

AQUAVENA

AQUA' MÉDITERRANÉEN

Le régime qui allie plaisir et équilibre, aidant à perdre du poids tout en protégeant la santé.

Une alimentation saine, gourmande et efficace pour perdre du poids durablement

Le régime méditerranéen, inspiré des traditions alimentaires des pays du bassin méditerranéen (Italie, Grèce, Espagne...), se base sur des aliments naturels, riches en nutriments essentiels, et sur une consommation équilibrée. Il est reconnu pour ses bienfaits sur la santé et son efficacité dans la gestion du poids.

Principes du régime :

- Consommation généreuse de fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses.
- Utilisation des bonnes graisses comme l'huile d'olive extra-vierge.
- Privilégier les protéines maigres : poissons, fruits de mer, volailles, légumineuses.
- Consommation modérée de produits laitiers (fromages, yaourts nature) et de vin rouge (à raison d'un verre par jour).
- Réduction des sucres ajoutés, des aliments transformés et des graisses saturées

AQUAVENA, SARL au capital de 1.000.000 XPF, inscrite au RCS de Nouméa sous le n° 996538

Siège Social : 13 rue de Charleroi - BP 18616 98857 NOUMEA CEDEX

BNC 14889 00040 08500323905 15 | SGCB 18319 06711 86039132000 57

23.65.95 | www.aquavena.nc

AQUAVENA

Avantages pour la perte de poids et la santé :

- Perte de poids durable : Les fibres et les bonnes graisses apportent une sensation de satiété prolongée, évitant les grignotages et les fringales.
- Réduction des risques cardiovasculaires : Grâce aux oméga-3 et aux antioxydants présents dans les poissons gras, l'huile d'olive et les noix.
- Effet anti-inflammatoire : Amélioration globale du métabolisme et réduction de l'inflammation.
- Protection contre les maladies chroniques : Réduction des risques de diabète de type 2, amélioration de la santé cérébrale et ralentissement du vieillissement cellulaire.

Aliments autorisés :

- Sans restriction : Légumes de saison, fruits frais, poissons gras (saumon, sardine, maquereau), fruits secs, noix, amandes, graines, huile d'olive extra-vierge.
- Modérément : Fromages, yaourts nature, volaille, œufs, pain complet, pâtes complètes, riz brun, vin rouge.

Aliments à limiter :

- Viandes rouges et charcuteries grasses.
- Produits sucrés (gâteaux, sodas, confiseries).
- Aliments ultra-transformés, riches en additifs et conservateurs.
- Produits à base de farine blanche (pain blanc, pâtes classiques).

AQUAVENA, SARL au capital de 1.000.000 XPF, inscrite au RCS de Nouméa sous le n° 996538

Siège Social : 13 rue de Charleroi - BP 18616 98857 NOUMEA CEDEX

BNC 14889 00040 08500323905 15 | SGCB 18319 06711 86039132000 57

23.65.95 | www.aquavena.nc

AQUAVENA

Pourquoi l'adopter ?

Le régime méditerranéen allie plaisir de manger et bienfaits pour la santé. En adoptant ce mode de vie, vous pouvez perdre du poids sans frustration, retrouver de l'énergie, et protéger votre santé sur le long terme. Les repas se transforment en moments conviviaux, où l'on privilégie des aliments savoureux et sains, pour une silhouette affinée et un bien-être durable.

Un mode de vie, plus qu'un simple régime !

Adopter ce régime, c'est faire le choix d'une silhouette affinée et d'un bien-être durable, sans frustration !

Tous nos menus sont supervisés par notre diététicienne nutritionniste

Mélanie Garcia.

AQUA'VENA, SARL au capital de 1.000.000 XPF, inscrite au RCS de Nouméa sous le n° 996538

Siège Social : 13 rue de Charleroi - BP 18616 98857 NOUMEA CEDEX

BNC 14889 00040 08500323905 15 | SGCB 18319 06711 86039132000 57

23.65.95 | www.aquavena.nc