

Voici le temps du renouveau :

fseap Now we're
talking.
Parlons-en. **paesf**

5 idées lumineuses pour un printemps alimentaire rafraîchi!

Faites vos adieux à la déprime hivernale et saluez votre moi radieux et épanoui ! Le printemps est synonyme d'énergie fraîche et de nouveaux rituels — et il n'y a pas de meilleur moment pour rafraîchir vos habitudes alimentaires. Voici votre plan d'action pour vous épanouir de l'intérieur !



Plus de verdure, s'il vous plaît

Fruits and vegetables are nature's multivitamins. They supply antioxidants, fiber, and essential nutrients that promote digestion, boost immunity, and support mood. Challenge yourself to nutrient-boost your plate with more greens and "eat the rainbow" by incorporating a variety of colourful produce every day.

Des collations bien pensées

Les journées bien remplies exigent des collations bien pensées ! Faites appel à des options qui combinent protéines et fibres pour maintenir votre énergie. Ayez à portée de main des collations comme du houmous avec des petites carottes, du beurre d'arachide avec des craquelins ou du yogourt grec avec des noix. De tels en-cas santé aident à prévenir les fringales et à maintenir votre niveau d'énergie stable entre les repas.



La puissance des oméga-3

Souhaitez-vous être plus concentré, moins stressé et de meilleure humeur ? Ajoutez des oméga-3 à votre assiette ! Les poissons gras comme le saumon, les graines de lin et les noix sont des choix gagnants. C'est simple et clair : ces graisses saines sont une véritable nourriture pour le cerveau.



Faire le plein de fibres !

Les fibres ne servent pas uniquement à la digestion — il s'agit d'une arme secrète pour une énergie équilibrée et une meilleure santé intestinale. Faites le plein de baies, de lentilles, de brocoli et de grains entiers pour faire bouger les choses (littéralement) et nourrir vos bactéries intestinales avec les bonnes choses qu'elles adorent.

Pratiquer l'alimentation en pleine conscience

Dans un monde où les distractions sont constantes, le fait de manger en pleine conscience change complètement la donne. Ralentissez, savourez vos aliments et écoutez vos signaux de faim. Qu'il s'agisse de la faim de l'estomac, de la faim de la bouche ou de la faim du cœur, le fait d'être à l'écoute de votre corps vous aide à faire des choix qui vous procurent un réel sentiment de satisfaction.



Le printemps débarque — et il veut vous voir plein d'énergie, équilibré et épanoui de vitalité !

Communiquez avec le PAESF pour entrer en contact avec une diététiste professionnelle et lancer dès aujourd'hui votre renouveau printanier.

