



Beautysané

Détox au sucre!

Adieu stress, fringales
et kilos en trop

Feed the change



LE SUCRE EST PARTOUT

Des statistiques récentes ont montré qu'en Europe, 12,5% de nos calories sont consommées sous forme de sucres ajoutés, soit l'équivalent de 15 cuillères à café de sucre* par jour.

Le sucre blanc est omniprésent dans notre alimentation, même là où on ne l'attend pas. Sa consommation par an en France est ainsi passée de 5 Kg par personne à 30 Kg en un peu moins d'un siècle.

De plus en plus d'études établissent un lien entre consommation de sucre et prise de poids, diabète, maladies métaboliques, vieillissement prématuré...

**Il est temps de faire un point
sur notre consommation de sucre
et de se poser les bonnes questions !**

Comment faire ?



**COMPRENDRE,
SE MOTIVER,
CHANGER...**

ÊTES-VOUS ADDICT ?

MANGER DU SUCRE REND HEUREUX.

Quand on en mange, une hormone appelée **sérotonine** est libérée dans le sang. Un sentiment de bien-être et de réconfort nous envahit et nous pousse à répéter ce comportement source de plaisir. Les sucres vont agir comme des "superstimuli" et nous faire perdre le contrôle de notre consommation.

Nous comprenons donc mieux pourquoi la seule volonté de manger moins sucré ne suffit pas et qu'il ne sert à rien de culpabiliser si nous avons des comportements compulsifs. **La solution ?**

Reprenre une alimentation équilibrée en douceur, en changeant vos habitudes alimentaires petit à petit.

Si vous souhaitez savoir où vous en êtes avec le sucre, remplissez notre quizz "Addict au sucre?" page 11.

UNE QUESTION D'INDEX GLYCÉMIQUE (IG)

Les aliments montrés du doigt sont ceux avec un IG élevé (> 55), qui déclenchent un pic glycémique (quantité de sucre dans le sang) et donc un pic d'insuline en réponse. Cette libération rapide d'insuline provoque une chute trop importante de la glycémie. Cela ne fait qu'augmenter les envies de sucre, génératrices de faim et de compulsions alimentaires.

L'index glycémique :

Il n'est pas indiqué sur les emballages mais vous pouvez reconnaître les aliments à faible IG grâce aux caractéristiques suivantes :

- pas ou peu de cuisson (al dente)
- pas de traitement mécanique (broyage, transformation en purée, céréales extrudées, ...)
- présence de glucides à assimilation lente
- présence de fibres

En bref :

- Limitez les gâteaux, chocolats, glaces, sodas, jus de fruits, céréales raffinées, crèmes dessert
 - Privilégiez les fruits, légumes, légumineuses, fruits oléagineux et céréales complètes.
- Ils contiennent des glucides naturels mais aussi d'autres nutriments intéressants comme des vitamines, minéraux, antioxydants, fibres.

Vous pensez que le sucre de coco ou le miel sont des options plus saines ? Pas du tout. Le sucre reste du sucre quelle que soit sa forme. Même s'ils ont meilleure réputation concernant leurs effets sur la santé, cela reste du sucre !



ASTUCES POUR UNE DÉTOX EN DOUCEUR

...

- 1/ Commencez par **modifier vos habitudes pas à pas**. Vous priver de tout du jour au lendemain risque en effet de créer un manque et donc d'engendrer des consommations compulsives ! Les instants "plaisir" sont indispensables à l'équilibre alimentaire, il faut simplement en réduire la fréquence.
- 2/ Prenez les **bonnes décisions**. Au petit-déjeuner ou au goûter, vous craquez facilement pour des biscuits ou une tartine recouverte de pâte à tartiner ? Optez plutôt pour un **fruit frais et du pain complet** accompagné de deux ou trois carrés de chocolat noir !
- 3/ Remplacez le sucre raffiné par du "bon" sucre. Par exemple, oubliez les yaourts aux fruits et craquez pour un yaourt nature auquel vous ajoutez des **morceaux de fruits frais**.
- 4/ Diminuez les **doses petit à petit**. Remplacez votre soda du midi (même light) par une eau fraîche plus désaltérante. **Idem pour le sucre dans le café !** Essayez de n'en mettre qu'une moitié (puis plus du tout !). Vous verrez à quelle vitesse vous allez vous y habituer !
- 5/ **Passez derrière les fourneaux**. C'est le meilleur moyen de contrôler ce que vous mangez. Mettez sur les **produits frais et de saison**. Dans vos pâtisseries, commencez par réduire systématiquement les quantités de sucre indiquées dans les recettes.
- 6/ Analysez votre comportement alimentaire en tenant un **petit carnet** qui peut vous aider à vous rendre compte de vos erreurs et à les corriger.
- 7/ **Vous n'y arrivez pas seul ?** Nos conseillers sont là pour vous motiver ! Toujours à l'écoute et de bon conseil, ils sauront vous aider à changer vos habitudes alimentaires et à retrouver une alimentation équilibrée !

