purasana®
your natural protection

SHAPE & CONTROL

VEGAN PROTEIN SHAKES

SET YOUR GOAL, STAY IN SHAPE

e-book the 21 days challenge
fix your diet and reset your body

purasana®
your natural protection

E-BOOK: ENCOURAGER UN MODE DE VIE SAIN & ACTIF

L’intégration d’une alimentation saine 4

L’importance des protéines végétales 8

Conseils pour un mode de vie sain 10

Les protéines végétales Shape & Control 12

Exercice quotidien : objectifs sportifs pour 21 jours 13

Mode de vie actif : exercices pour les jambes, les bras, l’abdomen et le dos 14

Évitez le stress dans la mesure du possible en faisant du yoga 18

Faites du stretching après chaque effort 19

Bonjour Beauté

Pas besoin de faire comme tout le monde et d'attendre une nouvelle année pour réaliser vos bonnes résolutions. Définissez vos objectifs dès aujourd'hui et commencez l'été en bonne santé et plein d'énergie. Car être la meilleure version de vous-même, vous le voulez toute l'année et non seulement les premières semaines de l'année, n'est-ce pas?

Commencez l'été de bonne humeur et pleine d'énergie!

Avec le livre électronique Purasana, vous commencerez l'été en pleine forme et plein(e) d'énergie ! Purasana vous donne une bonne dose d'inspiration & de motivation et vous met au défi de privilégier un mode de vie actif et sain. Car – admettez – qui n'aime pas avoir un esprit sain dans un corps sain? Avec vous, Purasana relève le défi de vous préparer pour l'été en 21 jours, de quoi vivre votre vie en meilleure santé, tout en faisant le plein de bonheur.

Comment s'y prendre?

Mais comment faire pour vous concentrer sur un mode de vie actif et sain ? Cela demande bien évidemment une bonne dose de persévérance, une bonne attitude et Purasana comme coach personnel! Commençons par souligner quelques objectifs qui formeront la base de votre nouvelle identité :

- commencez par adopter une alimentation saine en privilégiant la nourriture végétale ;
- faites de l'exercice quotidiennement ;
- évitez le stress dans la mesure du possible ;
- prenez suffisamment de sommeil.

Nous savons que dans une société pressée et occupée où l'on attend beaucoup de vous, il semble impossible de réaliser ne fût-ce que quatre activités principales. Heureusement, vous pouvez compter sur Purasana qui ne recule devant aucun défi et qui croit en la volonté de chacun de changer son mode de vie quotidien. Ce livre électronique vous donne des conseils sur la manière dont vous pouvez utiliser les produits Purasana dans la pratique. Que vous soyez à la maison, au travail, au fitness, seul(e) ou entre ami(e)s. Purasana vous aide à atteindre votre objectif dans toutes les situations. Dorénavant, mangez plus sainement, faites le plein d'énergie et sentez-vous mieux avec nos conseils sur une alimentation saine, des exercices sportifs énergiques et détendez-vous tout en méditant ou pendant une séance de yoga immersive.

Set your goal and stay in shape –
we believe in you

Yes you can!

Purasana

L'IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION SAINE

Une alimentation saine, un mode de vie actif avec suffisamment d'exercice physique quotidien, éviter le stress et dormir suffisamment sont les facteurs les plus importants pour commencer et maintenir un mode de vie sain. **Intégrer une alimentation saine** dans votre vie quotidienne est une excellente intention, mais qu'est-ce qu'une alimentation saine et par où commencer ?

QU'EST-CE QU'UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN ?

Il est important de respecter un régime alimentaire qui reste réalisable à long terme et qui garantisse également une alimentation saine et suffisante pour les générations futures. Il s'en suit **un modèle réaliste de la pyramide alimentaire** où la nourriture végétale prend le dessus.

