Conseils Nutrition

**Conseils Herbalife en matière de nutrition**



Herbalife s’engage à promouvoir une meilleure qualité de vie. Une nutrition, associée à une pratique sportive régulière, est essentielle pour optimiser votre bien-être. Que vous vouliez mincir ou simplement stabiliser votre poids, Herbalife peut vous aider. Une alimentation équilibrée en nutriments, complétée par des compléments en vitamines et minéraux Herbalife, peut vous permettre d’atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés en matière de contrôle du poids.

Les nutriments essentiels incluent les vitamines, les minéraux, les glucides, les fibres alimentaires, les protéines, les bonnes matières grasses et les antioxydants. Notre corps a besoin de ces nutriments pour fournir de l’énergie aux fonctions vitales, nécessaire à la croissance et à l’activité.

**Conseils d’Herbalife en matière de nutrition santé**

Voici quelques conseils et astuces pour adopter une alimentation équilibrée:

**Les plats cuisinés sont là pour nous tenter**

De nombreuses personnes mangent régulièrement des plats cuisinés, parce qu’ils sont rapides et pratiques. Il est pourtant difficile de leur trouver une valeur nutritionnelle, parce qu’ils contiennent souvent trop de matières grasses, de sel, de sucre et de calories.

**N’oubliez pas vos 5 portions de fruits et légumes par jour.**

Votre alimentation doit se composer de beaucoup de fruits et légumes colorés ; au moins 5 portions différentes par jour. Il est parfois facile de l’oublier, dans notre mode de vie actuel. Les compléments alimentaires Herbalife peuvent vous aider à augmenter votre apport en vitamines et nutriments.

**Surveillez ses calories.**

Il est important de faire particulièrement attention au nombre de calories que vous consommez et au contenu de vos repas. Les Shakes de Formula 1 Herbalife constituent des alternatives équilibrées en nutriments pour remplacer des repas riches en matières grasses et en calories.

**Une pratique sportive régulière est essentielle**

Veillez à faire au moins 30 minutes d’exercice par jour. Veillez à adapter l’exercice à un niveau d’intensité qui vous convient. Si vous n’êtes pas habitué à vous entraîner régulièrement, vous devez commencer lentement, y prendre du plaisir et vous sentir à l’aise au cours des premières séances. L’exercice renforce les muscles et stimule la circulation et le métabolisme du corps. L’exercice physique est également important pour éviter le surpoids et permet parallèlement de développer la masse musculaire. Pratiquez par exemple le fitness, une activité sportive ludique et adaptée à tous les niveaux.

**Ne sous-estimez pas l’importance de l’eau**

Pour adopter un style de vie équilibré, l’eau est tout aussi importante qu’une bonne alimentation et la pratique d’une activité physique. Veillez à toujours boire suffisamment. Après l’oxygène, l’eau est le deuxième élément le plus important du corps. Elle favorise la digestion, la consommation et l’élimination des aliments. Buvez au moins deux litres d’eau par jour.

De quelle manière l’expertise d’Herbalife en matière de contrôle du poids peut-elle vous aider ?

Quels sont vos objectifs ? Voulez-vous contrôler votre poids ? Souhaitez-vous avoir plus d’énergie ? Ou souhaitez-vous avoir un corps plus tonique et plus ferme ? Il est important de fixer des objectifs réalisables. Ce site vous aidera à atteindre vos objectifs, par le biais d’un programme personnalisé conçu par Herbalife.