

Bien se nourrir pour s'épanouir pendant le Mois de la nutrition



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

Le thème du Mois de la nutrition, « Bien se nourrir pour s'épanouir », nous encourage à réfléchir sur la façon dont l'alimentation est le carburant de nos activités quotidiennes, à partir du travail et du mouvement à la concentration et au rétablissement. La nourriture joue un rôle clé dans l'alimentation de notre bien-être, en conservant notre énergie et en nous aidant à nous épanouir.

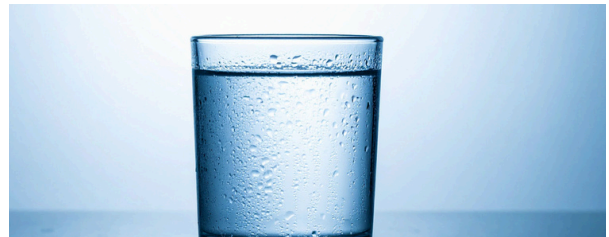
5 façons de bien se nourrir pour s'épanouir :

Privilégier les protéines



Les protéines favorisent la santé musculaire, le rétablissement, la fonction immunitaire et la satiété. L'ajout d'une source de protéines telle les légumineuses, les produits laitiers, les œufs, le poisson ou des alternatives végétales enrichies dans vos repas et collations peut aider à maintenir l'énergie et à soutenir l'activité physique.

S'hydrater en pleine conscience



Prendre l'habitude de boire de l'eau régulièrement aide à rester hydraté tout au long de la journée, ce qui est important pour la digestion et le bien-être. Si l'eau plate semble fade, faire l'essai de tisanes, de l'eau gazeuse ou ajouter des fruits ou des herbes pour donner du goût.

Noter ce qui semble nourrissant

L'alimentation peut être réconfortante, sociale et joyeuse. Reconnaître les liens émotionnels à la nourriture sans culpabilité fait partie d'une alimentation holistique. Être à l'écoute des signaux de faim et de satiété favorise une relation plus saine et plus intuitive avec la nourriture.



Prendre la durabilité en considération



Lorsque possible, le choix d'aliments locaux, de saison ou peu transformés peut favoriser à la fois la santé personnelle et le bien-être de la planète. Souvent, les produits de saison offrent la variété, la fraîcheur et la saveur tout en soutenant les réseaux d'alimentation locaux et l'environnement.

Restez détendu



Des repas simples et familiers peuvent être tout aussi nourrissants que les menus élaborés, et vous permettent de souffler un peu. Des repas équilibrés, l'hydratation, le repos et le sommeil contribuent ensemble à la récupération physique et vous aident à donner le meilleur de vous-même.



Pour en savoir plus sur comment adopter des changements nourrissants qui vous aideront à vous épanouir, consultez une diététiste professionnelle de PAESF. Votre diététiste professionnelle vous offrira un soutien et un accompagnement personnalisés pour vous soutenir dans l'atteinte de vos objectifs en matière de santé.

