



GUIDE GRATUIT

LES 20 CLÉS POUR UNE ALIMENTATION SAIN ET ÉQUILIBRÉE



FAIRE LES BONS CHOIX AU QUOTIDIEN

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER POUR :

- ✓ **CRÉER DE NOUVELLES HABITUDES**
- ✓ **GAGNER DE L'ÉNERGIE**
- ✓ **VIVRE EN BONNE SANTÉ**



Vers une vie saine au naturel : Mode d'emploi

Dans ce guide, je vous partage les bases d'une alimentation saine, à travers des actions à mettre en place au quotidien, pour être et rester en bonne santé.

Découvrez les clés pour faire les bons choix alimentaires et mettez en place de nouvelles habitudes pour chaque jour, vous nourrir avec des aliments digestes, assimilables et de qualité.

Adoptez un nouveau mode de vie et préparez-vous à ressentir un véritable bien-être intérieur ainsi qu'un regain de vitalité !



LES 20 CLÉS POUR UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE

- 1 - Privilégier le fait-maison aux plats préparés**, même s'ils sont bio. Cuisiner le plus possible avec des aliments bruts et non transformés. Ainsi, vous saurez exactement ce que vous mettez dans votre assiette et donc, dans votre organisme.
- 2 - Utiliser des modes de cuisson à température douce.** Cela permet de conserver la saveur et la qualité nutritionnelle des aliments. Éviter la cuisson au micro-ondes.
- 3 - Faire des repas à heures régulières.** Pour respecter notre horloge biologique interne et la physiologie de l'organisme. Dans l'idéal, le petit déjeuner a lieu entre 7 h 30 et 9 h 00. Le dîner sera pris avant 21 h 00 car, passée cette heure, il n'y a plus de pic d'insuline, l'hormone qui rythme nos repas.
- 4 - Prendre le temps de bien mâcher.** C'est la première étape très importante du processus de digestion. En effet, la salive est composée d'enzymes qui commencent le travail de digestion des aliments.
- 5 - Commencer le repas par des crudités.** Cela stimule les enzymes digestives et apporte des fibres, vitamines et minéraux. N'hésitez pas à ajouter des graines germées crues sur vos plats. Elles sont très digestes et l'action enzymatique de la germination améliore l'assimilation des nutriments.
- 6 - Opter pour de bonnes associations alimentaires.** Les aliments ont des temps de digestion différents, qui peuvent aller de quelques minutes à plusieurs heures. Ils ne sont pas digérés aux mêmes endroits dans le tube digestif (bouche, estomac, intestin grêle...). Ils ne nécessitent pas non plus le même degré d'acidité ni les mêmes enzymes pour que leurs nutriments soient décomposés. Pour une meilleure digestion, il peut être intéressant de privilégier certaines associations telles que : [céréales + légumineuses] - [protéines + légumes] - [féculents + légumes] - [légumineuses + légumes].
- 7 - Modérer votre consommation d'alcool.**
- 8 - Éviter le grignotage.** Manger entre les repas dérègle le rythme biologique et perturbe la sécrétion d'insuline.
- 9 - Le goûter : c'est le moment de manger des fruits.** Ces derniers ne sont pas digérés dans l'estomac mais dans l'intestin grêle. S'ils sont consommés en fin de repas, ils vont rallonger le temps de digestion de l'organisme en se mélangeant au bol alimentaire.
Fruits frais, en compote ou encore oléagineux (riches en oligo-éléments et minéraux) et chocolat noir à 70 % cacao minimum, sont donc à privilégier, entre 17 h 00 et 18 h 00, au moment du goûter.
- 10 - Préférer les fruits et légumes frais, de saison et issus de l'agriculture biologique.** Pour bénéficier de tous leurs micronutriments et limiter au mieux les pesticides.



LES 20 CLÉS POUR UNE ALIMENTATION SAIN ET ÉQUILIBRÉE

11 - Diminuer votre ration de viande. Varier les sources de protéines avec des protéines animales (viandes blanches, poissons gras, œufs), des protéines végétales (lentilles, haricots blancs et rouges, pois chiche, pois cassés) et tous les produits issus du soja (tofu et tempeh). Penser à faire tremper vos légumineuses (pour une meilleure digestibilité).

12 - Remplacer les produits raffinés par des produits semi-complets. Ils ont un indice glycémique moins élevé. Les produits complets comportent beaucoup de fibres, ce qui peut être irritant pour les intestins.

13 - Limiter la consommation d'aliments contenant du gluten. L'absorption de cette protéine entraîne de nombreux symptômes, liés à une réaction du système immunitaire, et notamment une inflammation de la muqueuse intestinale.

14 - Faire attention aux sucres ajoutés. Ils sont très souvent présents dans les aliments industriels. Apprenez à décrypter les étiquettes !

15 - Bien s'hydrater. Buvez de l'eau, de préférence peu minéralisée, tout au long de la journée.

16 - Consommer de bons acides gras. Ce sont les Oméga 3 et les Oméga 6, des graisses polyinsaturées. Ces acides gras sont essentiels et doivent être apportés par l'alimentation à l'organisme, car il ne sait pas les fabriquer.

On trouve l'acide alpha-linolénique (Oméga 3) dans certaines huiles (lin, caméline, chanvre, noix, colza) et les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, thon, hareng).

Les Oméga 6 (acide linoléique) sont présents dans les graines, les fruits secs, l'huile d'olive, les amandes et les noix. Ils jouent un rôle important dans le maintien d'un bon système immunitaire.

17 - Limiter les excitants : alcool, café et thé.

18 - Adapter son alimentation. En fonction de ses besoins et de son activité physique.

19 - Penser à faire tremper vos légumineuses : le trempage permet d'améliorer la teneur en vitamines et une meilleure digestibilité des aliments.

20 - Privilégier les aliments qui ont un indice glycémique bas. L'index glycémique est un critère de classement des aliments contenant des glucides, en fonction de leur capacité à élever le taux de sucre dans le sang (glycémie). Il indique à quelle vitesse le glucose d'un aliment se retrouve dans le sang, après ingestion.

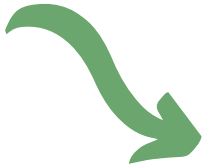
BONUS - Se faire plaisir : C'est important !



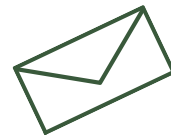
Un programme de rééquilibrage alimentaire unique pour transformer durablement votre alimentation



Vous souhaitez changer d'alimentation mais vous ne savez pas par où commencer ?



N'hésitez pas à me contacter si vous voulez faire le point sur votre alimentation.



Nous travaillerons ensemble pour mettre en place un programme de rééquilibrage alimentaire personnalisé, qui vous permettra d'adopter de nouvelles habitudes de vie pour prendre soin de votre santé.

**LIVING
MY
BEST
LIFE**

