



Astuces pour démarrer rapidement et réussir l'optimisation de ta santé

L'épicerie

- **Planifier les repas et collations de la semaine.** Il y a beaucoup de choix dans le guide.
- **Dresser une liste d'épicerie.** Vérifier quels sont les ingrédients que vous avez déjà. Quand vous êtes à l'épicerie, tentez de vous en tenir à cette liste.
- **Éviter de faire l'épicerie avec le ventre vide.**
- **Choisir des viandes hachées extra-maigre ou remplacer par de la viande de cheval.**
- **Privilégier le poulet ou la dinde de bonne qualité.**
- **Éviter les charcuteries ou les choisir 100% sans nitrite.**
- **Choisir des versions allégées ou sans sel ajouté.**
- **Opter pour les grains entiers.**
- **Les yogourts grec 0% de mg sont optimaux et il devrait y avoir plus de protéine que de sucre.**

Préparation des repas

- **Réserver du temps 1 à 2 fois par semaine pour la préparation de repas.**
- **Faire cuire les protéines d'avance ;** poulet, bœuf, porc, poisson, tofu, tempeh...
- **Faire cuire plusieurs œufs cuits durs et des muffins santé maison** pour avoir une collation protéinée lorsque vous êtes à l'extérieur.
- **Laver les légumes frais et les mettre dans un contenant hermétique** pour qu'il soit facilement accessible à la maison ou au moment de partir pour quelques heures à l'extérieur.
- **Préparer une quantité de vinaigrette maison santé** pour toujours en avoir à portée de main pour assaisonner les salades

- **Faire cuire une juste quantité de glucides à l'avance** ; riz complet, millet, quinoa...
- **Préparer un plat à la mijoteuse, un chili, une soupe ou un ragoût** pour les savourer durant la semaine ou les congeler en portion.
- **Il est favorable de doubler voire tripler les recettes et les congeler en portions uniques dans des contenants hermétiques bien identifiés.** De cette façon, il sera facile d'avoir accès à un bon repas santé cuisiné maison à portée de main lorsque le temps ne vous permet pas de préparer un repas.
- **Avant la cuisson, retirer le gras apparent de votre viande.**

Au restaurant

- **Éviter les petits pains chauds, le pain à l'ail, les fritures, les chips...**
- **Les portions sont habituellement généreuses et beaucoup trop copieuses.** Lorsque vous commandez, **prévenez la serveuse que vous souhaitez emporter la moitié de votre repas** et demandez-lui de le mettre dans un contenant à cet effet.
- Ce que vous mangez au restaurant a très bon goût parce que les plats sont en général riches en sel, sucre et gras. Même les plats « sains » sont rarement aussi santé que ceux que vous cuisinez à la maison.
- Demandez d'avoir les sauces et les vinaigrettes à part.
- Évitez les sodas et les cocktails sucrés. Privilégier l'eau ou le thé glacé non sucré.
- Remplacer le pain d'un burger par une feuille de laitue.

Manger mieux pour vivre en meilleure santé, plus longtemps

En consommant chaque jour des légumes, des fruits et des grains entiers, on fournit à notre corps les vitamines, les minéraux, les fibres, les antioxydants et tous les autres composés phytochimique nécessaire pour assurer son bon fonctionnement.

Réduire la consommation de malbouffe

Que ce soit en éliminant un aliment par jour, un par semaine ou que vous arrêtez d'en manger d'un seul coup; tenter d'éliminer la liqueur et autres boissons

sucrées, les bonbons, les pâtisseries, les aliments frits, les charcuteries et les céréales raffinées. Ceux-ci sont riches en calories, mais pauvres en valeurs nutritives. Ils ne doivent être consommés qu'avec modération. Il est alors fortement conseillé de faire un ménage complet de votre garde-manger et de votre frigo pour vous débarrasser de ce qui pourrait être tentant lorsque les fringales arrivent. Il est très facile de s'octroyer des petits plaisirs sans pour autant gâcher tous ses efforts.

Écouter sa faim et non ses émotions

Quand on sait écouter et respecter les signaux de faim et de satiété que notre cerveau nous envoie, le retour à un poids santé s'effectue naturellement. Vous découvrirez la sensation d'être rassasié et non bourré.

Quand nous avons perdu nos repères et qu'on salive à la vue d'un aliment, il importe de rationaliser le tout : ai-je réellement faim ou ai-je simplement envie de combler un vide émotionnel? Éviter de répondre à un besoin émotionnel avec de la nourriture.

En conclusion

En adoptant ces quelques changements simples dans votre alimentation, vous investissez dans votre santé à long terme. Mieux manger, c'est non seulement favoriser une perte de poids durable, mais aussi réduire les risques de maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Vous vous sentirez plus énergique, plus concentré et plus heureux au quotidien. N'oubliez pas, chaque petit changement compte !

En réduisant votre consommation d'aliments ultra-transformés et en privilégiant les aliments entiers, vous vous offrez une meilleure qualité de vie. Comme le dit le proverbe : "Nous sommes ce que nous mangeons". Alors, nourrissez votre corps et votre esprit pour un avenir plus sain et plus heureux !"

Je suis à ton écoute ! N'hésite pas à me contacter pour qu'on prévoit un suivi ensemble afin d'atteindre tes objectifs de santé optimale.

Emmanuelle Brien

Ta consultante en Santé Globale

emmanuellebrien@msn.com

www.emmanuellebrien.com (

819)383-4184