

TOP NUTRITION TIPS



TOP NUTRITIONAL TIPS FOR A STRONGER,
HEALTHIER & HAPPIER YOU!



Copyright © Tous droits réservés dans le monde entier.

VOS DROITS : Ce livre est réservé à votre usage personnel uniquement. Il n'est assorti d'aucun autre droit.

AVERTISSEMENT LÉGAL : Ce livre est protégé par la loi internationale sur le droit d'auteur et ne peut être copié, reproduit, donné ou utilisé pour créer des œuvres dérivées sans l'autorisation expresse de l'éditeur. L'éditeur conserve tous les droits d'auteur de ce livre.

L'auteur a fait tous les efforts raisonnables pour être aussi précis et complet que possible dans la création de ce livre et pour s'assurer que les informations fournies sont exemptes d'erreurs ; cependant, l'auteur/éditeur/revendeur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs, les omissions ou les interprétations contraires du sujet traité ici et ne garantit ni ne déclare à aucun moment que le contenu est exact en raison de la nature rapidement changeante d'Internet.

Toute atteinte perçue à l'égard de personnes, de peuples ou d'organisations spécifiques n'est pas intentionnelle.

Le but de ce livre est d'éduquer et il n'y a aucune garantie de revenus, de ventes ou de résultats. L'éditeur/auteur/vendeur ne peut donc pas être tenu pour responsable des mauvais résultats que vous pourriez obtenir en mettant en œuvre les techniques ou en suivant les directives qui vous sont données dans ce livre.

Tous les noms de produits, de sites Web et de sociétés mentionnés dans ce rapport sont des marques ou des droits d'auteur appartenant à leurs propriétaires respectifs. L'auteur, l'éditeur et le revendeur ne sont pas associés ou affiliés à eux de quelque manière que ce soit. Les noms de produits, de sites Web et de sociétés mentionnés ne parrainent pas non plus, ne soutiennent pas et n'approuvent pas ce produit.

DIVULGATION DE LA RÉMUNÉRATION : Sauf indication contraire expresse, vous devez partir du principe que les liens contenus dans ce livre peuvent être des liens affiliés et que l'auteur/éditeur/vendeur touchera une commission si vous cliquez dessus et achetez le produit/service mentionné dans ce livre. Cependant, l'auteur/éditeur/vendeur décline toute responsabilité qui pourrait résulter de votre implication dans de tels sites/produits. Vous devez faire preuve de diligence raisonnable avant d'acheter les produits ou services mentionnés.

Le présent document constitue l'intégralité du contrat de licence. Tous les litiges ou

termes non abordés dans cet accord sont à la seule discrétion de l'éditeur.

Table des matières de

Table des matières	3
Introduction	4
Conseil n°1 : Consommez des glucides	6
Conseil n°2 : Contrôle des portions	9
Conseil n° 3 : célébrez les petites victoires	13
Conseil n° 4 : élaborer votre plan de match	17
Conseil n° 5 : Hydratez-vous	20
Conseil n° 6 : remplissez votre réfrigérateur	22
Conseil n° 7 : Repas préparés	25
Conseil n° 8 : sacs à fermeture éclair	28
Conseil n° 9 : une dose saine de pro-biotiques.....	30
Conseil n°10 : Cardio quotidien.....	32
Ressources.....	34

Introduction

Maintenir un mode de vie sain ne demande pas autant d'efforts que vous le pensez. En observant les habitudes d'autres personnes en bonne santé, vous pourriez vous dire : *"Je ne pourrais jamais faire tout cela."*

Mais ce n'est pas vrai !

Une personne en bonne santé a une routine quotidienne différente de celle de la plupart des gens. Leur vie se compose de nombreuses petites habitudes saines qu'elles continuent à suivre chaque jour. Ces habitudes ne sont pas compliquées, et vous êtes tout à fait capable de les intégrer à votre propre programme de remise en forme et d'alimentation.

En fait, un mode de vie sain peut souvent vous simplifier la vie d'une manière que vous n'imaginez même pas. Il suffit d'un peu d'effort, d'une certaine motivation et d'une volonté sincère de

changer sa façon de vivre,

bouger, et manger. Si vous avez ces attributs, remplacer les anciennes habitudes par les nouvelles sera simple.

Ce rapport est destiné à tous ceux qui cherchent des moyens faciles de rendre leur vie plus saine et plus heureuse !

