

VIVRE PLUS LONGTEMPS ET EN MEILLEURE SANTE

Ce rapport vous apporte tous les éléments qui vont vous permettre de prolonger votre capital santé et vitalité. Notre monde moderne nous agresse quotidiennement aussi bien au niveau psychique que physique. Découvrez la parade pour conserver votre santé.

*Adoptez une
meilleure
hygiène de vie
pour une
meilleure santé
et vitalité*

Ce livre PDF vous est offert gratuitement par le site www.Vitalite-Nutrition.com. Vous ne pouvez en aucun cas, le vendre, mais vous pouvez l'offrir à qui vous voulez si vous pensez qu'il peut aider une autre personne.

Table des matières

| | |
|--|----|
| Le monde moderne au service de nos maux | 2 |
| Franchement, pensez-vous réellement être en bonne santé et plein de vitalité ? | 3 |
| Constatez-vous quelques-uns de ces signes ?..... | 3 |
| Pourquoi, de nos jours, nous les hommes, avons-nous besoin de compléments alimentaires ? | 4 |
| Bilan:..... | 6 |
| Missions et fonctions des substances vitales dans le corps | 6 |
| Le Stress Au Quotidien | 8 |
| Les Conséquences du Stress Quotidien..... | 9 |
| Passez à l'action pour entretenir votre santé et votre vitalité | 10 |
| Adopter une meilleure nutrition..... | 10 |
| Voici la pyramide d'une bonne alimentation : | 11 |
| Une Activité Physique Régulière | 12 |
| Rester en bonne santé et le devenir | 13 |
| Les 10 règles les plus importantes pour une alimentation équilibrée | 13 |



Le monde moderne au service de nos maux

Notre monde actuel nous apporte de nombreuses avancées technologiques qui améliorent nos communications, nos déplacements, notre façon de nous soigner, notre façon de travailler etc...



Mais il y a aussi un revers de la médaille énorme au niveau de notre santé. Le monde va trop vite et nous ne sommes pas prêts à gérer autant de vitesse d'évolution au niveau biologique.

La raison à cela est que génétiquement, il faut plusieurs milliers d'années pour qu'un organisme s'adapte à son environnement. L'être humain crée et développe une technologie qui va bien plus vite que ce que son corps peut assimiler.

Ce qui provoque des changements trop radicaux et le corps est soumis à un stress quotidien.

La vie quotidienne est de plus en plus difficile, le travail intense, le chômage de plus en plus fréquent, le coût de la vie de plus en plus cher, la pollution, la mondialisation des échanges commerciaux, les catastrophes environnementales, la course au profit etc...etc...

Tout ceci contribue à notre mal-être et si nous n'y prêtons pas attention, les maladies comme le cancer surgissent et nous font prendre conscience de tous nos excès et de l'importance de notre santé et de notre bien-être au quotidien.

« Il vaut mieux prévenir que guérir »

Combien de personnes attendent la découverte d'une maladie pour se reprendre en main et faire plus attention à leur santé ! Mais il est bien souvent trop tard...

La plupart des gens pensent qu'être en bonne santé ce n'est pas avoir de maladies.

[Perdez 3 kilos en 3 jours sans vous priver Cliquez ici](#)



Pourtant selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) la définition « *d'une bonne santé est un état de bien-être parfait, corporel, mental et social* »

Votre corps est-il suffisamment armé pour lutter contre le stress quotidien, la pollution, la mal nutrition et leurs effets nocifs à long terme ?

Franchement, pensez-vous réellement être en bonne santé et plein de vitalité ?

Le corps nous dit la plupart du temps de façon très claire si nous sommes en bonne santé et si nous allons bien. Cependant, la plupart du temps, nous ne prenons pas au sérieux les premiers signaux d'alarme, car ce n'est pas simple d'en découvrir une cause immédiate. Le corps tente de nous avertir avec les signes suivants:

- difficultés de concentration
- manque de mémoire
- résistance réduite
- maux de tête
- mal être
- insomnies
- ongles cassants
- longues phases de repos après des efforts physiques
- Lassitude
- fatigue constante
- irritabilité
- manque d'énergie
- contractures
- manque d'appétit
- problèmes de digestion
- détérioration de l'aspect de la peau
- disposition aux rhumes

etc...

