

ASTUCES MANGER SANTÉ

Des astuces faciles et pratiques à mettre en place. Tu choisiras lesquelles tu souhaites appliquer.

AURORE LEGRAND
Naturopathie et coaching



MOI C'EST AURORE

Bienvenue

Je suis naturopathe et coach. Je suis passionnée par le corps humain, son fonctionnement et comment prendre en main sa vie.

J'adore aider et accompagner les personnes à guérir, évoluer, grandir et éveiller leur plein potentiel pour devenir le créateur de leur vie.



15 ASTUCES MANGER SANTÉ

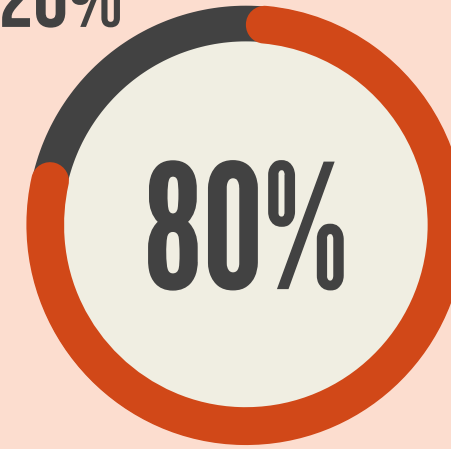


1 CAFÉ = 2X EAU

Pour ne pas te déshydrater, et en plus du 1,5L d'eau à boire par jour, lorsque tu bois d'autres boissons, pense à boire de l'eau pour compenser la déshydratation engendrée par ces boissons.

- Café/thé => 2x la quantité en eau
- Tisane => 1x la quantité en eau

20%



JE ME FAIS PLAISIR

Pour garder le cap sur le long terme, pense à t'octroyer des moments "plaisirs alimentaires". L'important est de garder une part de 80-20 :

- 80% tu manges des aliments sains et équilibrés
- 20% tu te lâches et tu manges ce qui te fait envie



P'TIT DEJ. PROTÉINÉ

Tenir la matinée sans envie de grignoter et éviter que la faim te tiraille le ventre.

Au petit dej, mange une assiette qui contient des aliments riche en protéines et en "bonnes" graisses comme par exemple :

- des oeufs au lard avec une salade
- du saumon fumé avec des crudités
- une tartine à l'avocat et des fruits



CÉRÉALES + LÉGUMINEUSES

Un repas vegan ou végétarien? Que ce soit ton régime habituel ou une envie, pour avoir les apports complets au niveau protéines, pense à combiner une céréale (2/3) avec une légumineuse (1/3) :

riz aux lentilles, couscous aux pois chiches, ...

15 ASTUCES MANGER SANTÉ



CHOCOLAT + NOIX

Tu as une envie de chocolat et n'arrives pas à t'en débarrasser. Craque occasionnellement. Et pour éviter le pic de sucre dans ton corps, associe le chocolat avec des oléagineux (noisette, amande, noix, ...), une sorte ou un mélange selon tes goûts.



TREMPAGE

Tremper les céréales (riz, couscous, quinoa, ...), les légumineuses (lentilles, haricots, ...) ainsi que les oléagineux (amandes, noisettes, noix, ...) permet de les rendre plus digestes, plus vivants et de diminuer leur temps de cuisson. La veille ou le matin mets-les à tremper. Ensuite rince-les. Mange tels quels les oléagineux et cuits les autres.



BOISSONS +EAU

Lors d'un apéro ou d'une fête, les boissons sont variées. Pour ne pas se priver et afin de diminuer la bombe de sucre qu'amène les boissons style soda, cocktails, jus de fruits, ... ajoute de l'eau, plate ou pétillante selon tes goûts, pour diluer. Commence par diluer un peu. L'idée est d'augmenter la proportion d'eau afin de diminuer l'apport de sucre.



EN PARLER

Mets au courant ton entourage de ta démarche alimentaire : devenir végétarien, supprimer les sucres, rééquilibrer son alimentation, ... Cela t'aide sur le long terme. L'important est que tu sois soutenu et évites les remarques qui peuvent te rendre mal à l'aise. Bien sûr il y aura toujours le tonton blagueur qui sortira sa petite pique!

15 ASTUCES MANGER SANTÉ



LÉGUMES=1/2 ASSIETTE

Les légumes, crus et/ou cuits, représentent la moitié de ton repas. Tu en manges déjà beaucoup, parfait! Varie entre cuits et crus. Sinon, augmente petit à petit la quantité pour arriver à 1/2 assiette. Cette proportion peut être envisagée sur la journée ou la semaine. Le principal, au final, est que l'apport en légumes soit suffisant.



ÉVITER L'ENVIE "SUCRÉE"

Après chaque repas tu as cette sensation qu'il te manque un "petit quelque chose", tu as envie d'une "note sucrée" et tu tentes de résister. Afin d'éviter cette envie, va te brosser les dents.



EAU = NETTOYEUR

Pour nettoyer et hydrater au mieux ton corps, l'eau est ton allié. Veille à ce qu'elle soit la plus pure possible. Comment savoir si une eau est la plus pure possible? Pour les eaux en bouteille, regarde la quantité de résidus secs sur l'étiquette. Idéalement ils doivent être en dessous de 100. Pour l'eau du robinet, pense à la filtrer.



RECETTE ET SUCRE

De nombreuses recettes, surtout desserts, biscuits, ... contiennent du sucre ajouté. Il existe des recettes sans sucre ajouté mais tu n'en est peut-être pas fan. Diminue la quantité de sucre des recettes petit à petit. Selon tes goûts, continue à diminuer l'apport de sucre dans tes préparations jusqu'à la limite qui maintient le goût.

15 ASTUCES MANGER SANTÉ



HUILE DE QUALITÉ

La qualité des huiles est importante parce que sinon l'huile risque d'être dénaturée et ne pas fournir les apports recherchés. Regarde sur l'étiquette pour trouver :

- Bio
- 1ère pression à froid
- extraite par des procédés mécaniques ou (extra) vierge



REPAS PRINCIPAL

Prends ton repas principal de la journée idéalement à midi. En effet, c'est le moment où tu as le plus d'énergie, le soleil est le plus haut, ... Tes conditions de travail et de vie ne facilitent pas cette habitude? Essaie de le faire dès que l'occasion se présente. Pour le dessert ;-) Garde-le pour le goûter avec un fruit et quelques noix.



CAFÉ VIDE L'ESTOMAC

As-tu déjà remarqué que quand tu as mangé un repas copieux, tu as une sensation de lourdeur au niveau de l'estomac? Et après un café tu te sens plus léger? C'est parce que le café engendre la vidange de ton estomac. La digestion est alors perturbée et ton corps ne bénéficiera pas des apports de ton repas. Privilégie le café en dehors des repas.



RECETTE ET SUCRE

De nombreuses recettes, surtout desserts, biscuits, ... contiennent du sucre ajouté. Il existe des recettes sans sucre ajouté mais tu n'en est peut-être pas fan. Diminue la quantité de sucre des recettes petit à petit. Selon tes goûts, continue à diminuer l'apport de sucre dans tes préparations jusqu'à la limite qui maintient le goût.

JE TE PRÉSENTE...

Equilibre Plaisir

FORMATION EN LIGNE

Prends ton alimentation en main et trouve la manière de manger qui te convient sans te priver!



RESTONS EN CONTACT



@solair



@solair



@sol_air_5



www.l-éveil-solair.com