RÉDUISEZ VOTRE EMPREINTE ÉCOLOGIQUE ET PRIVILÉGIEZ LES OPTIONS VÉGÉTALES

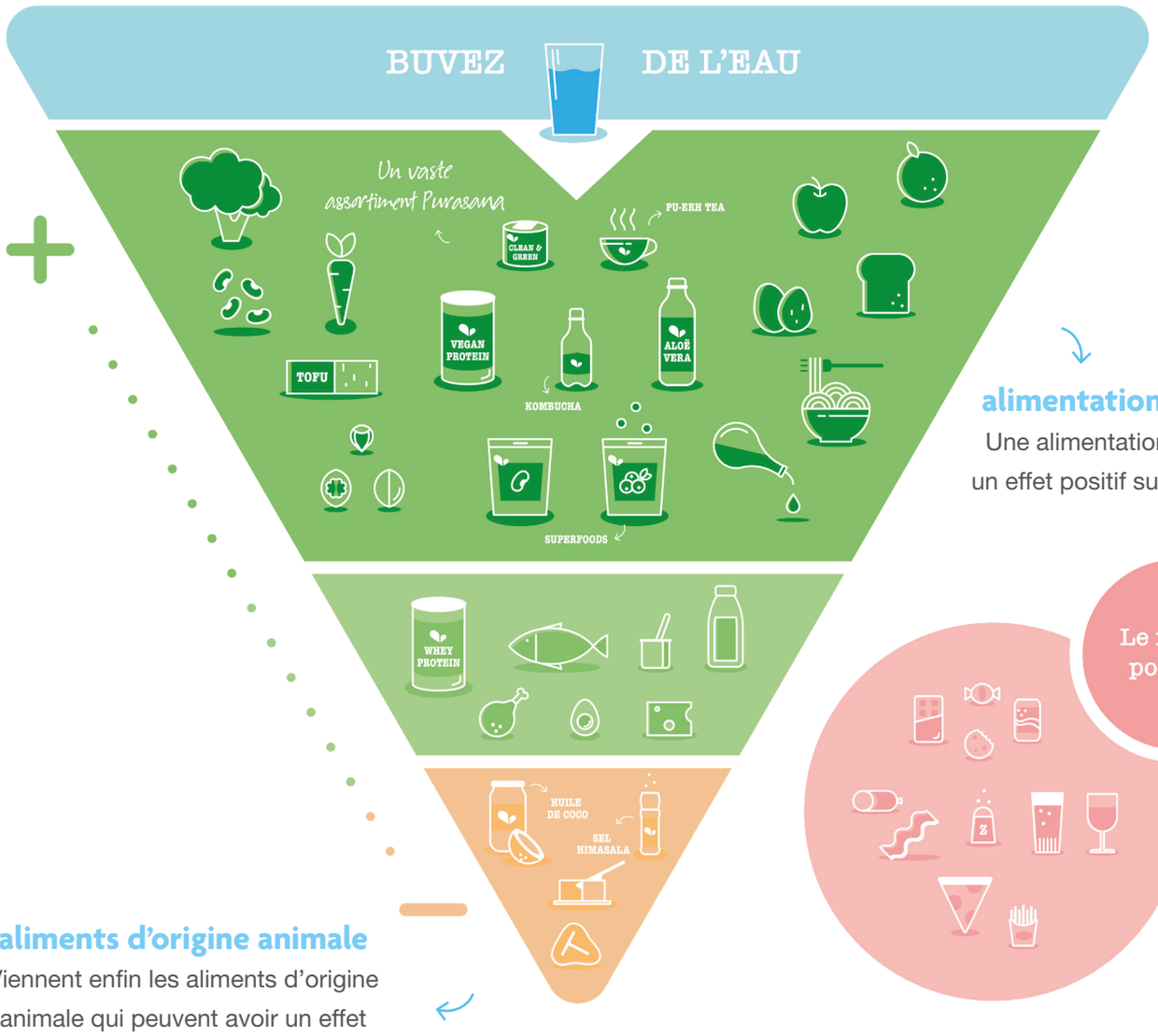
Une alimentation végétale est non seulement plus **saine** pour le corps, mais aussi une option plus **durable** qui permet de réduire considérablement l'impact sur l'homme, les animaux et la planète. Afin de contribuer à un monde plus durable et de vous encourager à consommer plus d'aliments végétaux, et moins d'aliments animaux, Purasana offre de nombreuses possibilités pour passer totalement ou partiellement aux aliments végétaux et, en particulier, pour intégrer davantage de protéines végétales dans votre alimentation quotidienne. Comme la pyramide alimentaire l'indique, il est préférable d'éviter la consommation excessive de viande. La viande est non seulement moins bonne pour le corps, elle a également un impact plus important sur l'empreinte écologique de chaque consommateur. La consommation mondiale de viande nécessite environ trois millions d'hectares de forêt chaque année. Ce qui correspond à environ six millions de terrains de football ou à une surface aussi grande que la Belgique. Assez de raisons donc pour commencer à consommer consciemment des aliments à base de plantes. Aussi, Purasana est-il l'un des pionniers en matière de substituts végétaux à la viande, au poisson et aux œufs.

