Health Class
WEET HOE JE GEZOND LEEFT

4 LES BESOINS QUOTIDIENS DE VOTRE CORPS

Beaucoup de gens mangent juste pour satisfaire leur faim, pas pour donner à leur corps les nutriments et les vitamines nécessaires. L'êtes-vous ou l'étiez-vous ? Alors cette Health Class vous aidera sans aucun doute !

Vous vous demandez parfois comment vous pouvez protéger votre corps et le garder en bonne santé ? Ou comment vous sentir énergique et en forme toute la journée ? Alors cette Health Class vous sera très instructive.



La santé de votre corps commence par la santé d'une seule cellule. C'est pourquoi il est important que vous donnez à votre corps tous les nutriments dont il en a besoin, afin que chaque cellule puisse les utiliser de manière optimale.

LE MODE DE VIE MODERNE

Malheureusement, le mode de vie moderne nous apporte beaucoup de substances malsaines et même toxiques dans notre alimentation - il suffit de penser à tous les herbicides qui sont utilisés. Sans parler de l'honnêté du producteur, qui est encore moins courante. C'est pourquoi nos cellules travaillent plus lentement et nous accumulons un stock de toxines qui entraînent une mauvaise digestion et, plus tard, des malaises et des maladies.

Notre vision est basée sur une vision globale de la nutrition et du mode de vie.Notre objectif est de créer un équilibre entre les habitudes saines, le mode de vie, la détente et l'activité. Chaque partie est également importante et il n'est pas question d'exclure quoi que ce soit si vous voulez atteindre et maintenir vos résultats

LES TYPES DE NUTRIMENTS

Pour fonctionner correctement, notre corps a besoin de 5 types de nutriments chaque jour :
1. Protéines
2. Fibres
3. Des graisses saines
4. Les minéraux et les vitamines
5. Phytonutriments

Lorsque nous parlons de nutrition, la première étape consiste à consommer des macronutriments de haute qualité en quantité suffisante. Les macronutriments ? Oui, macro ! Ce sont les nutriments que nous consommons en grande quantité : glucides, graisses et protéines. Malheureusement, le bilan d'aujourd'hui est le suivant :

Protéines: Nous en mangeons trop peu et surtout d'origine animale.

Glucides: Nous en mangeons trop et choisissons principalement des aliments à faible teneur en fibres.

Graisses: Nous mangeons trop de graisses malsaines et d'oméga-6 et trop peu d'oméga-3.

Quel est l'équilibre idéal ?

QUANTITÉ	TYPE	BIEN À SAVOIR
40%	GLUCIDES	Au moins 25 grammes de fibres
30%	PROTÉINES	Dont, de préférence, plus de 50% végétaux
30%	GRAISSES	En mettant l'accent sur les graisses non saturés et les oméga-3

Sachez que d'autres éléments telles que l'exercice, le repos, l'hydratation et les phytonutriments sont également très important si vous voulez mener une "vie saine".

Que devez-vous retenir de la Health Class 4 ?

1. Mangez non seulement pour satisfaire votre faim, mais aussi pour donner à votre corps les nutriments et les vitamines nécessaires.
2. Créer un bon équilibre entre les habitudes saines, votre mode de vie, la détente et l'activité.
3. Pour fonctionner correctement, votre corps a besoin quotidiennement de protéines, de fibres, de graisses saines, de vitamines, de phytonutriments et de l'eau !

Vida Sana team