

EATING

FOR A HEALTHY LIFE



Modalités et conditions

AVIS LÉGAL

L'éditeur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible dans la création de ce rapport, bien qu'il ne garantisse ni ne déclare à aucun moment que le contenu de ce rapport est exact en raison de la nature rapidement changeante d'Internet.

Bien que tous les efforts aient été faits pour vérifier les informations fournies dans cette publication, l'éditeur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou interprétations contraires du sujet traité. Toute atteinte à des personnes, peuples ou organisations spécifiques n'est pas intentionnelle.

Dans les livres de conseils pratiques, comme pour toute autre chose dans la vie, il n'y a pas de garantie de revenus. Les lecteurs sont invités à répondre en fonction de leur propre jugement sur leur situation individuelle et à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à être utilisé comme une source de conseils juridiques, commerciaux, comptables ou financiers. Il est conseillé à tous les lecteurs de faire appel aux services de professionnels compétents dans les domaines juridique, commercial, comptable et financier.

Nous vous encourageons à imprimer ce livre pour en faciliter la lecture.

Table des matières

Avant-propos

Chapitre 1 :

L'essentiel

Chapitre 2 :

***La façon dont vous pensez à la
nourriture***

Chapitre 3 :

Miel et céréales complètes

Chapitre 4 :

Noix et viande maigre

Chapitre 5 :

Les avantages

Conclusion

Avant-propos

En termes simples, le corps possède deux systèmes complexes et très différents de sources de production d'énergie. L'énergie étant vitale pour l'existence même de l'activité humaine et la survie, les deux styles d'énergie dépendent l'un de l'autre. Ce livre vous montre quels aliments vous donnent le plus d'énergie.

Cela arrive très fréquemment - nous décidons de suivre un programme de santé et de remise en forme avec enthousiasme et probablement avec beaucoup de fanfare aussi ; cependant, dès la première semaine, tout s'arrête.

Pourquoi ne respectons-nous pas les plans de régime, les plans de jogging matinal, les plans d'exercice physique que nous faisons ?

Et que pouvons-nous faire pour garantir la poursuite de ces projets, pour notre propre bien et pour celui des personnes qui dépendent de nous ?

Mangez-vous simplement pour satisfaire votre appétit ou pour faire plaisir à vos papilles ? Ou mangez-vous pour mieux maîtriser votre vie ? Dans cet eBook, nous voyons comment vous pouvez rendre votre vie beaucoup plus optimale simplement en faisant en sorte de manger correctement.

Manger pour une vie saine

Chapitre 1 :

L'essentiel

Synopsis

L'énergie est nécessaire pour les différentes fonctions telles que le maintien de la croissance, les activités quotidiennes, l'exercice et de nombreux autres mouvements ou fonctions qui sont souvent considérés comme allant de soi. Celles-ci sont partagées entre les deux systèmes énergétiques.

Dans le monde d'aujourd'hui, il est rare que les plans de santé et de remise en forme fonctionnent. Quelle est la raison de leur taux d'échec alarmant ?

Le monde est beaucoup moins sain qu'il y a vingt ans. Cela est dû en grande partie à l'évolution des habitudes alimentaires des individus.

L'essentiel

Le système énergétique primaire et le premier à être utilisé est le système aérobie. Ce système utilise l'oxygène pour le fonctionnement des muscles et exige beaucoup du système corporel général.

Cette demande augmente généralement le rythme et la profondeur de la respiration et de l'apport sanguin, principalement en raison de l'augmentation correspondante du rythme cardiaque.

Lorsque le corps a besoin d'une plus grande quantité d'énergie qui ne peut être satisfaite en raison du besoin élevé d'oxygène, le système corporel passe automatiquement au système énergétique anaérobie. Ce système est capable de produire de l'énergie sans avoir besoin d'utiliser de l'oxygène.

Toute cette énergie est générée par la consommation appropriée ou correcte d'aliments. Les aliments consommés déterminent les types de niveaux d'énergie que chaque individu est capable de produire.

