

Volet SANTÉ

Webinar hebdomadaire

3 mars 2014

avec

Suzanne Leblanc,
Naturopathe



Shaklee
180
SPÉCIALISTE
INDÉPENDANT

Shaklee
Créer des Vies Plus Saines™
Distributeur indépendant

Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca



Moi j'mange

Y en a qui prennent un p'tit coup
Moi je mange
Y en a qui fument des p'tits bouts
Moi je mange
Y en a qui lèchent les vitrines
Moi je mange
J'aime mieux rester dans ma cuisine
Pis j'mange

Quand j'vas chez vous, moi je mange
J'sus ben partout quand je mange
Quand je m'ennuie, moi je mange
Même dans mon lit, moi je mange

Y a des jours où j'sus complexée
J'me trouve pas ben, ben sexée
Quand j'me regarde le profil dans le miroir
J'irais m'cacher au fond d'une armoire

Y en a qui regardent la T.V.
Moi je mange
Y en a qui restent toujours couchés
Moi je mange
Y en a qui courent les bingos
Moi je mange
Y en a qui rêvent aux pays chauds
Moi je mange

Quand j'sus tannée, moi je mange
Comme un bébé, moi je mange
Quand je suis heureuse, moi je mange
Quand j'suis nerveuse, moi je mange

Y a des jours où je suis fatiguée
J'peux pu monter l'escalier
J'peux pu aller travailler
J'vois même pu le bout de mes souliers

Y a des jours où je suis fatiguée
J'peux pu monter l'escalier
J'peux pu aller travailler
J'vois même pu le bout de mes souliers

Y en a qui font des enfants, moi je mange
Y en a qui placotent tout l'temps, moi je mange
Y en a qui font de l'artisanat, moi je mange
J'ai pas l'temps de m'occuper d'ça, moi je mange

J'ouvre ma radio
Pis j'me fais un bon snack
J'écoute Ginette Reno
Pis j'mange du "Cracker jack"

Y a des jours où j'en ai assez
J'voudrais m'arrêter de manger
Mais si je me rends à 336
Le monde verra peut-être que j'existe

Y en a qui dansent la claquette
Moi j'mange
Y en a qui font d'la bicyclette
Moi j'mange
Y en a qui courent les médecins
Moi je mange
Y en a d'autres qui font jamais rien
Moi je mange

Moi j'allume mon fourneau
Pis j'me fais une belle tarte
J'm'en coupe un beau morceau
Pis j'appelle ma tante Marthe

Pis toutes les deux, on se met à manger
Manger comme des défoncées
Y a pu d'autre chose qui nous intéresse
Depuis qu'on mesure 90 autour des fesses

Actuellement, la société fonctionne sur la base du cognitif alors que nos rapports sociaux et à nous-mêmes sont conditionnés inconsciemment par le cerveau émotionnel.

