

7 Secrets pour une alimentation végétale pertinente



Be healthy



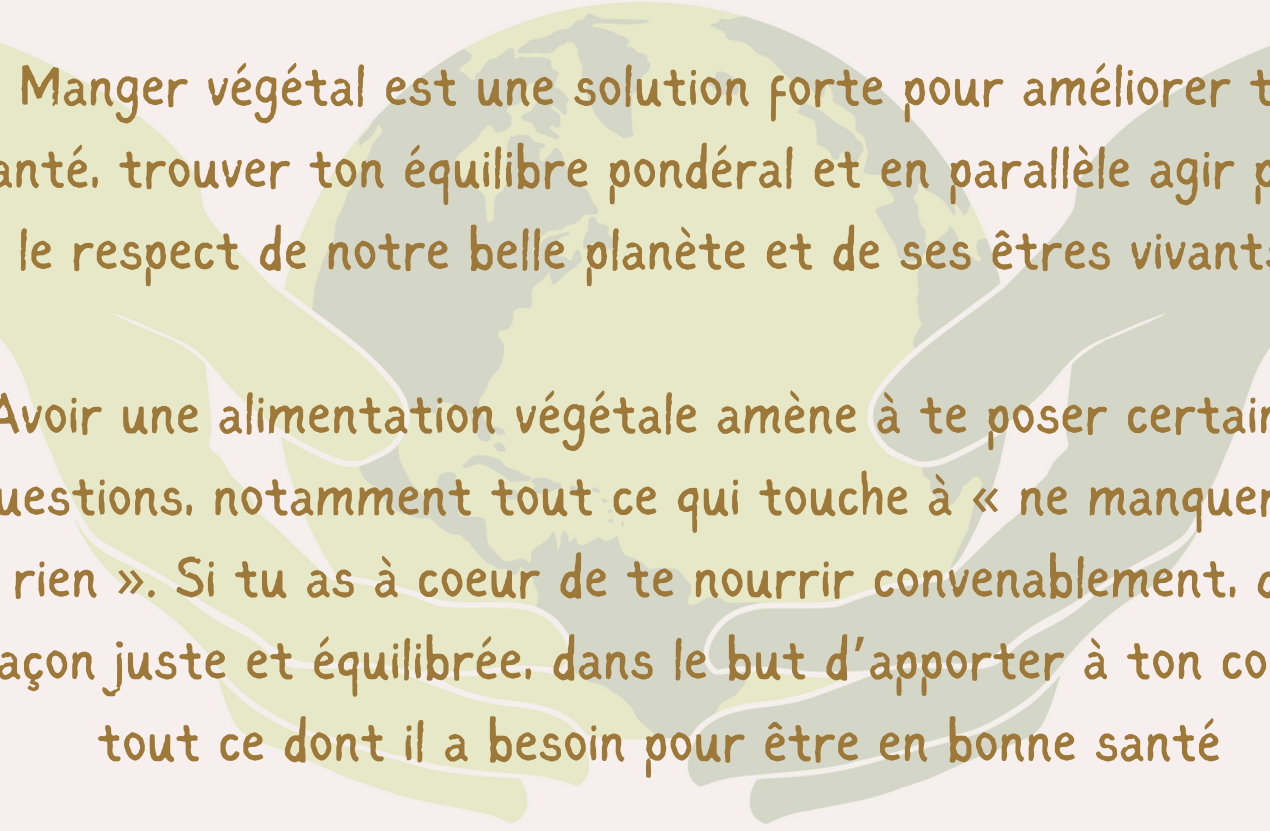


Tu souhaites ...

Etre acteur de ta santé et connaître les clés d'une alimentation 100% saine ?

Tu cherches ...

à agir pour la préservation de l'environnement car tu es sensible à chaque vie sur terre ?



Manger végétal est une solution forte pour améliorer ta santé, trouver ton équilibre pondéral et en parallèle agir pour le respect de notre belle planète et de ses êtres vivants.