“L’ALIMENTATION VÉGÉTALE EST NON SEULEMENT PLUS SAINE POUR LE CORPS, C’EST ÉGALEMENT UNE OPTION PLUS DURABLE”

purasana®
your natural protection

eau

L'eau est le plus important et se situe donc au sommet de la pyramide alimentaire. L'eau est cruciale pour l'équilibre de l'humidité dans votre corps.



alimentation végétale

Une alimentation végétale a un effet positif sur votre santé.

aliments d'origine animale

Viennent enfin les aliments d'origine animale qui peuvent avoir un effet néfaste sur la santé. Essayez donc de manger moins de produits de ce groupe.

AMBITIONNER UNE VIE SAINE

Une vie saine n’est pas évidente et nous ne trouvons pas toujours la motivation pour y parvenir. Il arrive à quasiment tout le monde d’avoir des moments de relâche. Pourquoi nous levons-nous tous les jours et voulons-nous vivre une vie saine ? Demandez-vous pourquoi une vie saine est tellement importante pour vous. Nous vous aidons avec quelques astuces:

- Une vie saine vous rend plus tonique.
- Réduit le risque de divers troubles.
- Pratiquer du sport ensemble permet d’établir des contacts sociaux.
- Vous vous sentez mieux dans votre peau.
- Votre corps se sent plus fort.
- Vous adoptez / maintenez un bon poids corporel.
- Vous créez des hormones du bonheur.
- Prévient les carences en vitamines et minéraux.

L'IMPORTANCE DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Les protéines constituent sans aucun doute l'un des éléments les plus importants du corps humain. Les protéines sont des composants essentiels de chaque cellule de l'organisme et chacune a sa propre fonction : contribuer à la croissance musculaire, maintenir les muscles et les os, ou encore structurer vos os, votre peau, vos cheveux, vos ongles et vos muscles. Les protéines sont à chaque niveau des éléments fondamentaux pour l'organisme.

Un malentendu majeur est que les protéines ne sont présentes que dans la viande. Ce sont justement les animaux qui tirent également leurs protéines des plantes. Alors, pourquoi le consommateur n'en fait-il pas autant ? En effet, vous pouvez trouver des protéines végétales dans de nombreux aliments végétaux. Par exemple, les pois, le soja, les graines de chanvre, le riz, les graines de citrouille et les graines de tournesol appartiennent à la famille des substituts idéaux aux protéines animales.

UNE DOSE DE BONHEUR DANS TOUTES LES PROTÉINES PURASANA

Les protéines sont nécessaires dans l'alimentation quotidienne, car elles sont une source d'acides aminés. Il existe 20 acides aminés qui forment une protéine, dont 9 ne peuvent être produits par le corps. Certaines protéines sont considérées comme une protéine complète, ce qui signifie que les 9 acides aminés essentiels sont présents. La viande et les œufs contiennent une protéine complète et sont donc parfaits pour le corps. Or, tout le monde ne peut ni ne veut manger ces sources de protéines. C'est pourquoi Purasana propose une large gamme de protéines végétales. Ces protéines contiennent des nutriments pour fournir au corps les acides aminés dont il a besoin. De plus, avec les protéines végétales, vous vous aidez non seulement à mener une vie plus saine, vous contribuez également à un monde meilleur.

"UN MALENTENDU MAJEUR EST QUE LES PROTÉINES NE SONT PRÉSENTES QUE DANS LA VIANDE"

purasana®
your natural protection

“LES PROTÉINES SONT DES COMPOSANTS ESSENTIELS DE CHAQUE CELLULE DE L’ORGANISME”

LES PROTÉINES VÉGÉTALES DE PURASANA :

- sont plus facilement absorbées par le corps
- assurent le maintien de la masse musculaire
- réduisent l’empreinte écologique
- sont exemptes d’allergènes (sans lactose, soja et sans gluten)
- aident à soutenir un mode de vie sain
- peuvent être utilisées pendant une longue période sans effets secondaires négatifs

QUEL EST L’APPORT EN PROTÉINES DONT LE CORPS A BESOIN?

