Retrouver l'équilibre

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

5 habitudes alimentaires pour retrouver l'équilibre pour un automne en santé

Le passage de l'été à l'automne est un moment naturel pour rétablir de saines habitudes à l'appui de vos objectifs de santé et vous recentrer sur des aliments nourrissants qui vous aident à vous sentir au mieux de votre forme. Ces conseils vous aideront à intégrer une routine alimentaire saine qui favorise l'équilibre, l'énergie et la résilience du corps et de l'esprit pour l'automne.

1. Se « réinitialiser » le dimanche

Commencez la semaine avec une routine rapide pour vous sentir mieux organisé et mieux nourri :

- Établir un plan pour les dîners de la semaine
- Faire vos courses ou faire livrer vos épiceries
- Cuisiner des repas copieux tel une soupe, un chili ou un pot-au-feu
- Préparer des collations santé à l'avance

2. Àchaque repas, accorder la priorité aux protéines

Les protéines ne sont pas réservées aux athlètes uniquement. Elles s'avèrent essentielles pour la gestion des fringales, le maintien de la masse musculaire, la stabilisation de la glycémie et le soutien de l'immunité.

- Inclure des œufs, du yogourt, du poisson, du tofu, des lentilles ou du beurre de noix dans vos repas
- Privilégier une source de protéines au petit-déjeuner pour demeurer rassasié plus longtemps.
- Prendre des collations de pois chiches grillés, d'édamames ou de yogourt grec

3. Ajouter des nutriments pour soutenir l'humeur

Les changements de la luminosité et des horaires peuvent affecter l'humeur et la motivation. L'alimentation peut vous aider :

- Les oméga-3 (saumon, noix, graines de chia) pour soutenir le cerveau.
- Le magnésium (graines de citrouille, légumes verts à feuilles, haricots) pour le calme.
- Vitamine D (œufs, aliments enrichis comme le lait et le yogourt) + lumière du soleil pour équilibrer l'humeur

4. Donner un coup de barre santé à vos produits de base

Avec des produits de base nourrissants sous la main, les solutions de repas de dernière minute se font plus rapidement et sont plus saines. Faites des provisions avec des :

- Produits secs tels l'avoine, le quinoa, les lentilles, les tomates en conserve
- Protéines comme le thon en conserve, les haricots, les œufs, les beurre de noix.
- Ajouts simples tels les épinards ou brocolis surgelés, des légumes verts prélavés, des sauces en bocal.
- Collations santé tel le mélange montagnard, le maïs soufflé, les fruits, le yogourt

5. En rajouter au lieu d'en supprimer

Au lieu de chercher à vous restreindre, pensez plutôt à ajuter des éléments pour soutenir votre corps. Si vous finissez par éliminer certains aliments moins nutritifs, cet état d'esprit s'avérera positif, motivant et dénué de toute culpabilité et privation.

- Plus de fibres, plus de couleurs, plus de variété
- Une pleine conscience améliorée pendant vos repas
- Plus d'hydratation, plus de nutrition, plus d'équilibre

Pour obtenir du soutien, de la motivation et des conseils d'experts pour élaborer une routine alimentaire nourrissante cet automne, communiquez avec un.e diététiste professionnel.le. Ensemble, vous mettrez au point une routine pour l'automne qui nourrira votre corps, sera adaptée à votre mode de vie et soutiendra vos objectifs de santé.