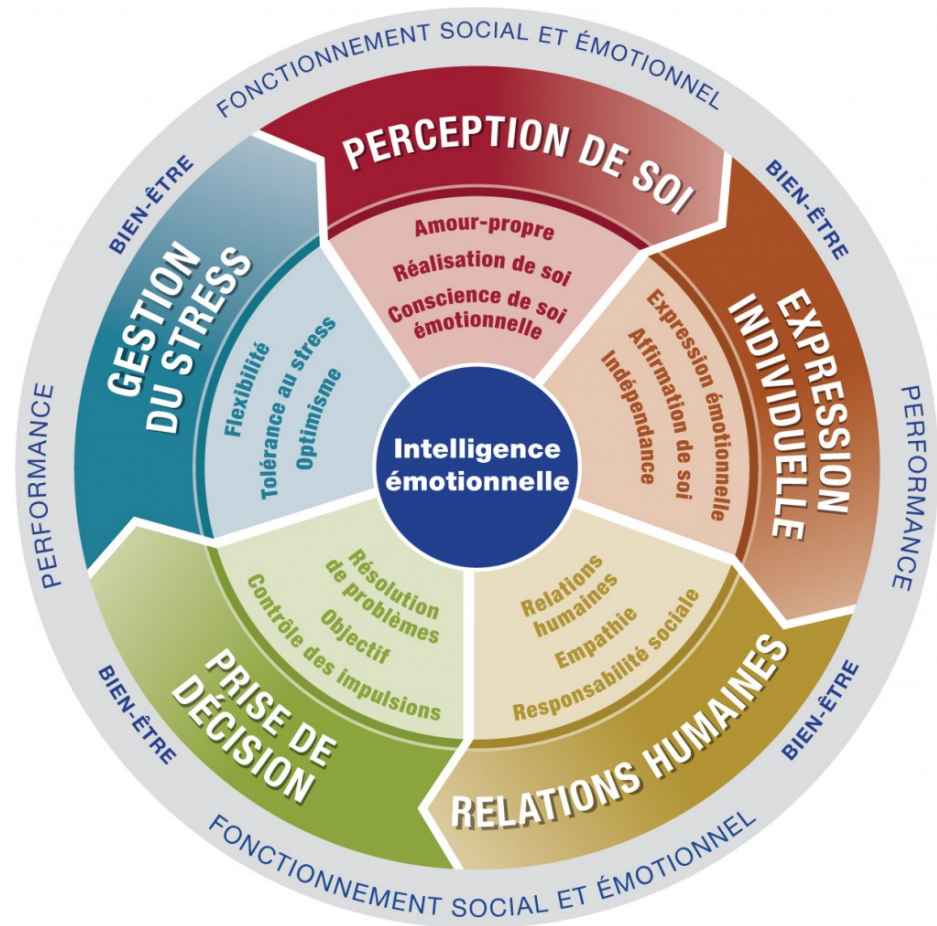


En effet, nos émotions influencent et interfèrent nos rapports avec les autres. Elles peuvent parfois nous dominer, parfois nous rendre insupportable, mais aussi nous rendre heureux. À tous les jours, nous sommes confrontés à des situations où, dominés par nos émotions nous avons agi de façon contraire à ce que nous avons appris, pire à ce que nous valorisons. Il y a donc dissonance entre le cerveau cognitif et le cerveau émotionnel.

C'est une dissonance sur le plan individuel et collectif qui génère un mal de l'être, auquel tentent de répondre des leaders émergents. Indépendamment de leur secteur d'activité, ils agissent sur l'interface de l'émotionnel et du cognitif. Ils ont su proposer une démarche permettant d'atteindre le bien-être en équilibrant la raison et l'émotion ou, autrement dit, en développant l'intelligence émotionnelle.



L'ambiance
au travail est plus
que tendue,
à tel point que vous
traînez les pieds
pour vous y rendre
le matin.



Alimenter votre cerveau

La pyramide alimentaire montre la juste proportion des aliments dont nous avons besoin.





Les liens entre le stress et l'alimentation

Le **stress** fait-il prendre du poids ? Peut-on l'éviter ? Que faut-il manger quand on est stressé ?

Et à l'inverse, une **alimentation** déséquilibrée peut-elle provoquer du stress ?

Autant de questions que se posent les personnes stressées qui ont vu grimper leur balance.

En effet, le stress peut faire grossir sans que l'on ait l'impression de manger plus. Il intervient de différentes manières sur l'alimentation :



SUR LA FAÇON DE MANGER EN ELLE-MÊME

les gens stressés ont tendance à sauter des repas, à manger plus vite, à manger sur un coin de table ou debout ,

SUR L'ÉQUILIBRE DU REPAS

il est alors souvent plus sucré et gras (type sandwich et gâteau), contient moins de protéines. Les fibres manquent, les fruits et les légumes





SUR LA DIGESTION

on retrouve fréquemment des troubles intestinaux, une hyperacidité gastrique, un reflux gastro-œsophagien. Cela participe à la mauvaise digestion des aliments qui restent sous forme de grosses molécules (dont certaines peuvent devenir allergisantes)

SUR LES SENSATIONS ALIMENTAIRES

le sujet ne repère plus bien s'il a faim, et le rassasiement est souvent précoce ou au contraire, absent.





SUR LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

plus la personne est en restriction face à la nourriture, plus le stress va influencer sur son comportement alimentaire, soit en accentuant la restriction, soit au contraire, en entraînant des "lâchages" à type compulsif. Le stress a également tendance à faire grignoter pour se "calmer". A l'inverse, une alimentation déséquilibrée peut également créer du stress,



UN RÉGIME AMAIGRISSANT TROP RESTRICTIF

peut engendrer un sentiment d'anxiété (peur de ne pas tenir la restriction) qui aboutira à un état de stress



**UNE ALIMENTATION CARENCÉE
en vitamines, en anti-oxydants, en fer,
en magnésium, en sélénium...**

va entraîner un état de faiblesse et l'organisme répondra mal aux agressions extérieures de types infections, effort physique ou intellectuel. L'organisme sera lui-même en état de stress

Que faire ?

