

# Smoothie

OPTIMISEUR DE PERFORMANCE



## INGRÉDIENTS

1 c. à soupe de Cristaux de betterave rouge // 1 c. à soupe d'Omega Sport+ // 1 mesure de Super Verts Flora // 2 tasses de lait d'amande au chocolat // Ajouter de la glace [pour la texture désirée] // Garnir avec des bleuets biologiques



NPN 80071311



Mélanger les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Voici Amanda, voici son histoire!

Visitez : [florahealth.com/floradix](http://florahealth.com/floradix)  
POUR EN APPRENDRE PLUS



NPN 02242012

## FATIGUÉE D'ÊTRE FATIGUÉE ?

Amanda l'était aussi... avant qu'elle essaye la formule Floradix®

C'est une histoire assez courante : entre le travail et la famille, elle était constamment épuisée. Elle évitait le gym parce qu'elle était trop fatiguée. Parfois, faire le souper semblait être une tâche insurmontable. Puis elle a appris qu'elle souffrait d'une carence en fer, la carence alimentaire la plus courante au monde.

Regagnez votre énergie avec Floradix!

SANS ADDITIFS NI AGENTS DE CONSERVATION ARTIFICIELS | VÉGÉTARIEN | SANS OGM | NE CAUSE PAS DE CONSTIPATION

volume 18

## ALIMENTEZ VOTRE AVENTURE

Omega Sport+ ... plus d'énergie, plus de force et plus d'aventures.

Que ce soit pour explorer de nouveaux sentiers, courir sur de plus longues distances, faire votre grand ménage ou simplement être capable de suivre vos enfants au parc, nous savons que votre corps a besoin d'énergie pure et saine pour être à son mieux. C'est pourquoi nous avons créé Omega Sport+, une huile qui repousse les limites et qui contient des oméga-3, 6 et 9 biologiques supplémentés de triglycérides à chaîne moyenne, du curcuma et de la vitamine D. Formulé en fonction de la performance et de la récupération, Omega Sport+ fournit des oméga en tant que fondation pour une bonne santé, des triglycérides à chaîne moyenne pour l'énergie, du curcuma pour la récupération et de la vitamine D pour favoriser la santé des os. Ce n'est pas un mélange d'huiles ordinaire, c'est du carburant pour votre vie. #FuelYourAdventure



Sans gluten | Sans OGM | Végétarien

NPN 80071311



[florahealth.com](http://florahealth.com) | [@florahealthy](https://twitter.com/florahealthy) | [#BeFloraHealthy](https://www.facebook.com/BeFloraHealthy) | 1.888.436.6697

En vente dans les magasins de produits de santé naturels, ainsi que dans certaines épicerie et pharmacies participantes.

MAI - JUIN  
2018

# Pulse

Conseils pour de saines habitudes de vie

## ALIMENTEZ VOTRE AVENTURE

Avec l'été qui arrive, il est temps de sortir dehors et d'être actif. Dans cette édition de PULSE, nous partagerons des trucs et astuces pour vous donner de l'énergie et vous garder actif et mobile...peu importe où votre prochaine aventure vous amène.

### À l'intérieur :

Laissez tomber le gym!  
5 raisons de faire du sport à l'extérieur

Ne laissez pas ces embûches vous arrêter

Pourquoi les betteraves sont la nouvelle tendance dans la communauté active

COUPON DE  
5 \$ DE RABAIS

Aimez + Suivez  
[@florahealthy](https://twitter.com/florahealthy)



## POURQUOI LES BETTERAVES SONT LA NOUVELLE

### TENDANCE POUR LA COMMUNAUTÉ ACTIVE

Les betteraves sont idéales. C'est la conclusion de plus en plus d'athlètes de nos jours. Le jus de betterave est une boisson populaire avant et après les séances d'entraînement pour les personnes qui restent actives parce que :

#### •Les betteraves stimulent l'endurance.

Elles contiennent des nitrates qui favorisent vos vaisseaux sanguins lorsqu'elles sont transformées en oxyde nitrique dans votre corps. Des vaisseaux sanguins détendus signifient plus d'oxygène et de nutriments pour vos cellules, ce qui vous donne plus d'endurance.