Examinons quelques-unes des façons les plus simples de devenir une personne plus saine en adoptant ces habitudes quotidiennes !

Remarque importante : il est important de demander l'avis et l'approbation de votre prestataire de soins de santé avant d'apporter des changements radicaux à votre régime alimentaire ou à vos exercices.

Conseil n°1 : Consommez Carbohydrates

Dès que vous entendez le mot "glucides", il y a de fortes chances que votre vision des choses soit moins favorable. Après tout, il suffit de regarder tous ces régimes hyperprotéinés et hypoglucidiques.

Qu'est-ce qui vous passe par la tête chaque fois que vous voyez une assiette de glucides ? Pains, pâtes, sucres et légumes féculents, n'est-ce pas ? Toutes ces choses dont on nous a dit de nous éloigner le plus possible.

Mais surprise ! **Notre corps a en fait besoin de glucides.**

Le problème n'est pas les glucides, c'est le **type de glucides** que nous consommons.

Ceux qu'il faut éviter se trouvent dans les farines blanches, les sucres transformés et le riz blanc.

Ceux que nous devrions consommer, cependant, se trouvent dans des aliments comme les flocons d'avoine, les céréales complètes et le riz brun. Ces types de glucides sont appelés glucides complexes.

Voici quelques moyens faciles d'incorporer des glucides complexes dans votre alimentation quotidienne.

- **Avoine coupée en acier** : L'avoine coupée en acier est meilleure pour vous que l'avoine ordinaire car elle n'est pas aussi transformée. Sa teneur élevée en fibres en fait le candidat idéal pour combattre le mauvais cholestérol. Achetez-en à votre épicerie et mangez-les au petit-déjeuner avec une banane ou un avocat !
- **Le quinoa** : Si vous êtes allergique au gluten ou si vous souhaitez simplement l'éliminer de votre alimentation,

pensez à ajouter le quinoa à votre liste de glucides complexes. Non seulement ils sont riches en

de fibres, mais ils ont une bonne quantité de protéines et contiennent même des acides gras oméga-3. Vous parlez d'un super aliment !

- **Les lentilles** : Si vous êtes végétarien et que vous recherchez davantage de protéines d'origine végétale, ou si vous cherchez simplement à réduire votre consommation de viande, les lentilles sont incontournables.

Non seulement ils sont pleins de fibres, mais ils sont chargés de polyphénols anticancéreux et d'acide folique, qui aide à combattre les maladies cardiaques. De plus, il existe de nombreuses façons de déguster cette légumineuse savoureuse. Il suffit de chercher sur Internet pour trouver des idées de recettes !

Ainsi, la prochaine fois que vous entendrez quelqu'un dénigrer les glucides, rappelez à vous-même - et à cette personne - l'importance des glucides complexes !

Conseil n°2 : contrôle des portions

Avez-vous déjà entendu le dicton "Vos yeux sont plus gros que votre ventre" ?

Il est facile de surestimer la quantité de nourriture que vous devez réellement consommer pour vous sentir rassasié et satisfait, c'est pourquoi il est important de faire des efforts pour surveiller la taille de vos portions.

Avant de prendre une assiette, rappelez-vous que la qualité est plus importante que la quantité.

Faites attention à ce que vous êtes sur le point de consommer, pas à la quantité. Ce n'est pas parce que vous mangez une salade qu'elle est nécessairement bonne pour vous. Les vinaigrettes peuvent contenir des sucres simples, des produits chimiques et une forte teneur en graisses.

En réalité, manger trop de n'importe quoi ne peut que vous faire sentir mal, même si le goût est bon. Pensez simplement à la dernière fois où vous avez mangé quelques parts de pizza de trop !

Voici quelques conseils pour vous aider à créer vos repas.

Taille de la portion de viande : Un blanc de poulet grillé ou rôti, légèrement assaisonné, est une excellente source de protéines maigres. Mais elle doit être de la taille de votre paume, soit environ 6 à 8 onces.

Vous pouvez également acheter une balance alimentaire pour peser vos aliments avant ou après la cuisson afin d'obtenir une mesure plus précise. Si elle est trop grosse, coupez-en un peu et gardez-la pour votre prochain repas !

Laissez-vous tenter par les pâtes : La plupart des gens seraient probablement d'accord pour dire que les pâtes sont délicieuses, mais une portion est en fait de la taille de votre poing. Cela ne

semble pas être beaucoup.

