

MANGER EN ÉTÉ

Conseils pour un voyage sain

L'une des joies de l'été est de voyager en voiture, qu'il s'agisse de vacances à l'étranger ou d'une simple excursion au lac. Lorsque vous êtes en déplacement, il peut être plus facile de perdre vos bonnes habitudes. Il est difficile de trouver des options nutritives aux aires de repos et les restaurants rapides, et les longues périodes passées dans une voiture peuvent miner l'énergie et augmenter la tentation de grignoter des biscuits, des croustilles et des liqueurs. Il existe des mesures que vous pouvez prendre pour faire de votre voyage d'été un voyage sain !

1

Planifiez vos repas et vos collations

Déterminez le nombre de repas que vous devrez prendre pendant votre voyage et faites des réserves de collations saines pour le voyage. Couvrez la base de vos groupes alimentaires avec des protéines, des fruits, des légumes, des graisses saines et des glucides complexes. Le fait de savoir que vous avez le choix réduira le stress lié à la recherche d'un repas ou d'une collation équilibrée en cours de route. Si vous faites un long voyage et que vous ne pouvez pas emporter tous vos repas, recherchez les aires de repos, les restaurants et les épiceries le long du chemin pour trouver des options plus saines dont vous pourrez profiter.

2

Arrêtez pour acheter des produits locaux

Selon l'endroit où vous voyagez, vous pourrez peut-être profiter des marchés aux fruits et légumes de saison, ou même cueillir vos propres fruits dans certaines fermes. Il n'y a rien de meilleur que le goût des produits locaux frais, et c'est un excellent moyen de réapprovisionner votre glacière en collations saines.



3

Limitez la caféine

De longues périodes de conduite ou d'inactivité dans la voiture peuvent entraîner de la fatigue, ce qui vous pousse souvent à rechercher de la caféine. Le café peut vous aider à rester alerte, mais il ne faut pas en consommer excessivement. Un excès de caféine peut vous rendre nerveux(se) et stressé(e). Choisissez des boissons sans caféine - surtout de l'eau. L'hydratation est importante et une légère déshydratation peut être confondue avec la faim et vous rendre léthargique.

4

Optimiser vos arrêts

Les longs trajets en voiture signifient beaucoup de temps passé assis(e) et inactif(ve). Ne vous reposez pas à l'aire de repos. Au lieu de cela, étirez-vous les jambes et bougez. Si possible, prévoyez des arrêts dans des parcs ou des sentiers de randonnée et des pauses plus longues pour profiter du plein air. En faisant un peu d'exercice, vous vous sentirez plus énergique et plus alerte lorsque vous remontrerez dans la voiture.



Sources Images de Freepik.com