

VOTRE MONODIÈTE OMEGACHOCO® ET NOTRE CACAO BIO

Retrouver naturellement votre équilibre, votre énergie et votre poids idéal

Pendant le confinement, les hommes ont pris en moyenne 2,7 kg et les femmes 2,3 kg.
Pourquoi ?

Le manque d'activité physique joue un rôle, bien sûr. Mais la véritable cause est souvent plus profonde : une alimentation déséquilibrée, trop transformée et éloignée des besoins naturels de notre organisme.

Aujourd'hui, perdre du poids ne consiste pas seulement à "manger moins".
Il s'agit surtout de réapprendre à nourrir son corps avec des aliments riches en nutriments essentiels : vitamines, minéraux, fibres, oligo-éléments, oméga 3... tout en retrouvant le plaisir du goût naturel.

Ne culpabilisez plus

La nutrition est une approche globale qui s'apprend progressivement.
Avant de vouloir changer votre silhouette, commencez par écouter votre corps.

Le bon poids est avant tout celui dans lequel vous vous sentez bien.

Notre alimentation moderne est souvent composée de produits ultra-transformés, riches en additifs, exhausteurs de goût, sucres cachés et mauvaises graisses. Ces aliments perturbent notre équilibre physiologique, émotionnel et digestif.

Réapprendre à savourer des aliments simples et naturels permet de :

- retrouver le plaisir alimentaire,
- limiter les envies compulsives,
- restaurer sa flore intestinale,
- soutenir naturellement son métabolisme.

Le rôle essentiel du microbiote intestinal

Le micro-biote intestinal — aussi appelé flore intestinale — joue un rôle fondamental dans notre santé.

Chez une personne en bonne santé, il permet :

- une meilleure assimilation des nutriments,
- une protection contre certaines bactéries pathogènes,
- une régulation naturelle du poids,

- un meilleur équilibre nerveux et émotionnel.

Mais lorsque ce micro-biote est déséquilibré (dysbiose), les conséquences peuvent être importantes : fatigue, troubles digestifs, inflammation, prise de poids, compulsions alimentaires...

Rééquilibrer sa flore intestinale est donc une étape essentielle pour retrouver durablement son bien-être et sa silhouette.

Pourquoi choisir Omegachoco® ?

Les témoignages de nombreux consommateurs, associés aux recherches sur la nutrition, montrent qu'Omegachoco® contribue à soutenir l'équilibre intestinal et le bien-être général.

Omegachoco® est naturellement riche en :

- Oméga 3
- Fibres
- Magnésium
- Phosphore
- Cuivre
- Manganèse
- Potassium
- Zinc
- Source de Fer
- Vitamines du groupe B

Ces nutriments participent au bon fonctionnement :

- du système nerveux,
- des muscles,
- du cerveau,
- du métabolisme,
- et du micro-biote intestinal.

Les bonnes habitudes qui changent tout

Pour retrouver un équilibre durable, privilégiez :

Les fibres naturelles

Présentes naturellement dans l'Omegachoco® et notre cacao poudre, elles favorisent la satiété et nourrissent le micro-biote.

Les bonnes graisses

Les oméga 3 non oxydés participent à l'équilibre métabolique et aident à limiter l'inflammation.

Une alimentation variée et naturelle

Choisissez autant que possible des produits bio, de saison et peu transformés.

Évitez les excès de :

- céréales industrielles,
- sucres raffinés,
- additifs,
- exhausteurs de goût,
- acides gras trans.

Notre relation émotionnelle au sucre

Notre cerveau inconscient influence fortement nos habitudes alimentaires.

Depuis l'enfance, beaucoup d'entre nous ont associé le sucre :

- à une récompense,
- au réconfort,
- au calme,
- ou à la gestion des émotions.

Avec le temps, les produits sucrés deviennent des “aliments doudous”.

Le sucre agit sur le cerveau comme une véritable dépendance émotionnelle.

C'est pourquoi certaines envies alimentaires semblent incontrôlables, notamment :

- en période de stress,
- de fatigue,
- d'ennui,
- ou de baisse de moral.

L'objectif de notre approche est de vous aider à reprendre progressivement le contrôle de votre alimentation, avec plaisir et sans frustration.

