

SOMMAIRE

Formula 1, pour des seniors au top !

Les chiffres clés

Les besoins nutritionnels des seniors

Comment faire en pratique ?

Le bien-être des seniors

Les réponses de Formula 1

A retenir

Les chiffres clés



- › **72 %** : c'est la proportion des seniors qui plébiscite l'alimentation comme premier moyen de prévention santé.
- › **64 %** : c'est la part des femmes de plus de 50 ans qui déclare faire attention à leur alimentation pour rester séduisante.
- › **54 %** : c'est la part des femmes de plus de 50 ans qui utilise des crèmes de soin, 30 % font du sport et 18 % suivent un régime.

Les besoins nutritionnels des seniors



Au-delà d'une surcharge pondérale installée, la grande majorité des seniors pense qu'il est normal de manger moins lorsque l'on vieillit. Ils ont tendance à réduire leurs apports alimentaires, surtout le soir et à ne pas s'inquiéter d'une perte de poids. Il est cependant important de veiller à l'ensemble des apports nutritionnels pour entretenir son capital santé après 50 ans.

Les objectifs	Les principes essentiels
Assurer des apports énergétiques suffisants	Les apports conseillés sont en moyenne un peu moins importants que chez les plus jeunes. Il faudra veiller à ce que ces apports soient en relation avec les dépenses.
Assurer des apports suffisants en protéines	Ils mangent moins et souvent moins de viande. Ils font généralement moins d'exercices physiques et leur capital musculaire a tendance à diminuer naturellement. Enfin l'utilisation des protéines par l'organisme se fait moins bien.
Couvrir les besoins en calcium et en vitamine D	Le calcium est un élément clé pour prévenir le risque d'ostéoporose. L'association avec la vitamine D permet d'optimiser son utilisation. En effet, la vitamine D est utile à la fixation du calcium sur les os.

Comment faire en pratique ?



Les objectifs	Les conseils pour les atteindre plus facilement
Assurer des apports énergétiques suffisants	Ajouter, si nécessaire, 1 collation en plus des 3 repas principaux. Exemple de collation : 1 shake de Formula 1 accompagné d'1 fruit ou de 2-3 biscuits.
Assurer des apports suffisants en protéines	Consommer de la viande, du poisson ou des œufs au moins une fois par jour et un produit laitier à chaque repas. Penser aux céréales et aux légumes secs comme complément à ces apports. Formula 3 est également un bon moyen pour compléter facilement des apports insuffisants.
Couvrir les besoins en calcium et en vitamine D	Consommer un produit laitier à chaque repas : lait, fromage, yaourt, crème dessert et préparations qui en contiennent (gratins, béchamel, clafoutis...) Le « lait » de soja, malgré son nom, n'est pas considéré comme un produit laitier sauf s'il est enrichi en calcium. Cell-U-Loss, Formula 1 et Formula 2 sont de bonnes sources de calcium.

Le bien-être des seniors



Les changements de vie, comme la diminution de l'activité professionnelle, le départ des enfants, l'arrivée des petits-enfants, la prise de conscience de l'avancée en âge et de ses signes sur l'organisme... influent sur le bien-être. Les seniors cherchent à travers l'alimentation un moyen de rester en forme et aussi un moyen de se faire plaisir.

Voici quelques conseils pour se sentir bien :

Facteurs de succès	Les conseils pour y parvenir facilement
Activité physique	Conserver une activité physique régulière. Elle améliore la qualité de vie en agissant sur la forme physique et le moral. La marche est un bon exemple qui peut être pratiquée par tous, partout et à tout moment. <i>Cela contribue à renforcer les muscles et les os.</i>
Plaisirs de la table	Partager les plaisirs de la table en gardant une alimentation en accord avec ses goûts. Pour préserver la convivialité des repas inviter régulièrement famille et amis. <i>Cela incite à la variété et à la régularité des repas.</i>
Soins du corps	Prendre soin de son corps, de sa peau, se maquiller... <i>Cela aide à mieux vivre les changements du corps.</i>

Les réponses de Formula 1



Formula 1 – Boisson nutritionnelle, se décline en 6 parfums. C'est une alternative simple et délicieuse pour remplacer ou compléter un repas en toutes circonstances. Elle contient 12 vitamines et 11 minéraux, ainsi qu'une association équilibrée de glucides, de protéines et de lipides. De plus, le coach Herbalife est une aide précieuse pour atteindre les objectifs bien-être.

Vous êtes senior... Formula 1 répond à vos attentes :

- › Facile à digérer, liquide et légère.
- › Source de protéines, elle aide à préserver la masse musculaire.
- › Calcium et vitamine D sont associés pour une utilisation optimale par l'organisme de ces nutriments clés pour la solidité de l'os.

Plus concrètement :

« J'ai 67 ans et je constate que je fais des repas moins copieux le soir. Comment compléter un dîner léger pour être sûr de couvrir mes besoins ? »

Vous pouvez compléter un repas léger, avec un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle. Le shake permet de compléter votre repas en protéines de bonne qualité, ainsi qu'en vitamines et minéraux.

« Le matin je n'ai pas faim et il m'arrive souvent de boire juste un café avec 2 biscuits ».

Maintenez votre café et vos biscuits, et ajoutez-y un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle qui complétera efficacement votre petit-déjeuner. Ce shake peut également être consommé dans la matinée.

A retenir

- › Veiller aux apports en énergie, en protéines de qualité et en calcium.
- › Formula 1 – Boisson Nutritionnelle aide à répondre aux attentes des seniors grâce à ses apports nutritionnels, notamment en protéines de qualité.
- › Les shakes de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle seront de préférence constitués avec du lait.
- › Ne pas oublier l'activité physique, de prendre soin de son corps et la convivialité pour continuer à se sentir bien.

Sources :

Enquête Comportement et Consommation Alimentaires des Français – Credoc - 2004 / www.mangerbouger.fr / Conseil National de l'Alimentation - avis N°53 / Obépi 2006 / Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, coordonnateur Ambroise Martin, éditions TEC & DOC.

Photos : Fotolia