N'oubliez pas que les pâtes ont tendance à vous remplir très rapidement. Vous êtes-vous déjà senti ballonné après avoir mangé trop de spaghettis ? Alors vous avez probablement mangé plus d'une poignée de spaghettis !

Investissez dans de la vaisselle plus petite : Vous savez, ces petites assiettes qui accompagnent les ensembles de vaisselle, celles qui sont censées être utilisées pour les collations ?

En fait, ils peuvent faire d'excellentes assiettes à dîner !

Selon la taille de vos assiettes, essayez d'en utiliser une pour votre prochain repas et notez votre niveau de satisfaction par rapport à l'assiette la plus grande.

Mentalement, votre cerveau voit une assiette pleine, et même si elle ne contient pas autant de nourriture que l'autre assiette, vous vous rassasiez et vous arrêtez. Avec la plus grande assiette, vous auriez continué jusqu'à ce que vous ayez trop mangé.

N'oubliez pas que la taille compte lorsqu'il s'agit de ce que vous mangez. Même si quelque chose est bon pour vous, comme du poulet grillé ou un hamburger maigre, vous pouvez toujours en manger trop !

Conseil n°3 : célébrez les petites victoires sur

Il n'y a pas une seule personne qui passe du jour au lendemain d'une mauvaise santé à une forme parfaite, avec toutes les habitudes positives. Ce n'est pas possible. Ce qui est possible, c'est de créer de **petits changements qui mènent à de petites victoires.**

Ces petites victoires finiront par se transformer en grandes victoires.

La décision de s'engager dans un mode de vie sain est une entreprise énorme.

Tout d'abord, vous devriez commencer votre nouveau voyage par une célébration. Soyez enthousiaste à l'idée de faire le premier grand pas vers une vie meilleure et plus saine.

Ensuite, assurez-vous d'être réaliste avec vous-même et sachez qu'il y aura des moments où vous devrez vous forcer à vous lever, à manger sainement, et que cela peut parfois être une véritable lutte.

Ça ne durera pas éternellement.

Avec le temps et l'engagement, vos objectifs se rapprocheront lentement.

La meilleure façon de rester motivé est de célébrer chaque petite victoire en cours de route.

Peu importe l'importance d'une chose, vous devriez toujours prendre le temps de vous féliciter pour avoir travaillé si dur !

Voici quelques-uns de ces jalons que vous devriez célébrer.

Faire de l'exercice cinq jours en une semaine : Si vous passez d'un mode de vie sédentaire à un mode de vie actif, vous allez devoir

faire face à un défi majeur.

changement, choc possible. Il n'est pas facile de renoncer à ces soirées passées sur le canapé à faire défiler son téléphone tout en regardant ses émissions préférées en boucle.

Mais lorsque vous faites le sacrifice de consacrer une partie de votre temps à l'entraînement et que vous le faites pendant cinq jours, vous devez fêter votre réussite !

Perdre un seul kilo : Si vous avez une quantité importante de poids à perdre, cela peut sembler être une bataille difficile et impossible à gagner. Mais devinez quoi ? C'est tout à fait possible !

Rappelez-vous cela lorsque vous montez sur la balance et qu'elle ne baisse que d'un chiffre, car cela finira bien par arriver.

La vérité est que même un kilo est un exploit. Pour le comparer à quelque chose que vous pouvez visualiser, une livre de graisse représente le même volume qu'une livre de beurre. Pas trop mal !

Une meilleure qualité de vie : il est courant pour les personnes en surpoids de s'essouffler facilement lors d'activités simples de la vie quotidienne.

Marcher, monter les escaliers, même parler trop vite peut se transformer en un cas de respiration lourde. Avec de l'exercice quotidien et des aliments plus nutritifs, votre système cardiovasculaire commencera à guérir, et si vous êtes attentif, cela ne prend pas une éternité.

Lorsque vous terminez enfin cette séance d'entraînement de 60 minutes sans vous arrêter, et que votre fréquence cardiaque et votre respiration sont à un niveau d'intensité normal, il est temps de fêter cela.

Conseil n° 4 : élaborer votre plan de jeu

Vous ne partiriez pas en voyage sans carte, qu'il s'agisse d'une carte papier ou d'un appareil GPS, alors pourquoi vous engager dans un mode de vie plus sain sans plan ?

Tout comme vous faites une liste de courses avant de vous rendre à l'épicerie, vous devez également tracer le chemin vers votre objectif.

