Alimentation

**Les Vitamines et Minéraux**



**Les bienfaits des vitamines pour l’organisme**

Les vitamines et les minéraux permettent de rester en bonne santé, ils favorisent la vitalité et une gestion équilibrée du poids. Les vitamines et minéraux sont indispensables à la croissance et au bon développement du corps. Une carence en vitamines, notamment les vitamines E et vitamines A peuvent entraîner divers troubles de l’organisme.

Des carences en vitamines, même infimes, peuvent être sources de troubles. Du fait d'une mauvaise alimentation, d'un rythme de vie effréné et de l'exposition aux polluants, vous devrez peut-être prendre des compléments alimentaires en vitamines et minéraux (multivitamines), pour atteindre votre Apport Journalier Recommandé (AJR).

**Les bienfaits des vitamines**

Les vitamines nous aident à exploiter l'énergie contenue dans les aliments et favorisent la croissance et la régénération de la peau, des os et des muscles. Il existe 17 minéraux, tels que le calcium, le fer et le magnésium fournis par les aliments que nous consommons puisque notre corps ne peut les produire.

Il est important de varier et d'équilibrer les aliments que nous consommons dans le cadre de notre alimentation quotidienne. Si vous avez du mal à trouver le juste équilibre, un complément alimentaire multivitaminé quotidien, tel que le Complexe multivitaminé Formula 2 Herbalife, peut vous aider à atteindre votre AJR.

Comblez également vos besoins quotidiens en calcium grâce à Xtra-Cal.