



NUTRITION

ASTUCES SANTÉ

MARS 2024 • CHARLENE INNOCENTI • VOLUME 04

MANGER SAINEMENT ET EQUILIBRE POUR PERDRE DU POIDS

Vous en avez marre des régimes aminçissants ? Marre de l'effet yoyo ? Vous souhaitez perdre du poids sur le long terme et de manière plus équilibrée ? Vous avez besoin d'être aidé (e) et accompagné (e) pour accomplir vos objectifs durablement ?

Vous frappez à la bonne porte !

Découvrez les astuces de Cinnosante pour rééquilibrer votre alimentation et manger plus sainement.




1- BIEN COMPOSER SON ASSIETTE ET RESPECTER L'ASSIETTE SANTE



- La moitié de l'assiette est composée de légumes et de fruits : cela inclut les crudités de l'entrée et le fruit éventuel du dessert. Les fruits et légumes sont des aliments essentiels à une alimentation saine. Ils sont riches en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants, qui sont tous importants pour la santé. Au-delà des enjeux économiques et écologiques, les fruits et les légumes de saison ont de réels avantages nutritionnels : ils sont plus riches en vitamines et minéraux, plus riches en antioxydants et contiennent moins de pesticides et d'engrais. En été, les fruits et légumes colorés sont gorgés d'eau mais aussi plus riches en potassium et en hiver, les fruits blanc ou verts sont moins riches en potassium mais plus riches en sodium.
- Un quart de l'assiette contient les féculents : céréales et dérivés (pain, pâtes, etc.) légumineuses et tubercules (pommes de terre, patate douce, etc.)
- Un quart de l'assiette contient les protéines : viandes, poissons, œufs, mais aussi produits laitiers et protéines végétales. Les protéines sont essentielles à la construction et à la réparation des muscles. Il est préférable de choisir des sources de protéines maigres, comme la viande maigre, le poisson, les œufs, les légumineuses et les noix.
- Ne pas oublier d'ajouter l'équivalent de une/deux phalanges (du petit doigt) de graisses (une noix de beurre ou l'huile de la vinaigrette). Les graisses saines sont essentielles pour la santé du cœur et du cerveau. Toutes les matières grasses ne se valent pas ! S'il faut surveiller son apport en acides gras saturés, qui font partie du « mauvais » gras, les graisses insaturées, quant à elles, aussi appelées bonnes graisses (oméga 3 et 6), sont les alliés du corps humain. On en trouve dans les huiles végétales, les oléagineux (amandes, noix, noisettes...), mais aussi dans les avocats, ainsi que les poissons dits « gras », comme le saumon, les maquereaux, les sardines, ou encore le hareng.

- Ne pas oublier un verre d'eau à boire au fil du repas. Notre corps ne contient pas de réserve d'eau. Il est donc nécessaire de compenser l'eau éliminée (par la transpiration ou les urines par exemple) en buvant régulièrement de l'eau au fil de la journée. Quand on est déshydraté, on manque de vitalité. Quand on boit de l'eau, les reins remplissent leur rôle en drainant les déchets hors de notre organisme : l'eau permet d'éliminer les substances toxiques. L'hydratation permet aussi de réguler la température corporelle.

2- MANGER À SA FAIM TOUT EN AJUSTANT SES PORTIONS ALIMENTAIRES

- Respecter l'assiette sante vous aidera à rétablir et maintenir, sur le long terme, votre poids sante. vous devez donc manger à votre faim tout en ajustant vos portions.
- Il est essentiel, pour votre organisme, de lui garantir un apport équilibré entre protéines, lipides et glucides.
- Pour une perte de poids efficace, il est crucial de maintenir un équilibre des macronutriments. Chaque macronutriment contribue à la satiété, ce qui aide à prévenir la suralimentation. Comprendre cela peut vous aider à rester sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs de perte de poids.
-  Se restreindre à une salade pour le déjeuner n'est pas la solution ! ceci entrainera des envies de grignotage et de sucre pour compenser ! la frustration sera ainsi votre pire ennemie dans la perte de poids. Par ailleurs, votre organisme puisera dans vos réserves musculaires et non graisseuses pour aller chercher les nutriments dont il a besoin !