Il n'est tout simplement pas possible d'entreprendre une refonte de sa vie sans plan de match. Qu'allez-vous manger ?

Quel programme d'exercices allez-vous suivre ? À quoi allez-vous renoncer pour être en meilleure santé ?

Il y a tellement d'éléments à prendre en compte avant de commencer votre voyage, et la cartographie est un excellent moyen d'organiser vos pensées.

Rappelez-vous que ne pas planifier, c'est planifier l'échec, et vous voulez que ce nouveau style de vie soit un succès !

Voici quelques moyens de planifier votre réussite.

Établissez un programme quotidien : Les jours passent vite, et il est facile de se laisser entraîner à faire autre chose que ce que l'on voulait faire.

Rédigez un programme pour chaque jour de la semaine et intégrez les heures auxquelles vous ferez de l'exercice, préparerez vos repas, etc.

Faites de votre mieux pour respecter ce programme. Dites adieu aux journées improductives !

Objectifs d'exercice : Si votre objectif est de courir un marathon, vous devez d'abord savoir quelle distance vous pouvez courir actuellement, puis augmenter progressivement votre distance pour atteindre votre objectif final.

Poussez-vous un peu plus chaque semaine jusqu'à ce que vous ayez atteint et maintenu votre objectif ! Et même alors, pourquoi ne pas recommencer avec un tout nouvel objectif ?

Besoins diététiques : Ne laissez jamais le hasard décider de ce que vous allez manger. Planifiez vos repas à l'avance, pour toute la semaine si possible.

Si vous l'avez planifié, vous ne serez pas victime des fast-foods, des plats à emporter ou d'autres tentations rapides. Et n'oubliez pas d'intégrer des collations saines !

Conseil n°5 : Hydratez-vous

L'eau n'a peut-être pas le même goût qu'un soda sucré, mais notre corps en dépend. En fait, notre corps est composé d'environ 60 % d'eau. C'est plus de la moitié !

Au fil de notre journée, nous perdons continuellement cette eau précieuse à travers nos pores. C'est pourquoi nous devons continuer à nous hydrater.

Les sodas et autres boissons sucrées nous déshydratent, alors engagez-vous à boire plus de H₂O chaque jour !

Si vous craignez de devoir le siroter dans une tasse ou un verre ennuyeux, ne vous inquiétez pas. Grâce à Internet, il y a plus d'une façon de faire le plein ! Mais en réalité, il n'y a aucune raison de dépenser de l'argent pour des bouteilles et des gadgets fantaisistes. Une simple tasse et un robinet suffiront.

Continuez à lire pour obtenir des conseils sur la façon de rester hydraté !

Voici quelques moyens de vous assurer que vous consommez régulièrement les portions d'eau recommandées par jour.

Apportez deux litres avec vous au travail : Si vous préférez le goût rafraîchissant d'une bouteille d'eau, pensez à acheter plusieurs litres pour la semaine. Chaque soir avant de vous coucher, assurez-vous d'en avoir deux au réfrigérateur, et mettez-les dans une glacière à côté d'un bloc de glace le matin. Et c'est parti pour le travail avec votre eau quotidienne !

Achetez une bouteille amusante : Vous pouvez maintenant acheter des bouteilles d'eau rechargeables sur lesquelles figurent des citations inspirantes, telles que "tu t'en sors bien" et "continue". Ces messages peuvent être inspirants, drôles ou motivants, cela n'a vraiment aucune importance.

Ce qui compte, c'est de récupérer chaque goutte perdue. C'est un moyen facile et amusant de garder votre corps hydraté !

Conseil n°6 : remplissez votre réfrigérateur

Y a-t-il quelque chose de pire qu'un estomac qui gronde alors que rien n'est prêt et préparé ?

C'est l'une des façons les plus courantes de contrecarrer accidentellement votre propre feuille de route vers le succès. Il est bien trop facile de sauter sur Internet et de commander des plats à emporter. Vous devriez toujours garder votre cuisine remplie d'aliments nutritifs !

Vous n'avez pas besoin d'une grande quantité de nourriture pour pouvoir préparer des repas rapides. (Rappelez-vous le chapitre 2 où nous avons parlé de limiter la taille de vos portions).

Il suffit d'une source de protéines de base, d'un mélange de légumes frais et surgelés et de compétences culinaires simples.

Et voilà ! Un repas copieux et sain n'est jamais à plus de quelques minutes.