Avoir une alimentation végétale amène à te poser certaines questions, notamment tout ce qui touche à « ne manquer de rien ». Si tu as à coeur de te nourrir convenablement, de façon juste et équilibrée, dans le but d'apporter à ton corps tout ce dont il a besoin pour être en bonne santé

Alors **ce ebook est fait pour toi.**

Réalisé par 2 experts, qui mettent leurs compétences en commun pour te proposer le meilleur !

PRESENTONS-NOUS

Nous sommes Solène et Corentin et nous avons à coeur d'aider chaque personne à trouver son équilibre car le bonheur d'une personne fait le notre tout simplement. Nous partageons la même joie de vivre et notre bonne humeur est souvent vecteur de bonne énergie pour notre entourage.

C'est donc naturellement que nous avons eu envie de créer des programmes dynamiques, instructifs et ludiques afin que tu deviennes toi même acteur de ta santé.



Solène

Attirée par la médecine et la santé depuis petite, je me suis vite passionnée par le fait que l'alimentation était notre première médecine. Gourmande, la valeur du plaisir de manger fait parti de ma vie. Le plaisir de partager un repas savoureux rassemble et permet de créer des liens plus forts. En famille, entre amis etc ... J'aime cuisiner et ma cuisine reflète mes enjeux quotidiens : manger sain, protéger mon corps par une cuisine équilibrée, naturellement riche en bons nutriments tout en créant des recettes qui donnent envie ! Je suis diététicienne-nutritionniste, experte en micro-nutrition et mets tout mon savoir au service de la santé de ton corps.

Passionné par le sport et la nutrition depuis + de 20 ans, je me suis vite rendu compte qu'ils étaient des leviers me permettant de transmettre mes valeurs.

Il était important pour moi de commencer par acquérir toutes les connaissances dont j'avais besoin pour être 100% autonome dans ma gestion de mes objectifs physique & santé. De mes achats à mon alimentation, en passant par la transformation des produits pour avoir ce plaisir de manger tout en optimisant les intérêts nutritionnels de chaque végétal.

Mon but, en devenant le reflet de ces valeurs est de pouvoir les transmettre en toute légitimité.

Je suis aujourd'hui coach sportif et expert en alimentation végétale, prêt à mettre toutes mes connaissances et mon expérience au service de tes objectifs.



Corentin

LE POURQUOI DU COMMENT

LES ENJEUX D'UNE ALIMENTATION VEGETALE SUR

Le corps et la santé – consommer des produits végétaux, non transformés bien sûr, est beaucoup plus sain car ils contiennent énormément moins d'acides gras saturés (mauvais gras) qui permet de lutter efficacement contre un grand nombre de maladies de notre époque.

Il est d'ailleurs très intéressant de se rappeler que l'alimentation est la 1^{ère} des médecines...

L'environnement – il est prouvé que la consommation de produits d'origines animales issus d'élevages (viandes, produits laitiers, poissons) et cela peu importe sa taille, ainsi que de la pêche non sélective à l'impact le plus destructeur sur les écosystèmes et tout le monde sauvage qui s'effondre de manière extrêmement rapide et brutale.



ET POURQUOI CE THEME DE LA PERTINENCE DE L'ALIMENTATION VEGETALE

La peur de la carence



Place à la **sérénité dans ton assiette** : une alimentation végétale et couvrir tous tes besoins nutritionnels est aujourd'hui tout à fait possible.

Biensur, il est nécessaire d'avoir des connaissances alimentaires pour cela car les vitamines et minéraux jouent sans cesse à chat et chien, certains se complètent, d'autres sont en compétition. Alors une alimentation efficace trouve son sens quand l'on sait que des associations d'aliments sont à favoriser alors que d'autres sont à éviter.