3- MANGER À HEURES RÉGULIÈRES ET PRENDRE LE TEMPS DE MANGER



- Votre organisme apprécie la régularité ! votre corps a besoin d'énergie tout au long de la journée. manger à heures fixes vous aidera à éviter les traditionnels coups de barre et les envies de grignotage.
- Privilégiez 3 repas complets à heure régulières complètes éventuellement par une ou deux collations saines et équilibrées.



4- NE PAS OUBLIER QUE L'ALIMENTATION N'EST QU'UN FACTEUR PARMIS D'AUTRES LORSQU'ON SOUHAITE PERDRE DU POIDS

- Gérez votre niveau de stress. Le stress peut affecter votre alimentation, votre sommeil et votre humeur. Lorsque vous êtes stressé(e), vous êtes plus susceptible de manger des aliments gras, sucrés ou salés. Il est essentiel de trouver des moyens de gérer votre stress de manière saine, avec par exemple la relaxation, le yoga ou la méditation.
- Il faut également prendre en compte le sommeil. La faim et la sensation de satiété sont régies par des hormones. le manque de sommeil s'accompagne d'un pic de la ghréline, hormone qui provoque la faim, qui creuse l'estomac. Ce manque de sommeil entraîne alors une réduction significative de sécrétion de leptine, hormone qui coupe la faim. De surcroît, un manque de sommeil fait monter en flèche le taux de cortisol, hormone du stress, ce qui accroît notre envie de manger. Dormir peu favoriserait donc la prise de poids.



- Associer une activité physique pour retrouver énergie et vitalité. L'exercice est essentiel pour la santé globale. Il aide à brûler des calories, à renforcer les muscles et à améliorer la digestion. L'objectif est de faire au moins 30 minutes d'activité physique modérée la plupart des jours de la semaine.

5-LIMITER LA CONSOMMATION DE SEL ET DE SUCRE

- Limitez votre consommation de sucre. Le sucre est un aliment vide de nutriments qui peut être nocif pour la santé s'il est consommé en excès. Vous pouvez limiter votre consommation de sucre en évitant les boissons sucrées, les desserts et les aliments transformés. Mais limiter ne veut pas dire bannir totalement !
- Limitez votre consommation de sel. Le sel est un autre aliment à limiter. En effet, une consommation excessive de sel peut augmenter le risque de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et d'hypertension artérielle. Vous pouvez limiter votre consommation de sel en évitant les aliments transformés et en cuisinant plus souvent à la maison.

6-ADOPTER DE NOUVELLES ALTERNATIVES

- Adoptez de nouvelles alternatives pour vos préparations culinaires. par exemple une banane peut remplacer 100 gr de beurre ou 100 gr de sucre. le beurre peut également être remplacé par de la courgette, l'oeuf peut être remplacé par 70 gr de compote etc... de nombreuses alternatives originales et gouteuses existent pensez-y !!
- Le konjac ou le palmini sont également de nouvelles alternatives pouvant remplacer les pâtes et le riz et ont l'avantage d'avoir un faible index glycémique ! alors n'ayez pas peur osez la nouveauté !



En suivant ces conseils, vous êtes sur la voie de la pleine santé rythmée par la vitalité et l'énergie. N'oubliez pas que la clé réside dans la régularité et la bienveillance envers vous-même. Prenez soin de votre corps et il vous le rendra avec une santé florissante. L'exercice est essentiel pour la santé globale. Et faites-vous plaisir !! Il est aussi important de se faire plaisir ! Cela ne signifie pas que vous devez complètement abandonner votre alimentation équilibrée. Cependant, vous pouvez vous permettre une petite indulgence de temps en temps, sans culpabiliser. Il n'y a pas d'interdits ! Tout est une question de quantité et de fréquences de consommation !