



Webinar hebdomadaire
17 mars 2014

Volet SANTÉ

avec
**Suzanne
Leblanc,**
Naturopathe



Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca

Shaklee
180
SPÉCIALISTE
INDÉPENDANT

Shaklee®
Créer des Vies Plus Saines™
Distributeur indépendant

Mars est le mois de la nutrition



Choisissez la

SANTÉ

pour la vie

Gras



Certaines matières grasses sont essentielles dans l'alimentation, mais il est important de choisir les bons types de gras.

Le Guide alimentaire canadien recommande aux adultes de manger une petite quantité (environ 30 à 45 ml ou 2 à 3 cuillères à soupe) de gras non saturé chaque jour. Il s'agit du type de gras contenu dans l'huile, les sauces pour salade, la margarine molle et la mayonnaise. On en trouve également dans les noix, les graines, les avocats et les poissons gras.

Information sur les acides gras oméga-3



Les acides gras oméga-3 jouent plusieurs rôles dans notre organisme et sont importants pour la santé.

Il existe trois types d'acides gras oméga-3: AAL (acide alpha-linolénique)
ADH (acide docosahexaénoïque)
AEP (acide eicosapentaénoïque).

L'AAL est un gras essentiel et devons inclure des aliments sources d'AAL dans notre alimentation.

Notre organisme peut fabriquer seulement des petites quantités d'AEP et d'ADH à partir de l'AAL.

C'est pourquoi il est important de consommer des aliments qui sont riches en ADH et AEP.

De quelle quantité d'oméga-3 ai-je besoin?

La quantité d'oméga-3 dont vous avez besoin varie selon votre âge et votre sexe.

Si vous êtes à risque ou avez une maladie du cœur, vous pourriez avoir besoin de plus d'oméga-3 que les valeurs énumérées dans le tableau ci-dessous.

Discutez-en avec votre médecin ou diététiste professionnelle pour obtenir plus d'informations.

Pour avoir une alimentation saine, consommez au moins 2 portions de poissons par semaine. Ceci vous fournira de 0.3 – 0.45 grammes d'AEP et d'ADH par jour.

Âge	Visez un apport de grammes (g)/jour*	Ne pas dépasser g/jour
Hommes 19 ans et plus	1.6	Aucune limite maximale n'a été déterminé dans le cas de l'AAL.
Femmes 19 ans et plus	1.1	
Femmes enceintes 19 ans et plus	1.4	
Femmes qui allaitent 19 ans et plus	1.3	

Teneur en acides gras oméga-3 de quelques aliments usuels

L'AAL est présent dans certaines huiles végétales, noix de Grenoble, graines de lin et produits à bases de soya. On retrouve l'AEP et l'ADH dans le poisson, les fruits de mer et les huiles de poisson. Le tableau suivant vous indique les aliments sources d'acides gras oméga-3.

Le tableau au

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutritional/index-fra.php

vous indique les aliments sources d'acides gras oméga-3.

Aliments	Portion	AAL (g)	AEP/ADH (g)
Légumes et fruits	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.		
Edamame, cuit	125 ml (½ tasse)	0.29 – 0.34	0
Graines de radis, germées, crues	125 ml (½ tasse)	0.42	0
Courge d'hiver, cuite	125 ml (½ tasse)	0.18	0
Produits céréaliers	Les produits qui contiennent du lin, du soya et de l'huile de canola fournissent de l'AAL. Certains produits céréaliers sont maintenant enrichis d'AEP/ADH. Lisez les étiquettes des aliments pour plus de détails.		

Source: « Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2007b »



OmegaGuard
Code 57760

**Pour aider à équilibrer
le mauvais
cholestérol qui se loge
à l'intérieur du foie.
Aide à stabiliser
les humeurs.
Anti-inflammatoire.**

Ultra pure et de qualité pharmaceutique

OmegaGuard est conçu au moyen d'un triple distillation moléculaire concentrant les acides gras oméga 3 naturels et bénéfiques tout en éliminant les composés nocifs comme le mercure et le plomb, que l'on retrouve dans bon nombre d'espèces de poissons.

