BY MA PAUSE ESSENTI'ELLE.

RÉVOLUTIONNE TA SANTÉ

Avec mon guide de naturopathie

Découvre le secret d'une nutrition saine et sans prise de tête

SOMMAIRE

01 INTRODUCTION:

02 LES BASES DE LA NUTRITION:

03. RÉGIMES SPÉCIAUX

04. MACRONUTRIMENTS : GLUCIDES, PROTÉINES ET GRAISSES

05. MICRONUTRIMENTS : VITAMINES ET MINÉRAUX

06. L'EAU : LE NUTRIMENT LE PLUS ESSENTIEL

07. HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES : L'ASSIETTE NATUROPATHIQUE

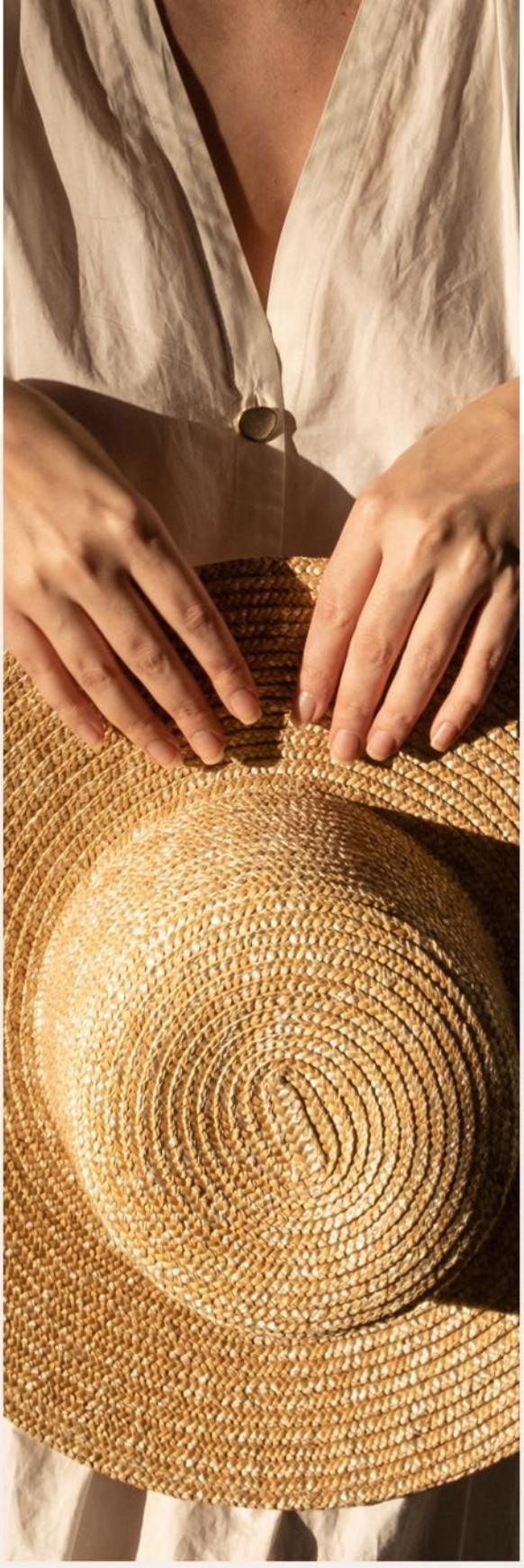
08. BILAN ÉNERGÉTIQUE : CALORIES ENTRANTES ET CALORIES DÉPENSÉES

09. COMPLEMENTS ALIMENTAIRES : EN AS-TU BESOIN ?

10. GESTION DU POIDS : STRATÉGIES POUR RÉUSSIR

INTRODUCTION

01



Coucou

MOI C'EST AURELIE

Alias Ma Pause Essenti'Elle

Naturopathe passionnée par la nutrition, avec 7 ans d'expérience à mon actif, j'ai embrassé ce métier après une reconversion professionnelle.

Mes trois maladies auto-immunes (maladie coeliaque, spondylarthrite ankylosante et maladie de basedow) m'ont poussé à explorer des solutions naturelles pour soulager mes douleurs, et c'est ainsi que je me suis lancée dans cette incroyable aventure.

Je suis également une maman débordée de trois enfants turbulents, je sais donc à quel point il peut être difficile de trouver le temps de cuisiner.

Mais je mets un point d'honneur à manger sainement, pour ma santé et celle de ma petite tribu !

Tu te demandes sûrement comment je fais pour concilier ma vie trépidante avec une alimentation équilibrée. Eh bien, c'est là que mes connaissances en naturopathie entrent en jeu !

Grâce à mes conseils personnalisés et à mes recettes rapides et nutritives, je parviens à maintenir un mode de vie sain, même lorsque les journées sont bien remplies.

Alors, si toi aussi tu veux apprendre à prendre soin de ton corps tout en étant toujours au top de la forme, ce ebook est pour toi.

En tant que partenaire privilégié dans ta quête d'une alimentation saine, je suis ravie de t'accompagner sur le chemin de la santé pour retrouver le bien-être naturellement !

À bientôt, ami(e) gourmand(e) mais soucieux(se) de ta santé.

Aurélie.

mapauseessentielle@gmail.com

@ma_pause_essenti_elle

TA NATUROPATHE *nutrition*



BÉNÉFICES

Consulter un(e) naturopathe peut être un réel atout pour ta santé et ton bien-être, car il (elle) peut te guider pour trouver le meilleur plan alimentaire qui correspond à tes objectifs, que tu veuilles améliorer tes performances lors de tes entraînements, gérer un problème de santé ou simplement adopter un mode de vie plus sain.

Ce ebook va t'aider à rester sur la bonne voie pour atteindre tes objectifs nutritionnels en te fournissant des conseils, du soutien et de la motivation. Cela peut être particulièrement utile si tu as du mal à suivre une alimentation saine ou si tu as un emploi du temps chargé qui rend difficile la préparation de repas sains.
L'autre avantage de ce ebook en nutrition est l'éducation. Il va t'aider à découvrir le rôle des différents nutriments dans ton alimentation, à lire les étiquettes des aliments et à faire des choix alimentaires plus sains au restaurant ou en déplacement. Ces connaissances peuvent te permettre de prendre des décisions plus éclairées concernant ton alimentation et d'obtenir de meilleurs résultats en matière de santé à long terme.

Mon ebook spécial nutrition est un investissement précieux pour ta santé. En améliorant ton alimentation et tes habitudes de vie, tu peux réduire ton risque de maladies chroniques, améliorer ton niveau d'énergie et ton humeur et améliorer ta qualité de vie globale. Avec mon expertise, tu pourras atteindre tes objectifs de santé et de bien-être et avoir confiance en tes capacités à maintenir un mode de vie sain pour les années à venir.

IMPORTANT!

Lors de la recherche d'un(e) naturopathe, il est important de prendre en compte ses qualifications et son expérience.

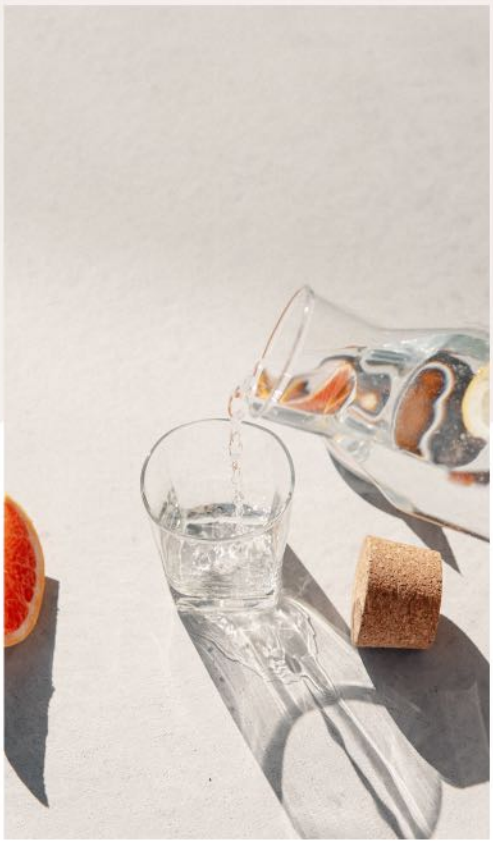
ALIMENTATION PERSONNALISÉE

plan

Un plan nutritionnel personnalisé est un plan diététique sur mesure conçu pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques d'un individu en fonction de son âge, de son sexe, de son poids, de sa taille, de son état de santé et de son niveau d'activité. Il prend en compte les allergies, les préférences alimentaires et les restrictions alimentaires d'un individu pour créer un plan à la fois agréable et durable.

LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR CRÉER UN PLAN NUTRITIONNEL PERSONNALISÉ CONSISTE À ÉVALUER TES HABITUDES ALIMENTAIRES ACTUELLES.

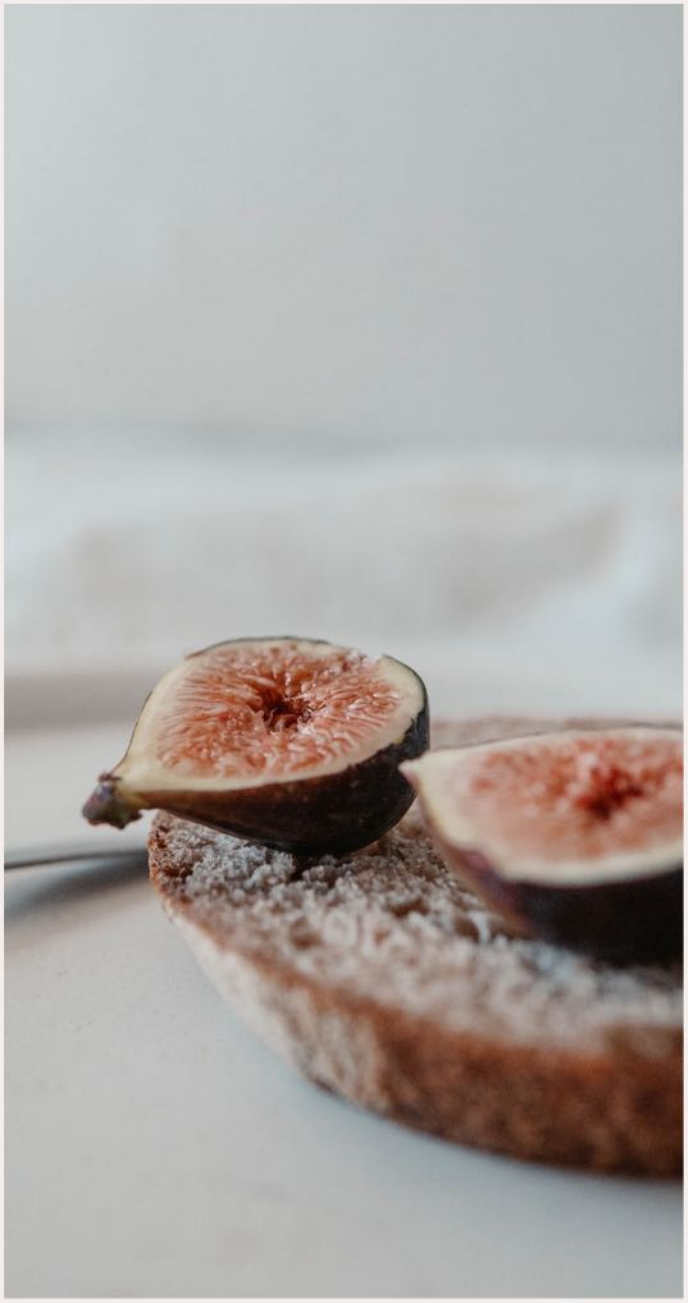
Cela comprend l'évaluation de tes apports en macro et micronutriments, ainsi que l'identification de toute carence ou excès de nutriments. Sur la base de cette évaluation, un (e) naturopathe peut faire des recommandations sur des aliments ou des suppléments spécifiques à inclure dans le plan.



ÉDUCATION & Connaissances

L'éducation et les connaissances en nutrition sont les deux des facteurs les plus importants qui peuvent t'aider à réussir dans ta quête d'un vie plus saine.

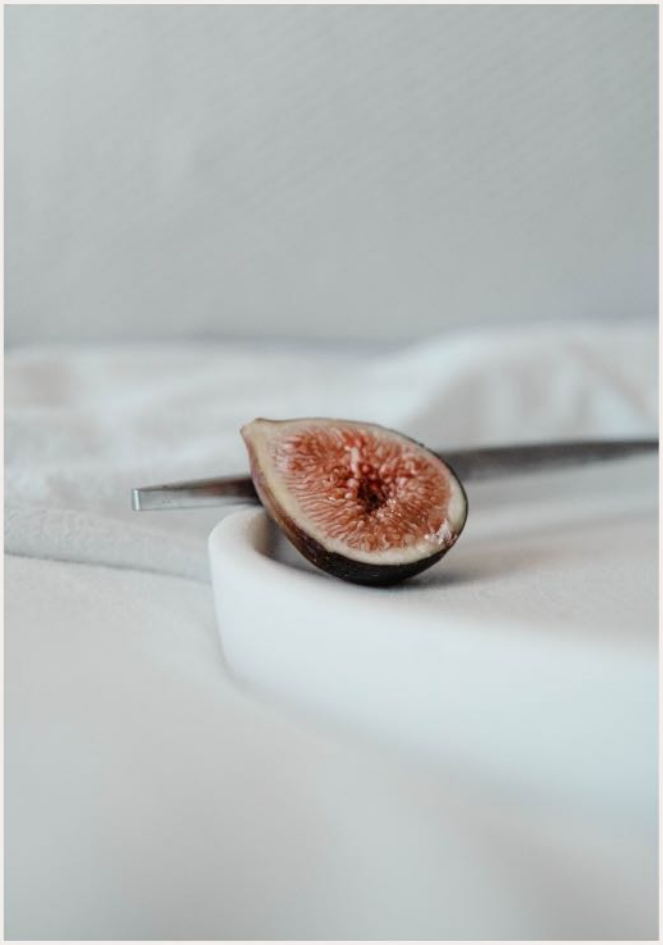
En matière de nutrition, de nombreuses informations erronées circulent et il peut être difficile pour de savoir à quels conseils se fier. En t'informant continuellement et en augmentant tes connaissances, tu peux obtenir des informations précises et utiles qui peuvent réellement faire une différence dans ta vie.



Améliore ta
SANTÉ & TON BIEN ÊTRE

"J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé."
VOLTAIRE

Améliorer ta santé et ton bien-être est un voyage qui nécessite engagement et discipline. Ce ebook est une ressource précieuse pour que tu atteignes tes objectifs santé. Ainsi, tu pourras également mieux comprendre les besoins nutritionnels de ton corps et comment y répondre.



Au-delà de l'alimentation, tu vas apprendre à développer des habitudes de vie équilibrées, comme dormir suffisamment, faire de l'exercice régulièrement et gérer le stress. En développant et en maintenant des habitudes saines, tu amélioreras ta santé et surtout ton bien-être en général.

LE SUCCÈS AU *Long Terme*

Réussir à long terme à maintenir un mode de vie sain peut s'avérer difficile, surtout lorsqu'il s'agit de nutrition.

Avec autant d'informations disponibles, il peut être difficile de savoir quoi manger, quand le manger et en quelle quantité.

02

LES BASES

De la nutrition

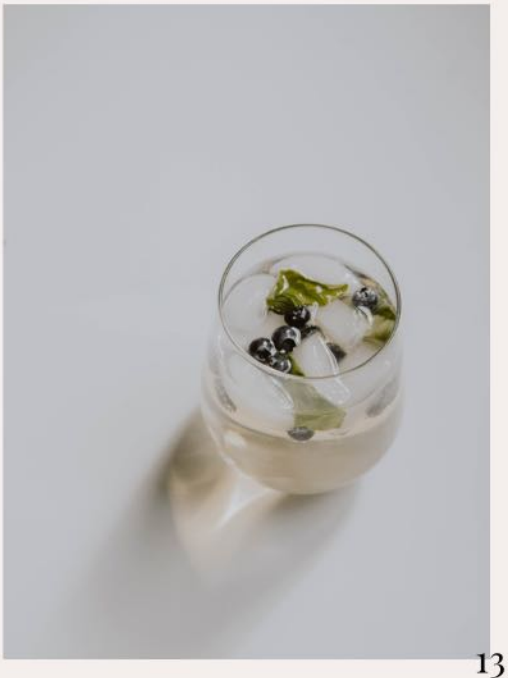
L'IMPORTANCE DE LA *nutrition*

La nutrition est un élément essentiel de la santé globale. Il joue un rôle crucial dans le maintien d'un poids santé, dans la prévention des maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques et certains cancers, et dans la promotion du bien-être général. Une alimentation équilibrée comprenant une variété d'aliments riches en nutriments est essentielle pour garantir que ton corps reçoive les vitamines, minéraux et autres nutriments dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale.

Une alimentation riche en fruits, légumes, grains entiers, protéines maigres et graisses saines peut aider à réduire le risque de maladies chroniques, à améliorer la digestion, à augmenter les niveaux d'énergie et à soutenir un système immunitaire sain.

En revanche, une alimentation riche en aliments transformés, en graisses saturées et en sucres ajoutés est souvent associée à un risque plus élevé de maladies chroniques, telles que l'obésité, le diabète et les maladies cardiaques.

il est important de noter qu'une bonne nutrition ne consiste pas seulement à restreindre certains aliments ou à suivre des régimes à la mode. Il s'agit plutôt de faire des choix durables et sains qui nourrissent ton corps et favorisent la santé globale. En donnant la priorité à la nutrition et en faisant des choix éclairés sur ce que tu manges, tu peux améliorer ta santé et ton bien-être à long terme.

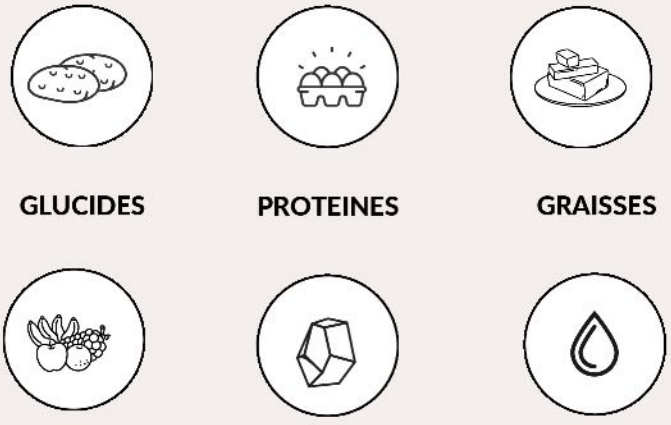


Qu'est ce que les nutriments

ET POURQUOI EN A T-ON BESOIN ?

Les nutriments sont des substances qui fournissent nourriture et énergie au corps. Ils sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme et sont obtenus à partir des aliments que nous consommons.

