

Espace pour notes personnelles



Cap Bien-Être avec Sandrine

Atelier Alimentation saine

- Pages 2-3 : Quizz alimentation
- Page 4 : le métabolisme
- Page 5 : Les bons aliments
- Pages 6 à 8 : Bonnes habitudes alimentaires
- Page 9 : Challenge personnel
- Page 10-11 : Recettes
- Page 12 : Bloc-note

Sandrine GALLOIS

2 rue du Pont—Coligny

51130 Val des Marais - tel : 06.87.94.82.28

Pour recevoir le planning mensuel des ateliers

demande par mail : formation@caphbienetreavecsandrine.fr

Comment je me sens sur une échelle de 1 à 10 au niveau de la qualité de mon alimentation ?

Un adjectif qui représente mon rapport à l'alimentation

Quizz sur l'alimentation

1. Quel rôle principal jouent les protéines dans notre corps ?

- a) Fournir de l'énergie immédiatement
- b) Réparer et construire les tissus
- c) Transformer les graisses en sucre

2. Parmi ces aliments, lequel est principalement une source de glucides complexes ?

- a) Quinoa
- b) Fromage
- c) Huile d'olive

3. Les fruits et légumes sont classés dans quelle catégorie ?

- a) Protéines
- b) Lipides
- c) Glucides

4. Quel rôle le métabolisme joue-t-il dans la gestion des déchets de l'organisme ?

- a) Trie les déchets pour les répartir dans le corps
- b) Transforme les nutriments et élimine les déchets
- c) Stocke les déchets dans le corps

5. Lequel de ces aliments est une source principale de protéines végétales ?

- A) Riz blanc
- B) Lentilles
- C) Pomme

Recettes

Yahourt Grec au miel et aux noix

Ingrédients :

- 150 g de Yaourt grec nature (de préférence entier)
- 1 cuillère à soupe de Miel
- 15 g de Noix (noix, amandes ou pistaches), hachées
- Quelques fruits rouges pour la garniture



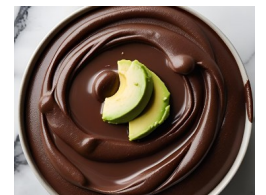
Préparation :

1. Dans un bol, déposer le yaourt grec nature.
2. Verser la cuillère à soupe de miel sur le yaourt. Bien mélanger pour combiner les saveurs.
3. Ajouter les noix hachées sur le dessus. Vous pouvez les hacher grossièrement pour un peu de croquant ou les garder entières si vous le souhaitez.

Mousse choco crue à l'avocat

Ingrédients

- 1 avocat bien mûr
- 2 c. à soupe de cacao cru en poudre
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à café d'extrait de vanille + 1 c. à soupe de lait végétal (amande ou coco)



Préparation

- Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture lisse et onctueuse.
- Verser dans deux petits ramequins et place au frais 30 minutes.
- Décorer de copeaux de chocolat cru ou de graines de chia.

Recettes

Cabillaud grillé huile olive et citron

Ingrédients :

- 150 g de cabillaud ou autre poisson blanc
- 1 cuillère à soupe d'Huile d'Olive
- 1/2 Citron (jus)
- 1 gousse d'Ail (émincée), Sel et poivre au goût, herbes (comme le thym ou l'origan, au goût)



Préparation :

1. Préchauffer une poêle ou un gril à feu moyen.
2. Assaisonner le cabillaud avec de l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, les herbes, le sel et le poivre.
3. Faire cuire le poisson pendant 4-5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit opaque et se défasse facilement.

Servir chaud avec des légumes vapeur.

Courgettes Sautées à l'Ail et au parmesan

Ingrédients :

- 1 Courgette moyenne
- 30 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'Huile d'Olive
- 1 gousse d'Ail, Sel et poivre au goût



Préparation

1. Couper la courgette en rondelles ou en demi-lunes.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'ail émincé et cuire pendant 1 minute.
3. Ajouter les courgettes et faire sauter pendant environ 5-7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Retirer du feu, assaisonner avec du sel, du poivre et saupoudrer de parmesan râpé.

