

## SUCRE & ALIMENTATION

Le sucre joue un rôle essentiel pour nos muscles et notre cerveau : il ne faut donc pas le bannir de nos assiettes !

**Le taux de sucre dans le sang doit être de 1g/l.**

Une augmentation (hyperglycémie) ou une baisse (hypoglycémie) ont des effets néfastes sur notre corps.

### JE LIMITE

#### Les sucres rapides



Comme le miel, la confiture, les sodas, les bonbons, les gâteaux industriels ou les pâtisseries.

### JE PRIVILEGIE

#### Les sucres lents



Comme les céréales complètes (blé, maïs, orge, riz), les fruits ou les légumes frais.

## LES EFFETS D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE DE SUCRE

### 1 - Le pancréas sécrète de l'insuline

Le pancréas prend acte de l'excès de sucre et sécrète de l'insuline dans le but d'abaisser le taux de glucose sanguin.

### 2 - Des symptômes désagréables apparaissent

Vous pourrez sentir des fringales, de la fatigue, des trous de mémoires, des vertiges et des maux de tête.

### 3 - Des conséquences plus graves à long-terme

L'excès de sucre raffiné affaiblit le système immunitaire, cause des caries et favoriserait les risques d'Alzheimer.

## UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

J'entretiens une activité physique régulière



### JE ME REPÈRE



Des labels de confiance pour mon capital santé



## SUCRE & ALIMENTATION

Réguler les carences dans le cadre d'un régime pauvre en sucre en apportant

- Du thym et de la cannelle pour normaliser la glycémie
- Du curcuma pour harmoniser l'activité pancréatique

## RECOMMANDATION

L'augmentation ou la diminution du sucre dans le sang a des effets néfastes sur notre santé. Ainsi, si l'on suit un régime sans sucre, il convient de réguler certaines carences. Les apports doivent rester physiologiques, conformes aux Apports de référence. En cas de doute, demandez à votre médecin.

Parinat propose deux compléments alimentaires pour votre bien-être



### L.A.B 2

Du thym et de la cannelle, associés aux actifs LB pour contribuer à normaliser sa glycémie.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne



### L.A.F Curcuma & Pipérine

Composé principalement de curcuma et de pipérine, ce complément alimentaire propose une formule particulièrement anti-oxydante, pour normaliser l'activité hépato-pancréatique.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