Constatez-vous quelques-uns de ces signes ?

Si c'est le cas, votre corps vous montre que vous n'êtes pas en bonne santé et plein de vitalité, mais que vous souffrez des premières conséquences d'une carence en substances vitales ! Les carences ne nous rendent pas

[Perdez 3 kilos en 3 jours sans vous priver Cliquez ici](#)



immédiatement malade mais leurs conséquences viendront certainement après un certain laps de temps.

En effet, à ces signes de carence viennent s'ajouter les manifestations quotidiennes de notre société industrielle moderne (*comme par ex. le manque d'activité physique, l'effervescence et le stress dans la vie quotidienne, la pression constante au travail*) et des facteurs de risque supplémentaires, comme par ex. la cigarette, la consommation abusive d'alcool, les médicaments ainsi que les pollutions, puis les symptômes augmentent d'année en année et aboutissent aux soi-disant maladies de la civilisation :

Surpoids, diabète, vasoconstriction, hypertension, mycoses, allergies, immunodéficiences

Dans de nombreux cas il est alors trop tard et le tout aboutit en définitive à des:



infarctus, AVC, Alzheimer et cancers.

La base optimale pour rester en bonne santé et plein de vitalité est composée d'une alimentation saine, d'activités physiques régulières et de compléments alimentaires naturels utilisés raisonnablement.

Pourquoi, de nos jours, nous les hommes, avons-nous besoin de compléments alimentaires ?

La base de notre santé, c'est notre corps. Seule une alimentation optimale avec les apports journaliers principaux (*glucides, protéines, lipides*) et en même temps avec les substances vitales (*vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes et substances végétales secondaires*) constitue la base pour une vie saine, pleine de vitalité et nous permet de nous sentir bien à long terme.

Cependant, à cause du mode de vie moderne, des mauvaises habitudes alimentaires et de la qualité déclinante de nos aliments, de plus en plus de

[Perdez 3 kilos en 3 jours sans vous priver Cliquez ici](#)



carences apparaissent dans notre alimentation. Carences qui nuisent à notre bien-être à la longue et portent atteinte à notre santé.

Ainsi, l'étude nationale de consommation (NVS 11/2008) en Allemagne, qui a été menée auprès de 20000 personnes entre 14 et 80 ans, pointe des déficits criants dans notre alimentation:

- 54% des femmes ainsi que 65% des hommes restent en dessous du seuil de référence de 200g de fruits par jour
- seuls 50% des recommandations de la DGE de 400g de légumes par jour sont atteints ; pour 87% des personnes interrogées la consommation de légumes reste en-dessous de 400 g/jour
- la consommation de poissons pour les hommes et femmes est relativement faible; d'un autre côté les hommes consomment beaucoup de viande et de charcuterie
- la part des lipides de l'alimentation est en moyenne de plus de 35%
- 50% des glucides absorbés le sont sous forme d'"oses" (monosaccharides)
- l'absorption de calcium était très critique, elle était 60-70% en-dessous des recommandations
- pour les femmes, l'absorption de fer était très critique
- l'absorption d'acide folique et de vitamine D était aussi critique

En outre, différentes études des 10-20 dernières années indiquent que les substances vitales font défaut dans de nombreux aliments commercialisés (cité dans Jost, J : *Alimentation saine et complément alimentaire* 2010). Ont été cités en tant que causes :

- les sols peu nutritifs (*appauvrissement et lessivage des sols dus à une agriculture trop intensive*)
- la croissance trop rapide à cause de l'élevage au rendement et des modifications génétiques (*à cause de cela, les plantes ne peuvent plus absorber ou développer d'éléments vitaux*)
- récolte de fruits et légumes verts, pas encore à maturité (par ex. les bananes)
- longues durée de transport et de stockage depuis des pays lointains (*perte de vitamines*)
- transformation et raffinage ainsi que mauvaise préparation des aliments comme par ex la cuisson de légumes (*les enzymes, vitamines et substances végétales secondaires sont ainsi détruites*).



