

Protéines, le complément parfait pour une vie saine



Les protéines sont l'un des piliers essentiels du corps humain.

Elles assurent la formation des muscles, des os, de la peau...

Les protéines sont indispensables dans notre alimentation quotidienne

car elles constituent une source d'acides aminés. Il existe 20 acides aminés qui forment une protéine, et 9 d'entre eux ne sont pas produits par le corps. Certaines protéines sont considérées comme des protéines complètes, c'est-à-dire qu'elles contiennent tous les 9 acides aminés essentiels. La viande et les œufs sont des exemples de protéines complètes, mais tout le monde ne peut/veut pas en consommer car ces aliments présentent aussi plusieurs inconvénients. C'est pourquoi il existe de **nombreuses sources de protéines sous forme de poudre**: le petit-lait animal et les alternatives végétales (pois, soja, graines de chanvre, riz, graines de potiron et de tournesol).

Pour un mode de vie sain, il est très important de consommer des **aliments sains**. Mais il est tout aussi

indispensable de **faire de l'exercice**.

La plupart des gens associent toujours les produits protéinés aux bodybuilders et à l'augmentation de la masse musculaire.

Plusieurs athlètes optent déjà pour des sources de protéines végétales. Un apport supplémentaire de protéines s'avère également utile dans le cadre du vieillissement. Et les personnes qui souhaitent maîtriser leur poids connaissent elles aussi l'importance des produits protéinés.

La société actuelle se trouve à un tournant en matière de consommation de produits d'origine animale. D'où la **popularité croissante des sources de protéines végétales**.

L'avenir sera bio et végétarien. Saviez-vous que notre alimentation a un impact plus important sur l'environnement que le trafic ? Car produire des aliments d'origine animale nécessite beaucoup plus d'eau, d'énergie et de combustible. Opter pour une alimentation végétarienne permet donc de **réduire notre empreinte écologique**.

le programme Purasana svelte & vitalité

Petit déjeuner

Mélangez un shake protéiné avec ½ banane et ½ pomme. Vous pouvez également manger les fruits à part, après avoir bu votre shake. Pour changer, vous pouvez aussi ajouter à votre shake une cuillère de graines de chia et de graines de chanvre décortiquées. Le chia et le chanvre sont d'excellentes sources de fibres végétales et d'acides gras oméga-3.

Lunch

repas léger composé de poisson ou de viande maigre, avec beaucoup de légumes crus ou cuits.

Repas du soir

Prenez un shake protéiné suivi d'une portion de légumes avec un morceau de viande maigre ou de poisson au choix, ou encore des fruits frais.

Soutien

- En guise de soutien pour votre programme d'amaigrissement, vous pouvez boire chaque jour 2 à 3 tasses de thé Pu-Erh Purasana.
- Prenez chaque jour 2x6 comprimés de spiruline Purasana ou ajoutez 1 cuillère à thé de poudre de spiruline Purasana à votre shake.
- Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- Veillez à faire suffisamment d'exercice, minimum 30 minutes par jour (marche, fitness...)
- Prenez un shake protéiné complémentaire en guise d'en-cas si nécessaire, afin de remplacer idéalement votre snack.

plus d'infos sur tous les produits sur
www.purasana.be

artwork by TASTEDSIGN

purasana
your natural protection

new
generation

slimming protein shakes



FR

disponible en
3 saveurs délicieuses



Le shake protéiné végétal Purasana à base d'**isolat de protéines de pois** est d'une qualité exceptionnelle et présente une forte teneur en protéines et acides aminés. Ces protéines alcalinisantes possèdent **une saveur naturelle et une texture douce et légère**. Il s'agit d'une des sources de protéines les plus hypoallergéniques et digestes qui existent. Ce produit **ne contient pas de soja, de gluten, de lactose ni de cholestérol**, ce qui en fait une excellente source de protéines.

L'équilibre protéines/glucides garantit une meilleure assimilation des acides aminés. La combinaison de 65-70 % de protéines et 20 % de glucides **réduit le risque d'effet yo-yo**. Les glucides sont indispensables lors de la prise de doses accrues de protéines. Complétés par de l'extrait de thé vert, du konjac et un green mix de spiruline, de chlorella, d'herbe de blé et d'herbe d'orge, les produits Shape & Control de Purasana contiennent divers **nutriments qui favorisent la maîtrise du poids**. Comme ces poudres sont riches en protéines et **pauvres en graisses**, elles permettent de maintenir un poids sain.

utilisation



Les avantages de la gamme Shape & Control

- Pour toute personne qui souhaite maîtriser son poids.
- Maîtrise du poids
- À base de protéines végétales
- Enrichi avec un green mix de spiruline/chlorella/herbe de blé et herbe d'orge (sources de vitamines, minéraux et fibres).
- Enrichi à l'extrait de thé vert (métabolisme des lipides et antioxydant)
- Le bon rapport protéines/glucides : peut être utilisé chaque jour.
- Il est recommandé de consommer des protéines chaque jour pour conserver des os sains : en effet, il est prouvé qu'un apport suffisant de protéines chez les femmes constitue la meilleure prévention contre l'ostéoporose.
- Les protéines de pois se digèrent facilement
- Ce produit ne contient ni lactose, ni gluten, ni soja
- N'acidifie pas l'organisme



Ajoutez 30-35 g à 300-350 ml de lait, de lait végétal (lait de riz, d'amandes, de coco ou de soja) ou de jus de fruits et secouez 15 secondes dans un shaker manuel Purasana ou dans le shaker Purasana électrique. Vous pouvez également ajouter quelques mesures à votre smoothie maison. Buvez immédiatement ou emportez le shaker sur la route ou au travail.