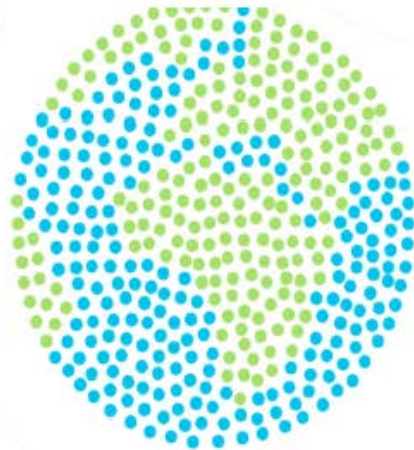

Découvrez la Boisson multi-fibres



PHILOSOPHIE DE LA NUTRITION HERBALIFE

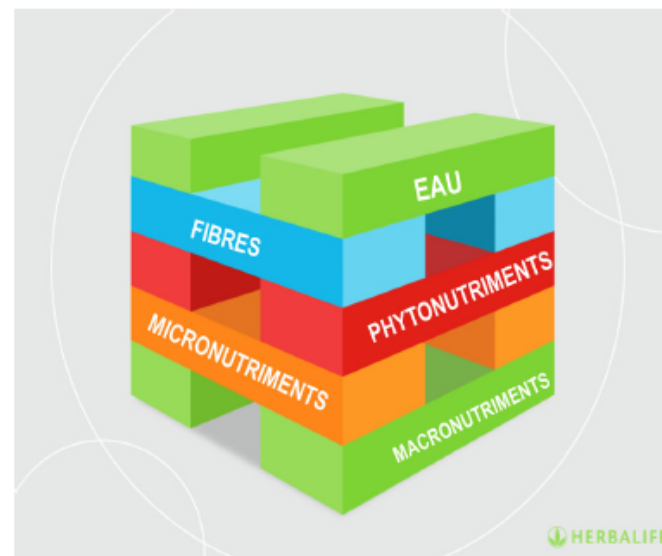
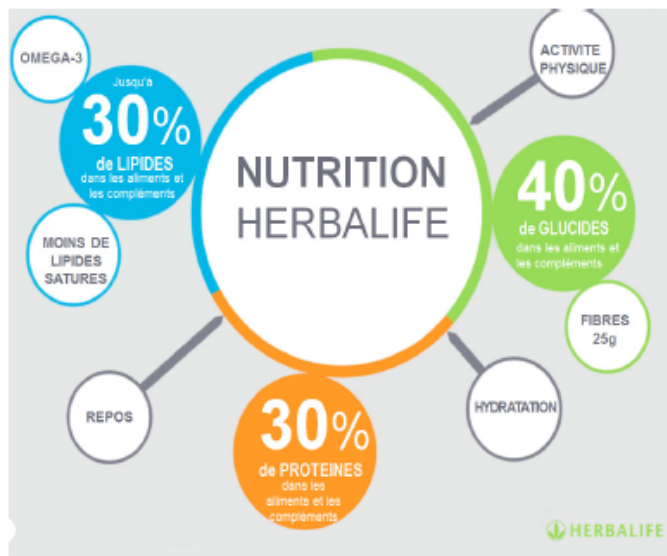
 HERBALIFE



PHILOSOPHIE DE LA NUTRITION
HERBALIFE

1. Quel rôle les fibres jouent-elles?

- Comme indiqué dans la présentation Philosophie de la Nutrition Herbalife, les fibres jouent un rôle fondamental.
- Les fibres participent à la régularité et à une fonction intestinale normale.



Fibres... le saviez-vous?



2. Les Fibres: de quoi sagit-il et pourquoi en avons-nous besoin?

- C'est un **type de glucide** que l'on trouve principalement dans les aliments à base de plantes, dont les fruits, les légumes et les céréales. En revanche, contrairement aux autres types de glucides complexes le système digestif peine à les décomposer et elles passent en grande partie intactes dans votre organisme.
- Dans le cadre d'une **alimentation équilibrée**, les fibres jouent un rôle clé dans la **digestion***.



3.1 Les fibres... sont-elles toutes les mêmes?

Il existe deux types de fibres – solubles et insolubles:

1. Les fibres solubles...

... Elles sont décomposées dans une plus large mesure par les bactéries* du gros intestin et sont digérées par l'organisme.

Les bonnes sources de fibres solubles comprennent:

- les avocats, les oranges, les pommes, les prunes, les bananes
- l'avoine, les haricots secs, les lentilles broccoli,
- les carottes, les patates douces, les pois



3.2 Les fibres... sont-elles toutes les mêmes?

2. Les fibres insolubles...

... Elles ne sont pas digérées par l'organisme. Elles sont décomposées dans une moindre mesure par les bactéries du gros intestin.

Les bonnes sources de fibres insolubles comprennent:

- le blé entier, le son de blé, les grains entiers, les graines, les noix
- les courgettes, les brocolis, les choux, les oignons, les tomates
- les légumes feuillus vert foncé, les haricots.



