

Bientôt mer et tenues légères !

Le guide "Ma Minceur, mes Substituts, mes En-cas..."

arrive sur la toile pour une démarche minceur sur-mesure et en quelques clics

Rythmes quotidiens de plus en plus intenses, développement des pratiques nomades, diversité de styles de vie... les Français ont de plus en plus de mal à veiller à leur alimentation et à maîtriser leur poids.

Adaptés aux modes de vie actuels, les substituts de repas et en-cas hyperprotéinés sont aujourd'hui reconnus comme les véritables partenaires d'une démarche minceur réussie.

Le guide "Ma Minceur, mes Substituts, mes En-cas..." conçu par le Syndicat de la Diététique Minceur, en collaboration avec le Docteur Pierre Azam, médecin nutritionniste, le sociologue Matthieu Duboys Delabarre et plusieurs professionnels de santé (diététicien, pharmacien...) nous éclaire, de manière simple et pratique, sur le bon usage de ces aliments diététiques minceur.

À travers les recommandations de professionnels, des exemples concrets et des tests ludiques, pour contrôler sa ligne ou perdre du poids, chacun y trouvera une mine d'informations et des conseils indispensables pour un régime adapté à sa personnalité et à ses attentes.

Découvrez ce guide sur le site Internet du Syndicat de la Diététique Minceur,
www.dietetique-minceur.org

Des conseils pour chaque profil minceur

Chaque personne ne conçoit pas son alimentation de la même manière, n'a pas le même rythme de vie, les mêmes goûts, les mêmes besoins ou les mêmes motivations qu'une autre.

Face à ce constat, le sociologue Matthieu Duboys Delabarre a établi différents profils pour lesquels les substituts de repas et en-cas hyperprotéinés sont une solution minceur sur-mesure.

Le "bon vivant", ayant peine à compenser ses écarts, le "pressé" adepte des plats rapides et faciles à cuisiner... tous trouveront dans ce guide une réponse à leurs difficultés quotidiennes pour retrouver la ligne ou maintenir une alimentation équilibrée.

Les substituts de repas et en-cas hyperprotéinés, des solutions efficaces et sûres

Contrairement à d'autres aliments dits "minceur" (allégés, 0%...), la composition des substituts de repas et des en-cas hyperprotéinés est strictement encadrée par une législation française et européenne spécifique à cette problématique de perte ou de maintien du poids, ce qui est une garantie pour le consommateur.

Le guide "Ma Minceur, mes Substituts, mes En-cas..." fait le point sur cette réglementation; il aide les consommateurs à décrypter les étiquettes et surtout à mieux comprendre les atouts nutritionnels de ces produits (apports en vitamines, minéraux, acides gras essentiels...) afin de mener à bien un régime sûr, sans risque de déficience.

Mon guide minceur, un véritable allié au quotidien

Avec une grande variété de saveurs et de formes, les en-cas hyperprotéinés s'associent parfaitement à toutes les préparations culinaires, qu'elles soient rapides ou plus élaborées, sucrées ou salées.

Pour accompagner chacun dans sa démarche minceur, ce guide suggère des idées de menus adaptés à tous les goûts et modes de vie : un vrai "plus" au quotidien.



Téléchargeable sur www.dietetique-minceur.org

Guide "Ma Minceur, mes Substituts, mes En-cas..." également disponible sur simple demande

CONTACTS PRESSE

AGENCE PASSERELLES

Isabelle Latour-Gervais / Anne Laure Guillaume
TÉL. 05 56 20 66 77 / FAX : 05 56 20 70 20
E.MAIL : dietetique.minceur@passerelles.com

SYNDICAT DE LA DIÉTÉTIQUE MINCEUR

Bénédicte Le Masson
TÉL. 01 44 77 85 85 / FAX : 01 42 61 95 34
E.MAIL : diet.minceur@alliance7.com