IL EXISTE SIX PRINCIPAUX TYPES DE NUTRIMENTS :



Les glucides sont la principale source d'énergie du corps et se trouvent dans des aliments comme le pain, les pâtes et les fruits. Les protéines sont importantes pour la croissance et la réparation des tissus et peuvent être trouvées dans des aliments comme la viande, le poisson et les haricots. Les graisses sont également une source d'énergie mais sont importantes pour l'isolation et la protection des organes. Tu les trouves dans des aliments tels que les noix, les huiles et le beurre.

Les vitamines et les minéraux sont nécessaires au bon fonctionnement de ton l'organisme, comme le fonctionnement du système immunitaire et la santé de tes os. Tu les trouves dans une variété d'aliments, comme les fruits et légumes, les produits laitiers et les viandes. L'eau est également un nutriment essentiel, car elle est nécessaire à l'hydratation et aide à réguler la température corporelle.

Dans l'ensemble, une alimentation équilibrée comprenant une variété d'aliments provenant de tous les groupes de nutriments est importante pour rester en bonne santé.

LES NUTRIMENTS SONT ESSENTIELS AU BON FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN. VOICI UNE LISTE DES RAISONS POUR LESQUELLES TU AS BESOIN DE NUTRIMENTS :

Production energétique

Les nutriments comme les glucides, les graisses et les protéines sont les principales sources d'énergie de ton corps. Sans ces nutriments, ton corps ne sera pas en mesure de produire suffisamment d'énergie pour effectuer tes activités quotidiennes.

Croissance

Les nutriments comme les protéines, les vitamines et les minéraux sont importants pour la croissance et la réparation de tes tissus corporels. Ils aident à la formation de nouvelles cellules et tissus et réparent ceux endommagés.

systeme immunitaire

Les nutriments comme les vitamines A, C et E et le sélénium sont importants pour le bon fonctionnement de notre système immunitaire. Ils aident à lutter contre les infections et les maladies.

Fonction cérébrale

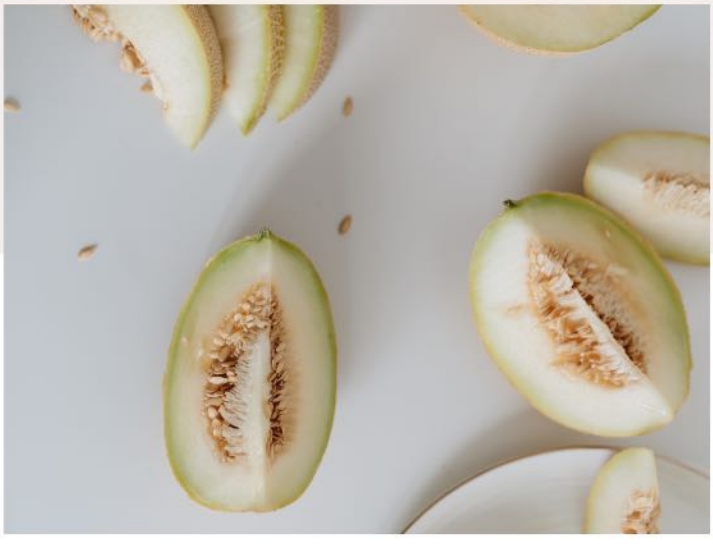
Les nutriments comme les acides gras oméga-3, les vitamines B et le fer sont importants pour le bon fonctionnement de ton cerveau. Ils aident à améliorer la mémoire, la concentration et l'humeur.

santé des os

Les nutriments comme le calcium, la vitamine D et la vitamine K sont importants pour la croissance et le maintien d'os solides.

santé du coeur

Les nutriments comme les fibres, le potassium et le magnésium sont importants pour maintenir un cœur en bonne santé. Ils aident à réduire la tension artérielle et le taux de cholestérol.



LE ROLE DE LA NUTRITION DANS LA Prévention des maladies

La nutrition joue un rôle crucial dans la prévention des maladies. Une alimentation saine prévient les maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, le diabète et le cancer.

Une alimentation équilibrée avec une variété de fruits, de légumes, de grains entiers, de protéines maigres et de graisses saines peut fournir les nutriments nécessaires pour soutenir la fonction immunitaire et réduire l'inflammation dans le corps.

Il a été démontré que certains nutriments, tels que la vitamine C, la vitamine D et le zinc, renforcent le système immunitaire et peuvent aider à prévenir les maladies. D'un autre côté, une alimentation riche en aliments transformés, en sucre et en graisses malsaines peut augmenter le risque de maladies chroniques et affaiblir le système immunitaire.

En plus d'une alimentation saine, maintenir un poids santé, faire de l'exercice régulièrement et éviter de fumer et de consommer trop d'alcool peuvent également aider à prévenir les maladies. En faisant des choix de vie sains et en donnant la priorité à la nutrition, chacun peut prendre sa santé en main et réduire le risque de développer des maladies chroniques.

DÉCRYPTER LES *Étiquettes*

QUE SIGIFIENT- ELLES VRAIMENT ?

Les étiquettes des aliments peuvent parfois prêter à confusion, mais il est important de les comprendre, car elles peuvent fournir des informations précieuses sur les aliments que tu consommes.

La première chose à rechercher sur une étiquette alimentaire est la taille de la portion et le nombre de portions contenues dans l'emballage. Cela t'aidera à déterminer la quantité de nourriture que tu devras manger et le nombre de calories que tu vas consommer.

Ensuite, jete un œil à la liste des ingrédients. Les ingrédients sont répertoriés par ordre de quantité, ce qui signifie que le premier ingrédient répertorié est celui qui représente le plus grand pourcentage du produit. Essaie de choisir des aliments contenant des ingrédients entiers et évite les aliments contenant des sucres ajoutés, des arômes artificiels et des conservateurs.

LE PANNEAU DE VALEUR NUTRITIVE EST UN AUTRE ÉLÉMENT IMPORTANT DE L'ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE.

Le panneau de valeur nutritive est un autre élément important de l'étiquette alimentaire. Ce panneau fournit des informations sur la quantité de calories, de graisses, de protéines et de glucides contenus dans l'aliment, ainsi que sur d'autres nutriments tels que les fibres, le sodium et les vitamines. Fais attention au pourcentage de valeur quotidienne (% VQ) indiqué pour chaque nutriment. Ce pourcentage t'indique la quantité de l'apport quotidien recommandé de ce nutriment dans une portion de l'aliment.

Enfin, recherche les allégations de santé ou les certifications sur l'étiquette. Ces affirmations peuvent être utiles, mais il est important de faire tes recherches et de comprendre ce qu'elles signifient réellement. Par exemple, un produit étiqueté « faible en gras » peut tout de même contenir une quantité importante de calories et ne pas constituer le choix le plus sain.

L'histoire de la NUTRTION

La nutrition, l'étude de la façon dont la nourriture affecte le corps, a une histoire longue et très intéressante.

DANS LES TEMPS ANCIENS

Les gens croyaient que certains aliments avaient des propriétés magiques et étaient utilisés pour guérir les maladies. Par exemple, les Égyptiens croyaient que manger du foie guérissait la cécité nocturne. Hippocrate, le père de la naturopathie, croyait que la nourriture était le meilleur remède et qu'une alimentation saine était essentielle à une bonne santé.

AU MOYEN ÂGE

La nourriture était souvent rare et les gens mangeaient ce qu'ils pouvaient trouver. Les riches mangeaient de la viande et des légumes tandis que les pauvres mangeaient du pain et du porridge. Au XVIe siècle commencent les premières études scientifiques sur la nutrition. Les scientifiques ont découvert que certains aliments, comme les agrumes, prévenaient le scorbut(carence élevée en vitamine C). Au XVIIIe siècle, James Lind mena le premier essai clinique sur la nutrition et découvrit que les agrumes guérissaient le scorbut.

AU 19 ÈME SIÈCLE

les scientifiques ont découvert l'importance des protéines, des glucides et des graisses dans l'alimentation. Des vitamines et des minéraux ont également été découverts et leur importance dans le maintien d'une bonne santé a été reconnue. Au XXe siècle, l'étude de la nutrition est devenue plus sophistiquée avec la découverte des acides gras essentiels et des acides aminés.

DE NOS JOURS

La nutrition est un domaine complexe et dynamique qui continue d'évoluer. La science de la nutrition a beaucoup progressé et nous comprenons désormais bien mieux comment l'alimentation affecte le corps. Tu sais qu'une alimentation saine est essentielle à une bonne santé et peut contribuer à prévenir les maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques et le cancer. Grâce à la recherche continue et aux progrès technologiques, le domaine de la nutrition continuera de croître et d'évoluer dans les années à venir.

MYTHES & FAUSSES IDÉES *sur la nutrition*

La nutrition est un sujet complexe et il n'est pas rare que les gens s'accrochent à certaines croyances qui ne sont pas nécessairement vraies. Dans ce ebook, tu exploreras certains mythes et idées fausses courants sur la nutrition en te fournissant des informations fondées sur des preuves pour aider à distinguer les faits de la fiction.

UN MYTHE COURANT

Que toutes les graisses sont mauvaises pour la santé. Cependant, ce n'est pas entièrement vrai. Bien que les gras transformés et les gras saturés devraient être limités dans l'alimentation, il existe des gras sains, comme les gras monoinsaturés et polyinsaturés, qui sont réellement bénéfiques pour le corps. Ceux-ci peuvent être trouvés dans des aliments comme les avocats, les noix et les poissons gras.

UN AUTRE MYTHE

Que certains aliments contiennent des « calories négatives » et peuvent t'aider à perdre du poids simplement en les mangeant. Malheureusement, il n'existe aucune preuve scientifique pour étayer cette affirmation. Cependant, il existe de nombreux aliments faibles en calories qui peuvent contribuer à la perte de poids lorsqu'ils sont consommés dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Enfin, il existe une idée fausse selon laquelle les compléments alimentaire peuvent remplacer une alimentation saine. Bien qu'ils puissent être utiles dans certaines situations, ils ne peuvent pas remplacer une alimentation équilibrée composée d'aliments entiers et riches en nutriments.

COMMENT TES ÉMOTIONS AFFECTENT

Ce que tu manges

Tes émotions peuvent avoir un impact significatif sur ce que tu manges, sur la quantité que tu manges et même sur tes habitudes alimentaires à long terme. Par exemple, de nombreuses personnes se tournent vers des aliments réconfortants comme la crème glacée ou les biscuits lorsqu'elles se sentent stressées ou tristes. Ces aliments peuvent améliorer temporairement l'humeur, mais peuvent également conduire à une suralimentation et à des habitudes alimentaires malsaines.

D'un autre côté, les émotions positives peuvent également influencer tes choix alimentaires. Lorsque tu te sens heureux ou en fête, tu peux te livrer à des aliments riches ou décadents pour améliorer l'expérience. Cependant, il est important de trouver un équilibre entre se livrer à des friandises et maintenir une alimentation saine.

Il convient également de noter que tes émotions peuvent être influencées par ce que tu manges. Par exemple, une alimentation saine et équilibrée peut contribuer à améliorer ton humeur et ton sentiment général de bien-être. D'un autre côté, consommer trop de sucre ou d'aliments hautement transformés peut entraîner des sentiments de paresse et d'irritabilité.

En conclusion, tes émotions et tes choix alimentaires sont profondément liés. En étant conscients de la façon dont tes émotions affectent ce que tu manges, tu peux faire des choix plus sains et entretenir une relation positive avec la nourriture.

VOICI QUELQUES POINTS SUPPLÉMENTAIRES À CONSIDÉRER :

- **Le stress est l'un des principaux facteurs émotionnels pouvant affecter tes choix alimentaires.**

Lorsque tu es stressé(e), ton corps libère du cortisol, ce qui peut augmenter ton appétit et t'amener à avoir envie d'aliments riches en graisses et en sucre. C'est pourquoi l'alimentation liée au stress est un phénomène courant et il peut être difficile de briser le cycle.

- **La tristesse et la dépression peuvent également conduire à trop manger**

Les aliments réconfortants procurent un sentiment de familiarité et de nostalgie, ce qui peut être réconfortant lorsque tu te sens déprimé(e). Cependant, consommer ces aliments peut entraîner de mauvaises habitudes alimentaires et une prise de poids.

- **À l'inverse, les émotions positives comme la joie et l'excitation peuvent également influencer tes choix alimentaires.**

Par exemple, tu peux t'offrir un dîner raffiné ou un dessert riche pour célébrer une occasion spéciale. S'il est important de profiter de ces moments, il est également important de maintenir une alimentation globalement équilibrée et saine.

- **Une alimentation consciente est une pratique utile pour devenir plus conscient de tes émotions et de leur impact sur tes choix alimentaires.**

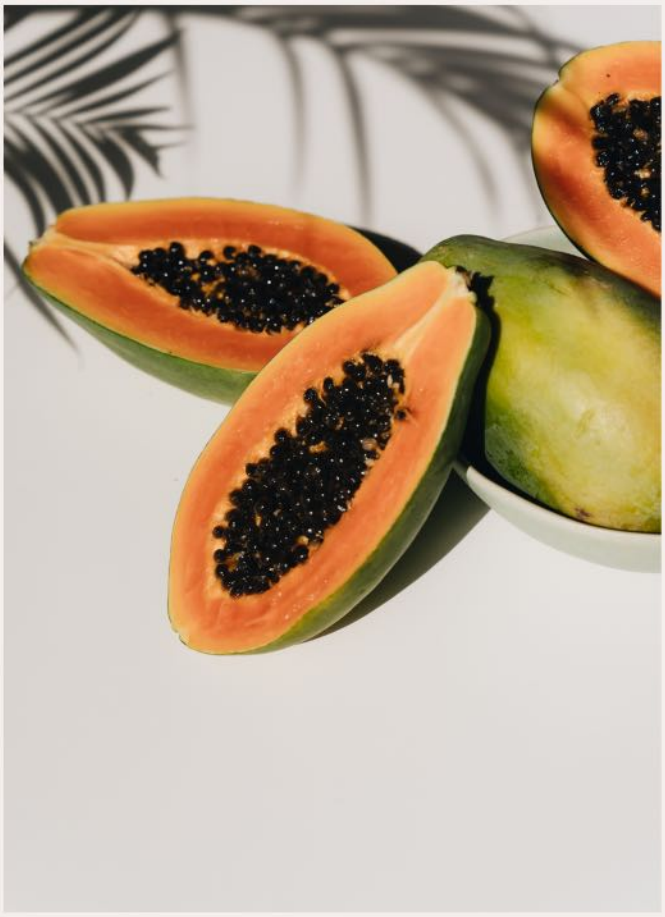
En prêtant attention à tes signaux de faim et en étant présents pendant que tu manges, tu peux faire des choix plus sains et entretenir une relation plus positive avec la nourriture. Cela peut également t'aider à briser le cycle de l'alimentation émotionnelle et à développer une approche nutritionnelle plus équilibrée et plus durable.

Les régimes

SPÉCIFIQUES

03

Régime
VÉGÉTARIEN



Un régime végétarien est un type de régime qui exclut la viande, la volaille et les fruits de mer de ses repas. Il se concentre plutôt sur :

- Des aliments à base de plantes tels que fruits, légumes
- céréales
- Légumineuses
- Noix
- Graines.

Les gens choisissent de suivre un régime végétarien pour diverses raisons, notamment leurs convictions personnelles, leurs problèmes de santé ou la durabilité environnementale. Le végétarisme est devenu de plus en plus populaire ces dernières années, de nombreux restaurants et entreprises alimentaires proposant davantage d'options végétariennes.

Un régime végétarien bien planifié peut fournir tous les nutriments nécessaires à un mode de vie sain.

Bénéfices
DU RÉGIME VÉGÉTARIEN

- **Améliore la santé cardiaque**

Suivre un régime végétarien peut aider à réduire le risque de maladie cardiaque. Les aliments à base de plantes sont riches en fibres, en vitamines et en minéraux, et faibles en graisses saturées, ce qui peut aider à réduire le taux de cholestérol dans le corps.

- **Réduit le risque de cancer**

Les régimes végétariens ont été associés à une réduction du risque de certains types de cancer, comme le cancer du côlon, du sein et de la prostate. En effet, les aliments à base de plantes sont riches en antioxydants, qui peuvent aider à protéger le corps contre les radicaux libres cancérigènes.

- **Améliore la digestion**

Les régimes à base de plantes sont riches en fibres, ce qui peut aider à améliorer la digestion et à prévenir la constipation. Les régimes végétariens ont également tendance à être plus riches en prébiotiques et en probiotiques, ce qui peut contribuer à favoriser un microbiome intestinal sain.

Régime VEGAN

Un régime végan est un régime à base de plantes qui exclut tous produits d'origine animale tels que la viande, les produits laitiers, les œufs, le miel et d'autres ingrédients d'origine animale. L'accent est mis sur la consommation d'aliments complets tels que les fruits, les légumes, les céréales complètes, les légumineuses, les noix et les graines, qui fournissent à l'organisme tous les nutriments nécessaires.

Les végétaliens choisissent ce mode de vie pour diverses raisons, notamment le bien-être des animaux, les préoccupations environnementales et les bienfaits pour la santé. De nombreuses études ont montré qu'un régime végétalien bien géré peut apporter tous les nutriments essentiels et réduire le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et certains types de cancer.

Bénéfices

DU RÉGIME VEGAN

- **Améliore la santé cardiaque**

Des études ont montré qu'un régime végétalien peut réduire le risque de maladie cardiaque en abaissant la tension artérielle, le taux de cholestérol et le risque d'accident vasculaire cérébral.

- **Réduit le risque de certains cancers**

Un régime végétalien est associé à un risque plus faible de certains cancers, comme le cancer du sein, du côlon et de la prostate.

- **Permet de mieux gérer son poids**

Un régime végétalien est généralement moins calorique et plus riche en fibres qu'un régime non végétalien, ce qui peut conduire à une meilleure gestion du poids.

- **Améliore la digestion**

Un régime végétalien est riche en fibres, ce qui peut améliorer la digestion, prévenir la constipation et favoriser un microbiome intestinal sain.

- **Préserve l'environnement**

Un régime végétalien est plus durable et plus respectueux de l'environnement qu'un régime non végétalien, car il réduit les émissions de gaz à effet de serre, la consommation d'eau et l'utilisation des terres associées à l'agriculture animale.

Vegan VS Vegetarien

LES RÉGIMES VÉGÉTALIENS ET VÉGÉTARIENS EXCLUENT LA VIANDE, LE POISSON ET LA VOLAILLE. IL EXISTE CEPENDANT QUELQUES DIFFÉRENCES ENTRE LES DEUX RÉGIMES.

Un régime végétarien comprend généralement des produits laitiers et des œufs, tandis qu'un régime végétalien n'inclut aucun produit d'origine animale. Cela signifie que les végétaliens évitent non seulement la viande, le poisson et la volaille, mais également les produits laitiers, les œufs, le miel et tout autre produit provenant d'animaux.

Une autre différence entre les deux régimes est le niveau de rigueur. Certains végétariens peuvent occasionnellement manger de la viande ou du poisson, tout en se considérant comme végétariens. Cependant, la plupart des végétaliens évitent très strictement tous les produits d'origine animale.

