



Gestion du poids

Le **programme Coach Gestion du Poids** est conçu pour vous accompagner, en toute simplicité à vivre plus paisiblement. L'objectif ? Vous aider à adopter un mode de vie sain grâce à des gestes simples à mettre en pratique pour maintenir votre poids idéal.

✓ ADOPTEZ LES BONS REFLEXES !



DÈS LE MATIN

- **Faites quelques mouvements** au saut du lit. L'exercice stimule la bonne humeur.
- **Misez pour un petit bon déjeuner** (pain complet ou céréales, miel, jus de fruits ou de légumes frais, une boisson chaude, un laitage).
- **Oxygénez-vous.** Faites votre trajet en vélo ou à pied pour éviter les transports en commun ou la voiture.



AU COURS DE LA JOURNÉE

- **Faites une pause déjeuner et un repas équilibré** riche en antioxydants : vitamines C et E, Bêta-carotène (fruits et légumes...) ; en glucides ; en vitamines B (les poissons gras) et en magnésium (épinard, fruits secs, chocolat noir). Prenez le temps de mâcher chacun des aliments et de vous détendre.
- **Buvez de l'eau** (riche en magnésium) et évitez les stimulants (café, thé, soda, tabac, alcool).
- **Respirez profondément** dans la journée dès que l'envie de grignoter vous envahit ou autorisez-vous un petit encas léger vers 16 heures.



EN FIN DE JOURNÉE

- **Faites de l'exercice physique** (1 à 2 fois par semaine) mais pas après 20 heures.
- **Mangez léger** et à heure fixe, 2 à 3 heures avant le coucher.
- **Privilégiez une bonne nuit** de sommeil.



LA POSOLOGIE LACTIUM® RECOMMANDÉE

Pour que Lactium®, votre partenaire au quotidien, agisse dans les meilleures conditions, prenez au minimum **150 à 300 mg/jour** ⁽¹⁾⁽²⁾ **de 15 jours à un mois.**

⁽¹⁾ Lanoir D. [et Al.], Stress, 5 (suppl.), 124, (2002) - ⁽²⁾ Dr Abdul Samad F. [et Al.], Unpublished, (2011)

Lactium