

Programme Seniors

**199€ pour un mois
Soit 6,63€/jour**



Essential +
 $x2 = 30 \text{ repas}$

Omega3 +
 $x1$

Elixir +
 $x2 = 28 \text{ doses}$

Objectifs

Énergie nutritive complète

Ralentir le vieillissement cellulaire

Limiter les carences et optimiser les protéines

Vitalité, santé et action anti-inflammatoire

Pourquoi Essential ?

Repas complet, facile et rapide à préparer

25% du carburant alimentaire à destination du cerveau

Protéines: enrichissement possible du petit-déjeuner ou de la collation permettant de répondre au besoin de 1g protéines / kg de poids de corps

Pourquoi Omega3 ?

Diminution de la tension artérielle

Diminution des triglycérides et augmentation du HDL protecteur

Action anti-inflammatoire

Contribution au bon fonctionnement du cerveau

Pourquoi Elixir Immunity ?

Aide à maintenir et renforcer les défenses naturelles

Apport d'acides aminés

Action anti-oxydante

Action anti-inflammatoire

Journée type

Petit-Déjeuner

Lait ou yaourt + 50g pain grillé, 10g beurre + 1 boisson hydratante

Déjeuner

1/4 d'assiette de protéines (viande, poisson, oeufs ou légumes secs)

- + 1/2 assiette de légumes + 3 c-à-s de féculents ou 30g pain complet
- + 1 produit laitier (30g fromage ou yaourt ou fromage blanc ou petit suisse)
- + 1 fruit entier ou 1 compote

Collation (“goûter”)

Au retour de la promenade ou de l'activité

1/2 dose ESSENTIAL + 6 oléagineux (amandes, noix, noisettes)

Dîner

1 dose ESSENTIAL + 1 assiette de légumes

- + 1 produit laitier NATURE + 1 fruit entier ou 1 compote

Essential

1 produit laitier NATURE en PLUS si le shaker est fait à l'eau



Si fatigue au réveil et/ou manque de motivation pour se préparer un petit-déjeuner



→ 1 Essential le matin



Elixir Immunity

1 powershot le matin



4 capsules lors du petit-déjeuner ou du déjeuner.