Dans l'ensemble, les régimes végétaliens et végétariens peuvent être sains et nutritifs, à condition qu'ils soient bien planifiés et comprennent une variété d'aliments. Il est important de s'assurer de consommez suffisamment de protéines, de fer, de calcium et d'autres nutriments essentiels si tu choisis de suivre l'un ou l'autre de ces régimes.

Régime SANS GLUTEN

Un régime sans gluten est un type de régime qui exclut le gluten, une protéine présente dans le blé, l'orge et le seigle. Ce type de régime est essentiel pour les personnes atteintes de la maladie coeliaque, d'une sensibilité au gluten non coeliaque ou d'une allergie au blé. Ces conditions peuvent provoquer une inflammation de l'intestin grêle, entraînant de graves problèmes digestifs et d'autres problèmes de santé.

Un régime sans gluten consiste à éviter tous les aliments contenant du blé, de l'orge et du seigle, y compris le pain, les pâtes et les céréales. Cependant, il existe de nombreuses alternatives sans gluten, notamment le riz, le quinoa et le maïs. Il est important de lire attentivement les étiquettes des aliments pour s'assurer que le produit est sans gluten. De nombreux aliments transformés, tels que les soupes et les sauces, peuvent contenir du gluten comme agent épaississant.

Suivre un régime sans gluten peut être difficile, mais il est essentiel pour les personnes souffrant de troubles liés au gluten de rester en bonne santé. En travaillant avec un(e) naturopathe ou un(e) nutritionniste professionnel(le), tu t'assureras d'obtenir tous les nutriments nécessaires tout en évitant les aliments contenant du gluten. Avec du temps et des efforts, un régime sans gluten peut devenir un mode de vie sain et agréable.

Régime PALÉO

Le régime paléo, également connu sous le nom de régime de l'homme des cavernes ou de régime de l'âge de pierre, est un régime populaire basé sur les habitudes alimentaires présumées de nos anciens ancêtres. L'idée principale du régime paléo est de manger des aliments qui étaient facilement accessibles aux humains à l'époque paléolithique, qui s'est terminée il y a environ 10 000 ans.

Le régime paléo est centré sur des aliments entiers non transformés tels que les viandes maigres, le poisson, les fruits, les légumes, les noix et les graines. Il élimine les aliments transformés, les céréales, les produits laitiers, les légumineuses et les sucres raffinés. L'idée est que ces aliments sont relativement nouveaux dans l'alimentation et peuvent contribuer à de nombreuses maladies chroniques si répandues aujourd'hui.

Les partisans du régime paléo croient qu'en mangeant des aliments qui correspondent davantage à notre histoire évolutive, tu peux améliorer ta santé, perdre du poids et réduire le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, le diabète et le cancer.

Cependant, les critiques du régime affirment qu'il est trop restrictif et qu'il peut être difficile à suivre à long terme. Il est important de noter que le régime paléo n'est pas une approche universelle et peut ne pas convenir à tout le monde. Comme pour tout changement alimentaire majeur, il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant de débuter le régime paléo.

AVOCADO Toast

Ingredients

- [ ] 1 avocat
- [ ] 2 tranches de pain
- [ ] Sel & poivre
- [ ] Le jus d'un citron
- [ ] 1 burrata
- [ ] Huile d'olive

Préparation

Fais griller deux tranches avec un filet d'hiile d'olive dans une poêle , jusqu'à ce que tu obtiennes la coloration souhaitée.

Pendant que le pain grille ,coupe l'avocat en deux et retire le noyau.

Utilise une cuillère pour extraire la chair d'avocat et place-la dans un bol.

Écrase l'avocat avec une fourchette jusqu'à ce qu'il soit lisse et crémeux.

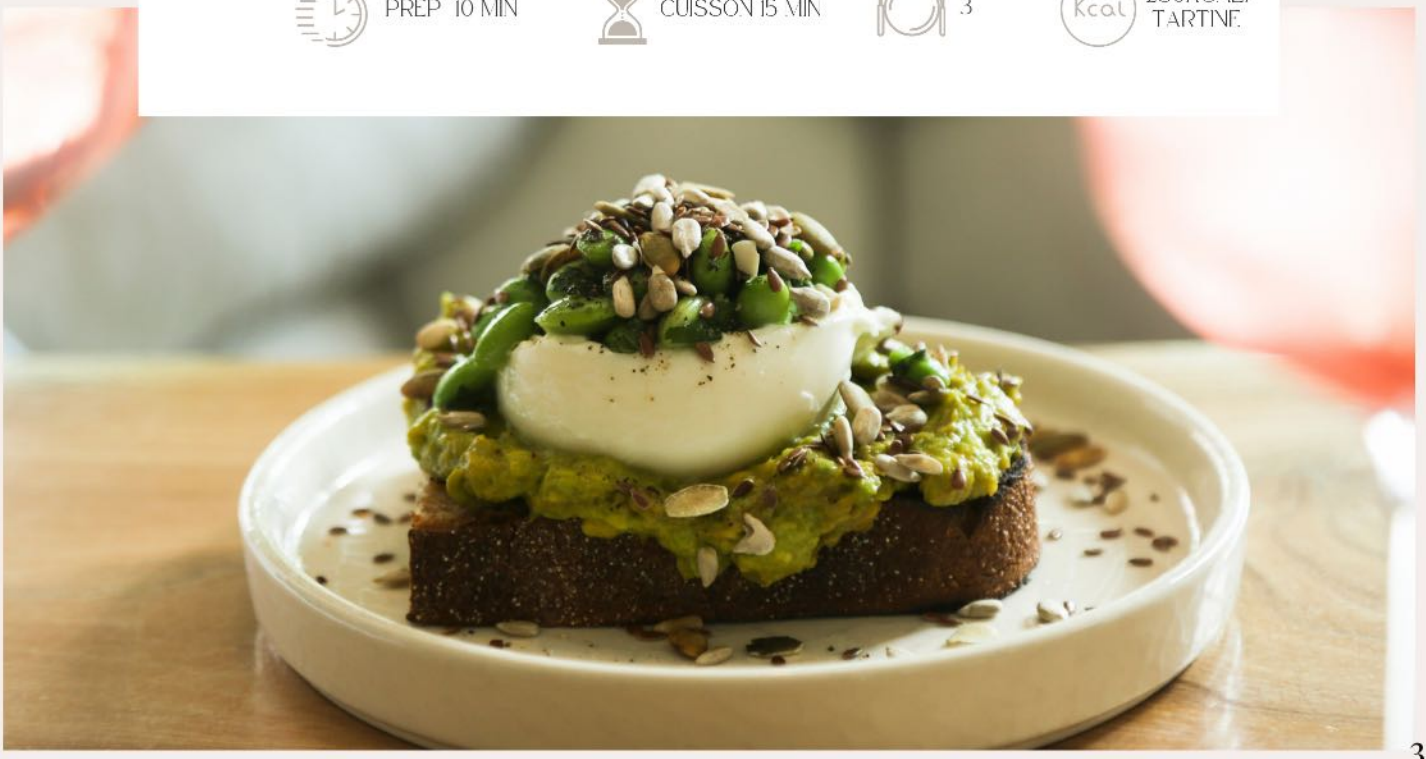
Ajoute du sel et du poivre selon tes goûts, ainsi que le jus d'un citron si tu aimes.

Une fois le pain grillé, étale la purée d'avocat sur chaque tranche de pain en t'assurant de couvrir toute la surface et termine par ta burrata que tu vas venir poser par dessus .

Tu peux également parsemer tes toasts avec des graines de courges pour le côté croquant .

Profite immédiatement pendant qu'il est encore chaud !

PREP 10 MIN | CUISSON 15 MIN | 3 | 280KCAL/ TARTINE



TOAST COMPLET AU *Beurre d'amande*

VEGAN

Ingredients

- [ ] 3 tasses d'amandes
- [ ] Pain complet

Kcal 198 KCAL/ TARTINE

Préparation

Fais dorer les amandes. Cuire à 180 degrés F pendant 10 minutes, en retournant à mi-cuisson.

Laisse ensuite reposer les amandes 10-15 minutes. On ne veut pas les utiliser quand elles sont trop chaudes.

Place les amandes dans un blinder ou hachoir et pulse environ 1-2 minutes.

Avec une spatule, gratte les parois du robot puis répète plusieurs fois, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Cela prendra environ 5-6 minutes.

Transférer dans un contenant en vitre et conserver au frigo jusqu'à 1 mois.

Pour une petit déjeuner équilibré , tartine ton beurre d'amande que des tranches de pain complet , en plus de te régaler , ces toasts t'apporteront de l'énergie dès le réveil.

SMOOTHIE BOWL GLACÉ

Aux fruits rouges

Ingredients

- [ ] 1 banane congelée
- [ ] 1 tasse de petits fruits mélangés surgelés
- [ ] 1/2 tasse de lait d'amande
- [ ] 1/2 tasse de yaourt grec
- [ ] 1 cuillère à soupe de miel
- [ ] Garnitures de votre choix (granola, fruits tranchés, noix, graines, etc.)

Préparation

Ajoute la banane congelée, les baies mélangées surgelées, le lait d'amande, le yaourt grec et le miel dans un blinder.

Mélanger jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Si le mélange est trop épais, tu peux ajouter plus de lait d'amande pour obtenir la consistance souhaitée.

Verse le mélange dans un bol.

Ajoute tes garnitures préférées, comme du granola, des fruits tranchés, des noix ou des graines.

PREP 10 MIN

3 PERS

110 KCAL
POUR UN BOL

OEUFS AU PLATS & champignons

PALÉO

Ingredients

- [ ] 4 Oeufs
- [ ] 200g de champignons
- [ ] 1 échalote
- [ ] 1 cas d'huile d'olive
- [ ] 1 pincée de sel et de piment d'Espelette
- [ ] 1 cas de ciboulette

Préparation

Nettoie les champignons , puis coupe l'échalote et la ciboulette.

Dans un poêle , fais chauffer l'huile d'olive puis y faire revenir quelques minutes les échalotes , les épices puis les champignons .

Au bout d'une minute, casse les oeufs par dessus puis faire cuire 4 minutes.

Dresse ensuite dans une assiette et regale toi !

PREP	CUISSON		
10 MIN	8 MIN	2 PERS	225 Kcal

Houmous & Légumes

PREP 10 MIN | COOK 15 MIN | 3 PERS | 233 KCAL / 100G

Ingredients

- ☐ 1 boîte de pois chiches
- ☐ 1/4 tasse de tahin
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ☐ 1 cuillère à soupe de jus de
- ☐ Citron, sel et poivre au goût
- ☐ Eau

Préparation

Égoutte et rince les pois chiches.

Dans un robot culinaire ou un mixeur, mélange les pois chiches, le tahini, l'ail, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.

Continue jusqu'à consistance lisse.

Ajoute progressivement de l'eau, une cuillère à soupe à la fois, jusqu'à ce que le houmous atteigne la consistance désirée.

Sers le houmous avec tes légumes préférés, comme les carottes, les concombres et les poivrons.

04

Macronutriments

GLUCIDES, PROTÉINES ET GRAISSES

LES BASES DES *macronutriments*

Les macronutriments sont les trois nutriments essentiels qui constituent la majeure partie des aliments que tu consommes. Ce sont des glucides, des protéines et des graisses. Chacun de ces macronutriments joue un rôle essentiel dans le maintien d'une bonne santé et dans l'apport d'énergie à ton corps.

Les glucides sont la principale source d'énergie du corps et on les trouve dans de nombreux aliments comme le pain, les pâtes et les fruits. Les protéines sont essentielles à la construction et à la réparation des tissus du corps et elles peuvent être trouvées dans des aliments tels que la viande, le poisson et les œufs. Les graisses sont nécessaires à l'absorption de certaines vitamines et minéraux et peuvent être trouvées dans des aliments tels que les noix, les graines et les huiles.

Il est important de consommer les trois macronutriments de manière équilibrée pour maintenir une santé optimale. Une alimentation équilibrée comprenant une variété d'aliments entiers tels que des fruits, des légumes, des protéines maigres et des graisses saines est essentielle au bien-être général. Comprendre les bases des macronutriments peut t'aider à prendre des décisions éclairées sur ce que tu manges et sur la quantité de chaque nutriment dont tu as besoin pour soutenir ta santé et ton bien-être.

LA SCIENCE DES *glucides*

Les glucides constituent un élément essentiel de ton alimentation, fournissant à l'organisme l'énergie et les nutriments nécessaires aux activités quotidiennes. Ils constituent la principale source de carburant du corps et peuvent être trouvés dans une variété d'aliments, notamment les céréales, les fruits, les légumes et les produits laitiers.

IL EXISTE DEUX TYPES DE GLUCIDES :

simple

Les glucides simples, également appelés sucres, sont composés d'une ou deux molécules de sucre. Ils sont rapidement digérés et absorbés par l'organisme, entraînant une augmentation rapide du taux de sucre dans le sang. Les aliments riches en glucides simples comprennent les bonbons, les sodas et les produits de boulangerie.

complexe

D'un autre côté, les glucides complexes sont composés de trois molécules de sucre ou plus et se trouvent dans des aliments tels que les grains entiers, les légumes et les légumineuses. Ils mettent plus de temps à être digérés et absorbés, ce qui entraîne une augmentation plus lente et plus soutenue du taux de sucre dans le sang. Les glucides complexes sont également riches en fibres, ce qui aide à réguler la glycémie et à favoriser la santé digestive.

Bien que les glucides simples et complexes fournissent de l'énergie au corps, il est important de choisir des glucides complexes car ils fournissent une libération d'énergie plus soutenue et sont généralement plus nutritifs. De plus, consommer trop de glucides simples peut entraîner une prise de poids et un risque accru de développer des maladies chroniques telles que le diabète et les maladies cardiaques.

Le rôle des

LES GLUCIDES DANS LA PERFORMANCE PHYSIQUE

Les glucides jouent un rôle crucial dans la performance physique. Ils constituent la principale source d'énergie du corps lors d'exercices de haute intensité et aident à maintenir la glycémie lors d'une activité prolongée. Les glucides sont stockés dans les muscles et le foie sous forme de glycogène, qui peut être rapidement décomposé en glucose lorsque de l'énergie est nécessaire.

Consommer des glucides avant l'exercice peut contribuer à augmenter les réserves de glycogène dans le corps, permettant ainsi un entraînement plus long et plus intense. Pendant l'exercice, la consommation de glucides sous forme de boissons pour sportifs, de gels ou de collations peut aider à maintenir la glycémie et à retarder la fatigue.

Il est important de noter que le type et le moment de la consommation de glucides peuvent également affecter la performance physique. Les glucides complexes, tels que les grains entiers et les légumes, fournissent une libération d'énergie plus lente et plus soutenue que les sucres simples présents dans les bonbons et les sodas. Consomme des glucides au moins 30 minutes avant l'exercice t'aideras à optimiser tes réserves de glycogène et à fournir l'énergie nécessaire à un entraînement réussi.

Proteines

ÉLÉMENTS DE BASE POUR LES MUSCLES & BIEN PLUS ENCORE

Les protéines sont un macronutriment essentiel qui joue un rôle crucial dans la construction et la réparation des tissus de ton corps, notamment les muscles, les os, la peau et les cheveux. Sans un apport adéquat en protéines, ton corps ne peut pas remplir correctement ces fonctions importantes.

Les protéines sont constituées d'acides aminés, communément appelés les éléments constitutifs des protéines. Ton corps a besoin de 20 types différents d'acides aminés pour fonctionner correctement, et neuf de ces acides aminés sont considérés comme essentiels, ce qui signifie que ton corps ne peut pas les produire lui-même et que tu dois les obtenir par ton alimentation.

Bien que les protéines soient généralement associées à la croissance musculaire, elles jouent également un rôle dans de nombreuses autres fonctions corporelles vitales, notamment la production d'enzymes, d'hormones et d'anticorps. De plus, les protéines peuvent aider à réguler la glycémie, à favoriser une sensation de satiété et à soutenir un système immunitaire sain.

Si tu cherches à augmenter ton apport en protéines, il existe de nombreuses sources saines parmi lesquelles choisir, notamment les viandes maigres, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les haricots, les noix et les graines. Il est important de viser une variété de sources de protéines pour garantir que tu obtiennes tous les acides aminés essentiels dont ton corps a besoin pour fonctionner au mieux.

L'importance des

ACIDES AMINÉS ESSENTIELS DANS L'ALIMENTATION

Les acides aminés essentiels sont des éléments essentiels d'une alimentation saine. Ces acides aminés ne peuvent pas être produits par l'organisme, ils doivent donc être obtenus par l'intermédiaire de sources alimentaires. Il existe neuf acides aminés essentiels dont le corps a besoin pour fonctionner correctement.

CEUX-CI INCLUS:

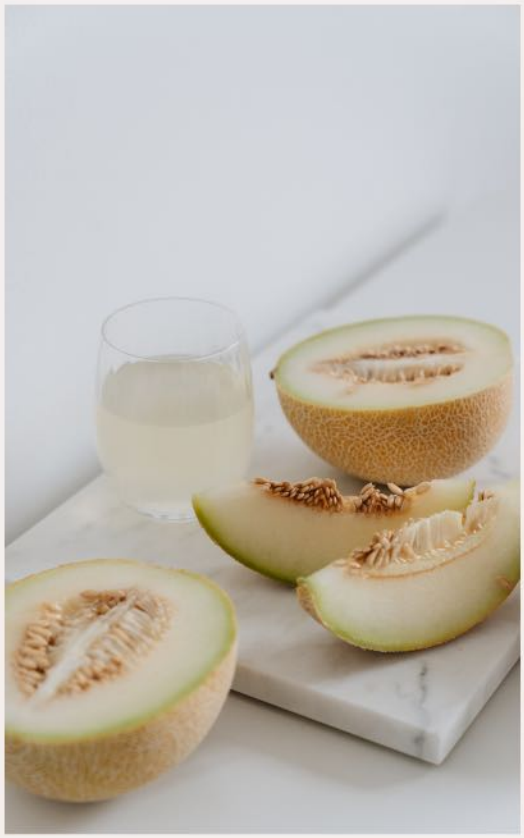
HISTIDINE
ISOLEUCINE
LEUCINE
LYSINE
MÉTHIONINE
PHÉNYLALANINE
THRÉONINE
TRYPTOPHANE
VALINE

Les acides aminés sont les éléments constitutifs des protéines, essentiels à la croissance, à la réparation et à l'entretien des tissus du corps. Chacun des acides aminés essentiels joue un rôle unique dans l'organisme. Par exemple, la lysine est nécessaire à la formation de collagène, qui est important pour la santé de la peau, des os et du cartilage. Le tryptophane est nécessaire à la production de sérotonine, un neurotransmetteur qui régule l'humeur.

Sans un apport adéquat en acides aminés essentiels, le corps peut rencontrer toute une série de problèmes de santé, notamment une perte musculaire, une diminution de la fonction immunitaire et une cicatrisation altérée des plaies. Les végétariens et les végétaliens devront accorder une attention particulière à leur apport en protéines afin de garantir qu'ils reçoivent tous les acides aminés essentiels dont ils ont besoin.