Soyez précis avec les articles que vous achetez à l'épicerie. Le rapide et le facile ne doivent pas forcément être mauvais pour vous.

Voici quelques-uns des aliments que vous devriez toujours avoir à portée de main.

Protéines maigres : Poulet, bœuf 90/10, lentilles, haricots, fruits à faible indice glycémique et noix. Si vous n'avez pas le temps de faire tremper et cuire vos haricots, optez pour la variété en conserve à faible teneur en sodium. Il est préférable de s'adapter à votre emploi du temps que de l'abandonner complètement.

Lorsque vous choisissez des noix, optez pour des noix à faible teneur en matières grasses comme les amandes. Elles sont rassasiantes, savoureuses et se conservent éternellement !

Légumes surgelés : Les légumes congelés se conservent plus longtemps que les légumes frais. Assurez-vous d'avoir toujours quelques sacs rangés dans votre congélateur, comme des

mélanges, du brocoli, du chou frisé, des petits pois et des carottes. Il y a beaucoup de choix dans votre supermarché local et ils peuvent être prêts en quelques minutes !

Kits de salade : Une bonne et copieuse salade est souvent ce dont on a besoin après une longue journée. Ajoutez-y des protéines maigres et peut-être même un accompagnement de légumes surgelés préparés, et vous obtenez une salade délicieuse et saine en quelques minutes seulement !

Si vous vous interrogez sur la vinaigrette, un simple vinaigre et de l'huile est facile, rapide, et généralement stocké dans la plupart des cuisines.

Conseil n° 7 : Repas préparés

Parfois, nous n'avons pas le temps de préparer un repas rapide, mais notre estomac nous dit qu'il est temps de faire le plein. Ces jours-là, il est bon de pouvoir acheter un repas préparé dans votre épicerie locale.

En raison de la prise de conscience de l'importance de la santé et du bien-être physique, les supermarchés ont commencé à s'y intéresser et à proposer des alternatives saines dans leurs rayons de plats préparés.

Alors, même si la nourriture à emporter vous fait penser à la pizza, il est temps de revoir votre épicerie locale !

N'oubliez pas que manger à l'extérieur peut coûter cher, mais si votre alternative est une malbouffe tout aussi coûteuse, sachez que vous faites bon usage de votre argent. Votre corps vous en remerciera plus tard.

Parfois, la vie se met en travers du chemin.

Continuez à lire pour obtenir des suggestions sur l'achat d'aliments préparés !

Repas riches en protéines : Aussi tentant que puisse paraître ce plat de spaghettis à emporter, évitez les pâtes et les sauces sucrées et optez plutôt pour le blanc de poulet et les légumes. Les magasins assaisonnent souvent leurs viandes également, alors ne vous inquiétez pas d'un manque de saveur !

Shakes protéinés : Si vos projets vous amènent à voyager pendant un certain temps, recherchez un shake protéiné que vous pouvez préparer sur le pouce ou qui est préemballé.

De nombreux magasins d'aliments naturels fabriquent eux-mêmes des shakes protéinés et les conservent dans le rayon des aliments préparés. Non seulement ces shakes sont nutritifs, mais ils sont aussi très savoureux.

Collations préparées : Vous aviez l'intention de préparer vos collations pour la semaine, mais vous avez eu un imprévu, alors

que faire ? Vous êtes obligé de vous rendre au distributeur automatique pour acheter une barre chocolatée sucrée ? Pas si vite ! Prenez un

quelques minutes et faites un tour dans votre épicerie locale où vous trouverez certainement de nombreuses collations saines et préemballées comme des noix, du fromage à effiloquer et des bouchées protéinées !

Conseil n°8 : sacs à fermeture éclair

Grâce aux sacs Zip-Lock, il n'y a plus d'excuse pour ne pas apporter une collation saine et planifiée à l'avance. Non seulement ils existent en plusieurs tailles, mais beaucoup d'entre eux vous permettent d'écrire sur l'extérieur de l'emballage, ce qui facilite encore plus la préparation des repas !

Lorsque vous faites vos provisions au magasin, n'oubliez pas de passer par le rayon des feuilles d'aluminium et des pellicules de plastique. Vous y trouverez un grand choix de sacs Zip-Lock, parfaits pour diviser vos collations en portions !

