

Équilibrez votre poids
**AVEC LA SAGESSE
MILLÉNAIRE DU TAO**



ECRIT PAR : HAYET

Qui suis-je?

Bienvenue dans mon univers, je suis Hayet, Diététicienne du Tao. Depuis ma tendre enfance, j'ai été bercée par l'amour des remèdes naturels et des pratiques ancestrales de bien-être. C'est cette passion profonde qui m'a guidée vers la combinaison unique des principes de la diététique traditionnelle chinoise et des approches modernes de la nutrition, une harmonie entre l'ancienne sagesse chinoise et la science nutritionnelle moderne. Mon art réside dans la fusion de ces mondes, guidant mes clientes vers un équilibre parfait, où le bien-être prend forme.

Checklist

de Connaissance Nutritionnelle pour une Gestion de Poids Saine



Comprendre les groupes alimentaires :

Connaitre les cinq principaux groupes alimentaires : les fruits, les légumes, les céréales, les protéines et les produits laitiers ou alternatives.

Savoir quels aliments appartiennent à chaque groupe et pourquoi ils sont importants.



Équilibrer les macronutriments :

Comprendre la différence entre les glucides, les protéines et les lipides.

Savoir comment équilibrer ces macronutriments dans chaque repas pour une alimentation équilibrée.



Portions et contrôle des portions :

Apprendre à estimer correctement les portions pour éviter la suralimentation.

Utiliser des outils visuels (comme la taille de la paume de la main) pour estimer les portions.



Lire les étiquettes alimentaires :

Savoir comment décoder les informations figurant sur les étiquettes, y compris les calories, les ingrédients et les valeurs nutritives.

Rechercher les pièges courants tels que les sucres cachés et les graisses saturées



La qualité des aliments :

Comprendre l'importance de choisir des aliments entiers et non transformés.

Éviter les aliments riches en sucres ajoutés, en gras trans et en additifs artificiels.

Checklist

de Connaissance Nutritionnelle pour une Gestion de Poids Saine



Hydratation adéquate :

Savoir combien d'eau il est recommandé de boire chaque jour pour maintenir une bonne hydratation.
Apprendre à distinguer la soif de la faim



Gérer les fringales :

Identifier les stratégies pour gérer les fringales, comme la consommation d'aliments riches en fibres et en protéines.
Éviter les collations impulsives et non nutritives.



Manger consciemment :

Pratiquer la pleine conscience alimentaire en prenant le temps de savourer chaque bouchée.
Éviter de manger devant la télévision ou l'ordinateur.



Équilibrer les repas et les collations :

Planifier des repas équilibrés tout au long de la journée pour éviter les baisses d'énergie et les fringales.
Incorporer des collations saines lorsque nécessaire.



Consultation avec un professionnel de la nutrition :

Comprendre quand il est judicieux de consulter un diététicien ou un nutritionniste pour une guidance personnalisée.
Être prêt à demander de l'aide en cas de besoins spécifiques ou de questions complexes.

Checklist

de Connaissance Nutritionnelle pour une Gestion de Poids Saine



Hydratation adéquate :

Savoir combien d'eau il est recommandé de boire chaque jour pour maintenir une bonne hydratation.
Apprendre à distinguer la soif de la faim



Gérer les fringales :

Identifier les stratégies pour gérer les fringales, comme la consommation d'aliments riches en fibres et en protéines.
Éviter les collations impulsives et non nutritives.



Manger consciemment :

Pratiquer la pleine conscience alimentaire en prenant le temps de savourer chaque bouchée.
Éviter de manger devant la télévision ou l'ordinateur.



