

Collection n°1 : Excès d'hiver 2011



Comment retrouver la forme après les fêtes et mieux préparer la nouvelle année ?

Si le foie gras, le champagne et la bûche ont eu raison de votre ligne, voici quelques conseils et astuces pour retrouver tonus et légèreté et démarrer la nouvelle année en pleine forme tout en continuant à se faire plaisir.

Au chapitre des bonnes résolutions, les Aliments Diététiques Minceur ont tout bon : ils offrent toutes les garanties nutritionnelles et réglementaires, pour vous aider à retrouver votre poids de forme sans déséquilibres alimentaires.



CENTRE D'INFORMATION DE LA
Diététique Minceur

1. J'adopte un comportement raisonnable

Pour retrouver son poids de forme, la meilleure solution est d'adopter un régime correspondant à notre style de vie et à nos envies.

• Vous êtes plutôt active, toujours à 100 à l'heure ? Les substituts de repas sont faits pour vous : ils remplacent un repas dans sa totalité évitant ainsi la contrainte du calcul des calories.

• Vous aimez cuisiner : les en-cas «partie de repas» seront vos partenaires minceur car ils laissent libre court à votre créativité pour les accompagner.

• Vous êtes gourmande et vous avez tendance à grignoter ? Adoptez les en-cas hyperprotéinés «collation». Ils vous permettront de satisfaire un petit creux grâce à de faibles apports en énergie et une composition adaptée.

Les substituts de repas et les en-cas hypocaloriques sont disponibles partout : pharmacies, parapharmacies, grandes surfaces, vente par correspondance et magasins spécialisés.

3. Je me bouge :

Il n'y a pas encore de recette miracle : plus vous bougerez et plus vous brûlerez de calories.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) rappelle que la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. Une équation que les Aliments Diététiques Minceur aident à résoudre car ils permettent de réduire les apports énergétiques tout en garantissant un apport suffisant en macro et micro nutriments essentiels.

Toutes les occasions sont bonnes pour éliminer : prendre les escaliers, descendre une ou deux stations plus tôt et continuer à pied, moins prendre votre voiture.

2. Je ne saute pas de repas :

Au delà des carences engendrées pour l'organisme, vous risquez de «craquer» et donc de grignoter n'importe quoi quelques heures après avoir sauté un repas. Les Aliments Diététiques Minceur sont simples à utiliser, facilement transportables, et apportent toutes les garanties nutritionnelles. Ils sont donc très pratiques pour remplacer le déjeuner sur votre lieu de travail ou, plus généralement, hors de chez vous. Vous n'avez donc plus d'excuses !

5. Je prends de bonnes habitudes alimentaires

Débuter un régime et rompre avec ses habitudes alimentaires est souvent une tâche difficile. Les Aliments Diététiques Minceur jouent un rôle de «starter» pédagogique dans la quête d'une alimentation équilibrée. Au delà de la perte de poids, les objectifs visés sont d'aider le consommateur à renouer durablement avec de bonnes habitudes alimentaires, de le guider vers une nouvelle hygiène de vie et de l'aider à s'approprier les principes de base de l'équilibre alimentaire.

En chiffres ...

En mai 2011, Le Centre d'Information de la Diététique Minceur a réalisé avec TNS Sofres une étude sur les Aliments Diététiques Minceur. Les résultats montrent que **80%** des consommateurs d'Aliments Diététiques Minceur qui souhaitaient perdre du poids ont **affirmé en avoir perdu**, que les **3/4** des consommateurs d'Aliments Diététiques Minceur ont été **satisfaits des résultats observés** et que **93%** des consommateurs soulignent **l'importance de la réglementation** qui encadre ces produits.

Résultats de l'étude disponibles sur : www.dietetique-minceur.org

4. Je continue à me faire plaisir

Se faire plaisir est important pour garder le moral. Les Aliments Diététiques Minceur s'inscrivent dans une démarche de consommation alimentaire variée et structurée autour de vrais repas en permettant de conserver un repas quotidien composé uniquement d'aliments courants. Vous continuez ainsi à partager des moments de plaisir et de convivialité, deux conditions essentielles pour la réussite d'un régime.

Vous êtes plutôt sucré : faites-vous plaisir avec des barres, des crèmes gourmandes : chocolat, vanille, caramel, café, noisette, fraise, fruits rouges, des entremets ou des flans que vous pouvez préparer à l'avance et conserver au frais. Ils satisferont vos envies de dessert.

Suivez les instructions délivrées sur les boîtes ou dans les livrets fournis avec les Aliments Diététiques Minceur.

Vous êtes plutôt salé : réchauffez-vous avec des veloutés de légumes, des potages, et régalez-vous grâce à de nombreuses recettes de purées ou plats à base de pâtes.

Isabelle
Bricout Rabier
diététicienne,
vous propose ses
menus d'hiver
autour des ...

L'ESSENTIEL SUR ...

LES ALIMENTS DIÉTÉTIQUES MINCEUR

Les Aliments Diététiques Minceur sont destinés aux personnes qui souhaitent perdre ou contrôler leur poids et surveiller leur ligne et leur équilibre alimentaire. Leur composition nutritionnelle est garantie par une réglementation spécifique.

RÉGIME HYPOCALORIQUE

Le régime hypocalorique repose sur un principe simple : obliger le corps à puiser dans ses réserves afin d'entraîner une perte de poids. Pour cela, il impose de diminuer les apports énergétiques sur une période donnée. Mais attention, si un apport énergétique réduit est une condition indispensable à la perte de poids, le corps ne doit pas être privé des macro et micronutriments essentiels. A cet effet, les substituts de repas et en-cas hyperprotéinés constituent une solution sûre et efficace puisqu'ils sont soumis à une réglementation stricte qui garantit une composition en macro et micronutriments adaptée aux régimes hypocaloriques destinés à la perte de poids.

SUBSTITUTS DE REPAS

SALÉ

VELOUTÉ DE LEGUMES

Salade de chou rouge et carottes râpées
Yaourt 0% aromatisé au citron
Pomme au four
Une tranche de pain complet

SUCRÉ

Salade d'endives à l'emmental allégé
Fondue de poireaux à l'ail
CRÈME AU CHOCOLAT
Poire pochée
Une tranche de pain complet



EN-CAS PARTIE DE REPAS

SALÉ

Salade de mâche

EN-CAS PÂTES

Aubergines grillées
Gratin de pomme à la cannelle
Fromage blanc nature

SUCRÉ

Soupe de potiron
Brocolis et pomme de terre vapeur
(sauce au fromage blanc citronné)

1 MILK SHAKE

Salade d'orange
OU version Petit-déjeuner
café ou thé sans sucre
pamplemousse

1 TRANCHE DE PAIN AUX CÉRÉALES

(légèrement beurrée)
Yaourt nature



EN-CAS COLLATION

SALÉ

Café sans sucre
PANCAKE NATURE
Fromage frais allégé

SUCRÉ

Thé sans sucre
GATEAU BROWNIE
Deux clémentines

Retrouvez les conseils, les informations mais aussi les menus
du Centre d'Information de la Diététique Minceur sur :
www.dietetique-minceur.org

CONTACT PRESSE : Gulfstream Communication
Aurélie VINZENT - Tél. : 01 72 00 24 42 - avinent@gs-com.fr

