

Bonnes habitudes santé

Les régimes ne marchent pas, car ils sont généralement de courte durée et parfois extrêmes. Essayez ces habitudes qui peuvent améliorer votre santé et durent beaucoup plus longtemps.

◆ **Mangez des aliments riches en fibres** pour vous sentir rassasié. Essayez les fruits, les légumes et les céréales complètes.

◆ **Buvez au moins 8 verres d'eau** chaque jour.

◆ **Restez actif !** Ne mangez pas juste par ennui

◆ **Ne sautez pas de repas.** Mangez 3 repas par jour.

◆ **Bougez tout au long de la journée.** Vous pouvez :

- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Vous promener pendant votre pause déjeuner
- Descendre du bus un arrêt plus tôt et marcher

◆ **Remplissez une assiette de taille moyenne de vos**

aliments. L'apparence de votre nourriture dans l'assiette fait partie de l'expérience culinaire ! Une assiette de taille moyenne bien remplie semble beaucoup plus satisfaisante qu'une assiette plus grande qui n'est qu'à moitié remplie.

◆ **Cuisinez à la maison.** Cela vous permet d'économiser de l'argent et de manger plus sainement.

◆ **Faites cuire les aliments à la vapeur, au four ou à la sauteuse.** plutôt que de les faire frire.

◆ **Commencez votre journée avec de l'eau et un petit-déjeuner riche en protéines.** Boire de l'eau dès le réveil vous donne de l'énergie. Un petit-déjeuner riche en protéines vous donne également de l'énergie. Essayez :

- Des flocons d'avoine cuits avec du lait et des noix hachées
- Une omelette aux œufs avec des légumes
- Du pain grillé au beurre de cacahuètes avec des tranches de bananes ou de pommes



Si vous avez d'autres questions, adressez-vous à a nutritionniste CHN !