La fatigue musculaire survient généralement lorsque toutes les sources d'énergie sont épuisées, ce qui peut être attribué à diverses raisons ; la plus convaincante dépend beaucoup des types d'aliments consommés.

Il existe plusieurs catégories d'aliments qui produisent divers

éléments bénéfiques pour le système du corps humain, en particulier ceux qui créent ou renforcent les sources de production d'énergie.

Il est certainement utile de le savoir. Ces connaissances devraient donc aider l'individu à choisir les bons types d'aliments.

Le système aérobie fonctionne en décomposant les glucides, les acides gras et les acides aminés des aliments consommés, tandis que le système anaérobie libère de l'énergie à partir des aliments stockés dans le corps, généralement pendant les périodes d'activité intense.

Si nous entendons parler de l'échec des régimes ou des programmes de gym autour de nous, ce n'est généralement pas de leur faute. La plupart du temps, c'est la faute des personnes qui ont commencé à faire beaucoup de bruit pour suivre ces régimes, à en parler à toutes leurs connaissances et à tous leurs collègues, puis qui n'ont pas respecté ces programmes.

Les personnes qui abandonnent l'exercice ou le régime à mi-chemin ne voient pas les avantages, naturellement, et tout le monde blâme le régime.

Ce dont le monde a besoin aujourd'hui, ce n'est pas d'un nouveau programme de santé ou de remise en forme ou d'un régime, mais de motivation. Il a besoin d'un état d'esprit adéquat pour suivre jusqu'au bout le programme qu'il a choisi.

S'ils y parviennent, la plupart des problèmes de santé liés au style de vie deviendront obsolètes. Et nous n'avons pas besoin d'aller aux quatre coins du monde pour découvrir cette motivation. La motivation se trouve juste ici, en nous ; il nous suffit de la chercher

et de l'utiliser.

Il y a une génération, les individus n'auraient pas songé à ramasser n'importe quelle malbouffe pour nourrir leur visage. De nos jours, nous le faisons avec beaucoup de désinvolture. "J'ai faim" signifie généralement "Je veux un hamburger ou un hot-dog, probablement avec des frites à côté et du coca". Et "Je suis au régime" signifie "Je prends une pilule chimique qui va supprimer ma faim et priver mon corps de vitamines". Il n'est vraiment pas étonnant que nous soyons confrontés à tant de problèmes de santé aujourd'hui.

Notre santé est un indicateur de ce que nous consommons. La situation déplorable dans laquelle nous vivons n'est pas un problème individuel, mais un problème mondial. Le monde dans son ensemble ne mange pas correctement. Aux États-Unis, six personnes sur dix sont en surpoids, et ce chiffre atteindra huit personnes sur dix d'ici à 2015.

Est-ce qu'on y pense vraiment ? Pas du tout. Au moment même où vous étudiez ce livre électronique, vous avez probablement un paquet de chips à côté. Savez-vous que ce que vous avez dépensé pour ce paquet, qui remplit votre estomac de certains des produits chimiques les plus toxiques connus de l'humanité, aurait pu à la place nourrir un jeune émacié au Ruanda ?

Mais il ne s'agit pas seulement d'être philanthrope. Il s'agit aussi de nous-mêmes. Oui, nous devons être égoïstes. Avec des chiffres de santé aussi effrayants, ne courons-nous pas à la catastrophe ? Nous ne mangeons certainement pas bien. Quel que soit l'excès de

bagages que cela entraîne - l'obésité et les problèmes de santé qui en découlent - nous devons nous y préparer.

Ainsi, la prochaine fois que vous verrez qu'un programme a échoué ou qu'il fait l'objet de nombreuses critiques, rappelez-vous que ces critiques ne sont probablement pas dues au fait que le programme repose sur des bases fragiles. Dans la plupart des cas, c'est parce que les gens ont commencé avec de bonnes intentions et n'ont pas suivi le programme comme ils auraient dû le faire.