#### •Les betteraves vous aident à rattraper le temps perdu.

La bétanine, un composé qui se retrouve dans les betteraves, aide à accélérer la récupération pour vous permettre de reprendre votre entraînement.

#### •Les betteraves réparent vos tissus.

La glutamine, un acide aminé qui se retrouve dans les betteraves, aide à réparer les petites déchirures dans les tissus musculaires causées par l'exercice, ce qui vous aide à renforcer vos muscles plus rapidement.

#### •Les betteraves stimulent votre système immunitaire.

L'exercice physique intense peut temporairement réduire votre immunité. Heureusement, les betteraves contiennent de la vitamine C qui aide à réduire la fréquence et la durée des troubles du système respiratoire supérieur.

#### •Les betteraves sont du carburant pour vos séances d'entraînement.

Les betteraves sont une source de glucides complexes qui vous fournissent de l'énergie constante, sans pics ni chutes.

Le seul problème avec le jus de betterave est que toutes ces visites au bar à jus peuvent être dispendieuses et préparer votre propre jus à la maison prend du temps. C'est pourquoi nous adorons les Cristaux de betterave rouge Salus !

Chaque bouteille contient l'équivalent de 2,5 kg de betteraves biologiques. Les Cristaux de betterave se mélangent à de l'eau et sont dissous complètement pour créer un jus sucré qui contient tous les éléments actifs des betteraves fraîches.

## idées betteraves

Ajoutez les Cristaux de betterave rouge Salus à vos aliments et breuvages préférés :

- Jus de fruit ou de légume
- Soupes
- Smoothies
- Shakes protéinés
- Salades



## Laissez tomber le gym !

### 5 raisons de faire du sport à l'extérieur

Nous n'avons pas à vous convaincre des bienfaits de l'exercice physique. Vous savez déjà qu'il renforce les os, les muscles et le cœur, tout en favorisant la bonne humeur et l'acuité mentale. Mais saviez-vous que l'endroit où vous faites votre exercice est important ?

En effet, il semble que l'air frais de l'extérieur est plus bénéfique pour vous que de courir sur un tapis roulant devant un mur en ciment. Ceci n'est pas surprenant lorsqu'on considère que les humains passaient autrefois la majorité de leur temps à l'extérieur, peu importe la température.

Heureusement pour vous, c'est aussi l'été, ce qui veut dire que la température est parfaite pour faire du sport à l'extérieur. Voici cinq bienfaits prouvés scientifiquement de faire de l'exercice au grand air.<sup>1,2</sup>

**1. Vous adorerez la variété.** Lorsque vous faites de l'exercice à l'extérieur, le terrain change constamment, même si cela peut être subtil. Le terrain est un peu irrégulier, il peut monter et parfois descendre. Quel tapis roulant peut simuler ça ? La variation aide à prévenir les blessures de surmenage qui sont causées par la répétition des mêmes mouvements. De plus, cela garde l'entraînement intéressant.

**2. Vous aurez plus de plaisir.** Vous savez probablement instinctivement que de faire de l'exercice à l'extérieur est plus plaisant. Mais maintenant, la science a prouvé vos instincts. Une revue de onze études différentes sur l'exercice et son influence sur l'humeur a démontré que les personnes qui font de l'exercice à l'extérieur avaient plus de plaisir.<sup>3</sup> Lorsqu'il s'agit de suivre un programme d'entraînement, le plaisir est la clé !

**3. Votre humeur s'améliorera.** Dans cette même étude, les personnes qui faisaient de l'exercice à l'extérieur ont décrit leur humeur en utilisant des mots comme « revigoré », « plus d'énergie » et « positif » beaucoup plus fréquemment que les personnes qui allaient au gym. À l'opposé, les mots « tendu », « confus », « fâché » et « déprimé » étaient utilisés moins souvent. C'est la nature. Nos corps adorent être entourés d'arbres et d'oiseaux.