La monodiète Omegachoco® : qu'est-ce que c'est ?

La monodiète consiste à consommer un seul aliment pendant une courte période de 1 à 7 jours.

Son objectif

- soutenir l'élimination des toxines,
- mettre le système digestif au repos,
- rééquilibrer la flore intestinale,
- retrouver naturellement son poids idéal.

Comment pratiquer ?

Rien à cuisiner.

Il suffit de déguster en conscience et avec plaisir.

Pendant la monodiète :

- consommez Omegachoco® lorsque vous en ressentez le besoin,
- buvez chaque matin un bol de cacao bio à l'eau chaude plus l'après midi si vous le désirez.

Après la monodiète :

- continuez à consommer 4 à 8 demi-carrés d'Omegachoco® par jour,
- et votre cacao bio le matin.

Pourquoi avec Omegachoco® et notre cacao bio ?

Parce qu'ils apportent naturellement des nutriments essentiels pour :

- le cerveau,
- les muscles,
- les cellules,
- le système nerveux,
- et la flore intestinale.

Cette approche peut vous aider à :

- retrouver votre équilibre,
- développer votre microbiote,
- améliorer votre relation à l'alimentation,
- retrouver énergie, vitalité et bonne humeur.

Un plaisir nutritionnel accessible

Exemple de coût pour 4 jours de monodiète Pr Prix de revient.

- 1 bol de cacao bio à l'eau chaque matin = $4 \times 10 \text{ g} = 40 \text{ g}$ = Pr 1€15 pour 4 jours
- 8 demi-carrés d'Omegachoco® par jour = $4 \times 4 \text{ carrés} = 16$ = 4 € 30 pour 4 jours
- 2 carrés de noir S P 70 % par jour = $4 \times 2 = 8 \text{ carrés}$ = 1 € 62 pour 4 jours
- Total : 7 € 07 pour 4 jours

7 € 07 pour 4 jours de plaisir nutritionnel et de bien-être. Donc beaucoup moins cher qu'un régime et surtout on continu de nourrir les bonnes cellules et on repose le foie , le rein et le pancréas. Le palais des saveurs est refait et on a moins envies de sucre et de cigarette.

En conclusion

La santé commence souvent dans l'intestin.

Dans notre mode de vie moderne, notre système digestif est constamment agressé par :

- le stress,
- les produits ultra-transformés,
- les pesticides,
- les antibiotiques,
- les additifs alimentaires.

Prendre soin de son alimentation, retrouver des produits naturels et respecter son corps est une démarche simple mais essentielle.

Et si cette période était finalement l'occasion de transformer vos habitudes ?

Changer son alimentation, c'est aussi changer sa relation à soi-même, à son corps et à sa santé.

Prenez soin de votre microbiote, retrouvez le plaisir du goût naturel...

et donnez à votre corps toutes les chances de retrouver son équilibre.

- Prévention nutritionnelle : reprendre le contrôle naturellement avec Omegachoco®
- Une approche éclairée du bien-être et de l'équilibre alimentaire
- Retrouver l'équilibre par une nutrition consciente et maîtrisée
- Omegachoco® : une démarche naturelle de prévention et d'équilibre
- Nourrir son corps autrement : une approche préventive et éclairée
- Reprendre la maîtrise de son alimentation et de son bien-être
- Microbiote, nutrition et équilibre : une démarche de prévention naturelle
- Prévenir plutôt que subir : le retour à une alimentation consciente
- Vers une santé durable grâce à une nutrition maîtrisée
- Omegachoco® : l'équilibre intérieur par la prévention nutritionnelle
- Le plaisir nutritionnel au service de votre équilibre
- Une nouvelle conscience alimentaire pour retrouver vitalité et équilibre
- Rééquilibrer son organisme naturellement et en conscience
- La monodiète Omegachoco® : une approche simple, préventive et naturelle
 - Retrouver son équilibre grâce à une alimentation plus consciente

Omégachoco®
Résultats des analyses nutritionnelles réalisées par le laboratoire Eurofins
Tablettes de 100g

