



13 clés pour une alimentation anti-fatigue

Pour booster votre énergie au quotidien, adoptez une alimentation qui combat la fatigue au lieu de l'accentuer. Découvrez 13 astuces alimentaires pour rester dynamique et pleine de vitalité.

Les points clés à retenir :

#1 LES ALIMENTS À ÉVITER

Limitez les toxiques (café, thé, chocolat, alcool, tabac et sodas) et stoppez les Inhibiteurs de digestion comme le lait et le sucre. Diminuez les produits laitiers en privilégiant un petit morceau de fromage le matin ou en optant pour des alternatives végétales. Limitez la consommation de yaourt, lait et fromage blanc qui contiennent de la caséine irritante pour les intestins. Enfin, bannissez aussi les produits transformés (conserves, charcuteries...) riches en mauvais gras et sucres ajoutés.

#2 LES ALIMENTS À FAVORISER

Pour commencer, buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour pour maintenir une bonne hydratation.

Consommez 70 % d'aliments alcalinisants comme les fruits et légumes, et limitez les aliments acidifiants comme les protéines animales et glucides raffinés. Mangez les fruits hors repas pour éviter la fermentation et lourdeur digestive. Enfin, optez pour des graisses saines comme l'avocat, l'huile de coco et l'huile d'olive, et réduisez la consommation de graisses saturées.

#3 LES BONS GESTES À ADOPTER

Respectez l'équilibre légumes-protéines : par exemple, associez viande et brocoli ou poisson et haricots verts. Évitez d'associer acides et féculents, comme pâtes et fromage qui augmentent l'acidité de votre repas. Prenez le temps de bien mâcher vos aliments pour améliorer la digestion et recevoir à temps le signal de satiété. Enfin, testez une réduction du gluten pour observer les impacts sur votre digestion et votre énergie.



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 bien planifier mon année ?

.....
.....

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 ?

.....
.....