Les besoins en protéines varient selon le sexe, l’âge et l’activité physique. Il est donc difficile de déterminer l’apport en protéines dont votre corps a réellement besoin. Par contre, nous pouvons vous fournir une recommandation standard. La moyenne recommandée pour un adulte est de 0,8 gramme de protéines par kilogramme de poids. Prenons par exemple une femme de 72 kg en moyenne. Cette femme doit prendre en moyenne 57,6 g de protéines par jour.

LES GROUPES QUI ONT BESOIN D’UN PLUS GRAND APPORT:

- Enfants
- Personnes âgées
- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Athlètes de force et d’endurance
- Personnes ayant une profession physique exigeante
- Personnes qui guérissent d’une blessure, d’un trouble ou d’une maladie
- Végétariens et végétaliens

Les groupes susmentionnés ont besoin d’un plus grand apport en protéines. Combien dépend encore de nombreux facteurs. Vous trouverez ci-dessous **quelques conseils** pour consommer plus de protéines et mener une vie saine.

1. La viande regorge de protéines, mais essayez de trouver une alternative. De cette façon, votre propre empreinte écologique diminuera.

2. Dans les noix mélangées vous trouverez plein de protéines, ce sont des collations délicieuses.

3. Prenez un **shake Purasana** chaque jour et maintenez votre niveau de protéines élevé.

VIE SAINE

Mener une vie saine ne doit pas forcément vous coûter beaucoup de temps et doit avant tout rester motivant. Purasana vous donne quelques conseils que vous pourrez vous approprier dans votre aventure vers une vie meilleure et plus saine.

ASTUCE 1 : PRIVILÉGIEZ LES PRODUITS VÉGÉTAUX

La plupart des nutriments se trouvent dans des produits non transformés ou peu transformés. Mangez principalement des produits végétaux tels que les légumes, fruits, céréales complètes et légumineuses. La gamme Purasana propose des produits sains, non transformés, riches en nutriments de base pour le corps. Les produits ne sont pas chauffés - également appelés “crus” - et contiennent des nutriments essentiels et des phytonutriments.

ASTUCE 2: BUVEZ SUFFISAMMENT D’EAU

Quand on a soif, l’eau est le meilleur désaltérant qui existe. Ne buvez pas seulement lorsque vous avez soif, car c’est trop tard. Avoir soif est un signe de déshydratation. Par conséquent, buvez régulièrement un verre d’eau. Vous voulez un peu de variation ? Alternez l’eau avec du thé ou du café. Dans notre gamme, vous trouverez, par exemple, le thé Purasana Pu-Erh ou le Kombucha.

ASTUCE 3 : MANGEZ AVEC APPÉTIT

Chaque repas devrait être un plaisir. Mangez surtout des choses saines que vous aimez. Expérimentez et cherchez des recettes qui vous rendront heureux. Conservez un livret de recettes avec vos plats préférés.

ASTUCE 4 : FAITES-VOUS PLAISIR

Vous offrir un petit régal de temps en temps ne fera pas de mal. Cela peut même avoir un effet positif. Soyez conscient de la fréquence et de la taille de la partie malsaine. Recherchez le bon équilibre entre santé et plaisir.

ASTUCE 5 : BOUGEZ

Nous faisons encore trop peu d’exercice, alors qu’il y a mille façons de rester en forme. Essayez de faire de l’exercice tous les jours. Prenez les escaliers au lieu de l’ascenseur, marchez pendant que passez un coup de fil ou marchez une demi-heure avec un(e) ami(e). Peu importe, tant que vous bougez. Surtout si vous avez un travail sédentaire, il est important d’insérer une pause pour vous-même de temps en temps pendant laquelle vous êtes attentif à l’exercice physique.

“CHAQUE REPAS DEVRAIT ÊTRE UN PLAISIR”

LES PROTÉINES VÉGÉTALES SHAPE & CONTROL

Lorsque vous passez aux produits Shape & Control, vous soutenez votre corps avec une délicieuse alternative aux protéines végétales et vous réduisez également votre propre empreinte écologique. Parce que l'impact d'un produit animal ayant l'empreinte la plus faible est toujours supérieur à celui d'un substitut à base de plantes. Par exemple, le morceau de bœuf le plus écologique produit six fois plus d'émissions de gaz à effet de serre que les pois et la production animale nécessite également 36 fois plus de terres.