énergie kcal		581			
humidité	%	1,50	calcium	mg/kg	650,00
résidu sec total	%	98,50	*Riche en cuivre	mg/kg	13,00
sucres totaux	g	27	fluor	mg/kg	<10
Dont sucre	g	20			
*Riche en fibres alimentaires	g	13,2	*Source de fer	mg/kg	27,00
cendres	g	2,27	*Riche en magnésium	mg/kg	1800
*Très pauvre en sodium	g/100g	0,03	*Riche en manganèse	mg/kg	14,00
protéines	%	11	*Riche en phosphore	mg/kg	2900,00
glucides totaux	g	39,3	*Riche en potassium	mg/kg	5000,00
glucides assimilables	g	26,1	sélénium	mg/kg	<0,2
lipides	g	45,2	*Riche en zinc	mg/kg	29,00
AGS	g/100g	23,88			
AGMI	g/100g	12,40	vitamine A	µg/100g	<21,00
AGPI	g/100g	6,50	vitamine E	mg/100g	0,32
AG trans	g/100g	<0,1	vitamine B1	mg/100g	0,16
acide alpha linoléique (3)	g/100g	4,20	vitamine B2	mg/100g	0,04
acide EPA + DHA	mg/100g	143,00	vitamine B9	µg/100g	21,00
			vitamine D2	µg/100g	<0,50
AGS	% AG	54,80	vitamine D3	µg/100g	<0,50
AGMI	% AG	29,7	vitamine C	mg/100g	<0,50
AGPI	% AG	15,50			
*Riche en oméga 3	% AG	10,50	polyphénols (acide gallique)	g/100g	2,20
oméga 6	% AG	5,00	cholestérol	mg/100g	1,68
acide myristique	% AG	0,10	Index glycémique		22,00
acide palmitique	% AG	24,60	ORAC	µmol/g	372,00
acide palmitoléique	% AG	0,20	caféine	g/100g	0,10
acide margarique	% AG	0,20	théobromine	g/100g	0,70
acide stéarique	% AG	28,70	théophylline	g/100g	<0,02
acide oléique	% AG	28,70			
acide linoléique (6)	% AG	5,00			
acide alpha linoléique (3)	% AG	10,10			
acide arachidique	% AG	1,10			
acide gadoléique	% AG				
acide béhénique	% AG	0,10			
acide lignocérique	% AG				
acide eicosapentanoïque EPA	% AG	<0,05			
acide docohexaéonique DHA	% AG	0,30			

Index glycémique bas : 21

Analyse Poudre de cacao pour 100g

Apport énergétique		Acides aminés	
Joules	1610 kJ	Acide aspartique	1730 mg
(Calories)	(387 kcal)	Acide glutamique	2840 mg
Principaux composants		Arginine	1120 mg
Glucides	11,6 g-	Cystine	212 mg
<u>Amidon</u>	8,5 g-	Glycine	756 mg
Sucres	0,9 g	Histidine	292 mg
Fibres alimentaires	29,5 g	Isoleucine	684 mg
Protéines	22,4 g	Leucine	1010 mg
Lipides	20,6 g-	Lysine	756 mg
Saturés	12,4 g	Méthionine	212 mg
Eau	3,5 g	<u>Phénylalanine</u>	756 mg
Cendres totales	10 g	Proline	864 mg
Minéraux et oligo-éléments		Sérine	900 mg
Calcium	140 mg	Thréonine	720 mg
Cuivre	3,9 mg	Tryptophane	216 mg
Fer	48,5 mg	Tyrosine	540 mg
Magnésium	500 mg	Valine	1120 mg
Manganèse	4,1 mg	Acides gras	
Phosphore	690 mg	Acide myristique	20 mg
Potassium	3900 mg	Acide palmitique	5000 mg
Sélénium	<0,02 mg	Acide stéarique	7040 mg
Sodium	45 mg	Acide oléique	6 500 mg
Zinc	6,4 mg	Acide linoléique	580 mg
Vitamines		Acide alpha-linolénique	40 mg
Vitamine B1	0,076 mg		
Vitamine B2	0,12 mg		
Vitamine B3 (ou PP)	1,15 mg		
Vitamine B5	0,82 mg		
Vitamine B6	0,01 mg		
Vitamine B9	0,107 mg		
Vitamine D	0,00273 mg		
Vitamine E	0,88 mg		