

Vous êtes intelligent parce que vous planifiez votre repas.

Vous voulez ...

- avoir un métabolisme actif et brûler plus de calories ?
- pouvoir faire le bon choix en toute connaissance de cause pour chaque repas, tant à la maison qu'au restaurant ?

Il faudra tenir compte de ces avis

- Pour une alimentation saine, les chercheurs recommandent de manger 3 repas et 2 à 3 collations, car votre corps a besoin de nourriture à la même heure chaque jour. Votre métabolisme est comme un feu qui a besoin de carburant en permanence.
- Beaucoup de gens essaient "d'éviter" les calories ou sont trop occupés et sautent des repas. Lorsque cela se produira, ils auront faim et leur prochain repas sera plus copieux que nécessaire. Le niveau de sucre baisse et le système de métabolisme va commencer à les stocker au lieu de les brûler.
- Il est important de manger toutes les 2 à 3 heures et de suivre quelques règles simples pour remplir votre assiette.

DES CONSEILS JUDICIEUX POUR REMPLIR VOTRE ASSIETTE

- Prenez une assiette d'un diamètre de 22 à 24 centimètres. Manger dans une petite assiette vous remplira inconsciemment plus vite que de manger la même quantité dans une grande assiette.
- 50%, ou la moitié, de votre assiette doit être constitué de légumes fibreux
- 25 % de votre assiette est constitué de glucides complexes de céréales complètes ou de légumes-racines.
- Les 25 % restants de votre assiette sont constitués de protéines animales pauvres en graisses (de la taille de votre paume) ou de protéines végétales car elles contiennent beaucoup de fibres.
- Les graisses saines - huiles non transformées, avocats, noix et graines en petites portions - sont riches en calories.



Ce que vous devez retenir à propos de la Health Class 6

Regardez le schéma ci-dessous. C'est un exemple d'une journée idéale. Bien sûr, une telle journée est différente pour chacun.

8h



**le petit
déjeuner
idéal**

10h

**collation du
matin**

12h



déjeuner équilibré

15h

**collation de
l'après-midi
ou shake**

18h



dîner équilibré

22h

**Collation du
soir ou shake
(seulement
si vous avez
faim)**

Que devez-vous retenir de la Health Class 6 pour mener une vie saine ?

1. Planifiez vos repas quotidiens en 3 repas principaux et 2 à 3 collations.
2. Il est important de manger toutes les 2 à 3 heures..
3. 50 % de votre repas principal est composé de légumes riches en fibres, 25 % de glucides complexes et 25 % de protéines animales ou végétales pauvres en graisses.