L'huile de poisson la plus pure au monde

OmegaGuard contient le spectre complet des sept acides gras oméga-3 que l'on trouve à l'état naturel, notamment sous formes d'AEP, ADH et AAL. L'AEP est bénéfique pour votre cœur et vos articulations, tandis que l'ADH est essentiel au développement et au bon fonctionnement du cerveau.

OmegaGuard apporte tous les bienfaits de l'huile de poisson, sans son arrière-goût.

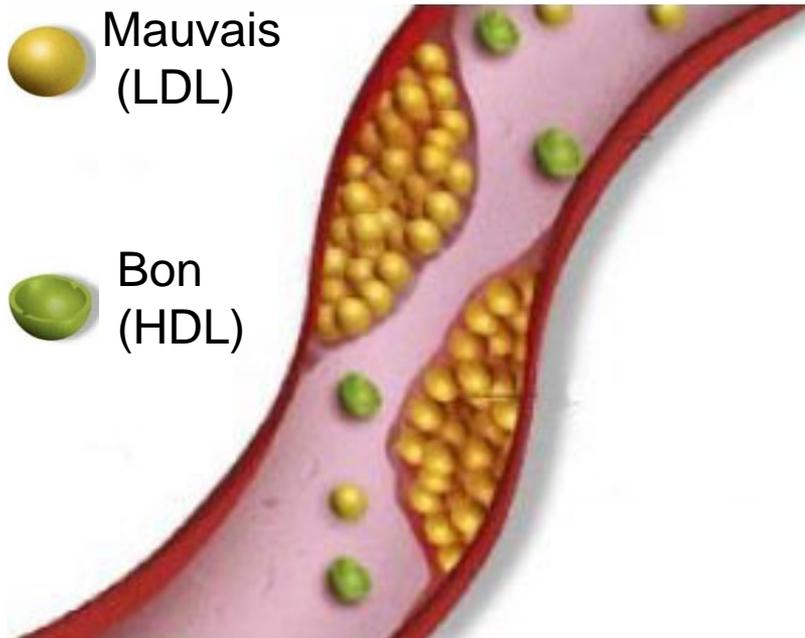
- Réduit les risques de maladie cardiaque
- Qualité pharmaceutique ultra pure et triple distillation moléculaire
- L'huile de poisson la plus pure au monde, offrant toute la puissance des 7 acides gras oméga-3

Renseignements au sujet du cholestérol

Le cholestérol alimentaire est une substance semblable aux gras. Le cholestérol se trouve dans les aliments d'origine animale. Les aliments d'origine animale comprennent les viandes, la volaille, le poisson, les oeufs et les produits laitiers.

Le cholestérol est un élément faisant parti des cellules de l'organisme. Il aide votre organisme à fabriquer certaines hormones dont vous avez besoin.

Le fait de consommer trop de cholestérol alimentaire peut accroître votre taux sanguin de cholestérol. Un taux élevé de cholestérol dans votre sang peut augmenter votre risque de maladies cardiovasculaires. Une consommation élevée en gras saturés et en gras trans peut également avoir cet effet.



De quelle quantité de cholestérol ai-je besoin?

Le cholestérol n'est pas un élément nutritif essentiel.

Votre organisme peut fabriquer ce dont il a besoin.

Il n'y a donc pas d'apport recommandé pour ce type de gras.

Vous devriez consommer le moins de cholestérol alimentaire possible tout en suivant un régime alimentaire nutritif.

Les recommandations suivantes peuvent vous aider à faire des choix sains :

Si vous n'avez pas de maladie cardiovasculaire,
mangez moins de 300 milligrammes (mg) de cholestérol alimentaire par jour.

Si vous avez une maladie cardiovasculaire ou si vous présentez un risque de maladie cardiovasculaire,
essayez de consommer moins de 200 mg de cholestérol alimentaire par jour.

Teneur en cholestérol de certains aliments usuels

La plupart des personnes n'ont pas besoin d'ajouter les milligrammes de cholestérol consommés chaque jour. Si votre taux de cholestérol vous préoccupe, vous devriez limiter la consommation d'aliments très riches en cholestérol ainsi qu'en gras saturés et en gras trans. Les aliments riches en cholestérol sont le jaune d'oeuf, les abats, les crevettes, les calmars et quelques autres aliments.