Bilan:

Afin de compenser les erreurs constantes d'alimentation ainsi que les déficits en substances vitales, nous avons absolument besoin de compléments alimentaires, c'est-à-dire que les vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes et avant tout les substances végétales secondaires doivent être ajoutées à l'alimentation. Cependant, il doit s'agir de compléments alimentaires naturels, de haute qualité car, en comparaison avec des compléments alimentaires fabriqués chimiquement, ils peuvent être mieux absorbés et utilisés par l'organisme.

Missions et fonctions des substances vitales dans le corps

Dans notre corps, les substances vitales servent de déclencheur et de régulateurs lors de fonctions métaboliques les plus variées. Sans un dosage suffisant de toutes les substances vitales, le corps humain n'atteindra jamais 100% de ses capacités et ainsi son bien-être.

Enzymes : ce sont des catalyseurs = des accélérateurs pour toutes les réactions chimiques dans le corps. La digestion et le métabolisme ne peuvent fonctionner de façon optimale que grâce à leur intervention. Sans les enzymes, la vie ne serait pas possible. Cependant, de nos jours nous mangeons souvent de la nourriture dépourvue d'enzymes" et pauvre en vitamines car quand on fait chauffer les fruits et légumes, on détruit à 100% les enzymes et de 60 à 70% les vitamines qui s'y trouvent.

Les vitamines sont indispensables pour les hommes = essentielles : elles sont utilisées pour de nombreuses fonctions vitales du corps en tant que substances actives mais elles ne peuvent pas être produites par l'organisme lui-même et doivent donc être absorbées quotidiennement avec la nourriture. Le besoin en vitamines est donc une valeur individuelle : l'organisme a besoin d'autant de vitamines qu'il lui faut pour éviter les apparitions de carences. **Les fumeurs, sportifs et personnes malades ont un besoin en vitamines nettement plus élevé.** L'impact de la lumière et de l'oxygène ainsi que l'épluchage des fruits et le fait de moudre les céréales aboutissent à de nettes pertes de vitamines et aussi de substances végétales secondaires.

Les substances végétales secondaires sont des molécules qui sont exclusivement produites par les plantes et qui ont différentes spécificités



comme: anticorps contre les nuisibles et les maladies, régulateurs de croissance, parfum, colorants, arômes. Nous obtenons quotidiennement 5000-10000 substances végétales secondaires avec notre alimentation (*quotidiennement environ 1,5g*) sur les environs 30 000 connues à ce jour.

Certes, ces substances végétales secondaires ne livrent pas d'énergie aux cellules de notre corps, mais elles ont un **effet de protection excellent pour les cellules humaines et la santé humaine**. C'est pourquoi elles sont appelées les vitamines du 21ème siècle. **Cet effet de protection des cellules (« effet antioxydant »)** est 5 fois plus fort que celui des vitamines elles-mêmes. C'est-à-dire qu'elles parent de manière 5 fois plus forte aux dégradations des cellules, et des membranes causées par les radicaux libres, à la perte de nos cellules corporelles et à l'apparition de cancers.

Qui plus est, ces substances végétales secondaires ont les effets suivants :

- elles inhibent le développement de bactéries, champignons et virus (in vitro = dans l'éprouvette)
- dans l'organisme elles agissent contre les inflammations et renforcent l'immunité
- elles baissent le taux de cholestérol et de glycémie et parent aux maladies cardio-vasculaires
- elles aident à diluer le sang et à baisser la tension

Pour les groupes de personnes suivants, le besoin en substances vitales est augmenté:

- personnes âgées, femmes enceintes ou qui allaitent
- fumeurs et consommateurs d'alcool
- sportifs et personnes ayant un travail physique
- personnes malades, prenant des médicaments
- personnes exposées aux pollutions
- personnes exposées à l'effervescence, au stress et à la pression



Le Stress Au Quotidien

Un rapport sur le stress établi par le gouvernement fédéral allemand a prouvé que **1 personne sur 2 se plaint de l'augmentation du stress.**

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) décrit le stress

comme l'un des plus grands maux du 21^{ème} siècle.



