



CONTRÔLER SON POIDS

Pour retrouver votre poids de forme et éviter les effets yoyo, dites enfin adieu aux vieux principes diététiques et abandonnez les régimes hypocaloriques.

Découvrez six concepts nutritionnels à appliquer et à adopter pour une perte de poids réussie.

QUALITÉ DES ALIMENTS

Toutes les calories ne se valent pas. Veillez à privilégier des aliments complets, de saison et issus de filière bio.

MICRONUTRIMENTS

Les minéraux et vitamines sont indispensables à notre organisme. Un déficit peut favoriser la reprise de poids.

CHRONOBIOLOGIE

À calories égales, une mauvaise répartition des repas dans la journée peut générer une prise de poids.

FLORE INTESTINALE

Notre microbiote intestinal rassemble des bactéries qui jouent un rôle majeur dans la régulation de notre poids.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

La pratique d'une activité modérée de 30 minutes par jour permet une bonne gestion de son poids à long terme.

REPOS ET STRESS

Pour stabiliser son poids, il peut être efficace de faire de la relaxation. Des nuits de 7h sont également nécessaires.

LE RYTHME IDÉAL POUR VOS REPAS

Le matin

Un très bon petit déjeuner, riche en protéines et en aliments complets mais pauvre en sucres.

Le midi

Un repas complet et équilibré
Une collation de fruits frais peut être ajoutée dans la journée.

Le soir

Un repas léger et pauvre en protéines. Veillez à ne pas dîner trop tard.

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

J'entretiens une activité physique régulière





GUIDE PRATIQUE : CONTRÔLER SON POIDS

Les micronutriments (minéraux, vitamines, oligo éléments, fibres) sont présents en faible quantité dans notre alimentation. Ils sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Une mauvaise alimentation et des régimes hypocaloriques répétés favorisent le déficit en micronutriments. Ce déficit peut alors favoriser l'accumulation de masse grasse et nuire à la perte de poids.

L.A.B® Symbiod'or



> Scannez le QR code
pour voir le produit en
ligne



L.A.B® exCell'or

Même spécialité pour la Suisse.



> Scannez le QR code
pour voir le produit en
ligne



OptiMega Trio

Un apport en acides gras Oméga-3



> Scannez le QR code
pour voir le produit en
ligne

