveau énergétique satisfaisant! La poudre de Formula 1 peut être utilisée pour réaliser des substituts de repas à base de fruits coupés puis mixés, auxquels on pourra ajouter un yaourt ou encore un lait végétal

Disponible en boîte ou en sachets, ce substitut de repas est une **boisson nutritionnelle** à préparer avec 250 ml de lait ½ écrémé.

#### **Apports essentiels :**

- Macro nutriments : des glucides dont des fibres, des protéines, des lipides.
- Micro nutriments : 11 vitamines et 12 minéraux

#### **Avantages produits :**

Le shake répond évidemment à toutes les exigences réglementaires.



#### **SOUS FORME DE BARRE REPAS**

La Barre Repas Formula 1 Express possède de nombreux atouts : nomade, facile à transporter et sans préparation !

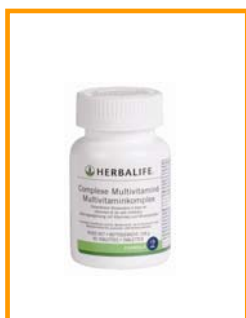
#### **Apports essentiels :**

- Macro nutriments : protéines, glucides et lipides
- Micro nutriments : 11 vitamines et 12 minéraux

#### **Avantages produits :**

Sa facilité d'utilisation, sa disponibilité immédiate, sans préparation en font un substitut de repas incontournable pour les jours où cuisiner n'est tout simplement pas envisageable!

### Formula 2 – Complexe Multivitaminé



Ce complément peut répondre à la difficulté qu'on parfois les personnes de consommer certains aliments (légumes par exemple), à des manifestations de fatigue chronique, ou encore à des situations particulières (contrôle de poids, repas pris dans des conditions difficiles, travail posté).

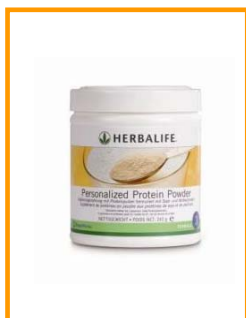
#### **Apports essentiels :**

11 vitamines et 6 minéraux.

**Avantages du produit :**

une tablette couvre l'ensemble des besoins en vitamines, de 15% à 44% des AJR. 24% des apports en calcium, 21 % des apports en fer, 18% en magnésium.

**Utilisation :** Une tablette par jour.

**Formula 3****Apports essentiels :**

Protéines de soja (75 %)  
Petit-lait (24,5 %) sans graisse associée.

**Avantages produits :**

La poudre de protéines Formula 3 a un goût neutre. Aussi elle peut être aisément incorporée à des aliments (tarte, potages, laitages, desserts...) ou à des shakes :

- Pour compléter les apports en protéines de la formula 1, dans le cadre d'un contrôle de poids ou
- Dans le cadre d'une activité physique, pour aider au développement musculaire, ou en récupération et en réparation musculaire après une pratique sportive intense. ›
- Pour changer des protéines d'origine animale, dans le cadre d'une alimentation « normale »

Elle peut être intégrée dans les recettes de sauces accompagnant un plat de pâtes par exemple, ou encore dans un entremets, une pâtisserie. On enrichit alors la préparation en protéines de bonne qualité, pour remplacer un plat de viande par exemple.

**Herbalifeline****Apports essentiels :**

- Acides gras poly insaturés provenant d'huile de poisson.

**Avantages produits :**

Notre alimentation est souvent trop riche en acides gras saturés provenant des graisses d'origine animale. Or pour son bon fonctionnement, l'organisme a besoin de graisses insaturées qui fournissent un bon équilibre des composants lipidiques du sang et participent au bon fonctionnement cardio vasculaire.

**Conseils d'utilisation :** 1 capsule 3 fois par jour.

**Complément alimentaire à base de fibres****Apports essentiels :**

- Fibres d'avoine associées à des plantes.

**Avantages produits :**

Ce complément alimentaire permet de compenser en partie l'insuffisance d'apport en fibres de l'alimentation.

Il est facile à consommer, à transporter et couvre environ 12% des apports recommandés.

Les fibres alimentaires qu'il contient sont issues de l'avoine, reconnus pour leur bienfait sur la régulation du transit et l'équilibre de la flore, sans être irritantes pour la paroi intestinale.



### VegetACE

Un complément qui apporte une combinaison d'antioxydants. Il convient aux personnes dont la qualité nutritionnelle de l'alimentation peut être insuffisante et qui parallèlement ont des besoins accrus en antioxydants : les grands fumeurs, les sportifs, les personnes stressées.

**Apports essentiels :**

vitamine E, vitamine C, bêta-carotène, sélénium, polyphénols.

**Avantages du produit :**

Apporte des antioxydants qui interagissent entre eux.

Une tablette couvre 50% des AJR en vitamine E, 42% des AJR en vitamine C et 16% des AJR en vitamine A sous forme de bêta-carotène. Contient des caroténoïdes et des polyphénols.

**Utilisation :** 2 tablettes par jour.

### Ce qu'il faut retenir

Vouloir retrouver sa ligne avant l'été, voici un objectif très légitime de nombreuses personnes quand arrivent les beaux jours ! Pour autant, il ne faut pas faire n'importe quoi, qui risquerait d'avoir l'effet inverse de celui attendu : de la fatigue, les kilos perdus vite repris.

En revanche, il faut prendre le temps de comprendre ce qui a mené à cette situation de « surpoids » (qui peut-être très modéré). Une fois que les causes ont été identifiées, on peut entreprendre un programme complet de « remise en forme », alliant une alimentation saine et une activité physique adaptée qui nous permettra de retrouver le bien-être recherché.

### Plus d'info

Pour en savoir plus sur la nutrition rendez-vous sur :

<http://www.herbalifenutritioninstitute.com/en>

L'Institut de Nutrition Herbalife est un site internet visant à vous former et vous informer sur les nouveautés dans les domaines de la nutrition et du bien-être.

*Ce site est disponible en anglais uniquement.*