

CONSEILS NUTRITIONNELS

ÊTRE EN FORME - PRENDRE SOIN DE SA SANTE

GLUCIDES

Consommer un maximum de glucides complets, qui possède une bien meilleure qualité nutritionnelle.

Réduire la quantité de glucides (sucres rapide et lent) comme le pain, les pâtes, le riz, pomme de terre...

Eviter sucres rapides (biscuits, pain blanc boissons sucrés) et privilégier sucres lents (fruits, pain complet, pâtes complète, riz complet, patate douce.



Le sucre en trop grande quantité est transformé en lipide et stocké dans le tissus adipeux.

Les sucres rapides consommés en grande quantité provoquent des pics de glycémie (taux de sucres dans le sang important) qui peut entrainer du diabète. Les sucres rapides ne rechargent pas entièrement les stocks énergétiques de notre corps (glycogène musculaire et hépatique).

(Ne pas faire cuire les glucides trop longtemps pour ne pas les transformer en sucre rapide.)

LIPIDES



Supprimer les graisses saturées, comme le beurre, les pâtisseries, la crème, et privilégier les graisses insaturées comme les huiles (olive, colza, tournesol).

Les acides gras saturés n'ont pas d'intérêt dans notre alimentation et sont responsables des maladies cardio vasculaires.

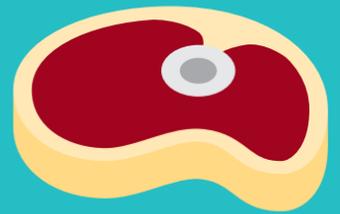
Elles sont stockées très facilement dans le tissus adipeux et peuvent boucher nos artères, notamment les artères coronaires (du coeur).



PROTÉINES

Savoir choisir ses protéines. Privilégier les protéines végétales, les légumineuses, comme les lentilles, l'avoine, quinoa, haricots ou les graines comme les noix et amandes.

Pas trop de protéines animales, notamment la viande rouge (2 fois / semaine max)



Consommer un apport protéique après la séance pour optimiser la récupération musculaire.

Les protéines végétales sont bien meilleurs pour la santé, elles sont moins acides et moins caloriques.



A choisir il vaut mieux consommer de la viande blanche (volaille) que de la viande rouge qui est plus grasse et beaucoup plus acide.

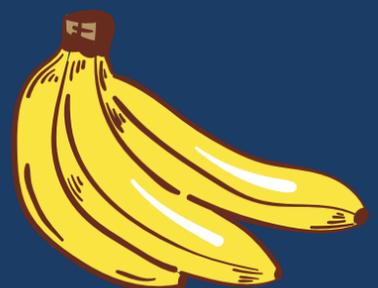
FRUITS / LÉGUMES



Augmenter ration de légumes et fruits pour combler la baisse des glucides.

Les légumes et les fruits sont peu caloriques et possèdent de nombreuses vitamines et minéraux essentiels pour notre organisme.

Ne pas les faire cuire trop longtemps pour éviter de perdre leur qualité nutritionnelle. Consommer essentiellement des produits frais au lieu des conserves et des surgelés.



THÉ VERT

Un thé vert par jour

Le thé vert stimule la lipolyse (utilisation des graisses pour fournir l'énergie nécessaire à notre corps pour vivre et pratiquer une activité physique).



PRODUITS LAITIERS



limiter les produits laitiers
Les produits laitiers sont gras et caloriques.

Parfois responsables d'inflammations tendineuses créant des tendinites, Mais aussi mal digérés par certaines personnes. Il faut en consommer avec parcimonie.

ALCOOL

Alcool (exceptionnellement)

L'alcool est très calorique et très acide, à consommer que de temps en temps et en quantité limitée.