Et c'est pour ces raisons, que nous t'accompagnons et t'offrons ce ebook



LES CONSEILS SO & CO

7 Secrets pour rendre ton alimentation végétale pertinente



APPRENDS AVEC PLAISIR

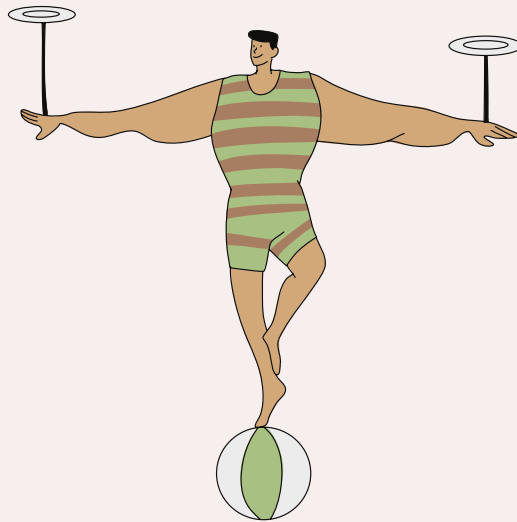
Comment **donner du sens à ton alimentation** pour
apporter à ton corps ce dont il a besoin pour
être en pleine santé.

Gagne en énergie et en confiance en toi grâce au
guide So & Co





Respecte tes besoins énergétiques



Telle une balance, l'équilibre entre les apports et les dépenses est la clé d'une alimentation efficace

Sais-tu pourquoi ?

Un excès d'apport énergétique (les calories) entraîne une fatigue de ton métabolisme qui doit gérer leur élimination pour une régulation, et qui, à un moment donné finit par créer du stock sous forme de tissu adipeux car les organes digestifs se retrouvent à moins bien fonctionner. A l'inverse, une insuffisance d'apport énergétique augmente au départ l'usure des organes, et l'organisme finit par réduire son métabolisme dans un but de préservation de ses fonctions vitales. Ce qui induit aussi une forme de stockage automatique et de fabrication de tissu gras, avec associés une fatigue et un dérèglement de plusieurs fonctions énergétiques et cognitives.

Tes besoins énergétiques dépendent : de ta taille, de ton poids, de ta forme, de ton âge, de ton sexe et de ton activité physique et sportive moyenne



2

Respecte tes besoins protidiques

Cibler juste est la règle de l'équilibre et d'un muscle efficient.

Sais-tu pourquoi ?

Les protéines ne se stockent pas !

Chaque jour notre besoin en protéines est le même car le corps élimine toutes les 24h les excès de protéines sous forme d'urée, notamment, dans nos urines



Le besoin en protéines dépend encore une fois de chacun.

On parle d'apport minimum de sécurité dans un premier temps. Ce besoin permet de couvrir toutes les fonctions que la dégradation des protéines assure : synthèse d'hormones, d'enzymes, de globules, d'anti-corps, de cellules et d'énergie

Ensuite, ton besoin réel en protéines dépend de ton rythme de vie et surtout de ton activité physique et sportive. Selon le type de sport, le nombre d'heures par semaine ETC ...

Dans tous les cas : la course aux protéines est un mythe et attention de ne pas tomber dans l'excès car la sur-consommation de protéines fragilise nos reins





2 sources de protéines végétales

Associe toujours 2 sources de protéines végétales de 2 groupes d'aliments différents à chaque repas

Sais-tu pourquoi ?

Une protéine est une chaîne d'acides aminés. Et il y a 8 AA qui sont dits essentiels, l'organisme en a besoin et ne sait pas les fabriquer. L'alimentation doit les apporter.

Chaque protéine végétale contient entre 6 à 7 AAE, et la plus part du temps leur composition est similaire selon les classifications d'aliments.

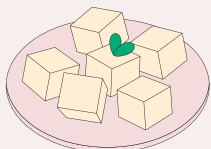
Pour optimiser l'absorption des protéines, c'est à dire, pour que les protéines de ton assiette soient bien utilisées par ton organisme, il est nécessaire d'avoir les 8 AAE au sein de ton repas.

En associant 2 végétaux riches en protéines de 2 groupes d'aliments différents, tu augmente l'absorption des protéines de ton repas et le rend efficient.

Les aliments riches en protéines végétales

Les protéines veggies

Tofu
Seitan
Tempeh
Protéines de soja texturées



Les légumes secs

Lentilles
Pois cassés
Haricots rouges
Pois chiches



Les fruits oléagineux

Noix
Noisettes
Amandes
Cacahuètes



Les graines oléagineuses

Tournesol
Sésame
Courge
Chia

Les céréales

Pâte, semoule compètes
Riz complet
Sarrasin
Maïs, petits pois

Les tubercules

Pommes de terre
Patate douce



4

Jamais le Fer sans sa vitamine C

Associe des aliments riches en fer avec des aliments riches en vitamine C au sein du même repas

Sais-tu pourquoi ?

