



TOUT PROFIL ÉQUILIBRE

L'équilibre ?... simple question de gourmandise !

L'équilibre alimentaire consiste à apporter quotidiennement, en quantité et en qualité, tous les nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Cependant, il est de plus en plus difficile d'atteindre cet équilibre au quotidien. Nos aliments sont appauvris en vitamines et minéraux, nos rythmes de vie sont soutenus et il est difficile d'avoir une alimentation structurée avec 3 repas équilibrés par jour.

Vos produits Beautysané :

Repas légers Energy Diet
 Compléments alimentaires Energy Care
 Repas complets Energy Diet+
 Boisson drainante Energy Detox
 Barres Energy Snack

Pourquoi ces produits ?

Des ingrédients de haute qualité nutritionnelles pour vos repas :

- protéines de lait, pois et/ou soja, pour la masse musculaire
- glucides complexes, pour contrôler la glycémie
- huile de colza et soja, pour leurs oméga 3
- fibres d'inuline et d'acacia, pour nourrir le microbiote
- 23 vitamines et minéraux, pour la forme
- système haute digestibilité, pour le confort intestinal
- sans gluten*

Energy Diet : peut être consommé tout au long de la journée, en collation, en complément ou en remplacement d'un repas léger pris sur le pouce. C'est aussi un petit déjeuner facile et rapide à préparer, pour ne pas commencer la journée le ventre vide ! **200 kcal le repas .**

Energy Diet + : repas complet et gourmand, aux apports nutritionnels garantis. Contient également de la farine d'avoine complète et des graines de lin, pour augmenter la satiété. Il convient parfaitement aux personnes qui cherchent une alimentation équilibrée de qualité, sans perdre de poids. Egalement pour ceux qui cherchent des solutions nutritionnelles faciles (actifs, personnes âgées, étudiants, sportifs, célibataires...). **500 kcal le repas**

Beautysané propose une gamme de compléments alimentaires qui répond aux différents besoins les plus fréquemment exprimés. Que ce soit pour conserver forme et tonus au quotidien, protéger son cœur et ses vaisseaux ou encore freiner le vieillissement cellulaire, il y a toujours une solution Beautysané pour améliorer votre forme et bien être !

Energy Snack : source de vitamines et minéraux, les barres Energy Snack sont la solution pour une collation équilibrée et pauvre en calories ! Elles se personnalisent en ajoutant des fruits secs, des pépites de chocolat, des graines,...

Energy Detox : cette préparation à base de plantes contient, entre autres, du thé vert, du pissenlit et du kinkeliba qui facilitent la combustion des graisses, l'élimination et la purification de l'organisme. Pris régulièrement en complément d'une bonne hygiène alimentaire, Energy Detox est le meilleur allié pour drainer votre organisme. Enfin, grâce à son bon goût citronné, il est facile de boire le litre et demi par jour recommandé !



Quel est le programme ?

matin	midi	collation	soir
1 Energy Diet + 1 boisson chaude (+ 1 produit céréalier si fort appétit : pain complet ou céréales ou biscottes...) + 1 fruit + 1 gélule ou capsule de chaque complément alimentaire correspondant aux besoins exprimés	1 repas de la gamme Energy Diet +	1 barre Energy Snack ou 1/2 Energy Diet ou une poignée de fruits oléagineux	Légumes (cruautés ou soupe ou légumes d'accompagnement) + 100 à 150 g de viande, poisson ou oeufs (2) + 4-5 cuillères à soupe de féculents* + 1 produit laitier (yaourt ou 30g de fromage) + 1 fruit ou 1 compote + 1 gélule ou capsule de chaque complément alimentaire correspondant aux besoins exprimés

Il est nécessaire de boire au moins 1.5 à 2 litres d'eau.

Vous pouvez intervertir le menu du midi et du soir, selon vos envies !

*féculents : pâtes, riz, quinoa, boulgour, pommes de terre, légumineuses (lentilles, haricots secs, pois cassés...), pain complet, aux céréales, au levain...
A noter que les quantités de féculents à ajouter peuvent être augmentées, en fonction des sensations de faim.

Activité physique : la pratique régulière d'une activité physique ou sportive, permet de préserver, voire d'augmenter la masse musculaire, de tonifier les muscles, de combattre la cellulite et d'affiner la silhouette. Vous pouvez pratiquer chaque jour, une demi-heure de marche et 1 à 2 fois par semaine, au moins vingt minutes d'un sport d'intensité moyenne, comme la natation, le footing, le cyclisme...

Conseils spécifiques : la gamme Energy Diet+ est idéale pour faire un repas gourmand et équilibré, quand on est pressé et qu'on a pas le temps de cuisiner !

Retrouvez plus de recettes sur :
www.montraiteurbienetre.com