Les situations dans lesquelles nous nous sentons principalement stressés sont les suivantes :

- Réaliser plusieurs tâches en même temps sous des contraintes multiples
- Pression permanente liée au temps (rendez-vous) et à la performance
- Les interruptions permanentes pendant l'exécution de nos tâches
- Le travail monotone et manquant de diversité
- Les difficultés de la vie quotidienne moderne

Etc...etc...

Ces raisons font que nous nous sentons de plus en plus stressés. Le stress affecte toutes les catégories de population et tous les âges. Les plus touchés sont les groupes de personnes de 25 à 54 ans, de la mère de famille au jeune cadre supérieur jusqu'à l'ouvrier à la chaîne.

Il a été aussi découvert au terme d'une enquête que **33% des enfants de 7 à 9 ans souffrent de stress à l'école** (étude menée par le Deutscher Kinderschutzbund et le Prokids-Institut de Herten réalisée sur un nombre de 5000 élèves dans des écoles primaires).

Il est aussi très intéressant de noter que selon l'étude (TK) réalisée en 2009 par les caisses d'assurance maladie allemande, 80 % des Allemands jugent leur vie trop astreignante. Ainsi que 95% des femmes et des hommes au foyer sont stressés. Un stress lié aux craintes de leur avenir financier et lié au sentiment fréquent que leurs intérêts personnels arrivent au second plan.

[Perdez 3 kilos en 3 jours sans vous priver Cliquez ici](#)



Les Conséquences du Stress Quotidien

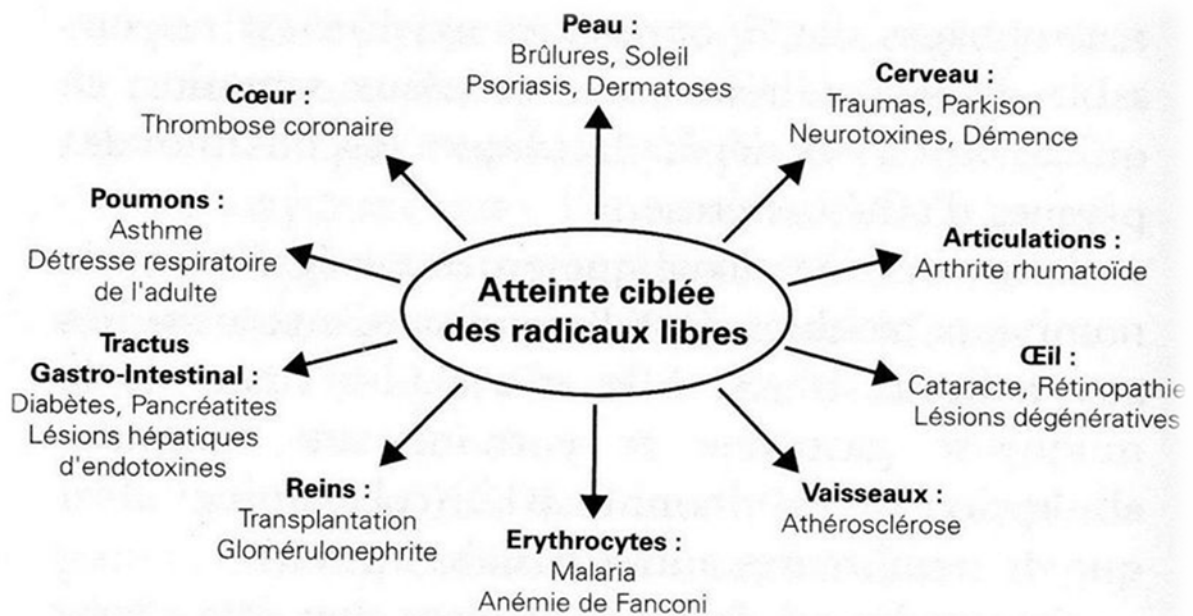
Le stress va agir à la fois sur notre psychisme et notre état physique.

Les conséquences du stress nous amènent à :

- être plus rapidement fatigués
- une difficulté à nous concentrer
- des troubles du sommeil
- une transpiration en état d'anxiété
- une absence d'entrain
- un épuisement (Burn Out)
- une dépression

Le stress génère ce que l'on appelle des radicaux libres. Ces radicaux libres sont généralement vite neutralisés par le corps. Cependant si nous sommes en état de stress permanent, les radicaux libres sont alors en surnombre et le corps ne peut plus les neutraliser correctement.

