Health Class
WEET HOE JE GEZOND LEEFT

1 RÉDUIRE LES CALORIES, PAS LES PORTIONS!

Bonjour, F!tPlanner! Comme vous l'avez appris hier, la Health Class d'aujourd'hui va nous apprendre plus concernant les calories. Ne vous inquiétez pas, vous ne devez pas compter et noter vos calories, ce n'est pas vivable. Ce qu'on va vous apprendre, c'est de la connaissance sur les calories et les portions, afin que vous sachiez ce qui est bon et ce qui est moins bon. Prêt? Let's go!

Imaginez-vous que vous ...

- ➜ avez des repas sains et variés, adaptés à vos besoins ;
- ➜ n'ayez plus jamais à vous soucier d'un repas équilibré ;
- ➜ n'ayez pas à avoir peur de prendre du poids rien qu'en regardant la nourriture.

Est-ce que cela vous semble génial ?

Alors, lisez cette Health Class. Ou regardez la vidéo.

Il ne s'agit pas de manger moins!



Si vous ne mangez pas assez, c'est le contraire qui se produira. Le corps d'une femme commence à accumuler des réserves de graisse lorsque l'apport calorique est inférieure à 1000 kcal. Pour un homme, c'est 1500 kcal. La clé est de connaître votre chiffre magique, d'être conscient de vos calories et surtout se concentrer sur vos portions quotidiennes saines.

On vous entend déjà penser: chiffre magique, quoi ?
En fait, ce n'est pas si difficile. Votre chiffre magique est égal au nombre de calories que vous devez consommer quotidiennement pour atteindre ou maintenir votre objectif.
Les gens pensent souvent qu'ils devraient manger moins s'ils veulent perdre du poids, mais c'est le contraire qui est vrai. Dans la pratique, nous constatons que 98 % de nos clients mangent beaucoup trop peu.

1 gramme de protéine	4 kcal
1 gramme de glucide	4 kcal
1 gramme d'alcool	7 kcal
1 gramme de graisse	9 kcal

C'est quoi une calorie ?
1 kcal est une unité d'énergie utilisée pour mesurer l'énergie de la nourriture. Tous les aliments, à l'exception de l'eau, contiennent des calories.

Beaucoup ou peu de calories ?

Pour démontrer cette Health Class dans la vie réelle, nous indiquons combien de calories contiennent certains aliments préférés.

60-150 KCAL





Vous voulez un verre de vin ?

Il est conseillé de ne pas boire d'alcool ou du moins pas plus d'un verre par jour si vous voulez mener une vie saine.

Sachez qu'un verre de vin ou d'une boisson non alcoolisée contient 60 à 150 calories. Ce sont **des calories vides**, car elles n'ont aucune valeur nutritive !

200 KCAL







Un aliment qui contient facilement 200 calories, c'est 37 grammes de chips.

C'est encore moins qu'un petit sachet !

Pour 200 calories, vous pouvez aussi manger 150 grammes de riz ou 800 grammes de brocolis.

400 KCAL







Pour 400 calories, vous pouvez manger un petit morceau de tarte ou de gâteau - selon le type de gâteau, cela peut être encore plus élevé !

Ou bien vous pouvez manger un croissant et demi. Nous savons par expérience que les gens n'auront pas l'estomac rempli avec cela.

Mais vous pouvez aussi préparer un repas équilibré pour 400 calories, par exemple une assiette bien garnie de riz, de poulet et de légumes ! Je suis persuadé que vous auriez l'estomac plus longtemps rempli.

400-700 KCAL







On commande parfois un menu au McDonald's pour rendre les enfants heureux, n'est-ce pas? Saviez-vous que cela peut facilement atteindre 700 et souvent même plus de calories ?Et avouez-le maintenant, vous n'auriez pas longtemps une sensation de satiété. Les barres de chocolat telles que Twix, Mars ou Snickers contiennent aussi facilement 400 à 700 calories. Même 125g de chocolat au lait! Vous vous attendiez à cela ?

>700-1000 KCAL









Les aliments tels que pizza, pita, popcorn ou même les cafés Starbucks atteignent rapidement des niveaux de calories très élevés ! Saviez-vous que le maïs lui-même contient beaucoup de sucres, alors imaginez que vous y ajoutez du sucre supplémentaire comme dans du popcorn. Les pizzas et les pittas contiennent beaucoup de graisses saturées et des glucides. Ils sont souvent combiné avec encore plus de glucides !

Essayez donc d'éviter ces aliments.

Que devez-vous retenir de la Health Class 1 pour mener une vie saine ?

1. Choisir des aliments qui contiennent moins de calories et plus des valeurs nutritionnelles.
2. Gardez un bon équilibre entre protéines, graisses et glucides, car votre corps a besoin de ces trois éléments.
3. N'excluez aucun groupe d'aliments!

Vida Sana team