En conclusion, les acides aminés essentiels sont essentiels au maintien de ta santé et de ton bien-être en général.

Veille à ce que ton alimentation contienne une variété de sources de protéines peut contribuer à garantir que ton corps reçoive tous les acides aminés essentiels dont il a besoin pour fonctionner correctement.



les graisses

PLUS QU'UN SIMPLE STOCKAGE D'ÉNERGIE

Les graisses sont souvent associées à des connotations négatives, comme l'obésité et les maladies cardiaques. Cependant, ils constituent en réalité un élément crucial d'une alimentation saine et jouent divers rôles importants dans ton corps.

L'une des principales fonctions des graisses est le stockage d'énergie. Les graisses contiennent plus de deux fois la quantité d'énergie par gramme que les glucides et les protéines, ce qui en fait une source efficace de carburant pour le corps. De plus, les cellules adipeuses agissent comme un coussin protecteur autour des organes vitaux, aidant ainsi à absorber les chocs et à prévenir les blessures.

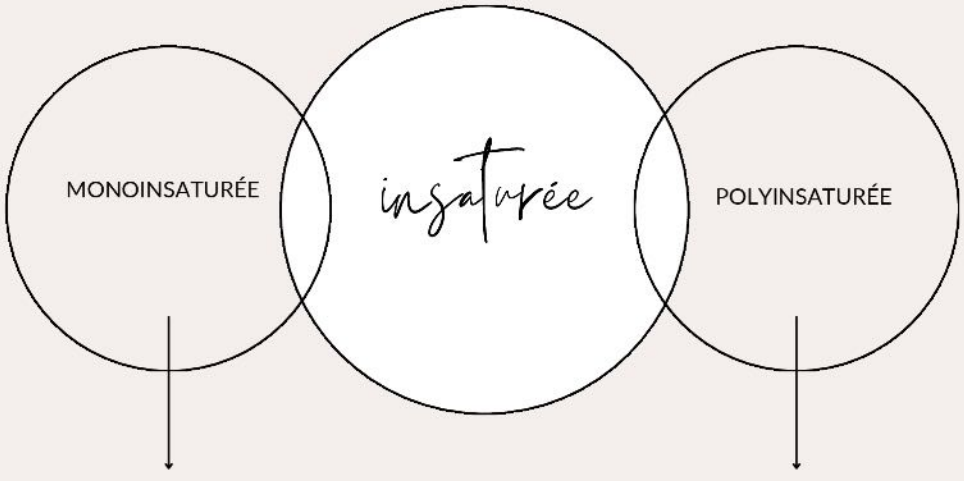
Les graisses jouent également un rôle clé dans la régulation hormonale. Certains types de graisses, comme les acides gras oméga-3, sont essentiels à la production d'hormones qui régulent la coagulation sanguine, l'inflammation ainsi que la contraction et la relaxation des parois artérielles.

De plus, les graisses sont essentielles à l'absorption des vitamines liposolubles, notamment les vitamines A, D, E et K. Sans un apport adéquat en graisses, notre corps ne serait pas en mesure d'absorber ces nutriments importants.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE GRAISSES

Les graisses saturées sont généralement solides à température ambiante et se trouvent généralement dans les produits d'origine animale comme la viande et les produits laitiers. Ils peuvent contribuer à un taux de cholestérol élevé et augmenter le risque de maladie cardiaque s'ils sont consommés en excès.

Les graisses insaturées, en revanche, sont généralement liquides à température ambiante et se trouvent dans des aliments comme les noix, les graines et les huiles végétales. Ils sont considérés comme des « graisses saines » car ils peuvent contribuer à réduire le taux de cholestérol et le risque de maladie cardiaque lorsqu'ils sont consommés avec modération.



huile
d'olive
avocat
noisettes

poisson
graines de
lin
noix

Comprendre le

CHOLESTEROL

Le cholestérol est un type de graisse présent dans chaque cellule du corps humain. Il joue un rôle vital dans le bon fonctionnement des cellules de ton organisme. Or, avoir trop de cholestérol dans le sang peut être nocif pour ta santé.

IL EXISTE DEUX TYPES DE CHOLESTÉROL :

LDL

(lipoprotéines de basse densité)

Le LDL est souvent appelé le « mauvais » cholestérol car il peut s'accumuler dans les parois de nos artères, entraînant des blocages et un risque accru de maladie cardiaque.

HDL

(lipoprotéine de haute densité)

Le HDL, quant à lui, est connu comme le « bon » cholestérol car il aide à éliminer le LDL de la circulation sanguine et à le transporter vers le foie où il peut être éliminé du corps.

En plus des HDL et des LDL, il existe également un troisième type de cholestérol appelé triglycérides. Des taux élevés de triglycérides dans le sang peuvent également augmenter le risque de maladie cardiaque. Pour maintenir un taux de cholestérol sain, il est important d'avoir une alimentation équilibrée, de faire régulièrement de l'exercice et d'éviter de fumer et de consommer trop d'alcool.
Ton professionnel de santé peut également te donner des conseils sur la gestion de ton taux de cholestérol et la réduction de ton risque de maladie cardiaque.

LE RÔLES DES OMÉGA -3

Les acides gras oméga-3 sont des nutriments essentiels au maintien de ta santé et de ton bien-être en général. Ces graisses saines jouent un rôle essentiel dans de nombreuses fonctions corporelles, notamment la fonction cérébrale, ta santé cardiaque et la réduction de l'inflammation.

Des avantages significatifs

Leur capacité à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Des études ont montré que la consommation d'oméga-3 peut abaisser la tension artérielle, réduire les triglycérides et diminuer le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. De plus, les oméga-3 ont été associés à une amélioration des fonctions cérébrales, notamment une meilleure mémoire et des performances cognitives.

Les oméga-3 sont également connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires, qui peuvent aider à réduire les symptômes de diverses maladies inflammatoires, notamment la polyarthrite rhumatoïde et l'asthme. De plus, ces acides gras peuvent également jouer un rôle dans la prévention et la gestion de la dépression et de l'anxiété.

L'incorporation d'oméga-3 dans ton alimentation peut être obtenue en consommant des poissons gras comme le saumon, les sardines et le thon, ainsi que des sources végétales telles que les graines de lin, les graines de chia et les noix. Pour ceux qui ne consomment pas suffisamment d'oméga-3 dans leur alimentation, des suppléments sont également disponibles. Dans l'ensemble, l'incorporation d'acides gras oméga-3 dans ton alimentation peut avoir de nombreux avantages pour ta santé et ton bien-être.

Équilibrer

LES MACRONUTRIENTS

Lorsqu'il s'agit d'une alimentation saine, il ne s'agit pas seulement du nombre de calories que tu consommes, mais également de l'équilibre des macronutriments - protéines, glucides et graisses - que tu consommes. Chaque macronutriment joue un rôle crucial dans le maintien de ta santé et de ton bien-être en général, et trouver le bon équilibre pour ton corps peut être un facteur clé pour atteindre tes objectifs de santé.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR ÉQUILIBRER LES MACRONUTRIMENTS ET TROUVER TON RATIO IDÉAL :

- **Détermine tes besoins caloriques quotidiens :**

Avant de pouvoir déterminer ton ratio idéal de macronutriments, tu dois savoir de combien de calories ton corps a besoin chaque jour. Il existe de nombreux calculateurs en ligne qui peuvent vous aider à le déterminer en fonction de ton âge, sexe, poids, taille et niveau d'activité.

- **Définis ton ratio de macronutriments :**

Une fois que tu connais tes besoins caloriques quotidiens, tu peux déterminer ton ratio idéal de macronutriments. En règle générale, une alimentation équilibrée doit être composée de 45 à 65 % de glucides, de 10 à 35 % de protéines et de 20 à 35 % de matières grasses. Cependant, le ratio idéal peut varier en fonction de tes besoins individuels et de tes objectifs de santé.

- **Suis ta consommation :**

  Pour t'assurer que tu atteignes tes objectifs en macronutriments, il est important de suivre ton apport. Tu peux utiliser un journal alimentaire ou une application mobile pour suivre tes repas et collations et surveiller tes ratios de macronutriments.

- **Concentres-toi sur les aliments complets :**

Lorsqu'il s'agit d'équilibre des macronutriments, la qualité compte tout autant que la quantité. Concentres-toi sur la consommation d'aliments entiers et riches en nutriments comme les fruits, les légumes, les grains entiers, les protéines maigres et les graisses saines pour répondre à tes besoins en macronutriments.

- **Ajuste au besoin :**

Ton ratio idéal de macronutriments peut changer avec le temps en fonction de ton objectifs de santé, de ton niveau d'activité et de ton état de santé général. Sois prêt à ajuster ta consommation si nécessaire pour t'assurer que tu réponds aux besoins de ton corps.

05

Micronutrients

VITAMINES & MINÉRAUX

Les bases des MICRONUTRIENTS

Les micronutriments sont des nutriments essentiels dont ton corps a besoin en petites quantités, mais qui sont essentiels au maintien d'une bonne santé. Ceux-ci comprennent les vitamines et les minéraux présents dans les aliments tels que les fruits, les légumes, les grains entiers et les protéines maigres. Alors que les macronutriments tels que les glucides, les protéines et les graisses fournissent de l'énergie au corps, les micronutriments jouent un rôle essentiel dans le soutien de diverses fonctions corporelles telles que la croissance, le développement, la fonction immunitaire et le bien-être général.

Les vitamines sont des composés organiques dont l'organisme a besoin pour fonctionner correctement.

Ils contribuent à des processus tels que le métabolisme, la digestion et le fonctionnement du système immunitaire. Certaines vitamines courantes comprennent la vitamine C, qui est importante pour la santé de la peau, et la vitamine D, qui est essentielle à la solidité des os et des dents.

MINÉRAUX

Ce sont des composés inorganiques dont le corps a besoin pour maintenir un bon fonctionnement corporel. Ils contribuent à des processus tels que la santé des os, la fonction nerveuse et le maintien d'un cœur sain. Les minéraux courants comprennent le calcium, qui est important pour la solidité des os et des dents, et le fer, qui est essentiel à la production de globules rouges.

Consommer suffisamment de micronutriments grâce à une alimentation équilibrée et variée est essentiel pour une bonne santé. Même une carence mineure en micronutriments peut avoir des effets négatifs sur l'organisme. Assure-toi donc d'inclure une variété d'aliments riches en nutriments dans ton alimentation pour te garantir que tu obtiens tous les micronutriments dont ton corps a besoin pour rester fort et en bonne santé.

Vitamine A

ESSENTIEL POUR LA VISION ET LA FONCTION IMMUNITAIRE

La vitamine A est une vitamine liposoluble qui joue un rôle essentiel dans le maintien d'une vision saine, de la fonction immunitaire et de la santé de ta peau. Elle est essentielle au bon fonctionnement de la rétine, qui est la partie de l'œil responsable de la perception visuelle. Sans suffisamment de vitamine A, l'œil ne peut pas produire un pigment appelé rhodopsine, nécessaire à la vision nocturne.

En plus de son rôle dans la vision, la vitamine A joue également un rôle crucial dans le soutien du système immunitaire. Il aide à réguler la croissance et la différenciation des cellules immunitaires et est essentiel au bon fonctionnement de la peau et des muqueuses, qui constituent la première ligne de défense contre les infections.

LES BONNES SOURCES ALIMENTAIRES DE VITAMINE A COMPRENNENT :

foie, œufs, produits laitiers, fruits et légumes colorés comme les patates douces, les carottes et les épinards

Cependant, il est important de noter qu'un apport excessif en vitamine A peut entraîner une toxicité pouvant provoquer toute une série de symptômes, notamment des nausées, des maux de tête et même une perte de cheveux. Il est donc important de consommer de la vitamine A avec modération et de consulter un professionnel de santé avant de prendre des compléments alimentaires si besoin.

Le pouvoir de la VITAMINE C

PLUS QU'UN SIMPLE REMÈDE CONTRE LE RHUME

La vitamine C, également connue sous le nom d'acide ascorbique, est un nutriment essentiel qui joue un rôle crucial dans le maintien d'un corps sain. Bien qu'elle soit généralement associée au renforcement du système immunitaire et à la lutte contre le rhume, la vitamine C a de nombreuses autres fonctions importantes.

L'un des principaux avantages de la vitamine C réside dans ses propriétés antioxydantes. Les antioxydants aident à protéger l'organisme contre les radicaux libres nocifs, qui peuvent contribuer à diverses maladies et affections, notamment le cancer, les maladies cardiaques et l'arthrite. La vitamine C aide également à régénérer d'autres antioxydants présents dans l'organisme, comme la vitamine E, renforçant ainsi ses effets protecteurs.

Une autre fonction importante de la vitamine C est son rôle dans la synthèse du collagène. Le collagène est une protéine qui constitue les éléments constitutifs de nombreux tissus du corps, notamment la peau, les os et le cartilage. La vitamine C est nécessaire à la production de collagène, aidant à maintenir une peau saine, à cicatriser les plaies et à maintenir la souplesse des articulations.

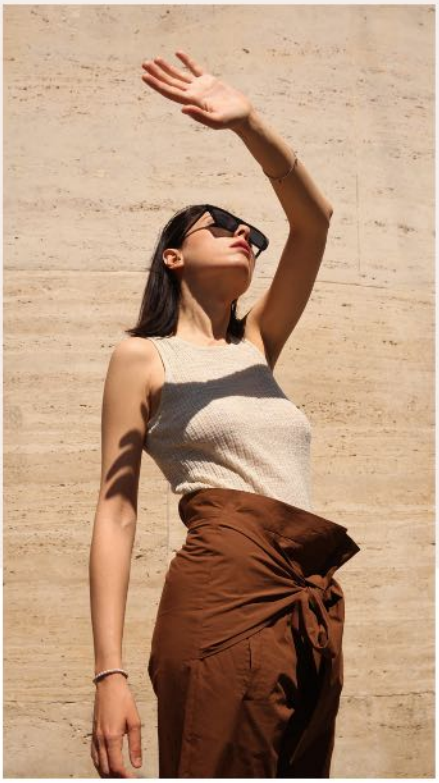
En plus de ces avantages, il a également été démontré que la vitamine C améliore l'absorption du fer contenu dans les aliments à base de plantes, réduit le risque de maladies chroniques et soutient la fonction immunitaire globale. Alors la prochaine fois que tu prendras un verre de jus d'orange, n'oublie pas que la vitamine C est plus qu'un simple remède contre le rhume : c'est un nutriment essentiel à la santé et au bien-être en général.

Les bénéfices de la VITAMINE D

DU SOLEIL DANS UNE BOUTEILLE

La vitamine D est un nutriment essentiel produit par l'organisme lorsque la peau est exposée au soleil. Tu la retrouve également dans certains aliments comme les poissons gras, les jaunes d'œufs et les produits laitiers enrichis.

La vitamine D joue un rôle crucial dans le maintien de la solidité des os, mais elle présente également d'autres avantages importants pour ta santé.



La vitamine D peut également jouer un rôle dans la réduction du risque de certains types de cancer, notamment le cancer du côlon, du sein et de la prostate. Il a également été démontré qu'il améliore l'humeur et réduit les symptômes de la dépression.

S'il est important de consommer suffisamment de vitamine D, il est également important de ne pas en abuser. Trop de vitamine D peut entraîner une toxicité pouvant provoquer des nausées, des vomissements et une faiblesse. Il est recommandé d'obtenir votre vitamine D en combinant la lumière du soleil, des sources alimentaires et des suppléments si nécessaire. Parle-en à ton médecin pour déterminer la meilleure approche pour tes besoins individuels.

L'importance de la VITAMINE B

DE L'ÉNERGIE À L'HUMEUR

Les vitamines B constituent un groupe de nutriments essentiels qui jouent un rôle crucial dans le maintien de ta santé et de ton bien-être en général. Ils sont impliqués dans un large éventail de processus corporels, de la production d'énergie à la régulation de l'humeur. En fait, les vitamines B sont si importantes qu'une carence en l'une d'entre elles peut entraîner divers problèmes de santé.

L'UNE DES FONCTIONS CLÉS DES VITAMINES B EST D'AIDER À CONVERTIR LES ALIMENTS EN ÉNERGIE.

Thiamin (B1)
riboflavin (B2)
niacin (B3)
pantothenic acid (B5)
pyridoxine (B6

Tous contribuent à ce processus. Ces vitamines aident à décomposer les glucides, les protéines et les graisses et à les convertir en ATP, la molécule que nos cellules utilisent pour produire de l'énergie.

Les vitamines B sont également importantes pour le bon fonctionnement cérébral et la régulation de l'humeur. Le folate (B9) et la cobalamine (B12) sont particulièrement importants à cet égard. Le folate aide le corps à produire des neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine, qui participent à la régulation de l'humeur et des émotions. La cobalamine est nécessaire à la production de myéline, l'enveloppe qui entoure et protège les fibres nerveuses.

LES AUTRES FONCTIONS DES VITAMINES B COMPRENNENT LE SOUTIEN DE LA FONCTION IMMUNITAIRE, LA PROMOTION D'UNE PEAU ET DE CHEVEUX SAINS ET L'AIDE À LA FORMATION DE GLOBULES ROUGES.

Compte tenu de leurs nombreux rôles importants dans l'organisme, il est clair que les vitamines B sont des éléments essentiels d'une alimentation saine. Bien qu'il soit possible d'obtenir suffisamment de vitamines B grâce à une alimentation équilibrée comprenant des aliments comme la viande, le poisson, les œufs et les légumes verts à feuilles, certaines personnes peuvent bénéficier d'un supplément de vitamines B. Si tu crains de ne pas consommer suffisamment de vitamines B, demande à ton médecin si un compléments alimentaire te convient.

Le role du

LE CALCIUM DANS LA SANTÉ DES OS

Le calcium est un minéral essentiel qui joue un rôle crucial dans la santé des os

Les os changent constamment, les vieux os se décomposant et de nouveaux os se formant. Le calcium est nécessaire à la formation de nouveau tissu osseux et contribue également au maintien de la solidité et de la densité des os existants. Sans suffisamment de calcium dans l'alimentation, le corps commencera à extraire le calcium des os, les rendant ainsi plus faibles et plus sujets aux fractures.

Le calcium n'est pas le seul nutriment nécessaire à la santé des os, mais c'est l'un des plus importants. D'autres nutriments importants pour la santé des os comprennent la vitamine D, le magnésium et le phosphore. Une alimentation riche en aliments riches en calcium tels que les produits laitiers, les légumes verts à feuilles et les aliments enrichis est essentielle au maintien de os solides. De plus, les exercices de mise en charge tels que la marche, la course et l'haltérophilie peuvent contribuer à améliorer ta densité et la force de tes os.

Il est recommandé aux adultes de consommer entre 1 000 et 1 200 milligrammes de calcium par jour, selon l'âge et le sexe. Cependant, de nombreuses personnes ne consomment pas suffisamment de calcium dans leur alimentation. Si tu es préoccupé(e) par ton apport en calcium, parle-en à ton médecin ou à un diététicien professionnel pour élaborer un plan garantissant que tu consommes suffisamment de ce minéral important.

