

SOIGNER SON ALIMENTATION

Nous puisons notre **énergie** dans notre l'alimentation qui doit apporter des nutriments de qualité à nos cellules.

Le temps du repas est aussi un **temps social**, qui fait appel au partage et à la convivialité.

L'alimentation doit être variée, simple, source de plaisir (petits plats bien présentés, assaisonnés avec soin, etc...)

Privilégier la qualité et la régularité des heures de repas

Sauter les repas ne fait pas maigrir bien au contraire, mais favorise les « coups de pompe », les difficultés de concentration et de mémorisation.

Les principaux repas sont le petit-déjeuner et le déjeuner, le dîner doit être plus léger.

Limiter

- les graisses animales : beurre, crème fraîche, fromage gras, charcuterie
- les protéines animales (viande, poisson, œuf) : maximum une fois par jour (0.8g /kg de poids)*
- les produits gras, trop riches en calories
- les sucres raffinés : sodas, pâtisseries, bonbons, barres sucrées, etc...
- les fritures
- les conservateurs, colorants : conséquences inconnues sur la santé à terme (cancer, maladies chroniques, ...)
- le sel : ne pas resaler un plat, avant de l'avoir goûté

*on peut remplacer une partie des protéines animales (qui apportent l'ensemble des acides aminés essentiels, mais peuvent être responsables d'un excès de graisses animales) par des protéines d'origine végétale (céréales complètes et légumineuses telles que lentilles, haricots, pois, soja,...), moins complètes, mais qui ne présentent pas cet inconvénient : elles doivent être associées entre elles pour éviter les carences (exemple : pois chiches/semoule, maïs/haricots rouges, riz/lentilles, etc....)

Privilégier

- les aliments frais et de saison
- les fruits et les légumes quotidiens
- le poisson 2 fois par semaine
- les huiles de 1^{ère} pression à froid dont l'huile d'olive
- les épices et aromates pour assaisonner vos plats

Boire 1.5 l d'eau par jour en dehors des repas.