

## Que manger pour se sentir bien ?

Eh bien, les bienfaits d'une alimentation correcte, saine et équilibrée commencent à table. Varier fréquemment nos choix alimentaires chaque jour apporte tous les nutriments nécessaires à l'organisme. Une alimentation pour se sentir bien, c'est consommer plus de fruits et légumes en variant chaque jour afin d'assimiler les différents nutriments qui sont bons et d'améliorer notre qualité de vie.

**Manger de manière adéquate et avec de meilleurs aliments n'est pas secondaire mais augmente le mérite de notre existence.**

Puisqu'une alimentation pour se sentir bien nous permet de mieux vivre, de bien dormir, de mieux se concentrer et d'avoir un air plus sain, nous considérons également que le corps lui-même en bénéficiera ainsi que votre santé. Depuis la nuit des temps, l'homme a continuellement cherché un moyen de couvrir sa persistance et, par conséquent, a également développé des moyens de perfectionner son paramètre de vie personnelle et, avec lui, sa santé individuelle.

La recherche de nouvelles technologies ou de moyens de protéger une meilleure alimentation pour une vie meilleure est ce qu'on appelle le progrès d'une nutrition et d'un régime pour se sentir bien. Les meilleurs aliments ont des caractéristiques favorables similaires et nécessaires pour être considérés comme inhabituels.



**Bien manger fait donc partie des choses que nous ne pouvons pas faire pour rester en bonne santé même dans un quotidien mouvementé.**

Alors, à quel point est-il important de manger pour rester en bonne santé ? Découvrons ensemble dans ce guide où je veux vous montrer les bienfaits alimentaires et pourquoi il est important d'observer consciemment quelques règles fondamentales pour la santé.

**Le Dr Loreto Nemi est un nutritionniste et diététiste qui a développé le plat sain.**

Dans la vidéo ci-dessus, il donne de précieux conseils sur un modèle de nutrition diététique. De plus, dans la vidéo, le médecin souligne également d'autres choses extrêmement importantes que je vous recommande d'écouter. Cet article parle de : Que manger pour se sentir bien ? Un choix conscient !

*Bien manger n'est pas un fait marginal mais cela permet d'affiner l'exigence de notre cycle de vie. Cela nous permet non seulement d'avoir plus d'énergie et une plus grande concentration, mais aussi de récupérer de manière optimale et d'avoir un air sain.*

Anticiper les facteurs de risque inhérents aux problèmes de santé, résultant d'une mauvaise alimentation, apporte des bénéfices significatifs. Bien que consommer des aliments sains constitue une alimentation variée et équilibrée, selon les besoins de chacun indépendamment de l'alimentation et des habitudes alimentaires, les significations fondamentales d'un régime restent à chaque fois les mêmes.

**Un régime alimentaire pour être en bonne santé, cependant, doit constituer la base de notre nutrition.**

En effet, bien manger aide à prévenir toutes les formes de malnutrition, ainsi que de nombreuses maladies et pathologies non transmissibles. Malgré cela, le développement alimentaire s'est pratiqué ces dernières décennies sur des aliments transformés qui apportent des changements significatifs dans nos habitudes alimentaires.

- Enfin, un régime pour se sentir bien doit inclure tous les aliments mais avec un choix conscient et varié chaque jour.
- Ainsi, comme vous pouvez le constater, les habitudes alimentaires influent sur notre alimentation qui, en elle-même, est cruciale pour fournir à notre organisme les nutriments dont il a besoin.
- Pour toutes ces raisons il s'agit, dans la même mesure, de manger principalement des aliments qui sont bons pour l'état physique !

**1 - Régime pour aller mieux : 7 règles pour apprendre à manger sainement**Le maintien est une évolution globale qui dépend de l'ensemble des fonctions primaires de l'organisme. En fait, la nutrition humaine correspond à l'utilisation avérée des aliments et des boissons.



*Dans le domaine humain, le changement, la pauvreté alimentaire et les questions connexes visent alors les fondamentaux typiques de l'essence de la vie. Après avoir clarifié le concept, le régime peut couvrir un fondateur sérieux dans la prophylaxie de certaines pathologies.*

Même en considérant le principe de longévité, outre les enjeux liés aux maladies les plus connues de l'incomplétude, la première règle à respecter est donc une alimentation saine. Apprendre à bien manger, cependant, comprend quelques principes : Contrôlez votre masse corporelle et gardez votre physique toujours actif.

## Respectez les 7 grandes règles pour mieux vivre votre quotidien et en forme

Prendre soin de son corps, c'est se faire dorloter et s'aimer.1) Régimes déséquilibrésÉvitez les régimes déséquilibrés ou trop drastiques qui peuvent nuire à votre santé. N'oubliez pas qu'un régime alimentaire correct doit toujours inclure tous les aliments de manière équilibrée.

- L'atteinte d'un poids concret précis ne passe pas exclusivement par une alimentation équilibrée mais aussi transversalement par une vie matériellement plus active.
- Pour éviter la sédentarité, habituez-vous donc à mener à bien vos activités quotidiennes : marcher, monter et descendre les escaliers, faire les petits travaux ménagers manuellement.
- Tous les moyens sont valables pour garder votre corps actif. Pour en savoir plus sur les bons aliments, je vous invite à lire mon guide Les meilleurs aliments.2)

Nutriments essentielsUne alimentation saine comprend plus de céréales, de légumineuses, de légumes et de fruits car ils sont riches en glucides, en vitamines, en minéraux et en protéines. Manger les bonnes quantités de fruits et légumes réduit également la densité énergétique de votre alimentation.

Enfin, les graisses et l'apport calorifique collectif étant limités, le pouvoir rassasiant de ces aliments est particulièrement mis en évidence.3) Les bonnes graissesChoisissez des matières grasses de qualité et

limitez la quantité. Consommez souvent plus de poisson et privilégiez la consommation de viandes maigres, de fromages allégés et ne dépassez pas, voire limitez, avec les aliments frits.

**Évitez ou limitez les condiments d'origine animale, privilégiez plutôt les condiments crus d'origine végétale.**

Sur ce qu'il faut manger pour rester en bonne santé, en effet, les graisses doivent être introduites en quantités équilibrées dans l'alimentation, sans être déséquilibrées ni par excès ni par défaut. La qualité différente des graisses peut affecter la nutrition de la santé humaine. Étant donné que le cholestérol se trouve dans les graisses animales, il peut augmenter le taux de cholestérol sanguin.<sup>4)</sup>

Non aux sucres Limitez les sucres, les sucreries et les boissons sucrées. La consommation de sucres simples provoque une augmentation de la glycémie, alors buvez suffisamment d'eau chaque jour pour fournir à votre corps les liquides nécessaires.

**Ces sucres simples se retrouvent dans les aliments et les sucres :** fructose, glucose et saccharose dans les fruits et le miel ; le saccharose est obtenu à partir de l'extraction de la betterave et de la canne à sucre ; le maltose est contenu dans les céréales ; le lactose est contenu dans le lait. Les sucres simples peuvent être consommés comme source d'énergie pour l'organisme dans la limite de 15% de l'apport calorique journalier.