



Le saviez-vous ?



Un kiwi ou une orange couvre la totalité de nos besoins journaliers en vitamine C.



Les amandes, les noix et le chocolat noir aident à réduire le stress.



En rapport qualité/prix, l'œuf est la protéine animale la plus intéressante.



L'eau est la seule boisson essentielle. Les jus de fruits sont très sucrés.



1 cuillère de ketchup contient l'équivalent d'un morceau de sucre (4g).



Une canette de soda de 33 cl contient 35g de sucre (la limite recommandée est 25g par jour).



La junk food peut entraîner une dépendance similaire à la drogue.



Avec Goalmap, gardez la motivation pour tenir vos résolutions !



Définissez vos objectifs



Suivez les conseils d'experts



Construisez de bonnes habitudes !

Pour vous aider à prendre de bonnes habitudes, téléchargez l'appli Goalmap !

Goalmap, c'est votre coach dans la poche pour créer de bonnes habitudes et atteindre tous vos objectifs.



Télécharger dans l'App Store



DISPONIBLE SUR Google Play



Comment améliorer sa vie avec une alimentation saine ?

En changeant légèrement ses habitudes, on peut changer sa vie !



Nutrition

Nutrition

Les bénéfices d'une bonne alimentation

La nutrition est un pilier incontournable de la santé, avec un impact dans tous les domaines de la vie. Une alimentation variée et équilibrée a de nombreux bénéfices :

- ✓ Être à son poids de forme
- ✓ Se sentir bien dans sa peau
- ✓ Être énergique tout au long de la journée
- ✓ Mieux gérer son stress
- ✓ Avoir un meilleur sommeil



À faire

Conseil n°1

Manger des fruits et légumes

Recommandation : 5 portions par jour

Les fruits et légumes contiennent des fibres, des vitamines, des minéraux, etc. Ils aident à prévenir des maladies telles que cancer, hypertension, maladies cardio-vasculaires, obésité, diabète, etc. Une portion, c'est l'équivalent de 80 à 100 grammes, soit la taille d'un poing.

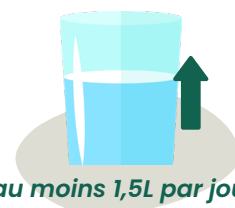


Conseil n°2

Boire de l'eau

Recommandation : au moins 1,5L par jour

Si vous attendez d'avoir soif pour boire, c'est qu'il est déjà trop tard : vous êtes déshydraté. Gardez une bouteille près de vous la journée pour boire régulièrement. Boire aide à éliminer, à rester concentré, de bonne humeur, etc.



Conseil n°3

Prendre le petit déjeuner

Recommandation : tous les jours

Le petit déjeuner aide à faire le plein d'énergie pour la matinée. Il permet d'éviter l'état de fatigue et diminue les risques d'accident. Un petit déjeuner complet comprend par exemple un produit céréalier (pain ou céréales), des protéines (œuf ou produit laitier) et un fruit.



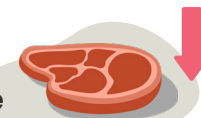
À limiter

Conseil n°4

Limitier la viande rouge

Recommandation : max. 2 fois par semaine

La consommation de viande a des bénéfices reconnus pour la santé. Ceci dit, l'excès de viande rouge (=viande autre que volaille) augmente le risque de maladie cardiaque, de cancer et de diabète. On peut la remplacer par du poisson ou des œufs par exemple.



Conseil n°5

Limitier le sucre

Recommandation : moins de 25g par jour

L'alimentation moderne contient trop de sucre. Sa consommation entraîne prise de poids, diabète et favorise les risques de maladie. Les boissons sucrées sont à éviter. Prenez l'habitude de lire les étiquettes pour voir combien il y a de sucre.



Conseil n°6

Éviter la junk food

Recommandation : max. 1 fois par semaine

La junk food, ou fast food, comprend les burgers, pizzas, kebabs, etc. Elle est riche en calories, en sucre, en sel et en mauvaises graisses. Sa consommation favorise la prise de poids et augmente les risques de maladie.