UNE SOLUTION SUR MESURE

Energy plus + est un repas complet équilibré, pauvre en sucre et source de protéines, vitamines, minéraux et omega3 !

IL SERA VOTRE COACH NUTRITIONNEL AU QUOTIDIEN.

Energy Plus + respecte votre rythme de vie et vos engagements :

- Un repas complet qui m'apporte tout ce dont vous avez besoin
- Des protéines végétales pour réduire les émissions de gaz à effet de serre
- Réhydraté à l'eau, Energy Plus + n'apporte que 1,9 g de sucre par repas !
- Sans gluten et digeste, grâce à ses enzymes (Haute Digestibilité), qui facilitent la digestion.
- Un repas nomade à consommer où vous voulez quand vous voulez
- Un emballage souple pour réduire le poids des emballages

ZÉRO PRISE DE TÊTE, ZÉRO CONCESSION



LE PROGRAMME DÉTOX SUCRE

1^{er} réflexe : LES ANTIOXYDANTS

Pour se protéger et éliminer les toxines, il convient de consommer un maximum d'antioxydants. Pour augmenter vos apports :

- Misez sur les herbes, épices, aromates et légumes antioxydants, BIO de préférence.
- Adoptez le complément alimentaire **Antéox Beautysané**



2^e réflexe : BRÛLE EXCÈS

Le chrome présent dans **Brûle Excès** intervient dans le métabolisme des glucides et des lipides.

Il augmente la sensibilité des cellules à l'insuline et permet ainsi de normaliser le taux de sucre dans le sang. Le guarana est utilisé traditionnellement pour contribuer au métabolisme des graisses et au contrôle du poids, tout comme le thé vert.



Bon à savoir : pensez à privilégier ces aliments pour leur richesse en antioxydants !

La cannelle : connue pour ses puissantes propriétés antioxydantes, elle est très facile à consommer quotidiennement dans les yaourts, les boissons et les préparations de fruits. Sa richesse en fibres lui permet aussi de faciliter l'élimination intestinale des toxines.

Les brassicacées : favorisez la consommation de plantes de la famille des Brassicacées : chou, brocoli, navet, radis, moutarde, raifort... Ils contiennent des substances soufrées, les glucosinolates, qui stimulent les enzymes du système de détoxication.

Le romarin : il est assez proche du thym par ses caractéristiques et ses propriétés. Riche en flavonoïdes, il stimule le foie, l'un des systèmes d'épuration les plus performants de notre corps.

Le curcuma : il stimule la production de bile qui nettoie le foie en profondeur, désencombre les conduits hépatiques et possède un effet antioxydant au niveau du sang, lorsque les polluants sont relargués par le foie. C'est une épice aux multiples vertus, aussi bien préventives que curatives.

3^e réflexe : L'HYDRATATION RENFORCÉE

Il est également impératif de boire beaucoup (1,5 à 2 litres par jour) et ce principe est incontournable.

Le corps dispose de cinq organes spécialisés dans l'élimination des toxines. Il s'agit du foie, des intestins, des reins, de la peau et des voies respiratoires. Il existe des astuces simples pour les stimuler afin qu'ils retrouvent leur rythme de travail normal.

Nous vous recommandons ainsi de vous hydrater avec de l'eau plate, des tisanes, du thé vert.

Vos boissons quotidiennes :

- Tisane romarin-gingembre-curcuma ou cannelle
- 1 litre de boisson drainante **Energy Détox**, à boire tout au long de la journée
- Soupes de légumes
- Eau plate



Pour retrouver du tonus, misez sur une alimentation saine, sans sucres ajoutés. Pensez à boire également 1,5 litre d'eau par jour, additionnée d'Energy Détox.

