**Les substituts de repas : comment bien les intégrer à son alimentation ?**

Découvrez comment bien intégrer les substituts de repas à votre alimentation.

**Les substituts de repas**, comme leur nom l’indique, sont une alternative à un repas.  
Dans une optique de **perte de poids**, dans une démarche d’**alimentation saine**, ou de contrôle de poids, ils peuvent devenir de précieux alliés qui vous aideront à atteindre vos objectifs.

**Découvrez comment bien intégrer les substituts de repas à votre alimentation.**

**Pourquoi consommer un substitut de repas ?**

Dans notre vie quotidienne souvent bien remplie, il arrive que nous n’ayons pas réellement le temps de **bien manger**. Au bureau par exemple, il n’est pas rare de manger « sur le pouce », voire même de complètement sauter le déjeuner par manque de temps.

Or cette pratique, bien que nous n’ayons pas toujours le choix, est néfaste à une **alimentation saine** et à l’atteinte de nos **objectifs de poids idéal.**

Dans ce cas de figure, un **substitut de repas** est une parfaite alternative : faciles à transporter et ultra rapides à préparer, les substituts de repas permettent de pallier à un repas, tout en limitant l’apport calorique, et en privilégiant les vitamines et nutriments essentiels à l’organisme. Une façon de **bien manger** même lorsque nous n’avons pas le temps !

Outre le manque de temps, les **substituts de repas** peuvent également entrer dans une démarche de perte ou de **contrôle de poids.** Les produits Herbalife peuvent vous aider à atteindre vos objectifs, découvrons ensemble comment.

**La boisson nutritionnelle Formula 1, un substitut de repas équilibré, pour bien manger**

Que vous souhaitiez **atteindre votre poids idéal**, ou tout simplement contrôler votre poids, les boissons nutritionnelles Herbalife vous aideront à atteindre vos objectifs.

A consommer sous forme de shakes, la boisson nutritionnelle Herbalife Formula 1 apporte un excellent équilibre en protéines de soja et de lait de haute qualité, micronutriments essentiels et extraits végétaux.

Numéro 1 mondial des substituts de repas sous forme de shakes\*, la boisson nutritionnelle Formula 1 a déjà permis à des milliers de personnes d’atteindre leur objectif de **poids idéal.**

**Consommer le substitut de repas Herbalife Formula 1 dans le cadre d’une perte de poids**

Vous souhaitez perdre du poids et atteindre votre poids idéal ? Optez pour la boisson nutritionnelle Herbalife Formula 1 ! Consommez deux shakes Formula 1 par jour, en remplacement de vos repas, et conservez un repas équilibré par jour.

Afin d’obtenir des résultats à la hauteur de vos objectifs, Herbalife vous recommande d’associer votre alimentation équilibrée avec la pratique d’une activité physique régulière, et de vous hydrater suffisamment tout au long de la journée.

(\*) 33% des parts de marché mondial dans la catégorie Contrôle de Poids. Euromonitor 2012.

**comments on “Les substituts de repas : comment bien les intégrer à son alimentation ?”**

 Patrick GERIN

Bonjour,

Les 3 clés du bien-être : la nutrition, l’exercice et l’hydratation.  
Merci pour cet article très complet.