



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.