Chapitre 2 :

La façon dont vous pensez à la nourriture

Synopsis

La chose la plus importante dont vous avez besoin pour maintenir votre programme de santé et de remise en forme - plus importante encore qu'un instructeur ou un médecin - est votre propre motivation.

Vous devez être déterminé à examiner la situation de près. Vous êtes donc en surpoids et vous cherchez à perdre quelques kilos. Aucun professeur de gymnastique, où que ce soit dans le monde, ne pourra vous aider si vous ne prenez pas les mesures adéquates pour avoir un régime alimentaire approprié et vous tenir à vos exercices de routine.

Même si vous êtes malade et que vous envisagez un traitement, aucun médecin ne vous aidera si vous n'êtes pas déterminé à suivre la plateforme de traitement, qu'il s'agisse de prendre les médicaments au bon moment ou de vous abstenir de consommer certains aliments.

Votre état d'esprit

Jusqu'à présent, nous nous sommes terriblement égarés dans nos habitudes alimentaires. Si nous ne faisons pas le point sur la situation et ne prenons pas les choses en main, les choses ne vont pas s'améliorer.

La première chose à faire est la sensibilisation. Nous devons apprendre quels aliments sont bons pour nous et lesquels ne le sont pas. Nous devons revenir à l'entraînement et comprendre quels sont les nutriments dont notre corps a vraiment besoin et en quelle quantité.

Ensuite, nous devons établir un régime alimentaire pour nous-mêmes et nos proches afin de manger plus sainement. Nous devons réduire tous les aliments néfastes - les sucres, les graisses, les glucides, nous n'en voulons pas vraiment - et incorporer des aliments qui peuvent améliorer notre santé.

Cela semble trop moralisateur, je comprends. Mais c'est le seul sursis que nous ayons. Si nous continuons à grignoter des Oreos, nous n'irons jamais mieux.

Mais il y a de l'espoir. L'espoir réside dans le fait qu'il existe de nombreux aliments qui sont tout simplement aussi savoureux que ces affreux aliments vides, mais que nous ne connaissons pas encore.

Ce sont les aliments que nous ne connaissons pas encore, dont nous

ne nous soucions probablement pas ou que nous ne savons pas comment préparer, mais un livre de cuisine saine

peut vous aider à comprendre les différentes manières intéressantes de cuisiner sainement.

Même avec le même type de régime alimentaire, vous êtes capable de concocter des plats sains et délicieux. Oui, c'est tout à fait possible. Vous pouvez modifier vos habitudes alimentaires dans une large mesure, tout en faisant attention à votre palais.

Le fait est que l'industrie de l'amaigrissement est responsable d'une manière très significative de la chute de la race humaine développée. Ils doivent continuer à vendre leurs Atkins, leurs Jenny Craig, leurs Zones et leurs Medifasts, et c'est pour cette raison que les médias ne vous disent jamais comment nous pouvons en réalité prendre les choses en main.

Ils nous montrent des photos avant-après d'une personne avec un sous-marin de 30 cm de long, puis du même type avec des abdominaux de 6 cm, et nous disent que le régime a rendu cela possible.

Mais le fait est que, si nous nous ressaisissons, nous pouvons très facilement y parvenir, sans avoir à dépenser des milliers de dollars pour ces régimes. Et que devons-nous faire ?

2 choses générales:-

Contrôler ce que nous
consommons. S'adonner à

un effort physique.

Maintenant, est-ce trop à accomplir ? Ne devons-nous pas cela à notre corps qui nous a si bien servi toutes ces années ? Ne le devons-nous pas à nous-mêmes et à nos proches ?

Chapitre 3 :

Miel et céréales complètes

Synopsis

Au fil des ans, il a été prouvé que le miel est le seul pouvoir de soutien du cercle énergétique. Bénéficiant au corps humain dans divers domaines, il est avant tout inégalé dans son entité de production d'énergie. Le miel est le booster d'énergie le plus naturel de la nature. Il agit également comme un constructeur efficace du système immunitaire tout en fournissant le remède naturel à une foule de maux variés.