Magnesium

LE PUISSANT MINÉRAL POUR LA FONCTION MUSCULAIRE

Le magnésium est un minéral essentiel pour votre corps, jouant un rôle vital dans de nombreux processus cellulaires

L'une des fonctions les plus importantes du magnésium est sa capacité à soutenir la fonction musculaire. Ce puissant minéral est responsable de la relaxation et de la contraction de vos muscles, ce qui le rend crucial pour l'activité physique et la performance sportive.

Afin de comprendre pourquoi le magnésium est si important pour la fonction musculaire, il est essentiel de savoir comment fonctionnent les muscles. Les muscles sont constitués de fibres qui se contractent et se détendent pour produire du mouvement.

Le calcium est le minéral qui déclenche la contraction musculaire, tandis que le magnésium aide à la réguler. Sans magnésium, tes muscles ne peuvent pas se détendre correctement après une contraction, ce qui entraîne des crampes et des spasmes musculaires.

En plus de soutenir la fonction musculaire, le magnésium joue également un rôle dans la santé de tes os, ta production d'énergie et le fonctionnement de ton système nerveux. Malgré son importance, de nombreuses personnes ne consomment pas suffisamment de magnésium dans leur alimentation. Les bonnes sources alimentaires de magnésium comprennent les légumes verts à feuilles, les noix, les grains entiers et les légumineuses. Si tu as du mal à combler tes besoins en magnésium par le seul régime alimentaire, des compléments alimentaires sont également disponibles.

Les oligo-éléments

FER, ZINC ET SÉLÉNIUM

Les oligo-éléments sont des nutriments essentiels dont l'organisme a besoin en petites quantités pour son bon fonctionnement. Le fer, le zinc et le sélénium sont trois oligo-éléments qui jouent un rôle essentiel dans le maintien d'une bonne santé.

FER

Le fer est un composant essentiel de l'hémoglobine, une protéine présente dans les globules rouges qui transporte l'oxygène des poumons vers les tissus du corps. Il est également impliqué dans le métabolisme énergétique et la fonction immunitaire. Une carence en fer peut provoquer de l'anémie, de la fatigue et un affaiblissement du système immunitaire.

LES BONNES SOURCES ALIMENTAIRES DE ZINC COMPRENNENT

↓

VIANDE ROUGE, VOLAILLE, POISSON, HARICOTS ET CÉRÉALES ENRICHIES

ZINC

Le zinc est important pour la fonction immunitaire, la cicatrisation des plaies et la synthèse de l'ADN. Il joue également un rôle dans la perception du goût et de l'odorat. Une carence en zinc peut entraîner un retard de cicatrisation des plaies, une altération de la fonction immunitaire et un retard de croissance.

LES BONNES SOURCES ALIMENTAIRES DE ZINC COMPRENNENT → HUÎTRES, BŒUF, POULET, HARICOTS, NOIX

SELENIUM

Est un antioxydant qui aide à protéger les cellules des dommages causés par les radicaux libres. Il joue également un rôle dans la fonction thyroïdienne et la santé du système immunitaire. Une carence en sélénium peut entraîner une faiblesse musculaire, de la fatigue et un risque accru d'infection.

LES BONNES SOURCES ALIMENTAIRES DE ZINC COMPRENNENT → NOIX DU BRÉSIL, THON, BŒUF, POULET ET ŒUFS

Compléments en vitamines

PRENDRE OU NE PAS PRENDRE ?

AVANTAGES:

- Les compléments alimentaires peuvent aider à combler les carences nutritionnelles de ton alimentation, en particulier si tu as des restrictions ou des limitations alimentaires.

- Certaines vitamines et certains minéraux, tels que la vitamine D et le fer, peuvent être difficiles à obtenir uniquement par l'alimentation, et les compléments alimentaires peuvent constituer un moyen pratique de garantir que tu réponds à tes besoins quotidiens.

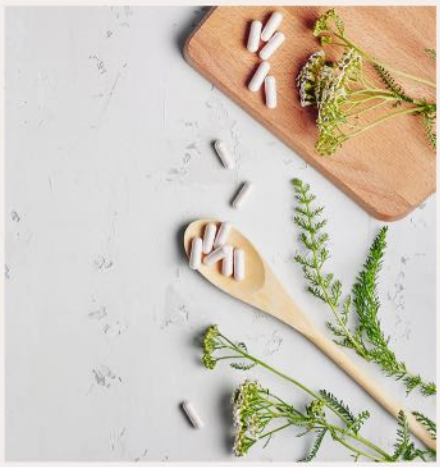
- Certaines recherches suggèrent que certains compléments peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé, au-delà de la simple satisfaction des besoins nutritionnels. Par exemple, la vitamine D peut contribuer à soutenir la fonction immunitaire et la santé des os.

INCONVÉNIENTS

- Prendre trop de compléments peut entraîner un apport excessif en nutriments, ce qui peut nuire à ta santé. Il est important de respecter les doses recommandées et de ne pas les dépasser.

- Les compléments alimentaires ne sont pas réglementés de la même manière que les médicaments. Il est donc important de choisir des marques de haute qualité et de se méfier des fausses allégations ou des informations trompeuses.

- Il est généralement recommandé d'obtenir des nutriments grâce à une alimentation équilibrée plutôt que de compter sur des compléments alimentaires, car les aliments fournissent une variété d'autres composés et nutriments bénéfiques au-delà des simples vitamines et minéraux..



06

Eau

LE NUTRIMENT LE PLUS ESSENTIEL

L'eau est essentielle à notre survie et le corps humain est composé d'environ 60 % d'eau. Chaque cellule, tissu et organe de notre corps dépend de l'eau pour fonctionner correctement.

La science de l'hydratation étudie la manière dont l'eau affecte le corps et comment la déshydratation peut avoir un impact négatif sur ta santé. Lorsque tu ne bois pas assez d'eau, ton corps peut se déshydrater. Cela peut provoquer de la fatigue, des maux de tête et des étourdissements.

L'eau joue également un rôle crucial dans la régulation de la température corporelle, la lubrification des articulations et le transport des nutriments dans tout ton corps. Il aide à éliminer les toxines et les déchets, c'est pourquoi rester hydraté est si important pour rester en bonne santé.

En plus de boire beaucoup d'eau, il existe d'autres moyens de rester hydraté. Manger des fruits et légumes riches en eau, comme la pastèque et les concombres, peut également t'aider à rester hydraté. Assure-toi donc de boire beaucoup d'eau et d'avoir une alimentation équilibrée pour rester bien hydraté et soutenir ta santé globale.

Quelle quantité

D'EAU, AS-TU VRAIMENT BESOIN ?

L'eau est essentielle à ton corps et aide tes organes à fonctionner correctement. Mais de quelle quantité d'eau as-tu réellement besoin ? La réponse à cette question dépend de divers facteurs tels que l'âge, le sexe, le poids, le niveau d'activité et le climat.

En règle générale, il est recommandé aux adultes de boire au moins 1,5 litres d'eau par jour, mais cela peut varier en fonction des besoins de chacun. Par exemple, si tu es physiquement actif ou si tu vis dans un climat chaud, tu devras peut-être boire plus d'eau pour compenser les liquides perdus par la transpiration.
Il est également important de noter que tous les liquides que tu consommes ne doivent pas nécessairement provenir de l'eau elle-même. D'autres boissons comme le thé, le café et les jus de fruits peuvent également contribuer à notre apport hydrique quotidien.

Les bienfaits

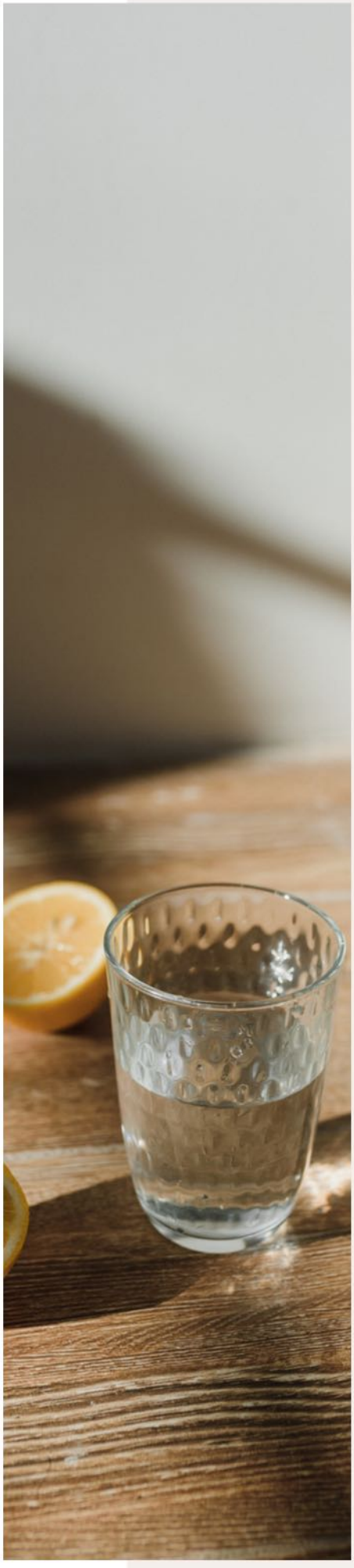
DE L'EAU POTABLE POUR LA SANTÉ ET LA PERTE DE POIDS

L'eau est un élément essentiel de ton corps qui joue un rôle important dans le maintien d'une bonne santé . Boire suffisamment d'eau quotidiennement te maintient non seulement hydraté, mais offre également de nombreux avantages à ton corps, notamment la perte de poids.

Boire de l'eau aide à stimuler le métabolisme, ce qui contribue à brûler des calories. Cela aide également à réduire l'appétit et l'apport calorique, ce qui est bénéfique pour ceux qui tentent de perdre du poids. De plus, boire de l'eau avant les repas peut vous donner une sensation de satiété, entraînant une réduction de l'apport alimentaire.

De plus, l'eau aide à éliminer les toxines du corps, à garder la peau saine et à prévenir divers problèmes de santé tels que la constipation, les calculs rénaux et les infections des voies urinaires. Il aide également à réguler la température corporelle, à lubrifier les articulations et à transporter les nutriments et l'oxygène vers les cellules.

Pour profiter des bienfaits de l'eau potable, il est recommandé de boire au moins 8 à 10 verres d'eau chaque jour. Il est également important de noter que boire de l'eau à elle seule ne peut garantir une perte de poids ou une bonne santé, elle doit être accompagnée d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière.



RESTE HYDRATÉ PENDANT *Le sport*

Rester hydraté pendant les entraînements est crucial à la fois pour ta santé et tes performances. Une bonne hydratation aide à réguler la température de ton corps, à lubrifier vos articulations, à transporter les nutriments et à éliminer les déchets. L'eau est la meilleure source d'hydratation pour la plupart des gens, mais il est important d'en boire suffisamment avant, pendant et après l'exercice.

The L'American Council on Exercise recommande de boire 400 ml d'eau deux à trois heures avant l'exercice, puis 200 ml toutes les 10 à 20 minutes pendant l'exercice. Si tu fais de l'exercice pendant plus de 60 minutes, tu peux également envisager une boisson pour sportifs contenant des électrolytes pour aider à remplacer ce que vous perdez en transpirant.

Il est également important de prêter attention aux signaux de soif et de déshydratation de ton corps. Les signes de déshydratation comprennent une urine foncée, une bouche sèche, des maux de tête, des étourdissements et de la fatigue. Si tu ressens l'un de ces symptômes, arrête de faire de l'exercice et bois de l'eau immédiatement.

EAU *alcaline*

L’eau alcaline a gagné en popularité ces dernières années, certaines personnes affirmant qu’elle peut améliorer la santé et même prévenir les maladies. Mais est-ce que cela en vaut vraiment la peine ? Je vais t’expliquer de plus près ce qu’est l’eau alcaline, comment elle est fabriquée et ce que dit la science sur ses avantages potentiels.

Pour commencer, l’eau alcaline est une eau dont le pH est supérieur à 7, ce qui est considéré comme neutre. L'échelle de pH va de 0 à 14, les nombres inférieurs étant plus acides et les nombres élevés étant plus alcalins. L'eau alcaline est généralement produite par un processus appelé ionisation, qui consiste à séparer les molécules d'eau en composants acides et alcalins.

Les partisans de l’eau alcaline affirment qu’elle peut neutraliser l’acide dans le corps et favoriser une meilleure hydratation, entre autres avantages. Cependant, il existe peu de preuves scientifiques pour étayer ces affirmations. Bien que certaines études aient montré que l'eau alcaline peut avoir des effets bénéfiques sur certaines conditions, telles que le reflux acide et l'hypertension artérielle, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour déterminer ses effets à long terme sur la santé.

Différences entre

EAU DU ROBINET ET EAU EN BOUTEILLE

EAU DU ROBINET

Est généralement traité avec des produits chimiques pour éliminer les impuretés et les bactéries. Il est également souvent enrichi de fluorure, qui peut aider à prévenir la carie dentaire. De plus, l'eau du robinet est réglementée par l'Agence Nationnale de la Santé (ARS) pour garantir qu'elle répond aux normes en matière d'eau potable.

EAU EN BOUTEILLE

Elle n'est pas réglementée par l'ARS de la même manière que l'eau du robinet. Même si de nombreuses sociétés d'eau embouteillée affirment que leurs produits sont « purs » ou « naturels », rien ne garantit qu'ils soient plus sûrs ou plus sains que l'eau du robinet. L'eau en bouteille est également beaucoup plus chère que l'eau du robinet, et les bouteilles en plastique qu'elle contient peuvent être nocives pour l'environnement.

En conclusion, même si l'eau en bouteille peut sembler une option plus attrayante, l'eau du robinet est "généralement" tout aussi sûre et saine à boire. Boire de l'eau du robinet peut te faire économiser de l'argent et à réduire ton impact environnemental, tout en te fournissant l'hydratation dont ton corps a besoin.

EAUX *infusées*

L'eau infusée est une alternative rafraîchissante et saine aux boissons sucrées. C'est une façon savoureuse de rester hydraté et il est facile de créer tes propres saveurs personnalisées. Voici quelques conseils pour créer de délicieuses saveurs d'eau infusée.

Tout d'abord, commence par une base d'eau filtrée ou gazeuse. Tu peux utiliser n'importe quel type d'eau , mais l'utilisation d'une eau de haute qualité fera une grande différence dans le goût de votre eau infusée. Ensuite, choisis des fruits, herbes ou légumes. Certaines combinaisons populaires incluent le citron et la menthe, le concombre et le citron vert, ainsi que la fraise et le basilic. Tu peux également essayer d'ajouter du gingembre, du romarin ou même du jalapeño pour une touche épicée.

Une fois que tu as choisi tes ingrédients, ajoute-les simplement dans un pichet ou une dans une bouteille et laisse infuser au minimum quelques heures. Pour une saveur plus prononcée, tu peux la laisser infuser toute une nuit au réfrigérateur. Lorsque tu es prêt(e) à boire, filtre les solides et savoure ton eau infusée délicieuse et saine.

L'eau infusée est un excellent moyen d'ajouter de la variété à ta consommation quotidienne d'eau. C'est une façon simple et amusante de rester hydraté, et les possibilités de combinaisons de saveurs sont infinies. Expérimente avec différents fruits, herbes et légumes pour trouver ta saveur parfaite.

ALIMENTATION SAINE

avec la naturopathie

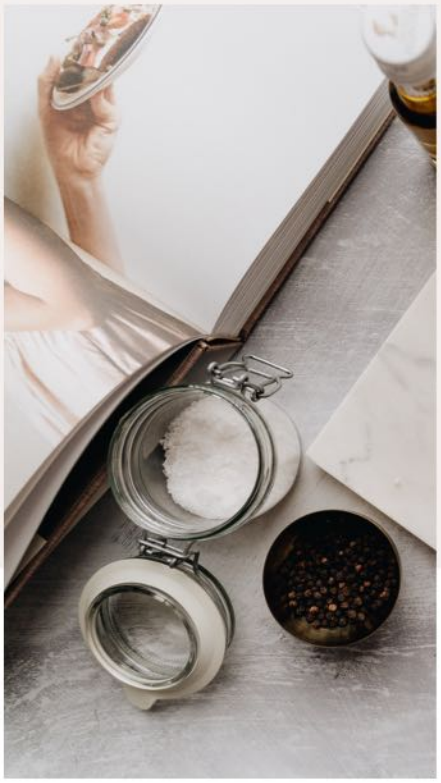
Mes meilleurs conseils

07

LES PRINCIPES DE *l'alimentation saine naturopathique*

VARIÉTÉ, MODÉRATION ET ÉQUILIBRE

Lorsqu'il s'agit de maintenir un mode de vie sain, l'un des facteurs les plus importants est une alimentation équilibrée et nutritive. Les principes d'une alimentation saine basée sur la naturopathie comprennent la variété, la modération et l'équilibre. En intégrant ces principes à tes habitudes alimentaires quotidiennes, tu peux t'assurer que ton corps reçoit tous les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux.



La variété est la clé d'une alimentation saine. Il est important de consommer une large gamme d'aliments appartenant à différents groupes alimentaires afin d'obtenir toutes les vitamines, minéraux et autres nutriments essentiels dont votre corps a besoin. Cela signifie incorporer beaucoup de fruits, de légumes, de grains entiers, de protéines maigres et de graisses saines dans tes repas.

La modération est également importante lorsqu'il s'agit d'une alimentation saine. S'il est important de consommer une variété d'aliments, il est également important de faire attention à la taille des portions et de ne pas abuser d'un type d'aliment. Cela peut t'aider à prévenir la prise de poids et à réduire le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques et le diabète.

En conclusion, en suivant les principes d'une alimentation saine naturopathique – variété, modération et équilibre – tu t'assures que ton corps reçoit tous les nutriments essentiels dont il a besoin pour fonctionner au mieux. Avec un peu de planification et de pleine conscience, tu peux intégrer une alimentation saine à ta routine quotidienne et profiter de tous les avantages qui en découlent.

Ton assiette naturo

TON GUIDE POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

L'ASSIETTE NATUROPATHIQUE

L'assiette naturopathique est conçu pour aider les gens à créer des repas équilibrés qui fournissent tous les nutriments nécessaires à une bonne santé. L'assiette est divisée en trois sections : fruits, légumes, céréales et protéines. Il comprend également une section distincte pour les produits laitiers..

La section des fruits et légumes devrait occuper la moitié de l'assiette, tandis que les céréales et les protéines devraient occuper le reste. Les fruits et légumes sont d'importantes sources de vitamines, de minéraux et de fibres, tandis que les céréales et les protéines fournissent de l'énergie et des nutriments comme le fer et les protéines. Les produits laitiers constituent également un élément essentiel d'une alimentation équilibrée, car ils constituent une excellente source de calcium pour des os et des dents solides.

Suivre les directives naturopathiques peut t'aider à faire des choix plus sains et à maintenir un poids santé. Il est également important de limiter la consommation d'aliments riches en gras saturés et trans, en sucres ajoutés et en sodium. Boire beaucoup d'eau et être actif physiquement sont également importants pour une bonne santé.

