



ALIMENTATION CONSCIENTE Manger mieux pour plus de vitalité !

Pas possible Possible Acquis

Prénom

Nom

Mail

Date

Notes d'engagement

Item n°

Je décris précisément mon engagement

Je décris les moyens de réaliser mon engagement

Durée de mise en place de l'engagement

semaines

Prochaine évaluation (rappel dans mon agenda)

Le

1 Manger seulement en fonction de l'appétit non par habitude, mais à heure fixe pour réguler l'horloge biologique.

2 Faire du repas un moment privilégié en essayant au maximum de manger sereinement, NE PAS OUBLIER DE RESPIRER AVEC LE VENTRE avant chaque repas.

3 Manger doucement et avec plaisir, par exemple poser les couverts entre chaque bouchée : le sentiment de n'avoir plus faim, la satiété, vient au bout d'un ¼ d'heure. Un verre de bon vin peut être dégusté pendant le repas.

4 Prendre le temps de mâcher les aliments, idéalement mâcher 30 fois chaque bouchée : la digestion commence dans la bouche.

5 Manger de préférence des aliments frais, de qualité et diversifiés.

6 Boire de l'eau plutôt AVANT ou en dehors des repas doucement et pas trop fraîche. L'eau doit être peu minéralisée, peu de résidu à sec, par exemple Volvic ou l'eau du robinet filtrée.

7 Opter pour des cuissons douces (vapeur) pour ne pas dénaturer les aliments.

A éviter

8 Le grignotage entre les repas : il relance tout le processus de la digestion et donc mobilise de l'énergie .

9 Une consommation journalière de viande.

10 Les desserts et fromages en fin de repas : ils relancent la glycémie, régulation du taux de sucre dans le sang, ce qui est à l'origine des coups de barre ressentis après des repas trop riches.

11 Les sucres rapides (gâteaux, biscuits, glaces, bonbons, alcool, sirops...) : en quantité excessive, ils dérèglent l'organisme et favorisent l'installation d'une addiction au sucre.

12 Les protéines associées aux féculents (steak-frites, poisson-pâtes...).

13 Les cuissons toxiques : BBQ, friture, micro-ondes.

14 Les produits laitiers, et en particulier le lait. Le lait a un fort potentiel allergène car beaucoup d'adultes perdent l'enzyme qui permet sa digestion, il contient des purines qui intoxiquent le foie.

A privilégier

15 Les fruits et légumes frais au quotidien. C'est l'aliment idéal pour notre organisme, ils contiennent les glucides, les fibres, les protéines, également le calcium et surtout l'eau qui se fixera dans les tissus pour les hydrater et leur rendre souplesse et élasticité. Bien les mâcher car ils se digèrent dans la bouche.

16 Les fruits secs : noix, noisettes, amandes, figues et abricots secs, qui sont riches en oligoéléments : fer, cuivre, zinc.

17 Les associations légumes-protéines ou légumes-féculents.

18 Les graisses végétales première pression à froid (huile d'olive, de sésame, de noix...) conservées à l'abri de la lumière.

19 Les produits non-raffinés : miel, sucre roux, farine complète, pâtes et riz complets. Ils sont plus facilement assimilables par l'organisme.