6. Parmi ces fromages, lesquels contiennent principalement des protéines et des lipides ?

- a) Fromage frais et yaourt nature
- b) Comté, gruyère, cheddar
- c) Les deux

7. Quel est l'avantage de bien mastiquer ses aliments ?

- a) Mieux digérer et mieux absorber les nutriments
- b) Gagner du temps
- c) Stimuler l'appétit

8. Quel est l'effet sur la digestion, de boire de l'eau régulièrement au cours de la journée?

- a) Fatiguer le système rénal
- b) Faciliter la digestion et l'élimination des déchets
- c) Ralentir le métabolisme

9. Qu'est-ce qu'un bon repas équilibré ?

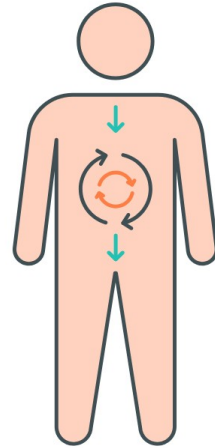
- a) Contient uniquement des légumes
- b) Contient des protéines, glucides complexes, graisses saines et fibres
- c) Contient principalement des sucres rapides pour l'énergie

1– le métabolisme

Ensemble des processus chimiques qui se produisent dans notre corps pour maintenir la vie

Son fonctionnement :

- absorption des nutriments
- Production d'énergie
- Métabolisme de base
- Dégradation des nutriments
- Élimination par les organes :
 - * reins
 - * poumons
 - * foie et intestins
 - * peau
 - * (et vagin chez la femme)



L'influence de l'alimentation sur notre métabolisme

- Type et variété de la nourriture
 - * glucides
 - * lipides
 - * protéines
- Fréquence des repas
- Composition des repas
- Hydratation



Résultat du quizz

4– challenge personnel

Je note ici un objectif personnel que je compte mettre en place dès demain en fonction de ce qui a été dit lors de cet atelier

Sur une échelle de 1 à 10, comment est mon état d'esprit en cette fin d'atelier

Un adjectif qui représente mon nouveau rapport à l'alimentation

Conclusion personnelle en une phrase

Et pour aller plus loin



Harmonisation Globale

365 jours vitalité Chaque jour :

- 1 aliment de saison + 1 recette
- 1 mouvement
- 1 affirmation positive ou rituel bien être
- 1 exercice cognitif
- 1 conseil ou rituel beauté/féminité

- Corps et alimentation
- Corps et mouvement
- Corps et sommeil
- Coeur et émotions
- Esprit et spiritualité
- Cerveau et cognitif
- Féminité et cycles

La planification des repas

Planifier les repas à l'avance est essentiel pour éviter les choix impulsifs, souvent peu sains.

- prévoir des repas équilibrés
- Préparer des repas à l'avance
- Avoir des alternatives saines à portée de la main

Être à l'écoute de son corps

Il s'agit là d'une compétence essentielle pour éviter de manger en excès et favoriser une digestion optimale

- Faim vs ennui
- Signaux de satiété
- Manger avec conscience

Régularité des repas

Le métabolisme fonctionne mieux lorsque les repas sont réguliers. Cela aide en plus à maintenir un niveau d'énergie stable et à prévenir les fringales

- Le petit déjeuner
- Encas de 10-11h
- Déjeuner
- Dîner

Ce que nous mangeons influence directement notre métabolisme car il conditionne la manière dont notre corps utilise et stocke l'énergie.

En choisissant des aliments équilibrés et en adoptant de bonnes habitudes alimentaires, nous pouvons :

- 1-Aider notre métabolisme à fonctionner de façon optimale
- 2-Améliorer notre niveau d'énergie
- 3-Prévenir de nombreuses maladies dites de civilisation

Exercice : Je note ce que je mange lors d'une journée type en répartissant en pourcentage :

- glucides
- lipides
- protéines

3– Choisir les bons aliments

Répartition classique pour un repas équilibré

-Glucides :

-Protéines :

-Lipides :

Je compare avec mon repas trié en pourcentage

Exemple de plat principal équilibré :

-Protéines : 100 gr de poulet grillé

-Glucides : 1/2 tasse de quinoa cuit + légumes frais vertes et autres à volonté cru ou cuit

-Lipides : 1 c.a.s huile olive Bio 1ère pression à froid (cuisson ou vinaigrette)

L'importance de ce ratio :

-Protéines : Favorisent la reconstruction musculaire et la satiété

-Glucides : Fournissent une énergie rapide pour les activités quotidiennes

-Lipides : Essentiels pour l'absorption des vitamines et la régulation hormonale ainsi qu'une énergie soutenue

3– Les bonnes habitudes alimentaires

Jeu d'associations

Les bonnes associations

- protéines animales +
- Glucides complexes +
- Graisses saines +
- Légumes +
- Fruits +
- Protéines végétales +

Les mauvaises associations

- Glucides simples +
- Fruit +
- Amidons +
- Amidons +
- Sucres simples crus +
- Boisson +
- Thé/café juste +

Les conditions d'un bon repas

Pour favoriser une digestion optimale et tirer le meilleur de nos aliments, il est essentiel de créer des conditions propices à un bon repas

- le cadre
- Le temps
- La posture
- La mastication

Exercice : alimentation selon nos 5 sens

Je note ici mes ressentis après l'exercice