Restez en forme avec la quantité quotidienne de protéines végétales de Purasana. Shape & Control est un complément parfait à un mode de vie sain. Avec son goût naturel et sa texture douce, vous pouvez savourer un délicieux shake végétalien le matin, l'après-midi ou comme collation.

Le shake, dont l'isolat protéique de pois est l'ingrédient principal, est également enrichi en fibres pour vous soutenir efficacement et sainement pendant la perte de poids.

DOSEZ – SECOUEZ – SERVEZ

Vous pouvez littéralement préparer les shakes de protéines de pois de Purasana en un-deux-trois. Trois délicieux shakes avec trois arômes différents : chocolat, fraise et vanille. Vous pouvez préparer vos shakes rapidement et facilement. Mélangez ou secouez 25 g de protéines en poudre avec 300 ml de lait végétal et offrez-vous un shake protéiné prêt à l'emploi en un tour de main. Vous n'avez pas beaucoup de temps en semaine ou vous en voulez un peu plus le week-end ? Aucun problème, variez, expérimentez et savourez notre Shape & Control de différentes manières :

SHAKE & SERVE

SMOOTHIE & EXTRA SUPERFOOD

Retrouvez-le dans notre vaste gamme Purasana

SMOOTHIE & EXTRA FRUIT

SMOOTHIE BOWL & SUPPERFOOD TOPPINGS

PROTEIN PANCAKES

purasana®
your natural protection

THE 21 DAYS CHALLENGES
SET YOUR GOAL, STAY IN SHAPE

À vos marques, prêt, partez! Le challenge des 21 jours de Shape & Control vous aide à adopter un mode de vie plus sain et plus tonique. Offrez-vous un moment de répit, arrêtez de vous tracasser et perdez-vous dans le sport et l'exercice. Le sport est le remède le plus naturel contre le stress et vous aide à faire le vide dans votre esprit. Croyez en vous et offrez-vous un entraînement quotidien avec la ceinture de résistance de Purasana.

JOUR 1 Ventre ferme	**JOUR 2** Jambes fortes	**JOUR 3** Promenez-vous ou courez une demi-heure	**JOUR 4** Jolis bras	**JOUR 5** Allez au travail à vélo ou faites le dernier bout à pied	**JOUR 6** Dos stable	**JOUR 7** Family time : faites une balade en famille ou entre amis
JOUR 8 Jolis bras	**JOUR 9** Promenez-vous u courez une demi-heure	**JOUR 10** Ventre ferme	**JOUR 11** Dos stable	**JOUR 12** Faites un brin de causette avec une amie pendant que vous marchez	**JOUR 13** Jambes fortes	**JOUR 14** Family time : faites une séance de yoga en famille ou entre amis
JOUR 15 Promenez-vous ou courez une demi-heure	**JOUR 16** Dos stable	**JOUR 17** Jambes fortes	**JOUR 18** Ventre ferme	**JOUR 19** Commencez la journée par une séance de yoga	**JOUR 20** Jolis bras	**JOUR 21** Family time : faites un tour à vélo !

Soyez fière de vous !!!

JAMBES FORTES

Entraîner les jambes n'est pas l'entraînement le plus populaire, mais l'un des plus importants. Des muscles jambiers et fessiers solides vous aident à adopter une position stable et correcte du corps. Les exercices ci-dessous forment une bonne base pour des jambes plus belles et plus fortes.

1

squat

Tenez-vous debout en écartant les pieds à largeur d'épaule. Descendez et remontez lentement.

2 x 15 répétitions

2

side kick, back kick

Tenez-vous debout et lancez une jambe tendue vers l'arrière. Veillez à garder les hanches bien droites. Faites également des lancers latéraux.

2 x 15 répétitions

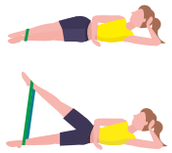
3

donkey kicks

Mettez-vous à quatre pattes. Soulevez lentement votre jambe tendue. Si vous n'y arrivez pas immédiatement, pliez votre genou.

2 x 15 répétitions

4

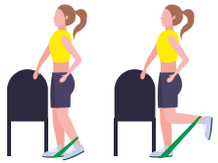


inner thigh

Allongez-vous sur un côté, les jambes tendues l'une au-dessus de l'autre. Soulevez lentement la jambe du dessous vers la jambe du dessus et reposez-la par terre.