Avec ces produits à portée de main, que ce soit au travail ou à la maison, vous pouvez dire adieu à l'inhalation de sacs de chips, et bonjour aux en-cas sains et portionnés. Ils sont faciles à ranger dans votre armoire, se glissent facilement dans un panier-repas et

peuvent même se glisser dans votre sac à main.

Envisagez de mettre en sac des cacahuètes, des noix de cajou, des barres granola faites maison, des biscuits protéinés et d'autres collations saines et savoureuses. Et n'oubliez pas de chercher de nouvelles idées et recettes en ligne.

Chaque jour, des personnes du monde entier mettent en ligne leur propre version d'en-cas sains.

Vous êtes écolo ? Ne vous inquiétez pas, des entreprises comme Clear Bags fabriquent des sacs à sandwichs compostables et écologiques. Et si vous voulez quelque chose de plus facile pour votre portefeuille, vous pouvez trouver des sacs à fermeture éclair réutilisables sur Amazon.

Conseil n°9 : une dose saine de Pro-Biotics

La santé intestinale est tout aussi importante que la santé physique. Nous consommons de bonnes et de mauvaises bactéries dans les aliments que nous mangeons, et il est important de maintenir l'équilibre.

L'un des effets secondaires d'une accumulation de mauvaises bactéries est la gastro-entérite. Elle peut provoquer des nausées, des vomissements, de la diarrhée et, dans les cas extrêmes, une hospitalisation pour cause de déshydratation. Les probiotiques peuvent à la fois guérir et prévenir cette méchante infection.

De nos jours, il existe également de nombreuses façons de prendre des probiotiques.

La forme la plus courante est le yaourt. De nombreuses personnes choisissent cette option pour obtenir leur dose

quotidienne de probiotiques en raison de son goût et parce qu'il est considéré comme une collation saine.

Si le goût et la texture du yaourt ne vous conviennent pas, vous pouvez aussi opter pour un supplément. Il existe de nombreuses marques différentes sur le marché parmi lesquelles vous pouvez choisir.

Et en plus des yaourts et des probiotiques en capsules, il en existe maintenant aussi des versions liquides. Consultez votre épicerie locale ou votre magasin d'aliments naturels et voyez quelles boissons probiotiques ils proposent.

Quelle que soit la méthode que vous choisissiez d'utiliser, le résultat final sera un intestin sain rempli de bonnes bactéries !

Conseil n°10 : Cardio quotidien

Les recherches ont été menées et les résultats sont connus depuis longtemps : les exercices cardiovasculaires sont indispensables à une vie longue et saine.

Qu'il s'agisse d'une marche quotidienne ou d'une course intense sur le tapis roulant, il y a tant de bénéfices à faire monter votre rythme cardiaque !

Faire travailler son cœur par des exercices cardiovasculaires rend ce battement encore plus fort. Lorsque votre cœur est fort, il n'a pas besoin de travailler aussi dur pour pomper, ce qui ajoute des années à votre palmarès.

En le maintenant en pleine forme, il contribue à réduire les risques de maladies cardiaques et de diabète. Ces deux maladies

sont potentiellement mortelles et beaucoup trop fréquentes dans notre société.

En vous engageant à faire un entraînement cardio quotidien, qu'il soit petit ou grand, vous pouvez réduire vos risques de contracter ces maladies et bien d'autres. Il s'agit d'un petit changement qui a un impact important et durable !

Envisagez de faire une séance de cardio de trente minutes par jour, ou plusieurs séances de trente minutes au total.

Et bien sûr, consultez d'abord votre médecin pour vous assurer que vous êtes en assez bonne santé pour faire autant d'exercice. Et n'oubliez pas vos jours de repos. Même si vous avez un objectif en tête, vous devez laisser à votre corps le temps de se régénérer et de guérir.

Ressources

Voici des liens vers quelques ressources qui, je pense, vous aideront :

Conseils pour un mode de vie sain

>> <https://www.eatthis.com/personal-trainer-tips/>

Mangez C'est un site web génial qui vous montre à quel point il est facile de faire de petits changements.

Conseils alimentaires

>> <https://www.onemedical.com/blog/eat-well/12-nutritional-hacks>

One Medical sait que les gens aiment apprécier ce qu'ils mangent, et ce site est idéal pour vous aider à garder le cap.

Conseils nutritionnels

<https://www.healthline.com/nutrition/27-health-and-nutrition-conseils#section6>

Health Line est un site web qui propose de nombreux conseils pour maintenir votre alimentation au top de sa forme.