

La santé personnelle

Dix excellents conseils en matière de nutrition...

Changez votre façon de voir les régimes amaigrissants. Soyez conscient que la gestion du poids est l'objectif de toute une vie et non pas un but à court terme. Ainsi, il vous sera plus facile de vous engager à équilibrer et à modifier vos habitudes alimentaires et ce que vous mangez.

Commencez par de petits changements. Avec le temps, les petits changements deviennent des habitudes que vous conserverez probablement.

Pensez à l'équilibre. Un régime alimentaire équilibré - composé de grains entiers, d'aliments non transformés et des quatre principaux groupes alimentaires - constitue le meilleur moyen de conserver votre énergie et de maintenir votre poids.

N'oubliez pas de boire. Buvez beaucoup d'eau durant la journée : c'est un excellent moyen de rester vigilant, d'éviter la déshydratation et d'améliorer votre performance physique. Essayez de boire de six à huit verres d'eau chaque jour.

Réduisez votre consommation de caféine. Le café et le thé peuvent vous procurer la stimulation dont vous avez besoin au réveil; cependant, trop de caféine pourrait entraîner une grande nervosité suivie d'un cycle de léthargie.

Cinq par jour... C'est le chiffre magique recommandé pour la consommation quotidienne de fruits et de légumes. Ceux-ci peuvent contribuer à prévenir les maladies du cœur et le cancer, et ils sont liés à la maîtrise de l'hypertension.

Ne sautez pas le déjeuner. C'est le plus important repas de la journée. Il vous sera ainsi plus facile de vous concentrer, vous aurez plus d'énergie et vous serez moins irritable.

Vérifiez l'information nutritionnelle sur les étiquettes. Vous pouvez facilement faire des choix intelligents en apprenant à comparer sur les étiquettes la valeur nutritive des aliments que vous achetez. Vous pouvez y vérifier la quantité de nutriments pour une portion individuelle (matières grasses, graisses saturées, cholestérol, sel et fibres).

Prenez votre temps. Mangez seulement si vous avez faim et souvenez-vous que votre estomac met 15 minutes à transmettre au cerveau un message de saturation.

Offrez-vous une petite gâterie. C'est bien de vous offrir une petite gâterie à l'occasion; toutefois, surveillez-en la fréquence et la quantité.

© Shepell•fgi, 2007

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.