Car la vitamine C favorise l'absorption du Fer. Qui est présent sous sa forme "non héminique" dans les végétaux, un peu moins facile à absorber.

Quel est le rôle du fer dans l'organisme ?

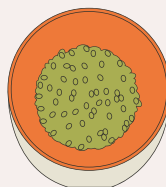
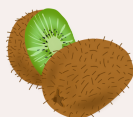
Le fer a pour rôle le transport de l'oxygène et son utilisation au sein des cellules du sang. Si tu manques de fer, tu te retrouves fatigué et rapidement essoufflé car tes cellules manquent d'oxygène.

Les aliments riches à privilégier

Riches en FER



Lentilles
Haricots blanc
Pois chiche
Soja
Quinoa
Algues
Cacao
Noix, pistache, amande, noisette
Graines de sésame, de lin
Germe de blé
Figue sèche, raisins secs
Thym
Basilic
Menthe
Olive noire
Epinard, oseille, chou frisé, roquette
Quinoa



Riches en VIT C

Citron
Orange
Clémentine
Pamplemousse
Kiwi
Fraise
Framboise
Mâche
Roquette
Laitue
Brocolis
Poivron



Idées de repas optimisés :

Salade de lentilles, poivron, oseille
Taboulé de quinoa, raisins secs, citron





Jamais le Calcium sans sa vitamine D

Associe des aliments riches en calcium avec des aliments riches en vitamine D au sein du même repas

Sais-tu pourquoi ?

Car le calcium a besoin de vitamine D pour être absorbé par l'organisme.

Quel est le rôle du calcium dans l'organisme ?

Le calcium a pour rôle la minéralisation du squelette pour des os et des dents solides. Il intervient aussi dans la contraction musculaire, l'équilibre hormonal et enzymatique ainsi que dans le processus de cicatrisation.

Quel est le rôle de la vitamine D dans l'organisme ?

La vitamine D a pour rôles importants la qualité du tissu osseux et du système immunitaire. Sa synthèse est liée à l'exposition aux rayons du soleil, certaines périodes de l'année peu ensoleillées sont propices aux carences en cette vitamine D.

Les aliments riches à privilégier

Riches en Calcium

Boisson de soja

Tofu

Boissons végétales (enrichies)

Légumes verts : épinards, haricots verts, mâche

Les choux verts : brocoli, choux de Bruxelles

Figues sèches et autres fruits secs

Amandes et autre oléagineux

Graines de sésame et autres

Persil, thym



Riches en VIT D

Boissons végétales enrichies

Avocat

Champignon

Algues

Chocolat noir



Idées de repas optimisés :

Salade de pousses d'épinards, avocat, champignons de Paris et graines de sésame
Pesto d'algues et persil aux graines pour mariner un tofu nature en salade d'haricots verts



6

Des fibres à chaque repas

Intègre dans ton repas au moins un aliment riche en fibres

Sais-tu pourquoi ?

Car les fibres optimisent l'équilibre intestinal pour favoriser une bonne digestion et absorption des nutriments de l'alimentation. En effet, la fibre est la nourriture des bonnes bactéries de notre intestin pour une flore intestinale efficace.

Quel est le rôle des fibres dans l'organisme ?

Aujourd'hui 89% des français ont une insuffisance en fibres, cela est dû à une consommation trop faible de légumineuses et céréales complètes.

Ces aliments diminuent le risque de cancer digestif, maladies cardio-vasculaire, obésité et diabète.

On les retrouve uniquement dans les produits végétaux d'où la pertinence d'une alimentation végétale pour une meilleure santé.

De plus, la consommation d'aliment riche en fibres augmente la sensation de satiété et sont donc une aide précieuse pour contrôler et/ou perdre du poids.