L'énergie est très importante pour le bon déroulement naturel du cycle de vie quotidien de tout être humain. Il est donc important de trouver des sources d'énergie à la fois constantes et saines pour rester en forme et heureux.

Une bonne paire

Les bienfaits naturels du miel ont été largement reconnus et acceptés. Outre son goût délicieux, le miel est également une source naturelle de glucides, qui constituent une source d'énergie permettant de stimuler les performances, l'endurance et de réduire les niveaux de fatigue musculaire.

Ceci est particulièrement utile pour les athlètes. Le sucre contenu dans le miel aide à jouer un rôle dans la prévention de la fatigue pendant les séances d'exercice et aussi pendant les séances d'entraînement pour les sportifs. Ces sucres sont divisés en glucose et fructose et fonctionnent de manière différente mais complémentaire.

Le glucose contenu dans le miel est généralement absorbé à un rythme plus rapide et donne un regain d'énergie immédiat, tandis que le fructose fonctionne à un rythme plus lent pour une dispersion d'énergie plus durable et prolongée. Lorsqu'il s'agit d'aborder la question de la glycémie dans le système corporel, le miel est connu pour aider à maintenir des niveaux relativement constants.

Comme le miel est un produit alimentaire agréable et qu'il est naturel dans sa forme, sa consommation n'est pas un exercice très difficile. Les personnes de tous âges sont généralement tout à fait disposées à consommer du miel sous toutes les formes qui l'accompagnent. Il est même apprécié des enfants.

L'énergie produite par la consommation quotidienne d'une petite

quantité de miel aide les enfants à faire face aux contraintes physiques des activités scolaires quotidiennes.

et les engagements sportifs. Pour les adultes aussi, la consommation quotidienne d'une petite dose de miel peut contribuer à maintenir les niveaux d'énergie à leur maximum pendant une journée de travail exigeante.

La préparation de sandwiches au miel accompagnés d'autres garnitures est une façon de créer un en-cas agréable. Appliquer du miel sur une tranche de pain fraîchement grillée est également une alternative bienvenue pour le petit-déjeuner. Ajouter du miel aux boissons au lieu d'utiliser du sucre est définitivement encouragé.

Aujourd'hui, la plupart des gens veulent une solution rapide pour leur donner un regain d'énergie, et cette solution se présente généralement sous la forme malsaine de boissons sportives, de café et de glucides raffinés comme le sucre et le pain.

Bien que ces aliments produisent les niveaux d'énergie élevés souhaités, il convient de noter que cette énergie est de courte durée et que la fatigue qui s'ensuit se fait généralement sentir de manière plus aiguë. Par conséquent, opter pour la consommation de céréales complètes n'est pas seulement une meilleure alternative, c'est aussi beaucoup plus sain.

Les céréales complètes fournissent de l'énergie sous une forme plus complexe qui se décompose sur une plus longue période. Cela crée une plateforme permettant de maintenir les niveaux d'énergie pendant de longues périodes.

En raison de leur composition plus complexe, les céréales complètes contiennent toute une série d'éléments bénéfiques tels que des minéraux, des vitamines, des phytonutriments et des fibres, qui sont également riches en fibres.

L'ajout d'ingrédients à base de céréales complètes dans un plat permet le plus souvent d'en compléter la saveur ou de l'améliorer. Les céréales complètes peuvent se présenter sous diverses formes, telles que le blé, l'avoine, l'orge, le maïs, le riz brun, le faro, l'épeautre, l'emmer, l'einkorn, le seigle, le millet, le sarrasin, et bien d'autres encore.

Ils peuvent ensuite être transformés en divers autres produits tels que la farine de blé complet, le pain de blé complet, les pâtes de blé complet, les flocons d'avoine ou le gruau d'avoine, la farine de triticales, le pop-corn et la farine de teff.