**4. Vous aurez une meilleure séance d'entraînement.** Lorsque vous courez à l'intérieur, il n'y a pas de vent. Le manque de résistance de l'air veut dire que vous ne vous entraînez pas aussi fort qu'à l'extérieur. Ceci n'est pas que de la spéculation. Une étude publiée par le Journal of Sports Science a démontré que les personnes qui courent sur un tapis roulant dépensent moins d'énergie pour les mêmes distances que celles qui courent à l'extérieur.<sup>4</sup> La même chose a été démontrée pour le vélo à l'intérieur et à l'extérieur.<sup>5</sup>

**5. Vous pourrez faire de l'exercice plus longtemps.** Faire de l'exercice à l'extérieur est tellement plaisant que vous serez motivé à continuer plus longtemps. Une étude étendue sur des personnes âgées portant des moniteurs d'activité physique a démontré que les personnes qui faisaient de l'exercice à l'extérieur étaient plus actives que celles qui restaient à l'intérieur. En moyenne, les personnes qui faisaient de l'exercice au grand air enregistraient une demi-heure d'activité de plus par semaine.<sup>6</sup>

Une bonne façon de maximiser votre séance d'exercice extérieure est par la nutrition. Voici **Omega Sport+**. Cette huile qui repousse les limites a



été créée pour vous fournir du carburant pour vos aventures en vous offrant une nutrition saine pour aider votre corps à être à son mieux. Le tout commence avec une base d'huiles d'oméga-3, 6 et 9 et puis nous ajoutons des triglycérides à chaîne moyenne pour une énergie constante, du curcuma pour favoriser la récupération, des antioxydants pour une bonne santé et de la vitamine D pour des os forts.

OU VOTRE PROCHAINE aventure VOUS MÈNERA-T-ELLE ?

### Ne laissez pas ces embûches vous arrêter

Il fait chaud et vous êtes prêt pour des aventures estivales, que ce soit d'escalader une montagne avec un ami ou de jouer dans le parc du quartier avec vos enfants. Voici quelques embûches courantes qui peuvent vous empêcher de rester dans l'action, et les nutriments pour les prévenir.

**1. Embûche : Fractures** Si vous aimez un sport, vous connaissez l'angoisse qui vient avec une blessure comme une fracture. Un os fracturé peut vous empêcher de pratiquer votre sport favori pour six semaines ou plus, juste au moment où vous voulez rester actif.

**Prévention :** Vous savez déjà que le calcium favorise des os forts, mais saviez-vous qu'il est pratiquement inutile sans vitamine D et magnésium ? Votre corps a besoin de ces nutriments pour absorber le calcium et renforcer les os. **Calcium Magnésium de Salus** est une formule liquide à faible dose, avec de la vitamine D et du zinc, qui permet à environ 98 % du calcium et du magnésium élémentaires d'être disponibles pour l'absorption par le corps.



**2. Embûche : Des muscles endoloris** Ça nous est tous arrivé. Vous vous êtes surmené durant votre course ou sur votre vélo durant la fin de semaine, et le jour suivant vous êtes endolori de partout. Soudainement, rester sur le sofa et regarder votre émission de télé préférée devient plus attrayant que de faire de l'exercice.

**Prévention :** La curcumine (la composante active du curcuma), les oméga-3 et l'huile d'onagre aident à soulager les douleurs occasionnelles et sont idéals pour ce type de situation.<sup>7,8</sup> Vous obtenez les trois avec Omega Sport+ de Flora.

**3. Embûche : Manque d'énergie** Vous n'avez pas d'énergie ni de motivation, même si vous n'êtes pas blessé ? Le stress oxydatif, un type de dommage qui affecte les cellules durant l'exercice intense, en est peut-être la cause.<sup>9</sup> Vous avez besoin de sommeil, d'hydratation et de repos entre vos séances d'entraînement pour que votre corps puisse récupérer, mais avec le stress oxydatif, vous avez aussi besoin d'antioxydants.