Les aliments riches en fibres

Les légumes secs

Lentilles
Pois cassés
Haricots rouges
Pois chiches

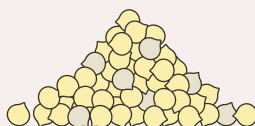
Les fruits

Pomme
Banane
Prune
Pruneaux
Abricots
Rhubarbe



Les céréales

Pâte, semoule complètes
Riz complet
Sarrasin
Maïs, petits pois
Avoine
Seigle
Quinoa
Orge



Le soja

Tofu
Boisson de soja
Crème de soja

Les légumes

Poireaux
Epinards
Choux
Cèleri
Artichaut



7

Prends soin de ta vitamine B12

Supplémente-toi avec des compléments de qualité

Sais-tu pourquoi ?

Sur le marché du complément alimentaire il existe tout et son contraire.

La vitamine B12 ne se trouve dans aucun végétal. Et c'est la seule !

Choisi un complément qui t'apporte une dose journalière. De production française et de qualité pour une meilleure biodisponibilité de ta vitamine B12. Ce sont les micro-organismes qui, en fermentation peuvent synthétiser de la vitamine B12, c'est comme cela que sont fabriqués les compléments alimentaires.

Quel est le rôle de la vitamine B12 dans l'organisme ?

La vitamine B12 intervient dans la synthèse de l'ADN.

Elle a un rôle important dans le processus de création et de renouvellement de cellules sanguines comme les globules rouges.

Elle est précurseur d'énergie : réactions métaboliques

Elle a un rôle positif dans la modulation de nos hormones du sommeil et de l'humeur pour une bonne énergie et un bon équilibre nerveux, bien régulés sur notre cycle de 24h.



Si tu as besoin de conseils,
Demande-nous





Alors que penses-tu de nos



clés pour rendre ton alimentation efficiente ?

A toi de jouer vers ta bonne santé avec ce quizz :

Quels sont tes 3 points forts ?

1/

2/

3/

Quels sont tes 3 axes d'amélioration ?

1/

2/

3/

Quels solutions / changements envisages-tu de mettre en place ?

1/

2/

3/

Quelles questions pouhaïtes-tu nous poser ?

1/

2/

3/



BONNE NOUVELLE

Nous avons pensé à TOUT pour t'aider
et t'accompagner dans ton objectif !

**Envie d'être guidé.e ?
De te sentir soutenu.e ? Motivé.e ?**



Nous te proposons un accompagnement personnalisé durant lequel nous sommes tous 2 présents pour toi, pour t'épauler et répondre à tes besoins au fur et à mesure de ton avancée dans cette recherche d'alimentation efficiente et d'hygiène de vie.
Une diététicienne-nutritionniste et un coach sportif expert en alimentation végétale RIEN QUE POUR TOI au service de ta santé et de ta remise en forme !

**Envie de connaître tes besoins et d'y répondre parfaitement ?
Envie d'apporter à ton corps TOUT ce dont il a besoin, pas plus ni moins ?**

Nous t'avons prévu un programme alimentaire équilibré et varié avec un entretien individuel avec Solène, qui calcule tes besoins énergétiques et ton besoin en protéines. Et qui te propose des quantités d'aliments journalières adaptées à ton objectif : maintien de poids, perte de poids ou prise de masse.

Nous pouvons répondre à toutes tes questions et problématiques alimentaires de façon personnalisée de part nos 2 expertises réunies.

Envie d'avoir une dépense physique adaptée à ton objectif et de qualité ?

Nous t'avons prévu un programme sportif complet. Corentin t'accompagne dans ton évolution physique et adapte les exercices et conseils sport en fonction de tes demandes particulières.

Tu obtiens ainsi des résultats rapides tant concernant ton énergie, ta forme, ton sommeil que concernant la transformation de ton corps





NOUS TE PROPOSONS

**LE PROGRAMME SO & CO
DE 4 SEMAINES**

**3 séances de sport / semaine
2 séances de suivi sport avec
Corentin**

**2 recettes filmées / sem
1 plan alimentaire équilibré
100% végétal
1 consultation diététique
avec Solène**

Contacte-nous vite pour obtenir ton programme en ligne

@_so_and_co_

avec en cadeau une belle offre grâce à ce code promo

EBSO&CO