Les avantages d'une consommation régulière de céréales complètes peuvent contribuer à réduire le risque de maladie cardiaque, à abaisser le taux de cholestérol, à protéger contre de nombreux types de cancer et à faciliter la gestion du poids. Il ne faut pas confondre les céréales complètes avec leur "cousin" moins raffiné. Bien que les céréales raffinées présentent certains avantages, il est toujours préférable d'opter pour les céréales complètes.

Chapitre 4 :

Noix et viande maigre

Synopsis

Les fruits à coque sont une source importante de nutriments pour la consommation humaine et animale. Riches en une multitude de nutriments nécessaires, elles peuvent être consommées crues, cuites ou comme additif à des plats déjà existants. Bien que les noix soient définies comme des fruits à coque dure, de nombreux autres aliments font partie de la famille des noix.

Les différents types de viande contribuent généralement à une variété de saveurs ; cependant, la viande la plus saine est celle qui contient le plus de viande maigre possible. Il est incontestable que les viandes contenant une bonne quantité de graisse sont un régal culinaire, mais pour la santé, il est très sage de prendre le temps de comprendre les avantages de la consommation de viandes maigres.

De bonnes protéines et huiles

Tout le monde sait aujourd'hui que les fruits à coque aident à contrôler ou à éviter un grand nombre d'affections. Par exemple, les noix sont connues pour leur capacité à empêcher les maladies coronariennes de se manifester, même pour les personnes issues d'une longue lignée de membres de la famille souffrant de ce problème.

La consommation de fruits à coque comme les amandes et les noix est connue pour réduire les concentrations de cholestérol sérique dans l'organisme. Les noix sont également fortement recommandées aux personnes souffrant de problèmes de résistance à l'insuline, comme les diabétiques.

Se tourner vers les noix plutôt que vers la malbouffe pour calmer les fringales est également une autre alternative plus saine. La présence d'acides gras essentiels est également un autre point positif lorsqu'il s'agit de choisir les noix comme alternative plus saine. Comme les fruits à coque sont sains et peuvent être consommés sous leur forme brute, c'est un autre avantage supplémentaire de les garder à portée de main comme en-cas.

Les amandes sont souvent utilisées pour normaliser les lipides sanguins en raison de leurs caractéristiques de combustion lente, qui aident à maintenir les niveaux de sucre dans le sang constamment sains. Riche d'une quantité variée de différents nutriments, l'amande est un additif populaire au régime rassis de

la plupart des Méditerranéens.

La noix du Brésil est également un autre fruit à coque nutritif qui présente ses propres avantages lorsqu'il est consommé avec modération. Remarquée pour sa teneur en acides gras oméga 3, la noix du Brésil est également une bonne source de calcium.

La noix de cajou est une autre noix très populaire qui est souvent consommée comme un en-cas salé. Cependant, elle serait un produit alimentaire beaucoup plus sain sans l'ajout de sel, car c'est déjà une noix très savoureuse en soi. Dans certaines régions du monde, ces noix sont transformées en huiles.

Le processus de sélection doit être effectué avec un peu de connaissances car il ne suffit pas de se fier à ce que l'œil nu perçoit. En général, les viandes maigres dérivées des coupes de bœuf comprennent la ronde, le paleron, l'aloyau et le filet, tandis que les coupes de porc ou d'agneau sont le filet, les côtelettes et la cuisse. Les parties les plus maigres de la volaille sont la poitrine sans la peau.

Bien qu'il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les gens éliminent la viande de leur alimentation quotidienne, rien ne prouve qu'il s'agisse d'un bon ou d'un mauvais choix et qu'il ne doit pas être suivi par tous.

Cependant, le point important à noter ici est le choix des types de viandes qui rendraient la consommation saine et cela signifie généralement des viandes avec une quantité moindre de graisse. Bien que la viande blanche ne soit en aucun cas dépourvue de

matières grasses, elle en contient beaucoup moins que les viandes rouges.

La valeur nutritionnelle de la consommation de viandes maigres est très étendue et arrondie. Les viandes maigres ont une teneur généralement plus élevée et plus pure en protéines, qui sont un facteur de contribution très important au progrès structurel et fonctionnel fondamental de la subsistance et de la formation de chaque cellule.

