

L'alimentation est l'un des quatre piliers — avec le mouvement, le sommeil et la gestion du stress — de la santé métabolique.

Apprenez-en plus sur votre métabolisme avec Lumen.

Un métabolisme en santé peut puiser en alternance dans vos réserves de lipides et de glucides pour répondre aux besoins de votre corps. Cette capacité essentielle s'appelle la flexibilité métabolique et elle joue pour beaucoup dans l'atteinte de vos objectifs en matière de santé et de gestion du poids.

Le grand avantage de votre santé métabolique, c'est qu'elle est vraiment entre vos mains. Tout comme vous pouvez maintenir une voiture de luxe en bon état avec une huile de qualité, un entretien régulier et une conduite prudente, vous pouvez contribuer au rendement optimal de votre métabolisme avec de bonnes habitudes de vie adaptées à votre corps.

Et c'est ici que Lumen entre en jeu :

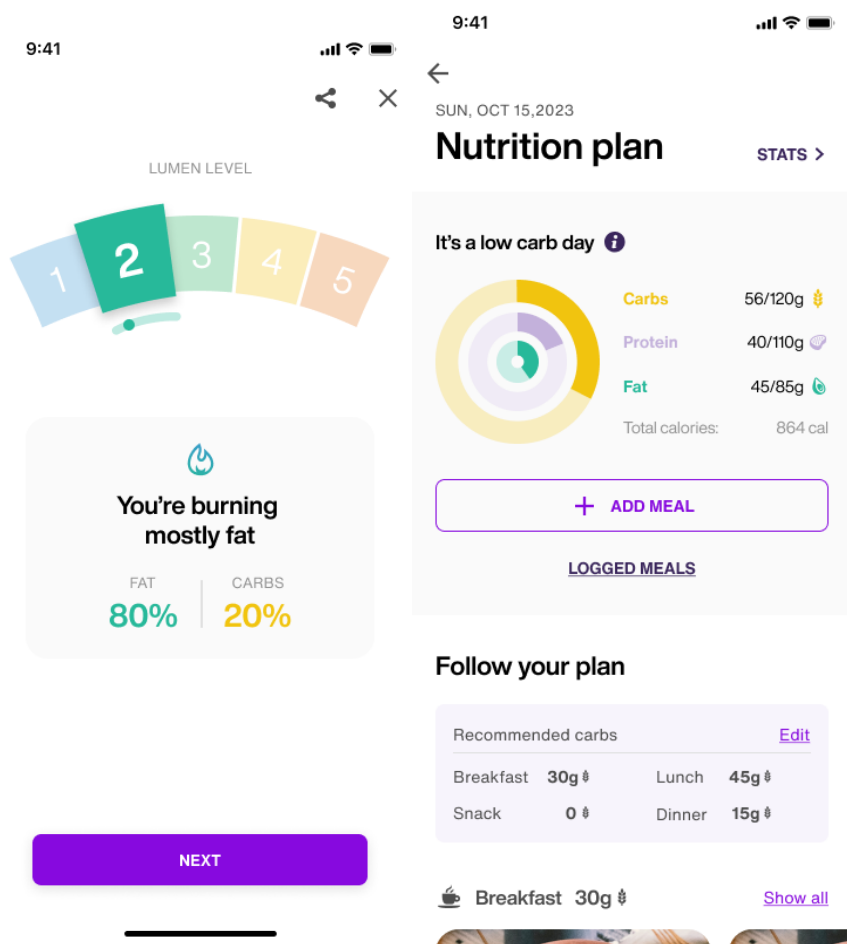
Lumen combine un appareil portable non invasif et une application — une première dans le monde — qui s'unissent pour révolutionner le suivi métabolique. *L'application Lumen est disponible uniquement en anglais.* L'appareil analyse votre haleine pour déterminer comment votre métabolisme fonctionne et vous indique immédiatement si votre corps s'alimente en glucides ou en lipides. L'application fournit ensuite de l'information sur les façons dont vos habitudes de vie influencent la santé de votre métabolisme ainsi que des conseils pour optimiser votre alimentation, votre programme d'entraînement et votre santé générale personnalisés en fonction de votre corps.



Au fur et à mesure que Lumen apprend à vous connaître, ses conseils personnalisés vous aideront à choisir des activités quotidiennes en phase avec vos objectifs d'entraînement physique, d'alimentation et de vie.

Servez-vous de Lumen pour améliorer la santé de votre métabolisme

Lorsque vous suivez les recommandations de Lumen (qui s'ajustent à chaque mesure de votre haleine) en matière d'alimentation et d'habitudes de vie, votre métabolisme s'améliore. On vise avec le temps à brûler des lipides le matin et à utiliser les glucides plus efficacement tout au long de la journée.



Au fur et à mesure de votre cheminement pour améliorer votre flexibilité métabolique, vous remarquerez probablement ceci :

- Une perte de poids accélérée : La capacité à passer plus efficacement des glucides aux lipides pour obtenir de l'énergie facilite le brûlage des graisses, l'atteinte d'une composition corporelle optimale et le maintien d'un poids santé.
- Une énergie accrue : Lorsque votre corps transforme efficacement les glucides, votre glycémie demeure plus stable tout au long de la journée, ce qui vous évite les montagnes russes énergétiques.

- Des avantages à long terme pour la santé : Une meilleure flexibilité métabolique accroît votre sensibilité à l'insuline et améliore le fonctionnement des mitochondries, qui aident à prévenir les maladies chroniques et favorisent la santé et le bien-être à long terme, selon des études.

Obtenez dès aujourd'hui [un rabais exclusif à la CADA](#) sur Lumen!