

LETTRE D'INFORMATIONS DES CLIENTS HERBALIFE

Un cœur en forme, et le votre ?



Le cœur est l'un des organes les plus importants du corps humain. Il pompe le sang en permanence afin de le faire circuler dans les différents vaisseaux sanguins. Vous devez donc en prendre soin pour assurer son fonctionnement normal et lui éviter les maladies.

Pour ce faire, il vous faut donc surveiller votre poids, restreindre votre consommation de graisses, notamment les graisses saturées et veiller à ne pas manger trop salé. Dans votre alimentation, privilégiez les fibres solubles dans les aliments, tels que les flocons d'avoine, et les poissons gras ainsi que les fruits et légumes. Vous aurez ainsi toutes les cartes en main pour chouchouter votre cœur.

Faire les bons choix en matière d'alimentation est important, mais pratiquer une activité physique est tout à fait indispensable pour assurer le fonctionnement normal du cœur. Le sport présente des avantages certains, tels que l'abaissement de la tension, l'augmentation du taux de bon cholestérol, une meilleure circulation (les troubles de la circulation peuvent être à l'origine de troubles cardiaques), le développement de la masse musculaire maigre qui stimule le taux métabolique, et la sécrétion d'endorphines qui jouent un rôle dans la lutte contre le stress. De bonnes raisons de s'y mettre !

Accroître votre degré d'activité physique vous permettra de retrouver votre énergie et de vous sentir mieux dans votre corps. Mais si vous souhaitez prendre le taureau par les cornes et véritablement prendre soin de votre cœur, vous devez pratiquer des activités plus intenses et structurées, plusieurs fois par semaine.

Pour vivre bien tout en étant actif, prenez un jour après l'autre et essayez de choisir des activités que vous appréciez. Avec le temps vous pourrez augmenter en intensité et en durée. N'oubliez pas que vous êtes unique et que le fait de bien comprendre les besoins spécifiques de votre cœur vous aidera à en prendre soin et à vivre mieux.

Les Acides Gras Oméga-3 et Oméga-6



Le terme «oméga-3» et «oméga-6» fait référence à la structure chimique de l'acide gras. Il existe plusieurs acides gras oméga-3 et oméga-6. Dans chaque catégorie, il y a les acides gras «essentiels», ceux que nous devons consommer puisque notre corps n'est pas capable de les produire lui-même. En petite quantité, et dans le respect d'un certain équilibre, les acides gras essentiels participent à la croissance et aux fonctions visuelles et cérébrales.

Le problème, c'est que notre alimentation n'est pas équilibrée. Nous consommons beaucoup trop d'acides gras oméga-6 et pas assez d'oméga-3. Et quand le déséquilibre s'installe, l'organisme peut en souffrir. Cela n'a pas toujours été ainsi. Nos ancêtres avaient une alimentation équilibrée en acides gras qui comptait beaucoup d'ingrédients végétaux comme les légumes, les fruits, les oléagineux et les graines.

Mais au cours des 150 dernières années, nos choix alimentaires ont énormément changé. Aujourd'hui, nous mangeons environ 15 fois plus d'acides gras oméga-6 que d'oméga-3, ce qui crée un véritable déséquilibre. Le principal responsable de ce déséquilibre est la quantité impressionnante d'huiles à base de graines que nous consommons, plus particulièrement l'huile de maïs, qui détient la palme de la teneur en oméga-6. Nous consommons énormément d'oméga-6, que l'on trouve dans de très nombreux aliments, les aliments frits, cuisinés, les chips, les sauces pour salades et les confiseries. En revanche, nous ne consommons pas assez d'oméga-3, que l'on trouve principalement dans le poisson, mais également dans les légumes et les fruits et céréales oléagineux.

LETTRE D'INFORMATIONS DES CLIENTS HERBALIFE

Pour rétablir l'équilibre, il suffit de réduire la quantité de graisses ingérées, puisque c'est dans la plupart de ces aliments que l'on trouve le plus d'oméga-6. Essayez de manger plus de poisson si vous le pouvez. Si vous ne pouvez pas consommer de poisson plusieurs fois par semaine, pourquoi ne pas envisager un complément alimentaire riche en huile de poisson.

Les fruits et légumes sont naturellement équilibrés en acides gras. A vous de les privilégier à chaque repas. La graisse des fruits est principalement concentrée dans leurs pépins. Ceux dont les pépins ou graines sont comestibles, comme les baies et le kiwi, constituent donc une source très intéressante de graisses recommandées. Ne négligez pas les oléagineux et les graines en guise d'encas. C'est un excellent moyen d'éviter les chips et les biscuits qui regorgent d'oméga-6.

Vos produits Herbalife

HERBALIFELINE®

Complément alimentaire riche en acides gras Oméga-3.



Découvrez ce produit en [cliquant ici](#)

HYDRATE – Sport Hydratation

Complément alimentaire
Boisson faible en calories à
base d'électrolytes, de vitamines et de minéraux.



Découvrez ce produit en [cliquant ici](#)

Et la Gamme complète H24 pour les sportifs en [cliquant ici](#)

Retrouvez l'ensemble des produits sur www.herbalife.fr

Votre Distributeur Indépendant Herbalife