Le tableau au

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutrition/index-fra.php>

vous aidera à choisir les aliments à faible teneur en cholestérol.

Aliment	Portion	Cholestérol (mg)
Légumes et fruits	Sans cholestérol	
Produits céréaliers	La plupart des produits céréaliers sont sans cholestérol.	
Lait et substituts	Les produits laitiers faibles en gras contiennent moins de cholestérol et de gras saturés.	
Lait		
Chèvre	250 ml (1 tasse)	28
Homogénéisé à 3.3%, 2%	250 ml (1 tasse)	21 – 26
Divers		
Lait de poule	250 ml (1 tasse)	158
Crème glacée molle	125 ml (½ tasse)	83

Source : « Le Fichier canadien sur les éléments nutritifs » 2010,



Complexe Réduction
de Cholestérol
Code 21219

Toujours sûr

- ✓ Réduit le cholestérol naturellement
- ✓ Sans arômes, édulcorants, colorants artificiels ni agents de conservation ajoutés
- ✓ Sans gluten
- ✓ Aucun effet secondaire important observé avec l'apport de 2 000 mg de stérols et stanols végétaux par jour

Toujours efficace

- ✓ Procure 2 000 mg de stérols et stanols par jour, soit 100 % de la recommandation de Santé Canada et National Institutes of Health (NIH) pour les stérols et stanols végétaux
- ✓ Les stérols et stanols végétaux ont été cliniquement éprouvés lors de plus de 80 études cliniques pour réduire le mauvais cholestérol LDL

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}?**



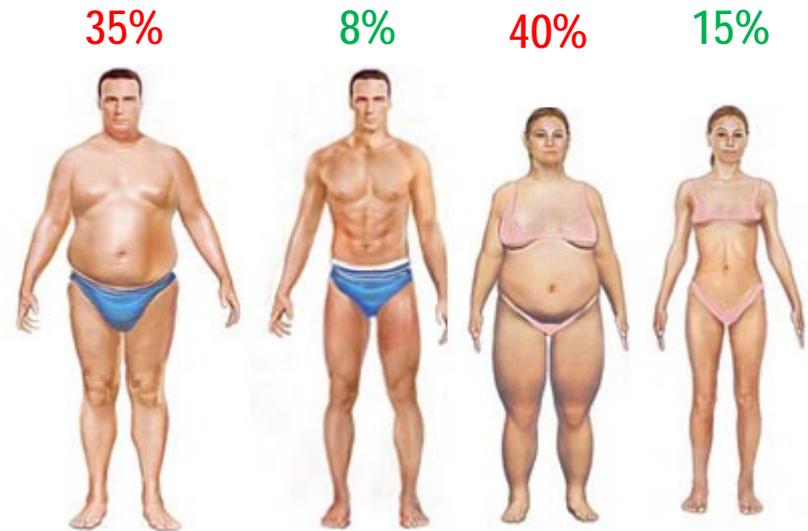
Trousse Mince et en Santé

Trousse de 1 repas par jours

La leucine

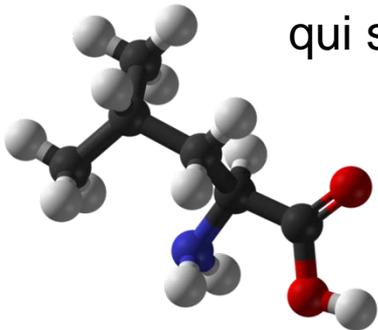
L'arme secrète de la guerre contre le gras

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.



Émotions

Moi Suzanne, je choisis
de libérer le stress, la
colère, etc.

Je libère toutes ces
émotions dans la lumière.

Amour à moi Suzanne





Vivez une belle semaine

à lundi prochain

Merci!

Prochain Webinar Hebdomadaire

Lundi 17 mars 2014 à 20h30 ^(HE)

Pour vous enregistrer:
www.InfoPourMoi.ca - Onglet « Webinar »