Les viandes maigres sont également une bonne source d'acides aminés essentiels, en particulier d'acides aminés soufrés. Par rapport aux vitesses de digestion, les protéines des viandes agissent plus rapidement que celles contenues dans la gamme des haricots et du blé complet.

La viande maigre est également une bonne source de fer. La carence en fer étant progressive, elle n'est souvent détectée qu'à un stade ultérieur, lorsque l'anémie s'est développée.

Chapitre 5 :

Les avantages

Synopsis

Voici tous les motifs dont vous avez besoin pour continuer à manger sainement. Plongeons immédiatement dans le sujet.

Avantages

Vous êtes en meilleure santé

Nous pourrions rédiger toute une collection de livres sur les avantages d'une alimentation correcte pour la santé, mais cela ne suffirait pas à couvrir les avantages qui existent réellement. L'avantage le plus important est que vous maîtrisez votre poids.

En mangeant correctement, vous vous assurez également que vos fonctions métaboliques, notamment votre système immunitaire et votre système gastro-intestinal, continuent de fonctionner correctement. Vous êtes également protégé contre diverses maladies chroniques, allant des maladies cardiovasculaires comme les maladies coronariennes et l'hypertension artérielle au diabète.

Plus rentable

Manger sainement signifie que vous dépensez beaucoup moins. Vos factures au supermarché diminuent considérablement et vous ne vous enfoncez pas davantage dans les dettes de carte de crédit si c'est déjà un problème pour vous. En outre, vous économisez une somme considérable sur tous les frais de soins de santé dont vous auriez besoin si un problème survenait à cause de vos habitudes alimentaires excessives.

Moins de toxines dans votre corps

De nos jours, de nombreux aliments sont toxiques en raison des produits chimiques synthétiques qu'ils contiennent. Lorsque vous essayez de manger correctement, vous avez beaucoup moins de chances d'introduire ces toxines dans votre corps, car l'un des dogmes de base d'une alimentation correcte est que vous ne devez rien manger de ce qui est fabriqué par l'homme.

En outre, si vous mangez moins, vous serez également en mesure de réduire des vices comme le tabagisme et l'alcoolisme. Un verre de bière est presque synonyme de soirée entre copains. Si vous mangez moins, vous ne voudrez plus de la bière. De même, vous n'aurez pas envie de cette (ou plusieurs) cigarette obligatoire que vous avez tendance à prendre après chaque repas.

Un mode de vie plus physique

Lorsque vous mangez mieux, vous vous rendez compte que vous êtes capable de faire votre travail d'une bien meilleure manière. Vous êtes en mesure de faire plus d'exercice, de voyager plus, de jouer plus, de travailler plus et donc de rendre votre vie plus productive.

C'est bien mieux que d'être un gros lard et de se prélasser sur le canapé toute la journée, n'est-ce pas ? Vous êtes également en mesure de vous impliquer davantage auprès de vos amis et de vos proches, ce qui enrichit assurément votre vie.

Bonne vie sociale

Oubliez le fétichisme de la graisse, les personnes en surpoids ne sont pas attirantes. Il existe un fort tabou social concernant le poids aux mauvais endroits du corps. Si vous essayez de trouver un partenaire, vos rondeurs peuvent

se mettent littéralement en travers du chemin. En outre, les personnes qui ne parviennent pas à contrôler leurs habitudes alimentaires et, partant, leur poids, sont considérées par la société comme des personnes incapables de maîtriser leurs besoins fondamentaux.

Ce type de psychologie existe, bien que très peu de personnes en parlent. Lorsque vous mangez correctement, vous découvrirez que ces problèmes disparaissent.

Conclusion

Il existe aujourd'hui un grand nombre de régimes populaires sur le marché, mais la plupart d'entre eux sont malsains et parfois même dangereux. Nous allons vous expliquer comment adopter une alimentation saine et équilibrée tout au long de votre vie et vous tenir à l'écart des régimes malsains.

