

Maîtrisez votre équilibre nutritionnel au quotidien

Objectifs et Organisation

- Définir vos objectifs hebdomadaires (ex: augmenter la consommation de fibres, réduire le sel ajouté) pour un suivi intentionnel.
- Planifier vos sessions de 'batch cooking' pour préparer vos repas à l'avance et gagner en sérénité.

Planning des Repas

- Appliquer la règle des 3 composantes : 1 portion de légumes, 1 portion de féculents complets et 1 portion de protéines.
- Noter le mode de cuisson utilisé (vapeur, grillé, rôti, cru) pour favoriser des méthodes saines.
- Évaluer votre niveau de faim ou satiété (échelle de 1 à 10) avant et après chaque repas pour mieux écouter vos signaux corporels.
- Noter les symptômes post-prandiaux (fatigue, ballonnement, pic d'énergie) pour identifier d'éventuelles sensibilités alimentaires.

Suivi Quotidien et Hydratation

- Suivre votre hydratation quotidienne en notant le nombre de verres ou de bouteilles consommés.
- Répertoire vos encas et 'extras' dans une section dédiée pour évaluer leur fréquence hebdomadaire.

Liste de Courses Intelligente

- Rayon Fruits et Légumes : privilégier les produits de saison.
- Rayon Produits Frais : protéines (viandes, poissons, œufs, alternatives végétales).
- Rayon Épicerie : féculents complets, légumineuses et huiles de qualité.

Rappels Nutritionnels

- Consommer 2 portions de fruits par jour.
- Inclure systématiquement une portion de légumes à chaque repas principal.