La conséquence des radicaux libres en surnombre, c'est qu'ils attaquent nos cellules et les détruisent. C'est ce que l'on appelle **le stress oxydatif**.



A long terme, les conséquences des radicaux libres sur la santé sont extrêmes :

- cancer
- Alzheimer
- Maladies cardio-vasculaires

[Perdez 3 kilos en 3 jours sans vous priver Cliquez ici](#)



Le stress permanent provoque à long terme des maladies physiques et psychiques.

Passez à l'action pour entretenir votre santé et votre vitalité

Vous savez maintenant les répercussions que peuvent avoir notre monde moderne sur notre santé et notre vitalité.

L'augmentation des maladies n'est pas anodine, tout ce que vous avez lu depuis le début de ce livre en est la cause.

Adopter une meilleure nutrition

La mal nutrition est une cause de nombreuses maladies et notamment l'obésité qui représente un fléau mondial. Voici quelques chiffres :

- 1,4 milliard d'êtres humains sont en surpoids ;
- 500 millions sont obèses ;
- 43 millions d'enfants de moins de 5 ans sont en surpoids ou obèses. En 2020 ils seront 60 millions ;
- 171 millions d'enfants de moins de 5 ans ont un retard de croissance en raison de carences nutritionnelles ;
- Le poids moyen d'un adulte dans le monde est de 62 kilos. Il est de 70kg en Europe et de 80 kilos en Amérique du Nord et il augmente chaque jours !

La nutrition nous permet de faire fonctionner notre corps. Mal se nourrir revient à mettre de l'essence dans une voiture qui roule au gazole...Elle finit par tomber en panne !

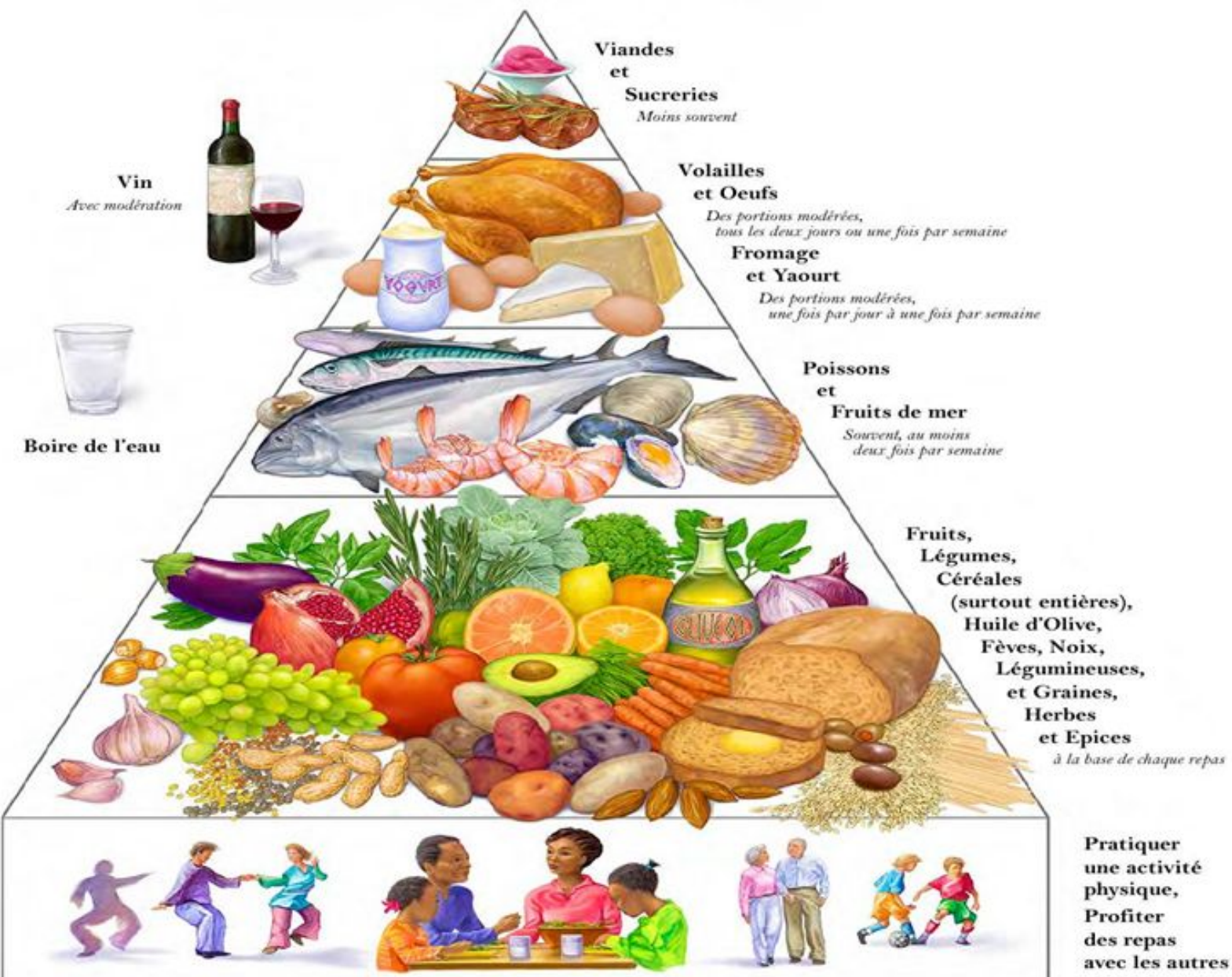
Comme vous avez pu lire au début, même si aujourd'hui vous mangez 5 portions de fruits et légumes par jour, vous aurez encore des carences alimentaires à cause de la faible teneur nutritive de nos aliments d'aujourd'hui.