Pour que le stress n'ait pas trop de répercussions sur le poids

Il faut conserver un vrai repas, à heure fixe.

**Manger dans le calme, des aliments savoureux
qui procurent du plaisir et du rassasiement.**



Cela va permettre à l'organisme de conserver ses repères et limiter les méfaits du stress (poussée de cortisol, troubles thyroïdiens, baisse de la sérotonine...).

L'équilibre alimentaire est d'autant plus important à respecter dans les périodes de stress qu'il faut alors apporter à l'organisme :



- des sucres lents (à index glycémique bas) pour éviter les hypoglycémies,
- des graisses sous formes d'acides gras poly-insaturés (oméga 3 en particulier),
- des vitamines et surtout du groupe B (dans les céréales) et de la vitamine C,
- des oligo-éléments et minéraux type zinc, magnésium et sélénium,
- des anti-oxydants.

Vous avez des objectifs. Nous avons les choix.

**Avez-vous besoin de passer
Avant et Après?**



Trousse Virage

Trousse de 2 repas par jours

**Ou travaillez-vous à votre
Après-Après^{MC}?**



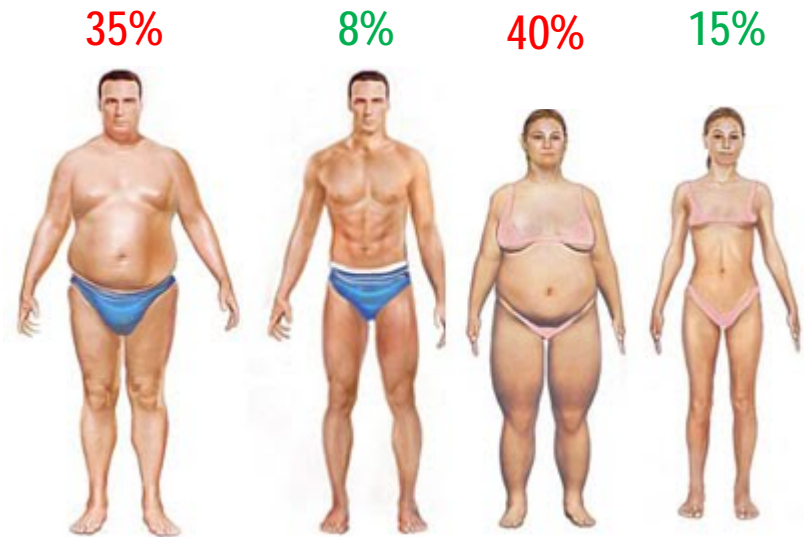
Trousse Mince et en Santé

Trousse de 1 repas par jours

La leucine

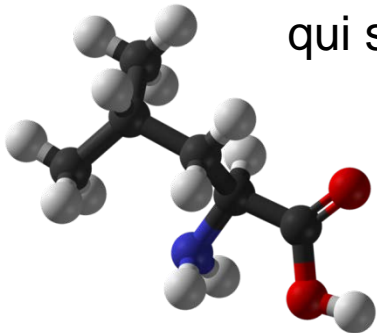
L'arme secrète de la guerre contre le gras

La leucine, un acide aminé essentiel que le corps ne peut pas produire, aide à maintenir la masse musculaire maigre.



Livre pour livre, les muscles brûlent plus de calories que le gras, même pendant votre sommeil. C'est pourquoi perdre des muscles précieux avec la plupart des régimes traditionnels facilite la reprise du poids une fois le régime terminé.

Favorisez plutôt la rétention de vos muscles en brûlant plus de gras avec des aliments riches en leucine, tels que légumineuses, blancs d'œufs ainsi que mélanges à smoothie, barres repas et barres collations Shaklee 180 qui sont remplis de leucine.





« Votre vie future sera
exactement ce que vous
décidez d'en faire. »

— Dr Forrest C. Shaklee