

Gestion des apports alimentaires

Attention aux grignotages de journée. Dans l'après midi il vaut mieux prendre un fruit ou un laitage plutôt que les petits gâteaux. Gardez les pâtisseries comme plaisir 1 à 2 X la semaine maximum.

Le fromage n'est pas nécessaire à tous les repas

Pensez à vos 5 portions de fruits et légumes (crus) chaque jours(1 fruit le matin avec votre petit déjeuner, 1 autre vers 10h si vous avez un petit creux, 1 ou 2 crudité a chaque repas(en entrée et/ ou 1 salade verte après la viande et les légumes, fruits ou salades de fruits en dessert sur 1 des 2 repas ou au goûter et on est vite à 5 portions

Pensez également a apporter un légume cuit sur votre journée

Attention à ne pas cumuler trop d'aliments à matières grasses sur un même repas il vaut mieux les diviser au court de la journée pour permettre au corps des les utiliser au lieu de les stocker

1 Portion de légumes est équivalente à 4 à 5 cuillères à soupes (ou un bol)

Un repas équilibré est en général composé d'une entrée crudité de préférence , 1 viande ou un poisson ou des œufs(sur un des 2 repas au moins), un légume 4 à 5 cuillères à soupe, (féculents seuls ou légumes cuits seuls ou féculents et légumes cuits associés), pain ou pas de pain selon la composition du repas, fromage ou non et dessert.

Le pain Vous pouvez supprimer le pain lorsque vous prenez une portion complète de féculents sur le repas **mais vous devez en manger lorsque c'est un légume vert.** La valeur « normale » au court du repas est de 1 à 2 tranches.

Les féculents Vous pouvez également apporter des féculents en entrée (taboulé, maïs , riz, pommes de terres dans les salades composées) si vous mettez des légumes cuits avec votre viande. Ils sont aussi présents dans toutes les pates a tartes salées ou sucrée (farine) certains desserts lactées (riz au lait, semoule sucrée ...)

Le fromage il ne faut pas le supprimer c'est un bon produit laitier et de bonnes matières grasses il faut juste ne pas en manger à tous les repas

Le dessert va être choisi en fonction de la composition du repas: dessert peu riche(type fruit ou laitage) en matière grasse et en sucres s'il y a des compositions riches (sauces viandes grasses, charcuterie, gâteau etc...) dessert plaisir(1 part de tarte ou gateau) si le repas était maigre en matière grasses et en sucres

Le goûter il va compléter la journée alimentaire dans les apports qui n'ont pas été suffisants sur les autres repas : laitage ou fruit ou compote(exemple : vous n'avez pas mangé de laitage vous en prenez un au goûter etc..) ou produit céréaliier : seul ou avec laitage ou fruit (ex un yaourth avec 1 tranche de pain ou 2 biscottes si la ration de glucide était trop peu le midi) Vous pouvez aussi prendre une barre goûter Herbalife.

Toujours boire un grand verre d'eau ou un thé ou une tisane avec le goûter

Avoir un petit apport alimentaire dans l'après midi va également éviter d'arriver avec une trop grande faim au repas du soir ou de grignoter en rentrant du travail 1h ou 2 avant le repas du soir

Pensez à bien boire: 1,5 à 2l d'eau chaque jour

Ne jamais sauter un repas c'est un facteur de prise de poids

Ne pas grignoter en dehors des 3 repas principaux et des 1 ou 2 encas(milieu de matinée en fonction de l'heure de réveil et milieu d'après-midi)

Boire un grand verre d'eau avec le goûter et 2 à 3 verres d'eau à chaque repas(avant, pendant et après).

L'organisme va gérer 2 à 3 apports excédentaires sur la semaine sans prise de poids mais guère + . Lorsqu'il y a trop de surplus notre corps le met en stockage sachant qu'il ne sait mettre de coté que de la matière grasse il va donc transformer en matière grasse tous nos excédents alimentaires pour pouvoir les stocker

Avant et/ou pendant un entraînement de sport ou une longue activité physique les glucides (sucres lents) sont importants pour fournir une bonne énergie, on en trouve dans certains fruits comme la banane mais aussi dans tous les produits céréaliers et les féculents. L'hydratation est primordiale (boire 2 à 3 gorgées d'eau 5 mn avant l'effort puis toutes les 20mn environ et enfin dès la fin de l'effort. Les minéraux, les protéines et certain groupes de vitamines sont également nécessaires.(fruit avant, pendant ou après) Certains produits Herbalife permettent tous ces apports sans surcharger l'estomac (barre d'en-cas protéinée, et H3OPRO : préparation pour boisson qui va recharger l'organisme en glucides, minéraux, oligo-éléments et certaines vitamines au fur et à mesure de la perte,)

Il y a mille façons de jongler avec l'alimentation sans se frustrer ni se priver , l'important est de varier et de respecter des quantités raisonnables et de suivre les conseils qui vous seront apportés au fur et à mesure de votre suivi

Les Produits Herbalife s'intègrent dans votre journée alimentaire pour apporter à votre corps , en complément de votre alimentation selon les modalités que nous avons déterminé ensemble, tout ce dont il a besoin , dans les bonnes quantité, au bon moment, de façon simple et agréable sans vous désocialiser.

Pour les personnes en programme de perte de poids avec 2 repas Herbalife et 1 repas traditionnel équilibré, vous pouvez alternez midi OU soir pour le 2èm repas remplacé en fonction de votre organisation de journée et de vos Week-End

Votre Coach Bien Etre