Il est donc important de consommer des compléments alimentaires au quotidien en plus d'adopter de bonnes habitudes nutritives.

[Perdez 3 kilos en 3 jours sans vous priver Cliquez ici](#)



Voici la pyramide d'une bonne alimentation :



Comme vous pouvez le constater, une bonne alimentation est composée principalement de fruits et légumes, de céréales (*non raffinées*), d'épices, de graines, de fèves, noix etc...

La base est aussi composée d'un exercice physique régulier d'au moins 30 minutes minimum par jour.

Les poissons et fruits de mer doivent être consommés au moins 2 fois par semaine. La volaille ou les œufs tous les 2 jours ou 1 fois par semaine. Le laitage, 1 fois par jour en petite portion ou bien 1 fois par semaine. La viande rouge et les sucreries 1 fois par mois voire moins.

[Perdez 3 kilos en 3 jours sans vous priver Cliquez ici](#)



L'eau doit être la boisson la plus importante et de temps en temps et surtout avec modération vous pouvez boire un verre de vin rouge.

Certaines personnes font leur repas à base de Soda, de sirop à la place de l'eau, c'est une habitude qui est dévastatrice pour la santé à long terme !!!

Si c'est votre cas, changez rapidement cette mauvaise habitude car votre santé en subira des conséquences dramatiques.



Une Activité Physique Régulière

Garder une activité physique régulière (*au moins 30 minutes de marche rapide par jour minimum*) permet de libérer son stress, de faire fonctionner la circulation sanguine, d'apporter une meilleure oxygénation des cellules et des organes vitaux, de brûler les mauvaises graisses, de créer de l'énergie dans le corps, d'améliorer les fonctions cognitives et psychique etc...

Pour bien comprendre, prenez l'image d'une voiture. Si vous laissez une voiture stationner pendant plus de 1 an au même endroit sans la bouger et la démarrer, le jour où vous décidez de l'utiliser plus fréquemment, des pièces peuvent se casser très rapidement.

Une voiture peut se remplacer...Mais un corps humain n'est pas encore le cas...

[Perdez 3 kilos en 3 jours sans vous priver Cliquez ici](#)



Conserver une activité physique est donc PRIMORDIAL en plus d'une bonne alimentation et des compléments alimentaires pour combler les carences de nos aliments faibles en substances nutritives.

