

JV!
nourri.e

Ce qu'il faut éviter... pour un meilleur équilibre alimentaire

1. Sauter un repas
2. Manger entre les repas
3. Manger en moins de 15 minutes, manger en faisant autre chose
4. Consommer trop de boissons sucrées, trop de graisses, trop de sucre raffiné, trop de produits industriels ou tout préparés riches en sel et en sucre
5. Ne pas assez s'hydrater. Vous devez boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour



1.

Les amidons tels que les pâtes ou le riz se cuisent « al dente ». La traduction littérale de l'italien signifie « à la dent » et le terme se réfère à la cuisson des pâtes ou du riz, de sorte qu'ils restent fermes sous la dent. Ce mode de cuisson évite la gélatinisation des fibres qui accélère l'assimilation des glucoses.

2.

Ne mangez pas trop vite. Le cerveau a besoin d'au moins 20 minutes pour recevoir les signaux de l'estomac qui l'informent si vous avez assez mangé... ou pas !

3.

Ce sont les peaux des fruits et légumes et la partie de la chair située sous leurs surfaces qui contiennent le plus de vitamines, minéraux, fibres et anti-oxydants. Après les avoir nettoyés soigneusement, pensez à mixer, cuire, ou manger vos fruits ou légumes avec la peau.

5 astuces pour un meilleur équilibre alimentaire



**ON VA PAS EN FAIRE
TOUT UN FROMAGE !**

JV astucieux.se !

5.

Batch cookez au travail. En préparant chez vous vos repas de la semaine, vous mangerez équilibré et votre budget sera plus facile à gérer.

4.

Maintenez les horaires des repas. Les clés d'une bonne alimentation c'est la régularité. Ne sautez pas de repas !



Bien manger
c'est le début
du bonheur !

La nutrition partie intégrante d'un tout !

Bien que la nutrition soit d'une importance capitale, elle ne garantit pas à elle seule le bon fonctionnement de l'organisme et du système immunitaire.

Bouger, bien dormir, s'épanouir, gérer ses émotions...

Une bonne santé et fonction immunitaire active dépendent d'une synergie de ces 4 ressources : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.