

Mangez bien

10 étapes pour être en meilleure santé

Mesurez-vous vos habitudes alimentaires à la tasse ou à la cuiller à thé d'aliments?

Il est temps d'adopter de nouvelles mesures pour être plus heureuse et en meilleure santé.

La variété accroît le plaisir

Un régime alimentaire sain comprend une grande variété d'aliments – même des desserts alléchants de temps à autre. Mangez les aliments que vous aimez et maintenez l'équilibre, grâce à des choix sains et à des portions raisonnables.

La fibre alimentaire rassasie

Les légumes, les fruits et les produits céréaliers à grains entiers ont une haute teneur en fibres alimentaires, ce qui favorise la sensation de satiété et de satisfaction. Faites le plein en fibres alimentaires à l'heure des repas et des collations.

Faites bonne provision de goûters santé

Vous avez envie de grignoter? Préparez des fruits frais ou des fruits séchés, des légumes crus avec des trempettes à faible teneur en gras, du maïs soufflé sans beurre, une petite poignée de noix ou du yogourt à faible teneur en gras pour remplir le petit creux entre les repas. Ayez toujours avec vous des goûters « prêts à manger », où que vous soyez.

Ajoutez une pincée de créativité

La nourriture peut être une aventure gustative! Essayez une recette d'une autre culture pour ajouter un soupçon d'exotisme à un repas de tous les jours. Essayez une nouvelle recette ou un nouveau livre de recettes santé et expérimentez avec les épices pour ajouter du piquant et donner du zeste à vos repas. Optez pour les aliments qui sont en saison, comme le maïs et les fraises, les citrouilles et les courges. Vos papilles gustatives vous en seront reconnaissantes!

Une petite étape à la fois

Apportez un seul petit changement à vos habitudes cette semaine, tel que consommer un fruit de plus par jour ou commencer votre journée avec un petit déjeuner sain. Chaque petite étape est un pas de plus vers une meilleure santé.

Remplissez le creux

Votre corps sait quand il a besoin d'être nourri. En général, trois repas équilibrés par jour (y compris le petit déjeuner) et des goûters santé suffiront à maintenir votre énergie. Si votre estomac gargouille entre les repas, c'est qu'il est temps de prendre une collation santé – « remplissez le petit creux » entre les repas!

Écoutez les signaux que vous envoie votre corps

Avez-vous vraiment faim? S'est-il écoulé quatre heures depuis votre dernier repas ou goûter? Votre estomac gargouille-t-il? Écoutez votre corps... vous avez peut-être besoin d'une autre forme de nutrition, comme le sommeil, de l'air frais, de l'eau fraîche ou peut-être seulement d'un changement de rythme. Faites confiance à votre instinct.

Le message de 20 minutes

Le message de satiété met 20 minutes pour se rendre de l'estomac au cerveau. Ralentissez et prenez le temps de savourer vos aliments! Délectez-vous de la couleur, de l'arôme, du goût et de la texture de chaque bouchée avant d'en reprendre... cela ne sera peut-être pas nécessaire. Soyez à l'écoute de votre corps.

La santé est une expérience qui dure toute une vie

Ne comptez pas sur une solution miracle pour assurer votre santé à long terme. Si un plan de repas promet des « résultats immédiats » et semble trop beau pour être vrai, c'est sans doute qu'il l'est. Mangez des repas équilibrés et nourrissants. Soyez active. Profitez de la vie.

Repas rapide n'est pas toujours synonyme de repas riche en « lipides »

Lorsque la vie prend un rythme effréné et que vous devez manger sur le pouce, faites des choix sains. Optez pour des mets non frits et à faible teneur en gras, de l'eau fraîche et une salade. Attention aux grosses portions!



Les aliments nourrissent votre corps et vous gardent en bonne santé. Savourez le plaisir de manger et sachez apprécier des repas bien équilibrés.

Mesures Santé

Soyez active • Mangez bien • Soyez vous-même