2 x 15 répétitions

5



leg curl

Tenez-vous debout sur 1 jambe en vous appuyant sur une chaise solide et pliez un genou aussi loin que possible. Faites tout lentement pour vraiment sentir vous muscles travailler.

2 x 20 répétitions

6

side step squat

Tenez-vous debout et pliez légèrement les genous. Faites un pas à gauche et replacez votre pied à la position initiale. Faites de même de l'autre côté.

2 x 20 répétitions

JOLIS BRAS

Beaucoup de femmes se sentent incertaines par rapport à leur corps et plus particulièrement à leurs bras, si bien qu'elles refusent même de porter des manches courtes en été. Nous les aidons à surmonter cette gêne en présentant les exercices ci-dessous. Ayez plus d'assurance et osez porter des manches courtes ! Répétez régulièrement l'exercice ci-dessous et sentez-vous en pleine forme dans votre tenue d'été.

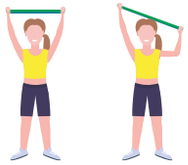
1

side punch

Tenez-vous bien droit, les épaules en arrière et la poitrine en avant. Écartez les bras avec la ceinture de résistance.

2 x 20 répétitions

2



pull down

Tenez vos bras au-dessus de la tête. Tirez votre bras gauche vers le bas et remontez-le lentement. Faites de même avec le bras droit.

2 x 15 répétitions

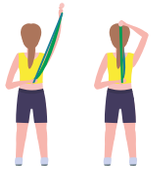
3

seated rowing

Asseyez-vous par terre, tenez l'élastique devant vous et tirez vos bras vers l'arrière.

2 x 15 répétitions

4



tricep extension

Tenez l'élastique en bas et en haut. Tendez votre bras lentement et resdescendez.

2 x 15 répétitions

5

back punch

Tenez l'élastique dans vos mains derrière le dos. Écartez l'élastique aussi loin que possible.

2 x 20 répétitions

6

triceps curl

Tenez l'élastique dans une main contre l'épaule. Pliez l'autre bras et étendez-le lentement.

2 x 15 répétitions

VENTRE FERME

Il vous arrive aussi de rêver d'un ventre plat et ferme ? Surtout en été quand vous vous baladez sur la plage ? Dans ce cas, essayez ces exercices. En entraînant régulièrement vos abdominaux, votre corps sera d'autant plus beau.

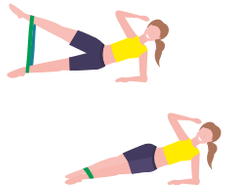
1

leg raise

Placez la ceinture de résistance autour de vos chevilles. Serrez vos abdominaux et soulevez une jambe. Répétez en alternant avec l'autre jambe.

2 x 15 répétitions

2

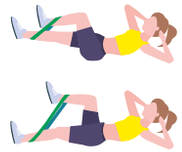


leg raise, side plank

Placez l'élastique autour de vos chevilles et un coude sur le sol. Soulevez vos hanches. Soulevez lentement votre jambe.

2 x 15 répétitions

3

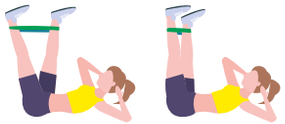


air bike crunches

Placez l'élastique autour de vos chevilles. Soulevez vos épaules et vos jambes. Pliez vos jambes alternativement vers votre corps.

2 x 30 répétitions

4

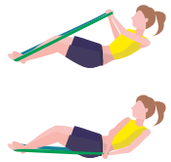


open leg crunches

Couchez-vous sur le dos, les jambes à 90°. Mettez l'élastique autour de vos chevilles. Écartez les jambes pendant que vous soulevez votre torse.

2 x 15 répétitions

5



sitting twists

Placez l'élastique autour de vos pieds et tenez-le dans vos mains. Soulevez votre torse. Tapez le sol alternativement à gauche et à droite de votre corps.

2 x 30 répétitions

6

raised leg plank

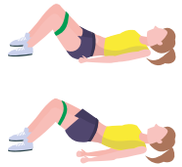
Placez l'élastique autour de vos chevilles et mettez-vous en position de pompes. Soulevez une jambe et gardez-la en l'air pendant plusieurs secondes. Alternez avec l'autre jambe.

