



Les bons gras ? où les trouver !

Le gras n'est pas l'ennemi de votre santé. C'est la qualité du gras consommé qui fait la différence. Alors que les mauvais gras favorisent l'inflammation, le surpoids et les troubles cardiovasculaires, les bons gras sont essentiels au bon fonctionnement hormonal, au système nerveux et à la vitalité. Voici quatre sources incontournables à intégrer dans votre alimentation

Les points clés à retenir :

#1. L'HUILE D'OLIVE

L'huile d'olive est une base de cuisine stable et saine. Riche en oméga-9, elle supporte bien la cuisson et possède des vertus anti-inflammatoires. Pour en tirer un maximum de bénéfices, on la choisit bio et pressée à froid, aussi bien pour l'assaisonnement que pour la cuisson.

#2. LES OLÉAGINEUX ET LES GRAINES

Les amandes, noix, noisettes, graines de lin, de tournesol ou de sésame sont de précieux alliés nutritionnels. Ils sont riches en bons gras, notamment en oméga-3, et ajoutent du croquant à vos plats tout en améliorant votre apport lipidique.

#3. LES PETITS POISSONS GRAS

Sardines, maquereaux, anchois ou harengs sont à privilégier pour leurs apports en EPA et DHA, deux acides gras essentiels de la famille des oméga-3. Ils participent à l'équilibre nerveux et réduisent l'inflammation. Une consommation de deux à trois fois par semaine est recommandée.

#4. LES AVOCATS

Les avocats sont une excellente source de bons gras et de magnésium. Polyvalents, ils s'intègrent aussi bien dans les plats salés que dans certaines préparations sucrées. Une demi-avocat par repas suffit généralement pour une bonne portion de lipides.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour ajouter plus de bons gras à mon alimentation cette semaine ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