VOTRE SEMAINE DE MENUS

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
8h	2 tranches de pain complet 2 carrés de chocolat noir 1 kiwi 1 the Sichuan	1 porridge pomme et noisettes 1 tisane gingembre curcuma	1 omelette brousse aneth 1 tisane au fenouil	2 tranches de pain aux graines, 1 cuillère de purée d'amande, 1 tisane gingembre curcuma	1 porridge Banane, framboise et graines de chia 1 thé vert au citron	2 tranches de pain de seigle, fromage frais, 1 tranche de saumon fumé, 1 thé vert	40g de muesli 1 fromage blanc saupoudré de cannelle 2 abricots 1 thé rooibos
12h	150 g de cabillaud sésame coriandre Pommes de terre persillées Endives braisées Tomme de brebis	1 repas Energy Plus +	Chili sin carné 1 fromage Blanc avec quelques framboises	Blanc de poulet au gingembre Poêlée de sarrasin et haricots verts 1 compote abricot	1 repas Energy Plus +	Salade de mâche Saumon vapeur aux asperges vertes et quinoa 2 mandarines	1 repas Energy Plus +
16h	1 poignée de fruits oléagineux	1 barre Energy Snack	Quelques noix de cajou non salées	Quelques tomates cerises	1 poignée de fruits oléagineux	1 barre Energy Snack	Quelques noix de cajou non salées
20h	1 repas Energy Plus +	Velouté de cresson Flan de carottes au carvi 1 poire	1 repas Energy Plus +	1 repas Energy Plus +	1 Soupe de pâtes Minestrone 1 banane bien mûre	1 repas Energy Plus +	Tagliatelles de riz aux légumes et tofu snacké Fromage de chèvre, crackers

Energy Détox :
2 c. à c. dans 1 litre d'eau
à boire tout au long
de la journée !



LE QUIZ "ADDICT AU SUCRE"

- 1. Que mangez-vous au petit déjeuner ?**
 - A. Un café et un croissant
 - B. Une tranche de cake à la banane
 - C. Vous ne prenez pas de petit déjeuner
- 2. En milieu de matinée, vous vous sentez fatigué...**
 - A. Vous vous ruez sur le distributeur de barres chocolat caramel
 - B. Vous faites une petite pause en 2 biscuits
 - C. Fatigué ? Non, je suis toujours en forme !
- 3. A l'heure du déjeuner, que choisissez-vous en dessert ?**
 - A. Un Paris-Brest
 - B. Un yaourt aux fruits
 - C. Un smoothie vert concombre-céleri fera l'affaire !
- 4. A quelle fréquence mangez-vous des gâteaux / sucreries ?**
 - A. Plusieurs fois par jour, toutes les occasions sont bonnes !
 - B. En collation à 17h
 - C. Presque jamais
- 5. Quelle quantité de soda (même light) consommez-vous par semaine ?**
 - A. Plus de 3 canettes
 - B. 1 à 2 canettes
 - C. Quasiment jamais
- 6. Quand arrêtez-vous de manger des sucreries ?**
 - A. Quand il n'y en a plus
 - B. Dès que je suis rassasié
 - C. Dès que j'ai pris une bouchée pour goûter
- 7. Choisissez un fruit :**
 - A. Des abricots secs
 - B. Une grappe de raisin
 - C. Quelques framboises

Résultats page suivante

RÉSULTATS

Vous avez un maximum de A

Vous êtes totalement addict au sucre ! Une journée sans sucreries vous semble un défi insurmontable. Rassurez-vous, ce livret est rempli d'astuces pour vous aider à vous sevrer, en douceur ;)

Vous avez un maximum de B

Vous essayez de limiter le sucre et de suivre une alimentation saine. Mais vous faites parfois des erreurs en choisissant des aliments qui contiennent des sucres cachés. Pas de panique ! Ce livret est là pour vous aider à choisir les bons aliments.

Vous avez un maximum de C

Vous êtes le grand gagnant du régime sans sucre. Mais peut-être est-ce un peu extrême ? Vous pouvez vous faire plaisir tout en gardant une alimentation équilibrée et saine. Tout est une question de dosage !

Les produits sont fabriqués en France
et distribués par :

**Beautysané, une marque
du groupe Eat for Good**

13, rue de champagne - 57076 Metz cedex 03
RCS Metz 450 246 152
e-mail : contact@beautysane.com
Tél. : 03 69 67 29 00

www.beautysane.com

Retrouvez nous sur :