2 x 15 répétitions (tenir 10 sec)

DOS STABLE

Nous restons assis bien trop souvent et trop longtemps. Pour les gens qui ont une profession assise, cela peut être particulièrement néfaste pour le dos. Notre corps n'est pas fait pour rester assis pendant de longues périodes et c'est pourquoi il est important de bouger suffisamment. Dès lors, entraîner les muscles dorsaux est également un objectif important pour adopter une bonne position.

1

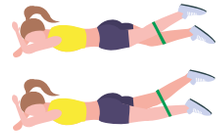


hip raise

L'élastique juste au-dessus des genoux. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés. Serrez vos abdominaux profonds (rétracter le nombril). Soulevez lentement vos hanches. Veillez à ce que vos fesses ne touchent pas le sol.

2 x 15 répétitions

2

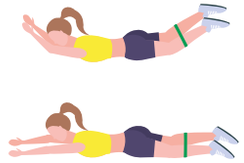


double leg raise

Mettez l'élastique autour de vos chevilles. Allongez-vous sur le ventre et soulevez vos jambes. Écartez le jambes et redescendez-les.

2 x 20 répétitions

3

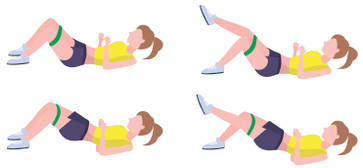


leg raise

Placez l'élastique autour de vos chevilles. Allongez-vous sur le ventre en soulevez lentement votre jambe. Alternez avec l'autre jambe.

2 x 30 répétitions

4

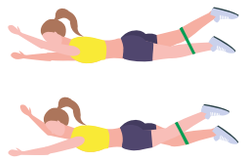


hip raise with one leg

Mettez l'élastique juste au-dessus du genou. Le même exercice que 1 mais tendez une jambe.

2 x 10 répétitions

5



pilates swimming

Placez l'élastique autour des chevilles. Soulevez votre jambe gauche et votre bras droit. Alternez avec l'autre jambe et bras.

2 x 30 répétitions

YOGA

Vous avez du mal à démarrer en début de matinée ? Il vous arrive souvent de vous réveiller la nuit et vous êtes déjà stressé(e) par l'idée de tout ce qui vous attend ? Commencez la matinée par 10 minutes de yoga, faites le vide dans votre tête et démarrez la journée avec une énergie et une concentration accrues.

Avant de vous préparer pour une courte séance de yoga le matin, éteignez d'abord tous les éventuels perturbateurs dans la pièce afin que votre focus soit concentré sur votre paix intérieure. En outre, essayez toujours de surveiller votre respiration à chaque exercice et d'inspirer profondément. Pensez alors uniquement aux exercices que vous effectuez et prenez conscience de tout votre corps.

1

1. Agenouillez-vous et placez vos fesses sur vos talons
2. Amenez votre corps au sol et placez vos bras le plus loin possible
3. Tapotez vos doigts vers la droite et sentez votre corps s'étirer
4. Posez votre tête et détendez-vous
5. Respirez et expirez lentement, répétez de l'autre côté

2

1. Mettez-vous sur les avant-bras et les pieds
2. Entrelacez vos doigts
3. Étendez vos jambes en un "V" inversé
4. Détendez votre tête et votre cou.
5. Respirez et expirez lentement

3

1. Allongez-vous sur le dos et pliez les genoux
2. Baissez vos genoux à droite
3. Placez votre main droite sur votre jambe supérieure.
4. Détendez-vous et maintenez vos omoplates contre le sol
5. Respirez et expirez lentement, répétez de l'autre côté

EXERCICES DE STRETCHING

Après un effort, il est conseillé de s'étirer correctement. Cela vous aidera à détendre les muscles et empêche la raideur du lendemain.

D'autres techniques de récupération telles qu'un bain de glace sont également efficaces. Après un effort, prenez une douche froide ou demandez à quelqu'un de vous masser et voyez par vous-même quel est le meilleur rétablissement pour vous.

Les protéines sont une troisième astuce pour mieux construire et réparer les muscles. Les athlètes ont besoin de plus de protéines que les non-sportifs et c'est pourquoi il est utile de prendre ces compléments de protéines de manière rapide et simple. Shape & Control de Purasana contient ces protéines supplémentaires et votre shake est prêt en 1-2-3.

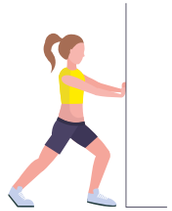
1

cuisse arrière

2

cuisse avant

3



mollets

4

bras

5

dos

6

nuque