Dans l'ensemble, l'assiette naturopathique est un guide utile et facile à suivre pour tous ceux qui cherchent à améliorer leur nutrition et à créer une alimentation bien équilibrée.

ASSIETTE NATURO TYPE

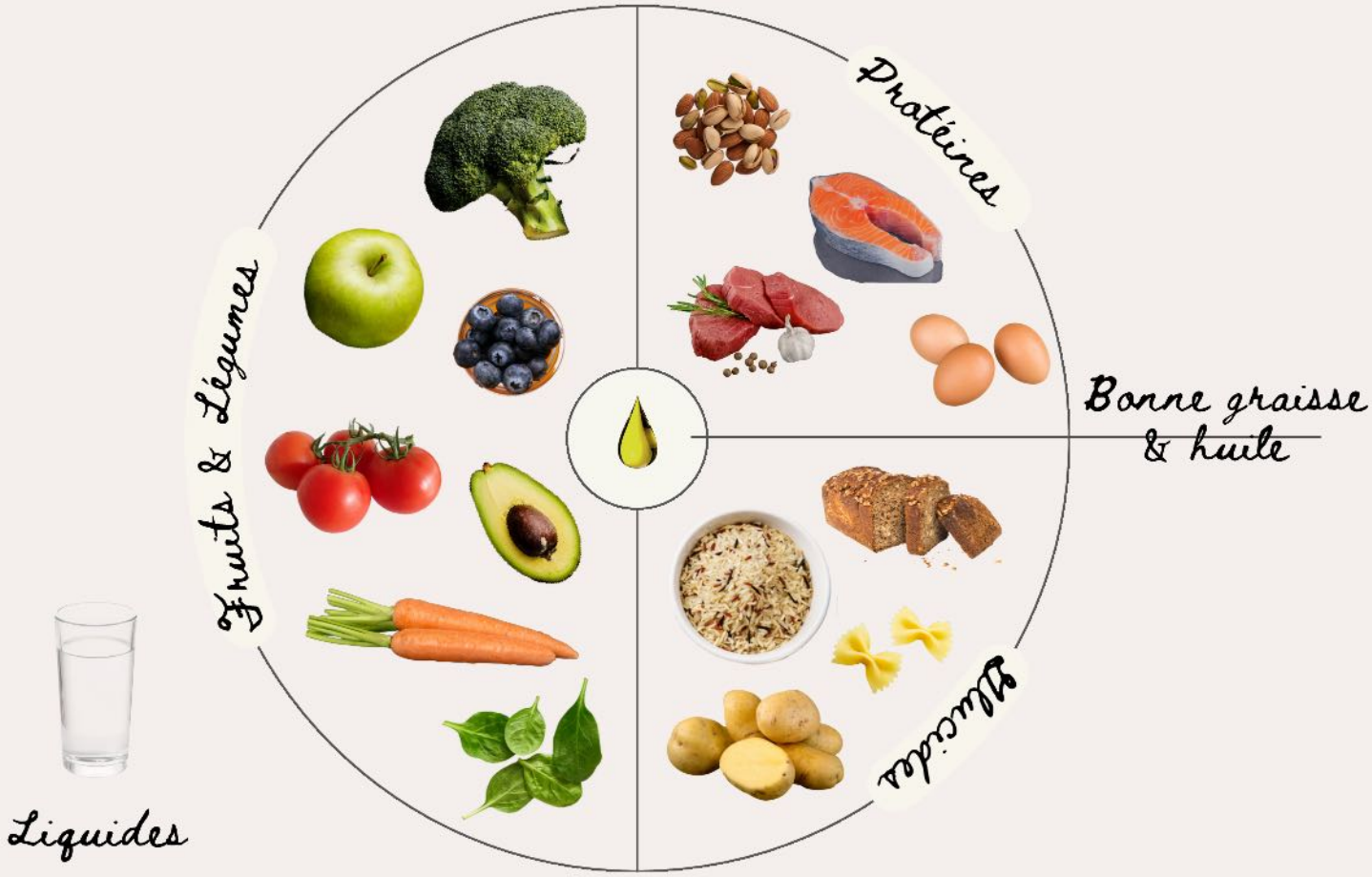
Ton guide pour créer des repas équilibrés

FRUITS & LEGUMES

tout type de fruits et légumes de saison.

PROTEINES

Animal : Oeufs, viande, poisson , produits laitiers.
Végétal : Lentilles , haricots blancs, pois chciches, pois cassés ...



GLUCIDES

Pâtes, pain , couscous , amarante, quinoa , pomme de terre , millet ,sarrasin ...

LIQUIDES

Eau, café, thé , jus de fruits frais ...

BONNES GRAISSE ET HUILES

2 à 3 cuillères à soupe par jour :
Noix, avocats et huiles végétales.

JEUNE Intermittent

UNE APPROCHE TENDANCE POUR UNE ALIMENTATION SAINE

Le jeûne intermittent est devenu une tendance populaire ces dernières années, alors que de plus en plus de personnes cherchent à améliorer leur santé et leur bien-être. Cette approche alimentaire consiste à alterner des périodes de jeûne avec des périodes d'alimentation normale, dans le but d'améliorer ta santé .

L'un des principaux avantages du jeûne intermittent est qu'il peut t'aider à perdre du poids. En limitant le nombre de calories consommées pendant les périodes de jeûne, le corps est obligé d'utiliser les graisses stockées comme source d'énergie, ce qui entraîne une réduction de la graisse corporelle globale.
En plus de la perte de poids, il a été démontré que le jeûne intermittent présente de nombreux autres avantages pour la santé. Il peut abaisser le taux de sucre dans le sang, réduire l'inflammation, améliorer ta santé cardiaque et même prolonger la durée de vie dans certains cas.

Bien que le jeûne intermittent soit généralement sans danger pour la plupart des gens, il est important de consulter un professionnel de la santé avant de commencer un nouveau régime ou un nouveau programme d'exercice. Avec les bons conseils et le bon soutien, le jeûne intermittent peut constituer une approche efficace et durable vers une alimentation saine.

FAIS LES BONS *Choix*

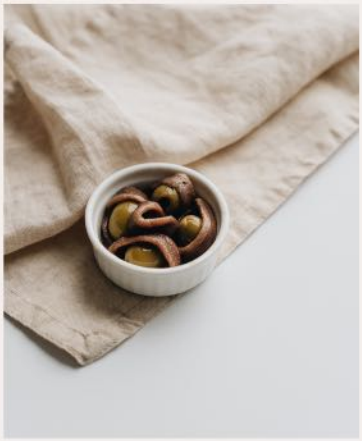
ALIMENTS ENTIERS	VS	ALIMENTS TRANSFORMÉS
Fabriqué à partir d'ingrédients entiers et non transformés		Fabriqué à partir d'ingrédients raffinés et transformés
Généralement riche en nutriments et riche en vitamines, minéraux et fibres		Souvent pauvre en nutriments et riche en sucres ajoutés, en graisses malsaines et en sodium
Peut aider à soutenir une alimentation saine et à prévenir les maladies chroniques		Peut contribuer à l'obésité, au diabète et à d'autres problèmes de santé
Généralement plus cher		Souvent moins cher et plus pratique
Nécessite plus de temps pour préparer et cuisiner		Souvent prêts à manger ou nécessitent une préparation minimale

MANGER EN Pleine conscience

FAIS ATTENTION À TON ALIMENTATION ET À TON CORPS

L'une des clés d'une alimentation consciente est de ralentir et de savourer chaque bouchée. Cela signifie prendre le temps de bien mâcher tes aliments et de vraiment les goûter. Cela signifie également poser ta fourchette ou ta cuillère entre les bouchées et prendre quelques respirations profondes pour t'aider à écouter les signaux de ton corps.

Un autre aspect important de l'alimentation consciente est d'être conscient des signaux de faim et de satiété de ton corps. Manger quand tu as faim et arrête lorsque tu es rassasié(e), plutôt que de manger jusqu'à ce que tu sois inconfortablement rassasié(e). Cela veut dire qu'il faut également être conscient de ce que les différents aliments vous font ressentir, tant physiquement qu'émotionnellement, et faire des choix qui soutiennent ta santé et ton bien-être.



Manger à l'extérieur

CONSEILS POUR FAIRE DES CHOIX PLUS SAINS



Manger au restaurant peut être une activité amusante et sociale, mais cela peut aussi être un défi lorsqu'il s'agit de faire des choix plus sains. De nombreux restaurants proposent des plats alléchants et riches en calories, souvent chargés d'ingrédients malsains. Cependant, avec quelques conseils simples, tu peux toujours profiter de tes repas au restaurant tout en faisant des choix plus sains.

VÉRIFIE LE MENU EN LIGNE AVANT DE PARTIR

Cela te donneras l'occasion d'examiner les options et de choisir un restaurant proposant des choix sains. Dirige toi vers des plats grillés, cuits au four ou cuits à la vapeur plutôt que frits et choisis des plats riches en protéines et en fibres. Si tu as un doute sur un plat, n'hésite pas à demander plus d'informations au serveur.

SURVEILLE LA TAILLE DE VOS PORTIONS

Les portions au restaurant peuvent être beaucoup plus grandes que ce que tu manges normalement à la maison, alors pense à partager un plat avec un ami ou à en emporter la moitié à la maison pour plus tard. Tu peux également demander une portion plus petite ou commander une entrée comme plat principal.

FAIS ATTENTION À CE QUE TU BOIS

De nombreux restaurants proposent des boissons riches en calories comme des sodas et de l'alcool. Opte plutôt pour de l'eau ou du thé non sucré. Si tu choisis de boire de l'alcool, limite-toi à un ou deux verres et choisis des options moins caloriques comme le vin ou la bière légère.

08

Bilan énergétique

CALORIES ENTRANTES
&
CALORIES SORTANTES

Compréhension
BILAN ÉNERGÉTIQUE

LE BILAN ÉNERGÉTIQUE EST LE FONDEMENT DE LA GESTION DU POIDS

C'est la relation entre l'énergie que vous consommez par l'alimentation et l'énergie que tu dépenses par l'activité physique et d'autres fonctions corporelles. Lorsque tu consommes plus d'énergie que tu n'en dépenses, tu prends du poids. À l'inverse, lorsque tu dépenses plus d'énergie que tu n'en consommes, vous perds du poids.

Pour atteindre un poids santé, il est important de comprendre de combien de calories ton corps a besoin pour maintenir son poids actuel et combien de calories tu dois consommer ou brûler pour atteindre tes objectifs de perte ou de prise de poids. Cela peut être fait en calculant ton taux métabolique de base (MB), qui correspond au nombre de calories dont ton corps a besoin pour maintenir ses fonctions de base au repos, et ta dépense énergétique quotidienne totale , qui correspond au nombre total de calories dont ton corps a besoin. dépense en une journée.

Afin de maintenir un poids santé, il est important d'équilibrer la quantité d'énergie que tu consommes avec la quantité d'énergie que tu dépenses. Cela peut être réalisé en faisant des choix alimentaires sains, en augmentant les niveaux d'activité physique et en étant attentif à la taille des portions. En comprenant ton équilibre énergétique et en faisant des choix de vie sains, tu peux atteindre et maintenir un poids santé pour le reste de ta vie.

LA SCIENCE DES *Calories*

Les calories sont une unité de mesure utilisée pour quantifier la quantité d'énergie stockée dans les aliments et la quantité d'énergie dépensée lors de l'activité physique. Le terme calorie est en fait l'abréviation de « kilocalorie », qui désigne la quantité d'énergie nécessaire pour élever la température d'un kilogramme d'eau d'un degré Celsius.

Pour mesurer le nombre de calories contenues dans les aliments, les scientifiques utilisent un appareil appelé calorimètre.

Cet appareil brûle un petit échantillon de nourriture et mesure la quantité de chaleur produite. En connaissant la quantité de chaleur produite, les scientifiques peuvent calculer le nombre de calories contenues dans l'aliment.

Une fois consommés, les aliments sont décomposés en leurs différents composants, notamment les glucides, les protéines et les graisses. Ces composants sont ensuite utilisés par le corps comme source d'énergie. Si le corps consomme plus de calories que ce dont il a besoin, les calories excédentaires sont stockées sous forme de graisse. Si le corps consomme moins de calories que ce dont il a besoin, il utilisera les graisses stockées comme énergie.

Il est important de noter que toutes les calories ne sont pas égales. Par exemple, une calorie provenant d'un fruit aura un effet différent sur le corps qu'une calorie provenant d'un soda. Le fruit contient des fibres et d'autres nutriments bénéfiques pour ton corps, tandis que le soda contient des calories vides qui apportent peu de valeur nutritionnelle. Par conséquent, il est important de se concentrer sur une alimentation équilibrée comprenant des sources saines de glucides, de protéines et de graisses.

Le rôle du

TAUX MÉTABOLIQUE BASAL DANS LES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUE

LE TAUX MÉTABOLIQUE BASAL (BMR) EST LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE D'UN INDIVIDU AU REPOS.

C'est la quantité d'énergie nécessaire au maintien des fonctions de base du corps, telles que la respiration, la circulation et la régulation de la température. Le BM est influencé par divers facteurs, tels que l'âge, le poids, la taille et la composition corporelle.

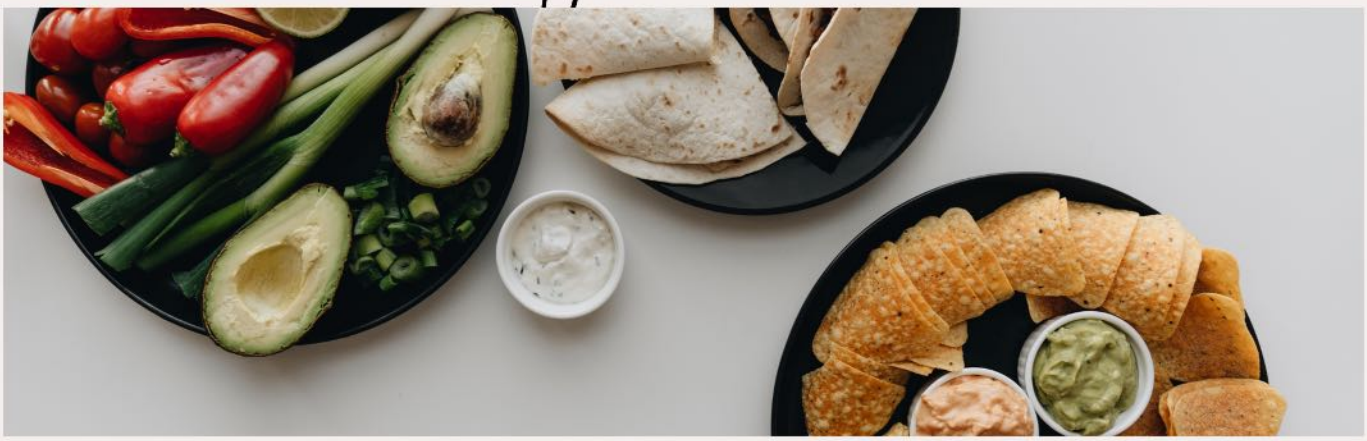
Le BMR joue un rôle crucial dans la dépense énergétique car il représente une partie importante de la dépense énergétique totale d'un individu. En fait, elle représente jusqu'à 70 % de la dépense énergétique totale des individus sédentaires. Cela signifie que même des changements mineurs du BMR peuvent avoir un impact significatif sur le bilan énergétique et le poids corporel.

Les facteurs pouvant augmenter le BMR comprennent l'exercice, l'exposition au froid et la consommation de certains aliments, tels que les aliments épicés et la caféine. D'un autre côté, les facteurs qui peuvent diminuer le BMR comprennent le vieillissement, les régimes amaigrissants et certaines conditions médicales, telles que l'hypothyroïdie.

En conclusion, le BMR est un déterminant important de la dépense énergétique et du poids corporel. Comprendre les facteurs qui influencent le BMR peut aider les individus à prendre des décisions éclairées concernant leur alimentation et leurs habitudes d'exercice pour atteindre et maintenir un poids santé.

BRÛLER DES CALORIES

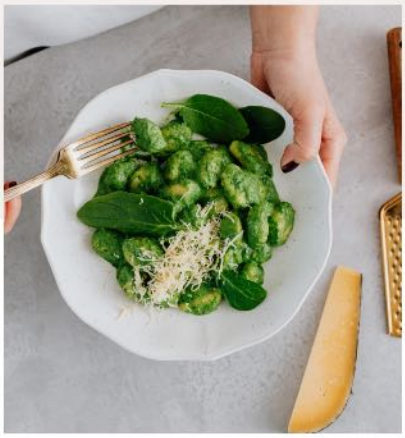
Digestion



L'EFFET THERMIQUE DES ALIMENTS

L'effet thermique des aliments est la dépense énergétique résultant de la digestion, de l'absorption et du métabolisme des nutriments contenus dans tes aliments. Ce processus nécessite de l'énergie et brûle donc des calories. En d'autres termes, l'effet thermique des aliments est un moyen naturel de stimuler ton métabolisme et de brûler plus de calories tout au long de la journée.

La quantité d'énergie nécessaire à l'effet thermique des aliments varie en fonction du type d'aliment que tu consommes. Les protéines, par exemple, ont un effet thermique plus élevé que les glucides ou les graisses. Ce qui explique ton corps brûle plus de calories en digérant et en traitant les protéines qu'avec d'autres nutriments. Par conséquent, inclure plus de protéines dans ton alimentation va venir t'aider à brûler plus de calories.



Outre le type de nourriture, la quantité de nourriture que tu consommes affecte également l'effet thermique. Manger des repas plus petits et plus fréquents tout au long de la journée peut augmenter l'effet thermique des aliments et t'aider à brûler plus de calories. En effet, ton corps doit travailler plus fort pour digérer et absorber les nutriments contenus dans des repas plus petits que dans des repas plus copieux.

L'effet thermique des aliments est un moyen naturel de stimuler votre métabolisme et de brûler plus de calories. Suivre un régime comprenant des protéines et consommer des repas plus petits et plus fréquents tout au long de la journée peut contribuer à augmenter l'effet thermique des aliments et à perdre du poids.

Comment l'exercice AFFECTE LE BILAN ÉNERGÉTIQUE



L'activité physique joue un rôle important dans le maintien d'un équilibre énergétique sain. Le bilan énergétique fait référence à la relation entre les calories que tu consommes via l'alimentation et les calories que tu brûles via l'activité physique et le métabolisme. Lorsque tu consomme plus de calories que tu n'en brûles, tu prends du poids, et lorsque tu brûles plus de calories que tu n'en consommes, tu perds du poids.

