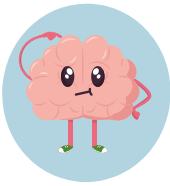




NUBEL VOUS PRÉSENTE : TROUVER L'ÉQUILIBRE ENTRE MOUVEMENTS, NUTRITION... ET PETITS PLAISIRS



ENVIE

Besoin psychologique



FAIM

Besoin réel

**ALIMENTATION ET
ÉMOTIONS : UN DUO
QUI INFLUENCE NOS
CHOIX**



Stopper l'émotion :

- ➔ 3 minutes pour respirer, se recentrer, choisir en conscience.
- ➔ Pas de culpabilité : l'équilibre se joue sur la durée, pas sur un instant.



Astuces sorties

- ➔ Plat unique avec sauce à part.
- ➔ Si entrée, favorisez les crudités.
- ➔ Evitez les aliments frits.
- ➔ Modérez la consommation d'alcool.
- ➔ Profitez de chaque bouchée.

Manger en pleine conscience

- ➔ Prenez minimum 25 min pour chaque repas.
- ➔ Posez les couverts entre les bouchées.
- ➔ Mastiquez longuement!
- ➔ Faites une pause de 5 min au milieu du repas.
- ➔ Savourez sans distraction (téléphone, TV...).





BOUGER + BOIRE + MANGER = ÉQUILIBRE

Bouger au quotidien

- Privilégiez la marche ou le vélo pour vos trajets.
- Prenez les escaliers.
- Testez et adoptez l'activité qui vous fait bouger durablement!



**ÊTRE ACTIF, C'EST BOUGER,
PAS FORCÉMENT FAIRE DU
SPORT**

Bien s'hydrater



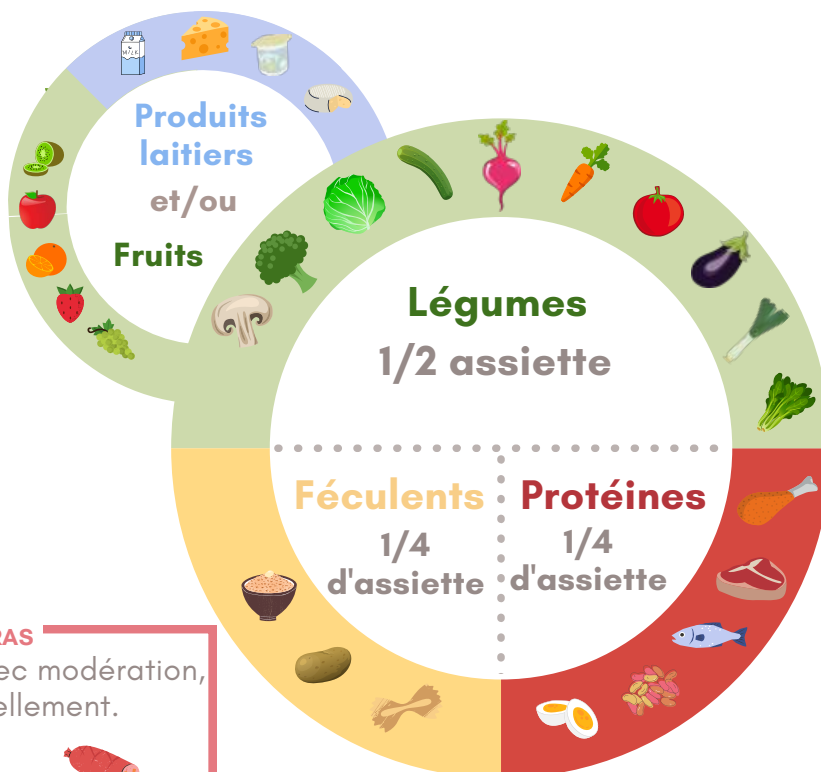
- ✓ 6-8 verres d'eau/jour
- ✗ Éviter : soda, jus, smoothies

LE BON CHOIX :



MIEUX VAUT
CROQUER QUE
BOIRE.

Composer une assiette équilibrée



LES EXTRAS

A consommer avec modération,
occasionnellement.



Snacks
gras, sucrés
et salés



Alcool



Charcuteries



- Variez les sources.
- Choisissez des matières grasses riches en oméga-3.
- Toutes les huiles ne sont pas destinées à la cuisson !



Eau non sucrée

- 1,5L min/jour.



Café et thé

- Maximum 3 tasses par jour.



Boissons sucrées, jus de fruits et smoothies

- Occasionnellement
- Présence de sucre



FOCUS SUR LES GROUPES ALIMENTAIRES

LÉGUMES



- Min. 300 g/jour (crus, cuits, potages)
- Variez les choix en respectant les saisons.

Eau, fibres, vitamines & minéraux

FÉCULENTS



- A chaque repas
- Min 125 g de produits céréaliers complets/jour : pain, riz, pâtes, boulgour, quinoa, millet, flocons d'avoine, etc.

Énergie

FRUITS



- 250 g/jour
- Préférez les fruits frais entiers et évitez les jus et compotes sucrées.



Fibres, vitamines, antioxydants

VVPOLAV



= viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales

- Max 300 g de viande rouge/sem.
- Viandes maigres, poissons & fruits de mer (au moins 200g/ sem.), œufs, alternatives végétales comme les légumineuses (min 1 fois/sem.), le tofu, le tempeh, le seitan, le quorn, etc.
- Pour les substituts végétaux :
 - ≥ 10 g protéines/100 g
 - < 10 g lipides/100 g
 - Enrichis en B12 et fer.

Protéines, fer, B12

PRODUITS LAITIERS & ALTERNATIVES VÉGÉTALES ENRICHIES EN CALCIUM



- 250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers/jour



Protéines, calcium, vitamine B2, B12

FRUITS À COQUES ET GRAINES



- 20-30g/jour (une poignée)
- Non enrobés, non salés, non sucrés

Lipides, protéines, fibres

NON



INDISPENSABLES

- Produits gras, sucrés et/ou salés
- Viandes transformées
- Boissons sucrées et/ou alcoolisées
- Etc.

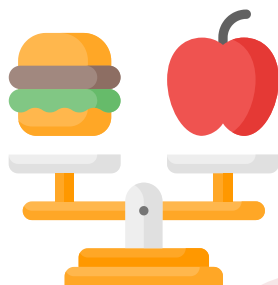
MATIÈRES GRASSES



Modérément et variez les sources :

- Oméga 3 à froid : lin, colza, noix, etc.
- Oméga 6 à cuisson : olive, tournesol

Énergie & vitamines (A, D, E, K)





A FAIRE



Augmentez les fruits & légumes.



Choisissez des produits complets.



Introduisez des sources de protéines végétales.



Cuisinez maison & local.



Préférez les graisses végétales.



Lisez les étiquettes.



Réduisez le sel et les sucres ajoutés.



Hydratez-vous régulièrement.



Limitez le gaspillage en maîtrisant les portions.

A EVITER



Produits ultra-transformés



Excès de graisses saturées/trans



Sucres cachés (sodas, snacks, sauces, etc.)



Portions trop grandes