Faire de la méditation régulièrement est aussi un moyen de se recentrer, d'écouter son corps et de libérer le stress accumulé.

Restez en bonne santé et le devenir

Les « 10 règles les plus importantes » pour une alimentation équilibrée à suivre doivent vous aider, en guise de directives pratiques, à appliquer cette démarche. Le but étant de donner plus de qualité aux repas, c'est-à-dire d'introduire des aliments avec une plus haute densité en nutriments (plus de substances vitales par calorie), d'optimiser la qualité et le rapport des trois micro-éléments et d'augmenter la part de substances vitales dans notre alimentation. Avec ces petites modifications de vos habitudes alimentaires et des compléments alimentaires utilisés judicieusement, vous obtiendrez de grands changements dans votre vitalité, votre santé et votre bien-être.

Les 10 règles les plus importantes pour une alimentation équilibrée

Variée et diversifiée, mais pas trop :

- N'apporter quotidiennement au corps que les calories dont il a réellement besoin.
- Ne pas se goinfrer d'aliments pris au hasard, mais plutôt sélectionner un mélange équilibré de tous les éléments nutritifs :
 - 55-60% de glucides, 25-30% de lipides, 10-15% protéines
 - de nombreux produits céréaliers, des fruits et des légumes (*éléments nutritifs*).

Sélectionner soigneusement et qualitativement les graisses ingérées :

- Moins de cantine, de plats préparés et de fast food.
- Réduction de la consommation des matières grasses tartinables.
- Éviter les acides gras saturés (*comme par exemple mayonnaise, frites, graisses de cuisson*).
- Éviter les graisses cachées (*comme par exemple viande, saucisse, fromage, œufs, crème fraîche, noisettes, chocolat*).
- Plus de sauce à base de légumes, moins de sauce grasse.
- Moins de crème fraîche dans les sauces à salades, plus d'huile de qualité (*huile de colza*).
- Cuire à l'étuvée et mijoter au lieu de paner et de frire.

[Perdez 3 kilos en 3 jours sans vous priver Cliquez ici](#)



- Consommer du lait et des produits laitiers pauvres en matière grasse.
- Consommer de la viande pauvre en graisse (*volaille, viande blanche*).
- Consommer plus de poisson que de viande (*préférer le saumon, le thon, les harengs*).

Eviter le sucre et les aliments sucrés (*sucre de table*) ! (*Pain blanc, sucrerie, gâteaux, boisson sucrée*).

Plus de féculents et de produits complets (*Pain complet, riz complet, pâtes complètes, pommes de terre, légumineuses*).

Plus d'aliments riches en fibres Aliments complets, pomme de terre, légumes et fruits - dont 50% cru, de façon à apporter suffisamment d'enzymes au corps.

Couvrir autant que possible (50%) des besoins en protéines avec des produits d'origine végétale (*Pomme de terre, légumineuses, céréales*).

Epicé, mais pas salé ! Plus d'herbes et d'épices, moins de sel. Trop de sel peut conduire à l'hypertension notamment chez les personnes en surpoids.

Boire beaucoup et avec raison ! (*1,5 à 2 litres par jour sans compter le lait et le café. Comptez environ 1 litre d'eau par jour pour un poids de 40kg. Attention aux boissons sucrées et à l'alcool. Rajouter 1 litre d'eau par heure de sport*).

Ne pas se dépêcher à manger, mais manger lentement et consciemment.

Prendre des collations régulières pour éviter les coups de fatigue si vous faites un travail physique ! (*En milieu de matinée et d'après-midi : fruits, légumes crus*)

En suivant tous les conseils de ce rapport vous avez toutes les clés pour maîtriser votre poids, faire baisser votre niveau de stress, conserver votre santé et augmenter votre vitalité.

Si vous avez besoin de perdre du poids et que vous ne savez par quoi commencer, je vous propose un coaching de 3 jours

[Cliquez ici découvrir ce coaching aux résultats garantis](#)

Je vous souhaite une excellente santé et vitalité,

Bien amicalement,

Gilles Simon

[Perdez 3 kilos en 3 jours sans vous priver Cliquez ici](#)

