

Prendre soin de son



Assiette!



12 mois pour prendre soin de Soi

La **malbouffe** est responsable de problèmes de santé majeurs :
Diabète - Hyper-tension - **Maladies cardio-vasculaires**
Obésité - **surpoids** - Cholestérol - insuffisance rénale
Cancers - AVC...



Bien manger c'est protéger notre capital santé !

Plus encore, **les maladies de civilisation** (auto-immunes, inflammatoires, de terrain, etc.) et les troubles chroniques peuvent être **améliorés** voire complètement anihilés par une **alimentation adaptée** à votre terrain et vos problèmes de santé !



Alors,
qu'attendez-vous ?



12 mois pour prendre soin de Soi

"Que ton aliment soit ta première médecine" disait Hippocrate père de la médecine. Nous sommes ce que nous mangeons, alors mangeons bien !

LES MACRONUTRIMENTS

Les protéines : les briques pour fabriquer notre corps qui se déclinent sous la forme d'acides-aminés, il nous les faut tous pour être en bonne santé !

⇒ viandes, poissons, oeufs, produits laitiers, légumineuses, soja, quinoa, oléagineux

Les glucides : sucres lents et rapides nous donnent de l'énergie. C'est le seul macronutriment dont on peut se passer.

⇒ féculents (céréales, légumineuses, pommes de terre...), fruits (et légumes), produits laitiers, et tout ce qui est sucré !

Les lipides : le gras qui est essentiel pour fabriquer nos cellules, permet de fabriquer de l'énergie, les bons gras aident notre corps, le mauvais gras l'encombre.

⇒ huiles et beurres, noix (oléagineux), viandes, produits transformés, poissons, oeufs



12 mois pour prendre soin de Soi

LES MICRONUTRIMENTS

Les vitamines : le corps en fabrique quelques unes mais pas toutes. Elles sont essentielles à toutes nos fonctions métaboliques et à la fabrication de nos cellules.

⇒ tous les végétaux en contiennent et bien plus que les produits animaux

Les minéraux : briques de l'organisme et régulateurs des fonctions de notre corps, essentiels pour notre croissance et pour éviter la dégénération

⇒ tous les aliments

L'EAU

N'est pas un micronutriment, mais c'est essentiel pour toutes nos fonctions biologiques. On peut se passer de manger mais pas de boire. Présente dans tout notre corps elle est à la base de notre santé !



12 mois pour prendre soin de Soi

L'ASSIETTE IDÉALE

Contient à la fois des **protéines**: animales ou végétales, je conseille d'éviter la viande le soir.

Des **lipides** : du bon gras trouvé dans les huiles (olive, noix, colza, lin, noisette...), l'oeuf dont le jaune n'est pas cuit, les poissons gras (sardines, maquereaux...)

Des **céréales ou légumineuses** et si vous êtes végétariens il faut les deux pour avoir tous les acides aminés essentiels !



Des **végétaux de toutes les couleurs** pour s'assurer d'avoir une grande variété de bienfaits : (orange: vitamines A, violet: anthocyanes, vert: chlorophylle, etc...)

Sans oublier **des graines**, des épices, des condiments **fermentés**, des herbes et plantes aromatiques, pétales de fleurs...



12 mois pour prendre soin de Soi

À suivre en mars :

Des fiches pratiques pour changer d'alimentation
Des conseils pour la cure de printemps
Des conseils pour la pratique du jeûne en lien avec les pratiques spirituelles (carême par exemple)

Et si vous avez besoin de faire un bilan,
prenez rendez-vous : 06 60 57 81 89

Prenez soin de vous !

