



MANGER INTELLIGEMMENT

Comprendre les principes de base

1.

Tenez un journal alimentaire.

Le fait de connaître ce que vous mangez et la façon dont vous mangez peut vous aider à fixer des objectifs et à apporter des améliorations.

2.

Tenez compte des nutriments, pas seulement des calories.

Une alimentation saine est composée de manière équilibrée de fruits, de légumes, de protéines maigres et de graisses saines.

3.

Choisissez de consommer des aliments sains.

Mangez des aliments complets, choisissez des produits locaux si possible, et cuisinez vos propres repas.

4.

Mangez un arc-en-ciel de fruits et de légumes.

Les différentes couleurs sont rattachées à des nutriments spécifiques et à des avantages pour la santé.

5.

Allez, mangez vos légumes.

Les légumes crucifères sont de véritables vedettes vitaminées.

