

Pourquoi est-il si difficile de manger sain ?



- Le régime-santé idéal avait cours dans la Crète des années 1960 ; nos modes de vie actuels en sont très éloignés.
- Conséquence des modes de production, de conservation et de stockage, les produits frais ont souvent perdu de l'intérêt nutritionnel ; ils sont très appauvris en phyto-éléments tels que les polyphénols, les caroténoïdes, les vitamines – pourtant très importants pour notre santé.
- Nous consommons de plus en plus d'aliments transformés par l'industrie. On y trouve peu de micro-nutriments, mais beaucoup de sucre et de graisses saturées.
- Le temps nous manque pour trouver de bons produits de base (filières bio, marchés fermiers, AMAP...) et pour cuisiner des plats à base de végétaux variés.

De l'aide sous forme de complément alimentaire

« La qualité de nos aliments étant amoindrie et notre disponibilité réduite, il est possible de prendre un complément alimentaire comme *KretoA* », remarque Marie-Caroline Rossi.

Dans l'objectif de préserver notre capital santé, le complément alimentaire *KretoA* apporte des ingrédients typiques de l'alimentation méditerranéenne :

- de l'huile de poisson riche en EPA/DHA
- des extraits de plantes méditerranéennes, contenant des polyphénols, des flavonoïdes, des vitamines C et E. ●