4. Quelle quantité faut-il consommer ?

Les deux types de fibres, solubles et insolubles, jouent un grand rôle dans pour aider à maintenir une fonction intestinale normale*.

La quantité de fibres recommandée par jour pour un adulte est de **25g****

Mais beaucoup de personnes n'atteignent pas cette quantité....

72% des hommes n'atteignent pas la quantité journalière recommandée***

87% des femmes n'atteignent pas la quantité journalière recommandée***

Boisson multi-fibres: les avantages

- Un mélange en poudre, riche en fibres - 5g par portion.
- Contient un mélange de fibres solubles et insolubles.
- 6 sources naturelles de fibres: de pomme, d'avoine, de maïs, d'agrumes, de chicorée et de soja.
- Chaque portion contient 15 calories; idéal pour garder le contrôle sur les calories.
- Une délicieuse saveur pomme, même lorsqu'elle est ajoutée à votre Shake de Formula 1.
- Facile à préparer: ce qui en fait un moyen particulièrement pratique pour augmenter votre apport quotidien en fibres et une alternative délicieuse pour le bien-être digestif*.



Comment l'utiliser? 2 façons d'en profiter

Profitez-en une ou deux fois par jour comme une boisson savoureuse ou dans le cadre d'un petit déjeuner équilibré.

- Mélangez une cuillère doseuse (incluse dans la boîte) dans 150 ml d'eau pour une boisson savoureuse



= 5g de fibres

- Ajoutez une dose de Boisson multi-fibres à la Formula 1 Herbalife pour obtenir un Shake onctueux et riche en fibres*



+



= 10g de fibres*

Comment atteindre 25g?

Un plan de repas adapté vous aidera à obtenir la bonne quantité de fibres chaque jour*.

3 étapes simples pour obtenir 25 g de fibres:

- 1 Boisson multi-fibres + Formula 1 **
- 2 Des collations équilibrées incluant
- 3 Plus de fruits et de légumes

Exemple de plan de repas comprenant 25g de fibres

PETIT-DEJEUNER 10G DE FIBRES	COLLATION 2G DE FIBRES	DEJEUNER 8G DE FIBRES	COLLATION 2G DE FIBRES	SUGGESTION POUR LE DÎNER 3G DE FIBRES
				
Boisson multi-fibres + Formula 1 Herbalife**	1 sachet de Graines de Soja Grillées	Barre Repas Equilibre Formula 1 Express	1 sachet de Graines de Soja Grillées	1 escalope de poulet + 1 tasse de brocolis

A quoi ressemble un bon petit déjeuner?

POUR BIEN COMMENCER VOTRE JOURNÉE

**PLUS D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS +
PLUS DE FIBRES DANS UN DÉLICIEUX MÉLANGE**



1 PORTION DE FORMULA 1 + 1 PORTION DE BOISSON MULTI-FIBRES CONTIENT...			UN BOL TYPIQUE DE MUESLI (30G) CONTIENT...		
VITAMINES ET MINÉRAUX	CALORIES	SUCRE	VITAMINES ET MINÉRAUX	CALORIES	SUCRE
18	236	21 g	4	289	26 g
FIBRES 8 g	PROTÉINES 21 g		FIBRES 6 g	PROTÉINES 8 g	

Les valeurs peuvent varier en fonction des versions de Formula 1.

HERBALIFE. *Une meilleure nutrition,
une meilleure qualité de vie.*

Boisson multi-fibres vs. produit actuel à base de fibres

Complément à base de Fibres et de plantes	Boisson multi-fibres
	
Tablettes	Poudre = facile à boire Poudre = peut être ajoutée à la F1
6 tablettes par jours	1 à 2 portions par jour
	Plus pratique – moins de portions quotidiennes
3 sources de Fibres	6 sources de fibres
Fibres solubles et insolubles	Fibres solubles et insolubles
3g de fibres par portion	5g de fibres par portion
	40% de fibres en plus par portion



Comment intégrer la Boisson multi-fibres dans votre activité



Page 5,6,7*Les fibres d'avoine contribuent à augmenter le volume des selles.

Page 8* EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). EFSA Journal 2010; 8(3):1462.

** Les fibres d'avoine contribuent à augmenter le volume des selles.

*** L'enquête nationale sur le régime alimentaire et la nutrition (NDNS) du Royaume-Uni.

Page 9* Les fibres d'avoine contribuent à augmenter le volume des selles.

Page 10** Valeurs pour la F1 saveur Cookies & Cream

Page 11 * D'après le Panel EFSA sur les produits diététiques, la nutrition et les allergies (NDA). EFSA Journal 2010; 8(3):1462.

** Valeurs pour la F1 saveur Cookies & Cream.

Page 12 *D'après le Panel EFSA sur les produits diététiques, la nutrition et les allergies (NDA). EFSA Journal 2010; 8(3):1462.