

☾ DÉFI 5 JOURS ☽ *par Elodie Beaucent*

Jour 4 Manger pour être en pleine forme après 40 ans



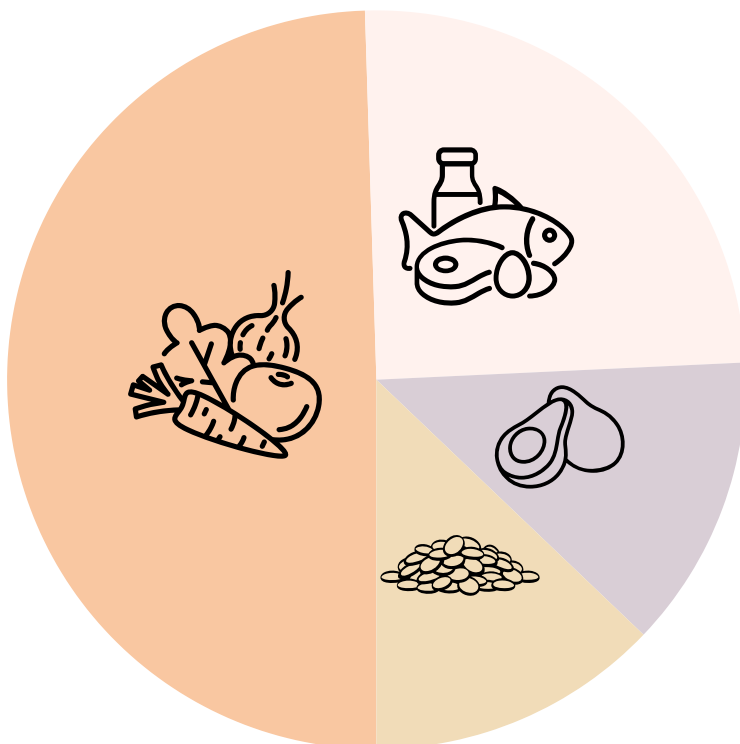
VOS EXERCICES

JOUR 4

Exercice : Composez votre assiette anti-inflammatoire

Le premier pas pour moins d'acidité dans votre assiette !

Ce qu'on met dans l'assiette :



- Légumes
- Viande blanche/ poisson/oeuf/Tofu
- Bon gras (avocat, huile d'olive ou de colza, amandes)
- Légumineuses (pois chiche, lentilles, haricots blancs...)

Postez sur le groupe Facebook une photo de votre assiette !

JOUR 4

Exercice : Composez votre assiette anti-inflammatoire

Le premier pas pour moins d'acidité dans votre assiette !

Ce qu'on ne met PAS dedans :



Produits laitiers :

beurre, crème, lait, yaourt...



Gluten :

blé, orge avoine, seigle



Sucre

Postez sur le groupe Facebook une
photo de votre assiette !



ELODIE BEAUCENT

Merci !

“Le chemin des mille miles commence par une seule action.” - Lao Tzeu

A vous de jouer !

Je compte sur vous pour réaliser les exercices

Allez faire un tour sur le groupe privé Facebook :
voir les autres réaliser les exercices va vous inspirer et vous donner de l'élan.

On se retrouve demain ! 