

10 pas vers une meilleure alimentation.

Pour une bonne santé, pas de régime, on fait juste attention !

1. **Privilégier** la consommation de fruits et légumes riches en vitamine D, potassium, calcium et fibres. A déguster en entrée, plats et snacks.

2. **Eviter** les aliments industriels trop sucrés et trop salés. Réduire la consommation de gâteaux, glaces, sodas, bonbons, charcuterie...Préférer le fait-maison.

3. **Boire** de l'eau au lieu de boissons gazeuses et jus du commerce trop riches en sucres.

4. **Maîtriser** les quantités ingérées en se servant dans des assiettes plus petites. Commencer par une portion raisonnable. Prendre le temps de bien mâcher. Se resservir une petite quantité si besoin.

5. **Apprendre** à écouter son corps afin de reconnaître les réelles sensations de faim et de satiété. L'idéal est de manger seulement quand notre corps le demande et s'arrêter au bon moment.



6. **Petit-déjeuner** avec du lait demi-écrémé ou écrémé. Ceux-ci sont aussi riches en calcium que le lait entier.

7. **Traquer** les calories. Pour une femme et un homme sportifs, les besoins sont respectivement de 2250 et 2900 kcal par jour environ.

8. **Remplacer** les produits raffinés par des produits complets. Préférer le pain et le riz complet, les pâtes au blé complet ou encore le sucre roux de canne.

9. **Fuir** le sel. Au magasin, choisir les articles libellés « teneur réduite en sels », « sans sel ajouté ».

10. **Mettre** de la couleur et des épices dans vos assiettes pour que les repas soient une explosion de couleurs et de saveurs.

