

PHILOSOPHIE DE LA NUTRITION HERBALIFE

UNE NUTRITION ÉQUILIBRÉE

La nutrition équilibrée ne consiste pas à compter les calories ou à éliminer des groupes d'aliments comme les régimes sans glucides. Quels que soient vos objectifs, nous souhaitons vous aider à retrouver la forme pour vous aider à atteindre le meilleur de vous-même. Comment? Avec une bonne nutrition, une activité physique régulière et le soutien de votre Coach VIVALTOP.

Pour que votre corps soit correctement alimenté, il est essentiel d'obtenir les nutriments dont vous avez besoin par le biais de votre alimentation et de produits soutenus par la science. Cet équilibre doit être garanti chaque jour grâce aux 3 repas et encas et est fondamental pour un bien-être général, énergie et vitalité, pour le contrôle de poids et pour garder votre forme pour toujours.



PROTÉINES

Les protéines sont des éléments constitutifs essentiels de chacune des cellules du corps. C'est important d'en assumer une quantité suffisante chaque jour.

GLUCIDES

Source préférée de carburant du corps mais il faut savoir quel type choisir.

FIBRES

Une fibre est un type de glucide (non digestible) qui joue un rôle clé dans la digestion. Il existe deux catégories de fibres : les fibres solubles et les fibres insolubles.

HYDRATATION

Veillez à votre hydratation en buvant les quantités de liquides recommandées au quotidien, dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

La télécommande au placard !
Pratiquez au minimum **30 minutes** d'activité physique modérée chaque jour.

LIPIDES

Le corps a besoin de petites quantités de lipides pour fonctionner correctement. Mais si certains sont bons pour l'organisme, d'autres peuvent lui nuire.

REPOS

Le sommeil ne devrait pas être un luxe. Son rôle est très important.

PHYTONUTRIMENTS

Aliments d'origine végétale, notamment les fruits et légumes colorés, assortis de nombreux bienfaits pour la santé lorsqu'ils sont consommés dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

VITAMINES ET MINÉRAUX

Les vitamines et minéraux sont indispensables aux nombreuses fonctions assurées par le corps. Le corps n'est pas capable de les fabriquer, c'est pourquoi il est si important d'adopter une alimentation équilibrée.