

Complément Alimentaire à Base de Fibres

Les Essentiels ShapeWorks™

Cette formule scientifiquement avancée est issue d'ingrédients à base de plantes et permet le maintien du bien-être et l'efficacité du programme de contrôle de poids. Par ailleurs, les experts en nutrition recommandent une consommation riche en fibres et pauvre en calories et graisses saturées, notamment lors de programmes de gestion de poids comportant un apport supplémentaire en protéines.

Qu'est-ce qu'une fibre ?

Les fibres sont les résidus de glucides non digérables que l'on trouve dans les aliments. Il en existe deux types : solubles ou insolubles. Les fibres solubles sont molles et spongieuses (par exemple les haricots) et les fibres insolubles sont pures et rugueuses (par exemple le son).

Quels sont les bienfaits des fibres ?

Les fibres provenant des fruits et légumes contribuent à ralentir l'absorption de sucre dans le sang, ce qui à son tour contribue à préserver les niveaux d'énergie. Elles augmentent également la vitesse à laquelle les aliments passent à travers le système digestif, ce qui crée un environnement plus sain et augmente la production de bactéries intestinales favorables au transit intestinal.

Quelle est la quantité quotidienne recommandée ?

Les nutritionnistes s'accordent à recommander une consommation de l'ordre de 25 à 30 g de fibres chaque jour. Aujourd'hui, la quantité moyenne consommée dans un régime européen typique est de 17 grammes. Vous devriez manger l'équivalent de 25 tranches de pain complet chaque jour pour atteindre ces recommandations.



Que se passe-t-il si l'on ne consomme pas assez de fibres ?

Les recherches démontrent que le manque de fibres dans notre régime est la cause de plusieurs problèmes liés à la digestion.

En quoi le Complément Alimentaire à Base de Fibres peut-il être utile ?

Les fibres permettent l'évacuation des déchets, la régulation du transit intestinal, l'équilibre de la flore intestinale. Elles participent à la régulation du taux de sucre dans le sang et réduiraient le taux de cholestérol.



Les scientifiques et les experts en nutrition recommandent une consommation riche en fibres.

Commandez le Complément Alimentaire à base de Fibres à votre Distributeur dès maintenant !
Réf. 3114

 **ShapeWorks™**

Gestion de poids personnalisée pour des résultats sains.

Avec plus de 24 ans d'expérience, la société Herbalife est un leader mondial dans l'industrie du contrôle de poids et de la nutrition, offrant une gamme de produits qui vous aide à mener une vie saine.

Demandez à votre Distributeur d'autres fiches produits et collectionnez la série !

Votre Coach ShapeWorks™ :

Distributeur Indépendant Herbalife

Tous les produits et logos suivis des sigles ® ou ™ sont des marques déposées par la société Herbalife International Inc. ©2005 Herbalife International France S.A., 9 rue de la Faisanderie - B.P.313, 67835 Lingolsheim Cedex, France. Tous droits réservés.

 **HERBALIFE®**