Lorsque tu fais de l'exercice, ton corps utilise de l'énergie provenant des calories stockées pour alimenter tes muscles. Plus l'exercice est intense, plus tu brûles de calories. L'exercice régulier peut également stimuler ton métabolisme, ce qui signifie que même au repos, tu brûleras plus de calories. En intégrant de l'exercice régulier à ta routine, tu peux augmenter le nombre de calories brûlées et atteindre un bilan énergétique négatif, ce qui t'aide à maintenir un poids santé et une bonne santé globale. Voici les points clés :

- Augmentation de la dépense calorique: Plus ton activité est intense, plus tu brûles de calories.
- Effet sur le métabolisme: L'exercice régulier augmente ton métabolisme de base en augmentant ta masse musculaire.
- Effet post-exercice (EPOC): Après un exercice intense, ton corps continue de brûler des calories à un taux plus élevé.
- Amélioration de la composition corporelle : Réduction de ta masse grasse et augmentation ou maintien de ta masse musculaire.
- Impact sur l'appétit et les comportements alimentaires: L'exercice peut réguler ton appétit et améliorer tes choix alimentaires.
- Bien-être mental et motivation : L'exercice améliore ton humeur, réduit ton stress et augmente ta motivation.

Conseils pour Intégrer l'Exercice dans Ta Routine

- Choisis des activités que tu aimes
- Varie les types d'exercices
- Fixe-toi des objectifs réalistes
- Intègre l'exercice dans ton quotidien.

En résumé, l'exercice t'aide à atteindre un bilan énergétique négatif, à gérer ton poids et à améliorer ta santé globale.

L'importance du sommeil pour

MÉTABOLISME ET PERTE DE POIDS

LE SOMMEIL AFFECTE LES HORMONES QUI RÉGULENT L'APPÉTIT

Il a été démontré que le manque de sommeil augmente les niveaux de l'hormone ghréline, qui stimule la faim et les fringales, et diminue les niveaux de l'hormone leptine, qui signale la satiété et la satiété. Cela peut entraîner une suralimentation et une prise de poids.

LE SOMMEIL AIDE À RÉGULER LE MÉTABOLISME

Pendant le sommeil, le corps se répare et se reconstitue, notamment en régulant le métabolisme. Une mauvaise qualité de sommeil ou un manque de sommeil peuvent perturber ce processus et entraîner un métabolisme plus lent, rendant plus difficile la perte de poids.

LE MANQUE DE SOMMEIL PEUT ENTRAÎNER UNE RÉSISTANCE À L'INSULINE

Le manque de sommeil peut entraîner une résistance à l'insuline.

TROUVE TON *équilibre*

APPORT CALORIQUE	VS	DEPENSE CALORIQUE
DEFINITION		
Le nombre total de calories consommées par les aliments et les boissons.		*Le nombre total de calories brûlées grâce à l'activité physique et aux fonctions corporelles*
IMPORTANCE		
L'apport calorique est important pour fournir à l'organisme l'énergie et les nutriments nécessaires aux activités quotidiennes et aux fonctions corporelles.		*La dépense calorique est importante pour la gestion du poids et la santé globale*
FACTEURS QUI L'AFFECTENT		
Type et quantité de nourriture et de boisson consommée		*Niveau et type d'activité physique, ainsi que métabolisme et autres fonctions corporelles*
LE MESURER		
Peut être mesuré en suivant la consommation de nourriture et de boissons et en utilisant des outils de comptage de calories		*Peut être mesuré en suivant l'activité physique et en utilisant des outils de suivi des calories, ainsi qu'en mesurant le taux métabolique au repos.*
RELATION		
Consommer plus de calories que dépensées peut entraîner une prise de poids, tandis que consommer moins de calories que dépensées peut entraîner une perte de poids.		*Équilibrer l'apport calorique et la dépense calorique peut aider à maintenir un poids santé et une bonne santé globale.*

LA PSYCHOLOGIE ET *l'alimentation*

POURQUOI TU MANGES TROP ET COMMENT ARRÊTER

L'une des raisons les plus courantes pour lesquelles les gens mangent trop est l'alimentation émotionnelle. C'est à ce moment-là que les gens utilisent la nourriture pour faire face au stress, à l'anxiété ou à la dépression. C'est une façon de s'apaiser et de se sentir temporairement mieux. Malheureusement, cette habitude peut entraîner une suralimentation et une prise de poids.

Un autre facteur qui contribue à la suralimentation est la façon dont nous sommes biologiquement programmés. Ton cerveau est programmé pour rechercher les aliments riches en calories comme mécanisme de survie. Cependant, dans la société actuelle, où les aliments riches en calories sont facilement disponibles, cela peut conduire à une suralimentation et à une prise de poids.

Alors, comment arrêter de trop manger ? Une façon consiste à pratiquer une alimentation consciente. Cela signifie faire attention à la nourriture que tu manges, savoure chaque bouchée et mange lentement. Cela implique également d'être à l'écoute de ton corps et de s'arrêter lorsque tu te sens rassasié(e). Une autre stratégie utile consiste à identifier les déclencheurs d'une alimentation émotionnelle et à trouver d'autres moyens de faire face à ces émotions, comme l'exercice ou la méditation.

09

Compléments alimentaires

EN AS-TU BESOIN?

Les bases des COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Les compléments alimentaires visent à fournir à un individu les nutriments nécessaires qui peuvent manquer dans son alimentation. Ces compléments peuvent inclure des vitamines, des minéraux, des herbes, des acides aminés et des enzymes. Bien qu'ils ne soient pas destinés à remplacer une alimentation saine, ils peuvent être utilisés pour garantir qu'un individu reçoive tous les nutriments nécessaires à une santé optimale.

L'objectif principal des compléments alimentaires est de fournir à l'organisme les nutriments essentiels qui peuvent manquer dans l'alimentation quotidienne.

Par exemple, certaines personnes peuvent ne pas consommer suffisamment de vitamine C dans leur alimentation, ce qui peut affaiblir leur système immunitaire et les rendre plus vulnérables aux maladies. Dans de tels cas, la prise d'un complément de vitamine C peut aider à renforcer le système immunitaire et à favoriser la santé globale.

Les compléments alimentaires agissent en fournissant au corps des nutriments spécifiques qui peuvent manquer ou être inadéquats dans l'alimentation. Ces compléments peuvent aider à améliorer la santé globale, à augmenter les niveaux d'énergie, à soutenir un système immunitaire sain et à réduire le risque de maladies chroniques. Cependant, il est important de noter que les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substitut à une alimentation et à un mode de vie sains. Il est toujours préférable de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout nouveau complément afin de garantir qu'il est sûr et efficace pour toi.

VITAMINES & MINERAUX

Quand les compléments ont du sens

Les vitamines et les minéraux sont des nutriments essentiels dont ton corps a besoin pour fonctionner correctement.

Les vitamines et les minéraux sont des nutriments essentiels dont ton corps a besoin pour fonctionner correctement.

Une telle situation est celle où tu souffres d'une carence en nutriments. Par exemple, si ton alimentation ne fournit pas suffisamment de fer, tu devras peut-être prendre un co de fer pour prévenir l'anémie. De même, si tu ne consommes pas suffisamment de vitamine D grâce au soleil ou à ton alimentation, tu devras sûrement prendre un supplément pour maintenir des os solides et prévenir l'ostéoporose.

Une autre situation dans laquelle les compléments alimentaires peuvent être utiles est celle pendant la grossesse ou l'allaitement. Pendant cette période, les femmes ont besoin de niveaux plus élevés de certains nutriments, comme l'acide folique et le fer, pour soutenir la croissance et le développement de leur bébé.

Dans certains cas, les compléments alimentaires peuvent également être utiles aux personnes souffrant de certaines conditions médicales. Par exemple, les personnes atteintes de la maladie coeliaque peuvent avoir besoin de prendre un supplément de vitamine B12 pour prévenir l'anémie, car leur corps peut avoir des difficultés à absorber ce nutriment présent dans les aliments.

Il est important de noter que même si les compléments alimentaires peuvent être utiles dans certaines situations, ils ne doivent pas être utilisés comme substitut à une alimentation saine et équilibrée. De plus, prendre trop de certaines vitamines ou minéraux peut être nocif, il est donc toujours préférable d'en parler à ton médecin avant de commencer de nouveaux compléments alimantaires.

SUPPLÉMENTS EN PROTÉINES

Les compléments protéiques sont devenus de plus en plus populaires parmi les athlètes et les amateurs de fitness. Ils sont commercialisés comme un moyen de développer les muscles et d'améliorer les performances sportives. Mais fonctionnent-ils vraiment ?

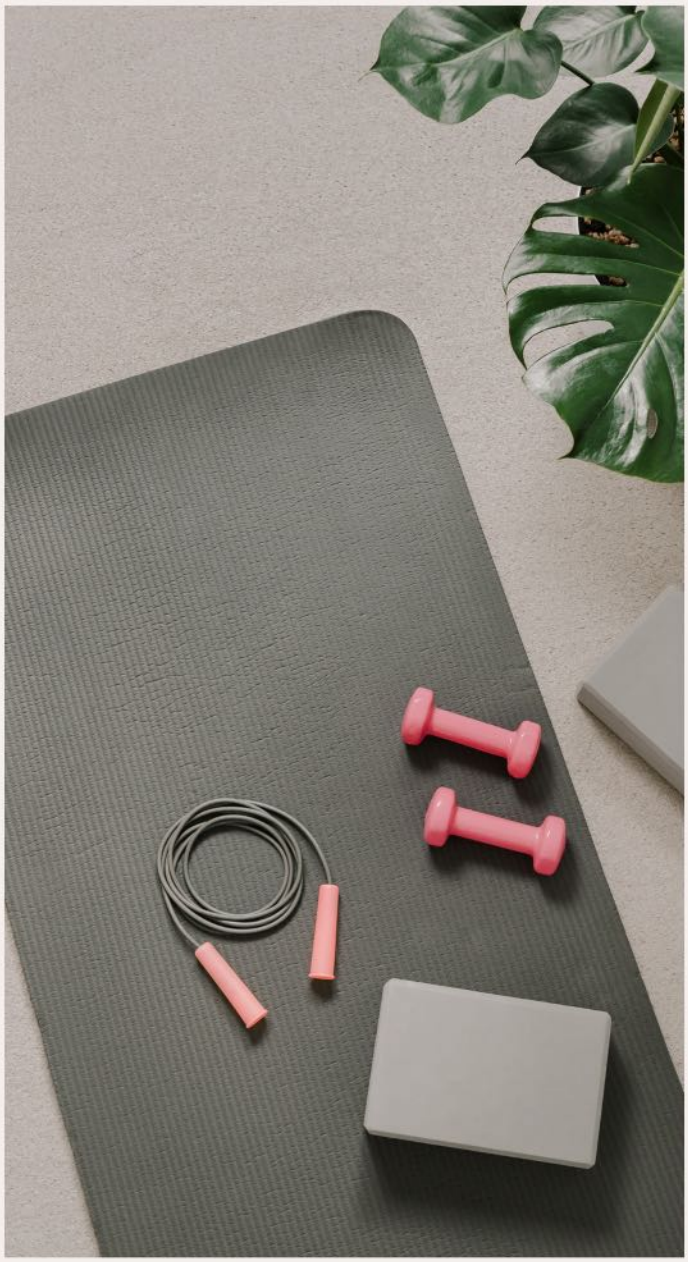
Les protéines sont un nutriment essentiel à la construction et à la réparation du tissu musculaire. Lorsque tu fais de l'exercice, tu crées de petites déchirures dans tes fibres musculaires. Les protéines sont nécessaires pour réparer ces déchirures et aider tes muscles à devenir plus gros et plus forts.

Bien que les compléments protéiques puissent constituer un moyen pratique d'augmenter ton apport en protéines, ils ne sont pas nécessaires à la construction musculaire. Consommer suffisamment de protéines provenant d'aliments entiers tels que la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers peut fournir les éléments constitutifs nécessaires à la croissance musculaire.

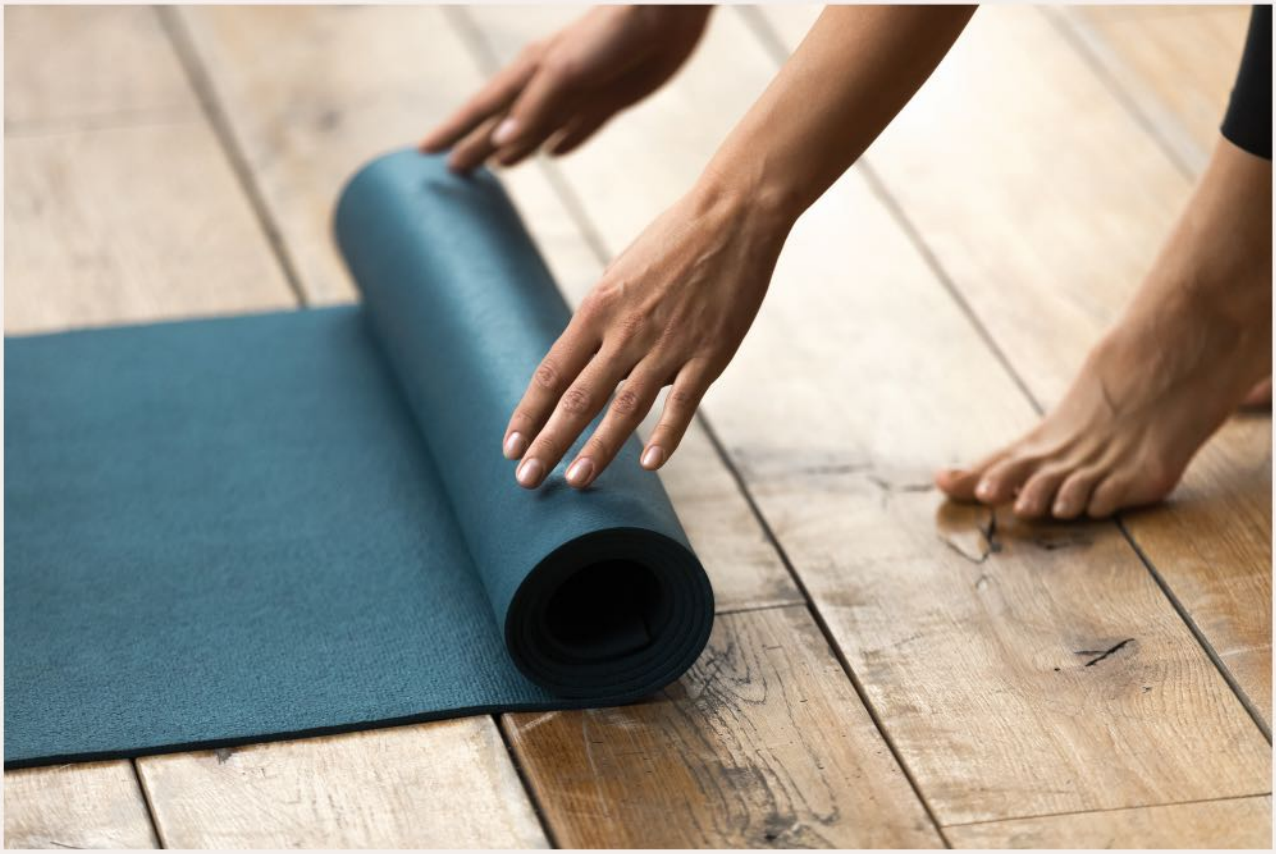
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PRÉ-ENTRAÎNEMENT & POST-ENTRAÎNEMENT

Les compléments alimentaires pré-entraînement et post-entraînement sont un choix populaire pour les amateurs de fitness qui souhaitent maximiser leurs résultats d'entraînement. Même si ces compléments peuvent être bénéfiques, la question demeure : en valent-ils la peine ?

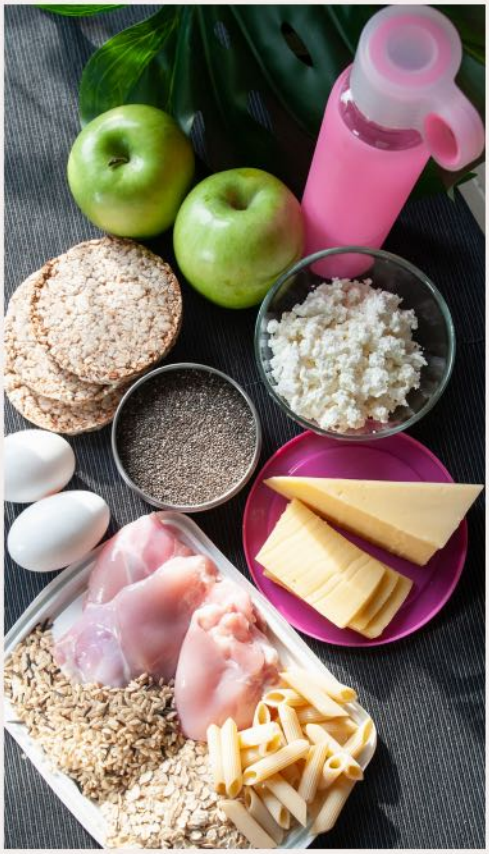
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PRÉ-ENTRAÎNEMENT



Ils contiennent généralement un mélange de caféine, de bêta-alanine et d'autres ingrédients conçus pour augmenter l'énergie, la concentration et l'endurance pendant votre entraînement. Même si ces compléments peuvent certainement apporter un coup de pouce, il est important de se rappeler qu'ils ne constituent pas une solution magique. En fait, certaines personnes peuvent ressentir des effets secondaires négatifs liés aux suppléments pré-entraînement, tels que de la nervosité, des maux de tête et une fréquence cardiaque élevée. Il convient également de noter que l'efficacité des compléments pré-entraînement peut varier d'une personne à l'autre, en fonction de facteurs tels que la composition corporelle et la tolérance à la caféine.



APRÈS L'ENTRAINEMENT



En revanche, les compléments alimentaires post-entraînement sont généralement conçus pour favoriser la récupération et la croissance musculaire. Ils contiennent souvent des protéines, de la créatine et d'autres acides aminés qui aident à réparer les tissus musculaires endommagés et favorisent la croissance. Bien que les compléments alimentaires post-entraînement puissent être bénéfiques pour ceux qui cherchent à développer leurs muscles, ils ne sont pas nécessaires pour tout le monde. Une alimentation bien équilibrée comprenant des protéines et d'autres nutriments essentiels peut offrir des avantages similaires sans le coût supplémentaire de compléments alimentaires.

EN CONSLUSION

Les compléments alimenatiaires avant et après l'entraînement peuvent certainement être utiles pour certaines personnes, mais ils ne sont pas indispensables à un programme d'entraînement réussi. Il est important de prendre en compte tes besoins et objectifs individuels avant d'ajouter des suppléments à ta routine, et de toujours consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout nouveau complément alimentaire.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

POUR LA PERTE DE POIDS

Les compléments alimentaires de perte de poids sont commercialisés comme un moyen rapide et facile de perdre les kilos superflus. Cependant, il est important de séparer les faits de la fiction lorsqu'on examine ces produits.

Tout d'abord, il est important de noter que les compléments amaigrissants ne sont pas une solution magique. Ils ne peuvent pas remplacer une alimentation saine et une activité physique régulière. Toute perte de poids survenant lors de la prise de ces compléments est probablement due à l'effet placebo ou à une réduction de l'apport calorique.