Déterminez le nombre de calories dont votre corps a besoin pour fonctionner chaque jour.

Ce chiffre peut varier fortement, en fonction de votre métabolisme et de votre niveau d'activité physique. Si vous êtes le genre de personne qui prend cinq kilos rien qu'en sentant une part de pizza, votre apport calorique quotidien doit rester d'environ 2000 calories pour les hommes et 1500 calories pour les femmes.

Votre masse corporelle joue également un rôle dans ce domaine : Plus de calories sont appropriées pour les individus naturellement plus gros, et moins de calories pour les individus plus petits. Si vous êtes le genre de personne qui peut manger sans prendre un kilo, ou si vous êtes physiquement actif, vous pouvez augmenter votre apport calorique quotidien de 1000 à 2000 calories, un peu moins pour les femmes.

Ne redoutez pas les aliments gras.

Vous devez consommer des graisses provenant des aliments pour que votre corps fonctionne correctement. Mais il est essentiel de choisir les bonnes sortes de graisses : La plupart des graisses animales et quelques huiles végétales sont riches en graisses qui augmentent votre taux de cholestérol LDL, le mauvais cholestérol.

Contrairement à la croyance populaire, manger du cholestérol ne fait pas inévitablement augmenter la quantité de cholestérol dans votre organisme. Si vous fournissez à votre corps les bons outils, il éliminera le cholestérol supplémentaire de votre organisme. Ces outils sont les acides gras monoinsaturés, que vous devez essayer de consommer régulièrement. Les aliments riches en acides gras monoinsaturés sont l'huile d'olive, les noix, l'huile de poisson et diverses huiles de graines.

Mangez beaucoup de bons glucides.

Vous devez manger des aliments riches en glucides, car ils constituent la principale source d'énergie de votre corps. L'astuce consiste à choisir les bons glucides. Les glucides simples comme le sucre et la farine raffinée sont rapidement absorbés par le système gastro-intestinal de l'organisme.

Cela induit une sorte de surcharge en glucides, et votre corps libère de grandes quantités d'insuline pour lutter contre cette surcharge. Cet excès d'insuline est non seulement mauvais pour votre cœur, mais il favorise également la prise de poids. Mangez beaucoup de glucides, mais consommez des glucides qui sont lentement digérés par

l'organisme, comme la farine complète, les légumes, l'avoine et les céréales non transformées.

Prenez des repas plus copieux en début de journée.

Votre métabolisme ralentit vers la fin de la soirée et est moins efficace pour digérer les aliments. Cela signifie qu'une plus grande partie de l'énergie stockée dans les aliments sera empilée sous forme de graisse et que votre corps n'absorbera pas autant de nutriments du repas. Essayez de prendre un repas de taille moyenne au petit-déjeuner, un gros repas au déjeuner et un petit repas au dîner. Mieux encore, essayez de consommer 4 à 6 petits repas tout au long de la journée.

Offrez-vous un repas de triche.

Tricher ne signifie pas se gaver de tous les mauvais aliments une fois par semaine ; cela implique de profiter d'un aliment que vous aimez vraiment une fois par semaine. Prenez deux parts de pizza le dimanche, ou une énorme part de gâteau au double chocolat le samedi. Ce repas de triche vous aidera à respecter le changement de régime, et à certains égards, il est vraiment bon pour votre corps. Les occasions spéciales, comme les anniversaires dans la famille, comptent comme des repas d'infidélité.

Prenez l'habitude de manger lentement.

Il vous rassasiera avec moins de calories et préviendra la suralimentation et l'obésité avec toutes ses conséquences.

Buvez beaucoup de H₂O.

Elle vous fait vous sentir plus éveillé et plus énergique, fait des merveilles pour votre peau et vous donne l'impression d'être plus

rassasié, ce qui vous permet de manger moins ! Réduire les sodas et les remplacer par de l'eau fera des merveilles pour vous.