



« Qu'est-ce que tu manges pour être belle de même? » N'est-ce pas là une question que plusieurs d'entre nous

avons entendue un certain soir lors d'une sortie de filles? Eh bien, au risque de vous sembler quasi quêtaine, je vous le demande à mon tour: « Qu'est-ce que vous mangez pour être belle de même? »

Par Francine Savard, spécialiste en conditionnement physique



# BELLE EN DEDANS, SEXY EN DEHORS!

●●● Après révision de votre situation alimentaire, vous serez en position d'ajuster votre tir afin de maximiser votre stratégie. L'objectif étant une santé optimale, ce n'est pas seulement pour perdre des kilos superflus que vous devriez prendre des mesures correctives, mais bien pour votre bien-être total. Pour un système immunitaire accru et par conséquent, une qualité de vie améliorée!

Sachez maintenant ceci: MANGER, C'EST HORMONAL! Votre nourriture, c'est votre médicament! Si votre médecin de famille

vous prescrit trois capsules aux trois heures, allez-vous en prendre six aux trois heures parce que vous vous dites trop occupée pour respecter la posologie recommandée? Allez-vous accepter de prendre ces antibiotiques sans savoir exactement de quoi il s'agit? Si vous désirez un prompt rétablissement, en toute franchise, je crois que la réponse à ces questions est non.

Vous devez vous éduquer à propos de ce dont votre corps a besoin pour préserver ou même améliorer votre état de santé. C'est

votre devoir en tant qu'être humain qui se respecte! Aujourd'hui plus que jamais, vous devez aussi exiger de connaître la provenance et la constitution de vos aliments. Une chose est claire: on est beau quand on mange bio!

Vous trouverez ci-dessous mes meilleurs conseils afin d'obtenir une meilleure santé. La santé, c'est un état global. C'est-à-dire que vous perdrez vos kilos superflus, vous aurez un plus beau teint, une plus grande énergie, une plus grande flexibilité, un système immunitaire renforcé.

**MENU TYPE POUR  
UNE JOURNÉE:**

**Petit déjeuner (6h):**

1/2 pamplemousse, 1/2 tasse de fromage cottage léger, 1 craquelin multifibre Ryvita, 1 c. à table de beurre d'amande nature

**Collation d'avant-midi (9h):**

1 Yop avec un petit fruit

**Dîner (12h):**

1 pain pita avec dinde (4 oz), luzerne, tomate, concombre, 1 c. à table de mayo légère (mêlée au choix avec ail et moutarde de Dijon)

**Collation d'après-midi (15h):**

1 V8, 2 doigts de fromage allégé (70 g) et 6-8 amandes brunes nature

**Souper (18h):**

Filet de poisson grillé, grosse salade d'épinards et de champignons (mêlés avec 1/3 de tasse de riz brun), vinaigrette au citron, huile d'olive et vinaigre balsamique (herbes au goût)

Si vous êtes en train de mourir de faim en soirée, reprenez une petite collation suivant les règles de base. Allez, bon appétit!

Soyez ProActif!  
Musclez votre santé!

1• Boire la source de la vie: de l'eau (au moins deux litres par jour).

2• Manger des petits repas aux trois heures, et ce, sans télé ni lecture.

3• Manger de façon isocalorique (protéines, glucides, lipides) afin de stabiliser votre glycémie sanguine (niveau de sucre dans le sang) et de maintenir, réparer et augmenter votre densité musculaire et osseuse.

4• Miser sur la qualité des aliments. Choisir des biologiques/organiques.

« La santé, c'est un état global. C'est-à-dire que vous perdrez vos kilos superflus, vous aurez un plus beau teint, une plus grande énergie, une plus grande flexibilité, un système immunitaire renforcé. »

5• Se permettre une à deux fois semaine une petite gâterie. Donc, 90% du temps, vous tenez la ligne directrice et durant le 10% qui reste, vous dérogez de celle-ci. Il ne s'agit pas ici de se priver de tous les petits plaisirs de la

vie, mais de réapprendre à bien se nourrir avec plaisir.

**VOICI DONC CE QUI DEVRAIT SE RETROUVER DANS VOTRE ASSIETTE À CHAQUE REPAS:**

- **Protéines:** une portion = la grandeur de votre paume
- **Glucides (SUCRES – type fruit):** une portion = la grosseur de votre poing ET/OU

Glucides (SUCRES – type légume): zéro limite ET/OU

Glucides (SUCRES – type amidon/féculent): une portion = une tranche ou une tasse cuite.

Consommez une portion en avant-midi, une autre le midi et une demie au souper. Pour vos collations, misez plus sur les légumes ou les fruits avec une protéine quelconque.

- **Lipides (GRAS):** une portion = la grandeur de votre paume ou une cuillerée à table

Afin de savoir comment organiser vos collations, divisez simplement la quantité d'un repas par deux ou trois... et le compte est bon!

