



# MANGER INTELLIGEMMENT

*L'alimentation est votre carburant*

1.

## Servez-vous de la nourriture pour améliorer votre humeur.

Les aliments sains nous permettent de nous sentir émotionnellement équilibrés et plus alertes.

2.

## Renforcez vos capacités énergétiques avec des glucides « intelligents ».

Remplacez les glucides raffinés par des grains entiers, des fruits, des légumes et des légumineuses.

3.

## Mangez bien pour pouvoir faire de l'exercice.

Le bon mélange d'aliments et de boissons favorise une bonne séance d'entraînement.

4.

## Bien dormir pour bien manger.

La fatigue peut inciter les gens à choisir des aliments malsains.

5.

## Mettez votre faim à l'épreuve en buvant de l'eau.

Au lieu de la faim, il est possible que ce soit la déshydratation.