Deuxièmement, de nombreux compléments amaigrissants peuvent avoir des effets secondaires nocifs.Ils peuvent contenir des ingrédients cachés pouvant causer des problèmes cardiaques, de l'hypertension artérielle ou des lésions hépatiques. Il est important de faire tes recherches et de parler avec un professionnel de la santé avant de prendre un supplément de perte de poids.

Troisièmement, la l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé, anciennement AFSSAPS) ne réglemente pas les compléments amaigrissants de la même manière qu'elle réglemente les médicaments sur ordonnance. Cela signifie qu'il n'y a aucune garantie que les ingrédients indiqués sur l'étiquette se trouvent réellement dans le produit ou que le produit peut être consommé sans danger.

Compléments alimentaires à base de plantes

REMÈDES NATURELS OU ENTREPRISE RISQUÉE ?

L'une des principales préoccupations concernant les compléments alimentaires à base de plantes est le manque de réglementation. Contrairement aux médicaments sur ordonnance, ils ne sont pas soumis au même processus rigoureux de tests et d'approbation par la ANSM. Cela signifie que la qualité et la sécurité des compléments à base de plantes peuvent varier considérablement.

Malgré ces préoccupations, de nombreuses personnes se tournent encore vers les compléments alimentaires à base de plantes comme alternative naturelle à la médecine traditionnelle. Des études ont montré que certains compléments alimentaires à base de plantes peuvent avoir des effets bénéfiques sur ta santé, comme réduire l'inflammation, améliorer ta digestion et renforcer ton système immunitaire. Cependant, il est important de faire tes recherches et de parler à ton médecin ou naturopathe avant de prendre des compléments à base de plantes pour t'assurer qu'ils sont sûrs et efficaces pour toi.

LES COMPLÉMENTS ALIMENATIRES

qui stimulent le cerveau

OMEGA-3 ET ACIDES GRAS

Les acides gras oméga-3 sont des nutriments essentiels à la santé du cerveau. On les trouve couramment dans les suppléments d'huile de poisson et il a été démontré qu'ils améliorent la fonction cognitive et la mémoire.

GINKGO BILOBA

Le Ginkgo Biloba est une plante utilisée en médecine traditionnelle chinoise depuis des milliers d'années pour améliorer les fonctions cognitives et la mémoire. Il agit en augmentant le flux sanguin vers le cerveau.

RHODIOLA ROSEA

La Rhodiola Rosea est une plante couramment utilisée comme adaptogène pour réduire le stress et améliorer la fonction cognitive. Il agit en augmentant la production de neurotransmetteurs dans le cerveau.

CRÉATINE

La créatine est une substance naturelle couramment utilisée par les athlètes pour améliorer leurs performances. Il a également été démontré qu'il améliore la fonction cognitive et la mémoire dans certaines études.

LES ACIDES GRAS OMEGA-3

Les acides gras oméga-3 sont des nutriments essentiels au maintien d'une santé optimale. Ces acides gras sont considérés comme « essentiels » car ton corps ne peut pas les produire lui-même, tu dois donc les obtenir par ton alimentation. Il existe trois principaux types d'acides gras oméga-3 : l'EPA, le DHA et l'ALA, et chacun présente des bienfaits uniques pour la santé.

La recherche suggère que les acides gras oméga-3 peuvent contribuer à améliorer la santé cardiaque en réduisant l'inflammation, en diminuant la tension artérielle et en abaissant les taux de triglycérides. De plus, les oméga-3 peuvent également jouer un rôle dans la santé du cerveau, car ils sont importants pour les fonctions cognitives, la mémoire et la régulation de l'humeur.

Les oméga-3 ont des propriétés anti-inflammatoires, qui peuvent aider à réduire le risque de maladies chroniques telles que le cancer et l'arthrite. Ces acides gras peuvent également être bénéfiques pour la santé oculaire, car ils peuvent aider à prévenir la dégénérescence maculaire liée à l'âge, l'une des principales causes de perte de vision.

Il est relativement facile d'incorporer des acides gras oméga-3 à ton alimentation, car ils peuvent être trouvés dans une variété d'aliments tels que :

Poissons gras (par exemple le saumon, le thon et le maquereau), les graines de lin, les graines de chia, les noix et le soja. Pour les personnes qui pourraient avoir du mal à obtenir suffisamment d'oméga-3 uniquement à partir de leur alimentation, des compléments alimentaires sont également disponibles.

GINKGO BILOBA

Le Ginkgo Biloba est un complément alimentaire à base de plantes populaire qui aurait de nombreux avantages pour le corps humain. Le complément est extrait des feuilles du Ginkgo Biloba, une espèce originaire de Chine.

VOICI QUELQUES-UNS DES AVANTAGES POTENTIELS DE LA PRISE DE GINKGO BILOBA :

FONCTION COGNITIVE AMÉLIORÉE :

Le Ginkgo Biloba améliore les fonctions cognitives, notamment la mémoire, l'attention et la vitesse de traitement. Il est souvent utilisé comme remède naturel contre le déclin cognitif et la démence liés à l'âge.

RÉDUCTION DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉPRESSION

Le Ginkgo Biloba aurait des effets anxiolytiques et antidépresseurs. Certaines études suggèrent qu'il pourrait être aussi efficace que les médicaments sur ordonnance pour réduire les symptômes d'anxiété et de dépression.

DIFFUSION ACCRUE :

Le Ginkgo Biloba améliore la circulation sanguine et la circulation sanguine, ce qui peut bénéficier à tout le corps. Cela peut être particulièrement utile pour les personnes souffrant de troubles circulatoires ou celles à risque de maladie cardiovasculaire.

EFFTES ANTI IMFLAMMATOIRES

Le Ginkgo Biloba contient des composés qui ont des effets anti-inflammatoires, qui peuvent être utiles pour réduire l'inflammation et la douleur dans le corps.

RHODIOLA ROSEA

La Rhodiola Rosea, également connue sous le nom de « racine dorée », est une plante adaptogène populaire utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle pour aider à combattre le stress, la fatigue et l'anxiété.

VOICI QUELQUES-UNS DES AVANTAGES POTENTIELS DE LA PRISE DE RHODIOLA ROSEA :

RÉDUIT LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Il a été démontré que la Rhodiola Rosea aide à réduire les symptômes de stress et d'anxiété. Il agit en équilibrant les niveaux d'hormones de stress dans le corps, comme le cortisol et l'adrénaline.

AMÉLIORE L'HUMEUR

La Rhodiola Rosea peut également aider à améliorer l'humeur et à soulager les symptômes de la dépression.Il est prouvé qu'il augmente les niveaux de neurotransmetteurs, tels que la sérotonine et la dopamine, qui sont importants pour réguler l'humeur.

STIMULE LA FONCTION COGNITIVE

La Rhodiola Rosea peut améliorer les fonctions cognitives, notamment la mémoire, la concentration et la concentration. Il agit en augmentant le flux sanguin vers le cerveau et en stimulant la production de neurotransmetteurs.

AUGMENTE L'ÉNERGIE ET L'ENDURANCE

La Rhodiola Rosea augmente les niveaux d'énergie et améliore l'endurance physique. Il agit en augmentant la production d'ATP, qui est la principale source d'énergie du corps.

AIDE À LA PERTE DE POIDS :

La Rhodiola Rosea peut également aider à perdre du poids en augmentant le métabolisme et en réduisant l'appétit.

CRÉATINE

La créatine est l'un des compléments alimentaires les plus populaires parmi les athlètes, les bodybuilders et les amateurs de fitness. C'est un composé naturel présent en petites quantités dans la viande rouge et le poisson, et il est également synthétisé dans le foie, les reins et le pancréas.

01. AUGMENTATION DE LA FORCE ET DE LA PUISSANCE MUSCULAIRES :

La créatine contribue à augmenter la production d'ATP, principale source d'énergie pour les contractions musculaires. Cela conduit à une augmentation de la force et de la puissance musculaires, ce qui peut améliorer les performances sportives.

02. ENDURANCE MUSCULAIRE AMÉLIORÉE :

La créatine aide à retarder l'apparition de la fatigue lors d'exercices de haute intensité, permettant ainsi aux athlètes de s'entraîner plus dur et plus longtemps.

03. RÉCUPÉRATION AMÉLIORÉE :

La supplémentation en créatine réduit les dommages musculaires et l'inflammation, ce qui peut accélérer le temps de récupération après l'exercice.

04. AUGMENTATION DE LA MASSE MAIGRE :

La créatine augmente la synthèse des protéines musculaires, ce qui peut entraîner une augmentation de la masse maigre.

05. EFFETS NEUROPROTECTEURS :

Il a été démontré que la créatine a des effets neuroprotecteurs, qui peuvent aider à prévenir ou à réduire la gravité de certaines maladies neurologiques.

LA RÉGLEMENTATION DES *compléments alimentaires*

Les compléments alimentaires sont devenus de plus en plus populaires ces dernières années, de nombreuses personnes les prenant pour améliorer leur santé ou leurs performances. Cependant, la réglementation ces derniers peut prêter à confusion et il peut être difficile de savoir ce que tu consommes réellement.

Il est important de faire des recherches avant de prendre un complément alimentaire et de te méfier de toute affirmation qui semble trop belle pour être vraie. Recherche des compléments alimentaires qui ont été testés par des tiers et consulte un professionnel de santé pour t'assurer qu'il est approprié à ton organisme.

En bref, même si les compléments alimentaires peuvent constituer un atout utile à un mode de vie sain, il est important d'être informé de leur réglementation et de prendre des mesures pour assurer ta sécurité lorsque tu les prends.

10

GÉRER SON POIDS

AVEC

Success

LA PSYCHOLOGIE
De la perte de poids

LE MENTAL COMPTE

L'un des aspects les plus importants de la psychologie de la perte de poids est l'état d'esprit. Un état d'esprit positif va venir t'aider l à respecter tes objectifs de perte de poids et à surmonter les obstacles en cours de route. Cela implique de croire en toi et d'avoir une attitude positive, même face aux revers.

Un autre facteur clé est la conscience de soi. Comprendre ses propres habitudes et déclencheurs peut aider à identifier les domaines à améliorer et à développer des stratégies efficaces pour perdre du poids. Par exemple, si le stress est un déclencheur de suralimentation, il peut être utile de trouver des moyens plus sains de gérer le stress, comme l'exercice ou la méditation.

Enfin, le soutien social est essentiel au succès de la perte de poids. Avoir un réseau de soutien composé de famille, d'amis ou d'une communauté peut fournir encouragement et responsabilisation, facilitant ainsi le respect d'habitudes saines.

SE FIXER DES OBJECTIFS *réalistes*

COMMENT RÉUSSIR SANS SE SENTIR PRIVÉ

Se fixer des objectifs est une étape importante vers la réussite, mais il est tout aussi important de fixer des objectifs réalistes. Des objectifs irréalistes peuvent te faire sentir démuni et découragé, ce qui peut entraver ta progression et finalement conduire à l'échec. Voici quelques conseils pour te fixer des objectifs réalistes et réussir sans te sentir dépassé.

- **COMMENCE PAR DE PETITS OBJECTIFS**

Te fixer de petits objectifs réalisables dans un court laps de temps peut t' aider à créer une dynamique et à accroître ta confiance. Une fois que tu as atteint un petit objectif, tu peux passer au suivant en augmentant progressivement le niveau de difficulté.

- **ÊTRE SPÉCIFIQUE**

Des objectifs vagues tels que « perdre du poids » ou « économiser de l'argent » sont difficiles à atteindre car ils manquent de spécificité. Fixe-toi plutôt des objectifs précis tels que « perdre 5 kilos en 4 semaines » ou « économiser 500 E en 2 mois ». Les objectifs spécifiques sont plus faciles à suivre et à mesurer, et tu as l'opportunité de célébrer tes progrès en cours de route.

- **CONCENTRE-TOI SUR LE PROCESSUS**

Au lieu de te concentrer uniquement sur le résultat final, concentre-toi sur le processus permettant d'atteindre les objectifs désirés. Ce qui signifie diviser tes objectifs en étapes plus petites et te concentrer sur chaque étape individuellement. Célébre chaque étape comme un succès et utilise-la comme motivation pour continuer.

- **ÊTRE FLEXIBLE**

La vie est imprévisible et les choses ne se passent pas toujours comme prévu. Sois prêt à ajuster tes objectifs si nécessaire. Ne sois pas trop dur avec toi-même si tu n'atteins pas tes objectifs exactement comme prévu. Au lieu de cela, apprends de tes erreurs et utilise-les pour améliorer ton approche.

LE RÔLE DU CONTROLE DU PORTIONS

pour le gestion du poids

Le contrôle des portions est un élément clé de la gestion du poids qui peut aider les individus à atteindre et à maintenir un poids santé.

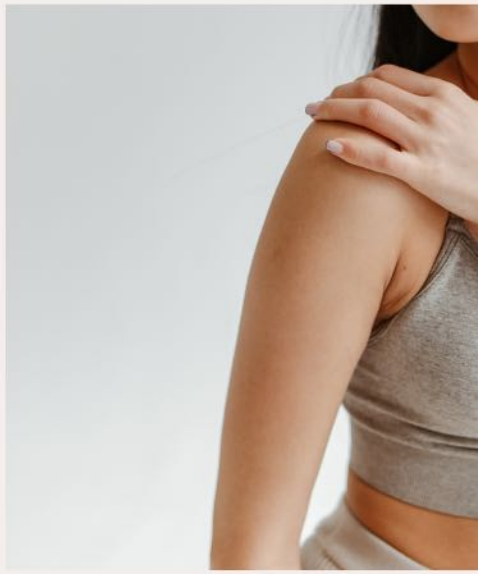
En contrôlant la quantité de nourriture que tu consommes, tu seras en mesure de réguler ton apport calorique, essentiel à la perte de poids. De plus, en réduisant la taille des portions, tu vas venir entraîner ton corps à s'adapter à de plus petites quantités de nourriture, ce qui facilite le maintien d'un poids santé à long terme.

Le contrôle des portions est un outil important pour la gestion du poids qui peut t'aider à atteindre tes objectifs de santé et de forme physique. En utilisant des plats plus petits, en mesurant les portions de nourriture et en pratiquant une alimentation consciente, tu vas apprendre à contrôler ton apport calorique et à maintenir un poids santé.

Les avantages

DU SUIVI DE TON ALIMENTATION ET TON EXERCICE





Conscience accrue - lorsque tu suis ton alimentation et tes exercices, tu deviens plus conscient(e) de ce que tu intègres dans ton corps et de la quantité d'activité que tu pratiques chaque jour. Tu réussiras à prendre des décisions plus éclairées concernant ta santé.

Responsabilité – le suivi de ton alimentation et de ton exercices t'aideras à rester responsable de tes objectifs de santé. En enregistrant régulièrement ce que tu manges et combien d'exercices tu pratiques, tu pourras mieux suivre tes progrès et apporter les ajustements nécessaires.

Motivation – voir tes progrès au fil du temps peut être un excellent facteur de motivation pour continuer. Que tu essaies de perdre du poids, de développer tes muscles ou simplement d'être en meilleure santé, le suivi de l' alimentation et de tes exercices peut t' aider à voir le chemin parcouru et à rester motivé pour atteindre ton but.

Meilleure compréhension de ton corps – En suivant ton alimentation et tes exercices, tu commenceras à observer des tendances sur l'impact des différents aliments et activités sur ton corps. Cela te permettra de prendre des décisions plus éclairées concernant ton alimentation et ta routine d'exercice pour optimiser ta santé.

En surveillant régulièrement ton alimentation et ton activité physique, tu pourras repérer les aspects à modifier pour optimiser ta santé globale. Cela peut impliquer de manger des aliments plus nutritifs, de faire davantage d'exercice ou d'améliorer ton sommeil.

STRATÉGIES POUR ÉCONOMISER DE L'ARGENT

Manger sainement ne doit pas nécessairement coûter cher. Avec quelques stratégies simples, tu peux bien manger avec un budget limité. Voici quelques conseils pour t' aider à démarrer:

PLANIFIEZ VOS REPAS À L'AVANCE :

Cela t'aidera à éviter les achats impulsifs et à t'assurer que tu as tous les ingrédients nécessaires. De plus, cela te permettra de réduire le gaspillage alimentaire.

ACHETE EN GROS

Acheter en gros peut te faire économiser de l'argent à long terme. Cherche des sections de produits en vrac dans ton épicerie locale ou envisage de rejoindre une coopérative alimentaire.

ACHETEZ DES PRODUITS DE SAISON

Les produits de saison sont généralement plus abordables et plus frais que ceux qui sont hors saison. Va au marché ou ton épicerie locale pour trouver des fruits et légumes adaptés à la saison.

CUISINE À LA MAISON

Manger au restaurant peut coûter cher. En cuisinant chez toi, tu peux contrôler les ingrédients et économiser de l'argent.

UTILISE DES COUPONS ET DES RÉDUCTIONS

Cherche des coupons et des réductions pour des aliments sains. De nombreuses supermarchés ou sites internet proposent des promotions sur des produits comme les fruits et légumes frais ainsi que les céréales complètes.

TIENS-TOI EN À TA LISTE DE COURSE

Prépare une liste avant d'aller faire les courses et suis-la scrupuleusement. Cela t'aidera à éviter les achats impulsifs et à faire des économies.

ACHETE DES SOUS MARQUES

Les "sous marques" sont souvent moins chères que les"grandes marques" et peuvent être tout aussi bonnes voir meilleures sur le plan nutritionel.

Courses
de la semaine

Fruits & Légumes

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viande & Poisson

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produits frais

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Épicerie salée

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Épicerie sucrée

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Surgelés

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Hygiène

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Boisson

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Maison

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Autre

- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Fruits & légumes de saison

Hiver

Courge

Chou-fleur

Panais

Patate

Carotte

Citrouille

Clémentine

Kaki

Orange

Potimaron

Patate douce

Échalotte

Bettrave

Salsifi

Datte

Chou rouge

Châtaigne

noix

Thym

Persil

Brocoli

Chou

Poire

Chou frisé

Fenouil

Fruits & légumes de saison

Automne

Carotte

Champignons

Potimaton

Pomme de terre

Figue

Betterave

Poireaux

Panais

Chou fleur

Brocolis

Grenade

Framboise

Pomme

Mandarine

Poire

Kiwi

Raisin

Châtaigne

Pruneaux

Chou rouge

Radis

Endives

Noix

Navet

Coing

Fruits & légumes de saison

Printemps

Prune

Pamplemousse

Rhubarbe

Banane

Poireau

Ananas

Citron

Coriandre

Tomate

Poivron

Petits pois

Choux de Bruxelle

Fenouil

Asperges

Echalotte

Ail

Oignon

Ciboulette

Thym

Tomate cerise

Cassis

Courgette

Basilic

Céleri

Concombre

Fruits & légumes de saison

Été

Myrtille

Mûre

Cassis

Aubergine

Figue

Navet

Prune

Groseille

Tomate

Fraise

Cerise

Framboise

Pastèque

Abricot

Pêche

Mirabelle

Poivron

Melon

Maïs

Artichaud

Menthe

Courgette

Basilic

Haricots

Concombre

CONTACT

Ma Pause Essenti'Elle

mapauseessentielle@gmail.com

ma_pause_essenti_elle