Équilibrer les repas et les collations :

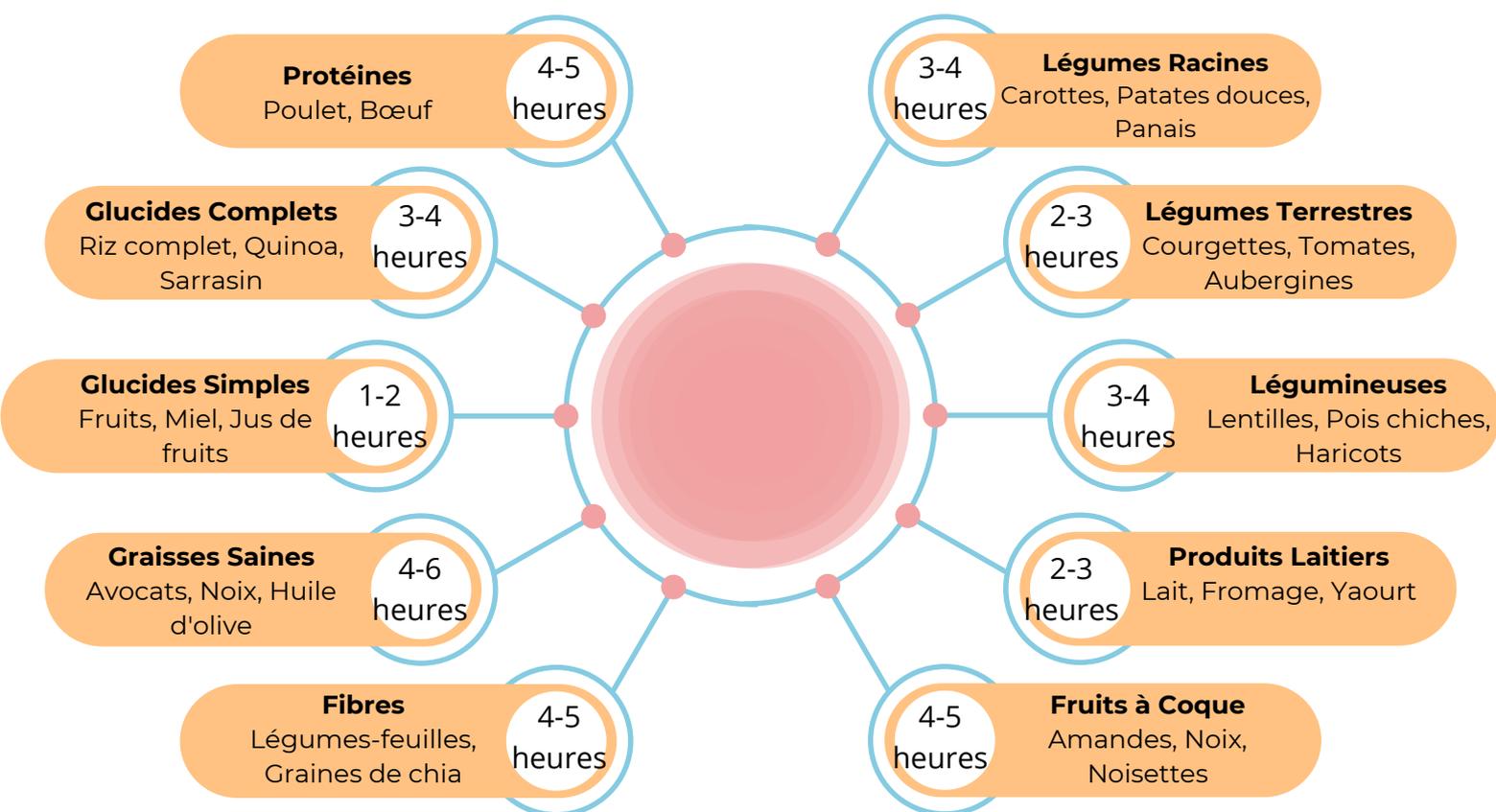
Planifier des repas équilibrés tout au long de la journée pour éviter les baisses d'énergie et les fringales.
Incorporer des collations saines lorsque nécessaire.



Consultation avec un professionnel de la nutrition :

Comprendre quand il est judicieux de consulter un diététicien ou un nutritionniste pour une guidance personnalisée.
Être prêt à demander de l'aide en cas de besoins spécifiques ou de questions complexes.

Temps de digestion des groupes d'aliments selon les principes de la diététique du Tao :



Garde à l'esprit que la diététique du Tao considère également la qualité de la digestion, pas seulement la durée. Ces temps de digestion peuvent varier selon les individus et leurs habitudes alimentaires.



Origin'Elle

Prendre RDV,

06.30.60.72.27

 www.origin-elle.fr



contact@origin-elle.fr 