**Prévention :** Les légumes verts sont la solution ! Les aliments verts sont naturellement bourrés d'antioxydants qui peuvent vous débarrasser de ces vilains radicaux libres. Vous pouvez en obtenir une tonne avec **les Super Verts de Flora** qui contiennent l'équivalent de 33 grammes de légumes verts crus et frais dans chaque portion.



<sup>1</sup> McCall P. 6 benefits of exercising outdoors. American Council on Exercise blog. 2016 Apr 22. <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/blog/5911/6-benefits-of-exercising-outdoors>  
<sup>2</sup> Reynolds C. The benefits of exercising outdoors. New York Times. 2013 Feb 21. <https://well.blogs.nytimes.com/2013/02/21/the-benefits-of-exercising-outdoors/>  
<sup>3</sup> Coon JT, et al. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors: a systematic review. Environ Sci Technol. 2011 Mar 14(5):1761-72.  
<sup>4</sup> Jones AM, Doust JH. A 1% treadmill grade most accurately reflects the energetic cost of outdoor running. J Sports Sci. 1996 Aug;14(4):321-7.  
<sup>5</sup> Jobson SA, et al. The ecological validity of laboratory cycling: does body size explain the difference between laboratory- and field-based cycling performance? J Sports Sci. 2007 Jan 12;25(1):3-9.  
<sup>6</sup> Kerr J, et al. Outdoor physical activity and self-rated health in older adults living in two regions of the U.S. Int J Behav Nutr Phys Act. 2012 Jul 30;9:89.  
<sup>7</sup> Chandran B, Goel A. A randomized, pilot study to assess the efficacy and safety of curcumin in patients with active rheumatoid arthritis. Phytother Res. 2012 Nov;26(11):1719-25.  
<sup>8</sup> Jurenka JS. Anti-inflammatory properties of curcumin, a major constituent of Curcuma longa: a review of preclinical and clinical research. Altern Med Rev. 2009 Jun;14(2):141-53.  
<sup>9</sup> Alvarez A. Understanding oxidative stress. Crossfit 915. 2014 Jan. <http://www.crossfit915.com/2014/01/understanding-oxidative-stress/>

NE PAS IMPRIMER NE PAS IMPRIMER  
**5,00\$** de rabais sur achat de 50,00 \$ ou plus de produits Flora  
(Incluant tous les produits Flora, Udo's Choice®, Dr. Dunner et Salus Haus)  
**Au détailant :** Flora vous remboursera la valeur nominale de ce coupon plus les frais de manutention, à condition que le coupon remboursable soit présenté par votre consommateur au moment de l'achat de l'article décrit sur le coupon. Tout autre usage de ce coupon peut être considéré frauduleux. Si l'on ne peut présenter sur demande des factures attestant l'achat de stock suffisant dans les derniers 90 jours pour couvrir le nombre échangé, cette offre sera nulle. Les coupons présentés au remboursement deviennent notre propriété. Toute reproduction non autorisée de ce coupon est interdite par la loi. Flora ne remboursera les détaillants pour les coupons que s'ils sont reçus durant une période de six mois (180 jours) suivant la date d'expiration indiquée. **Pour obtenir un remboursement, veuillez vous adresser à Flora, PO Box 1600, Pickering, Ontario, L1V 7C1. Au client :** Il est possible que le détaillant vous fasse payer la taxe sur le prix total de l'article et déduise ensuite la valeur de coupon, conformément à la loi provinciale en vigueur. Le cas échéant, le crédit de TPS/TVQ/TVH est compris dans la valeur nominale du coupon. Toute reproduction non autorisée de ce coupon est interdite par la loi. Limite un coupon par achat. Ne peut être combiné avec aucun autre coupon. Valable seulement au Canada. **DATE D'EXPIRATION :** 31 juillet 2018.  
3 714 0 0 4 8 8  
FLORA  
florahealth.com