

**Manger sainement, c'est se sentir bien dans sa peau** : 4 règles utiles pour une bonne alimentation Les bons choix alimentaires visent à atteindre un niveau optimal de santé physique et de bien-être intérieur, pour vivre mieux et plus longtemps. Une alimentation saine est un choix de conscience, de modération et de cohérence.

**La bonne approche de la nutrition peut améliorer votre santé et votre qualité de vie** : je vous l'expliquerai mieux dans mon cours vidéo Potentiel nutritionnel, grâce auquel vous pourrez optimiser votre style d'alimentation. Les aliments recommandés et leurs bienfaits : que manger pour rester en bonne santé Découvrez dès maintenant ce qu'il faut manger pour se sentir bien.1.

## INTRODUIRE DES VITAMINES, DES MINÉRAUX ET DES FIBRES

Les céréales, les légumineuses, les légumes et les fruits sont des aliments importants car ils fournissent des glucides (surtout de l'amidon et des fibres) mais aussi des vitamines, des minéraux et des acides organiques. De plus, les céréales et les légumineuses sont également de bonnes sources végétales de protéines.

De plus, la consommation d'une quantité adéquate de fruits et légumes permet de réduire la densité énergétique dans l'alimentation. Cela se produit non seulement parce que la teneur en matières grasses et l'apport calorique global sont plus faibles, mais aussi parce que le pouvoir rassasiant de ces aliments est particulièrement élevé.

**CHOISISSEZ LES BONNES GRAISSES** L'huile d'olive extra vierge, l'huile de tournesol, mais aussi des fruits comme les avocats contribuent à augmenter les niveaux de ce que l'on appelle le bon cholestérol (HDL). Certains poissons comme le maquereau, le saumon, les sardines et le thon, les fruits gras comme les noix et les graines comme le lin sont des sources valables d'oméga 3 (voici une liste complète des aliments les plus riches en oméga 3).

Les oméga 6, quant à eux, se trouvent dans l'huile de colza, le maïs, le soja, les graines de coton, le tournesol, les fruits oléagineux (comme les cacahuètes, les noix, les pistaches) et dans les aliments comme les céréales, les légumineuses séchées et le jaune d'œuf.

Ces graisses sont des composants fondamentaux de l'organisme (en fait, elles constituent les membranes cellulaires), et sont essentielles au développement et à la croissance de l'enfant, ainsi qu'à la diminution du taux de triglycérides dans le sang.3.



## N'ABANDONNEZ PAS LES GLUCIDES COMPLEXES

Légumineuses, céréales, pâtes complètes, farine complète, pain complet et substituts, pommes de terre et patates douces ne doivent pas manquer dans notre alimentation. Les glucides complexes contiennent des amidons et des fibres. En particulier, l'amidon est notre carburant naturel qui nous permet de faire face aux différentes activités d'une journée : travailler, étudier, lire, marcher, nettoyer, faire du sport.4.

**HYDRATATION FRÉQUENTE** L'eau corporelle est essentielle pour mener à bien tous les processus biologiques et réactions biochimiques qui ont lieu dans notre corps. Le maintien d'un bon

approvisionnement en eau est essentiel pour le maintien d'une bonne santé à court, moyen et long terme.

Essayez de toujours satisfaire la sensation de soif et essayez de l'anticiper en buvant en moyenne 1,5 à 2 litres d'eau par jour (8 verres), à augmenter éventuellement pendant les mois d'été, lorsque la transpiration devient abondante et que les liquides et les électrolytes sont perdus précieux.

**Le rôle des nutraceutiques** : une aide supplémentaire pour un corps sain et un esprit sain Parfois, même une alimentation complète et équilibrée nécessite un soutien supplémentaire.

En fait, la nutrition seule ne peut fournir des concentrations adéquates de nombreux nutriments. Ici entrent en jeu les suppléments ou nutraceutiques, utiles pour compenser d'éventuelles micro-carences chroniques et introduire des quantités optimales de micronutriments précieux pour la santé.

Une intégration ciblée vise, par exemple, à optimiser la fonctionnalité des structures cellulaires, du système cardiovasculaire, des os, du tissu conjonctif et des articulations, des mitochondries et de la production d'énergie, du cerveau et des muscles et à lutter contre les phénomènes nocifs tels que le stress oxydatif et l'inflammation.

## C'est pourquoi l'un des fondements de la Méthode Ongaro est précisément la nutraceutique

Aliments déconseillés et effets nocifs potentiels Après avoir vu ce qu'il faut manger pour rester en bonne santé, voici quels aliments il vaut mieux ne pas manger ou limiter et prendre en quantité suffisante. Nourriture frits devraient être limités. S'ils ne sont pas préparés correctement, ils peuvent à la longue interférer avec la digestion, provoquer de l'acidité, des problèmes de foie.



**Snacks industriels et snacks Peu importe que la mention « allégé », sans gras » ou « sans sucre » figure sur l'emballage** : ces aliments sont pourtant riches en édulcorants, conservateurs, arômes artificiels et dépourvus de vertus nutritionnelles. Plats cuisinés Les soupes de légumes ou autres aliments précuits contiennent des pourcentages élevés de sodium (sel), d'additifs, de conservateurs et d'arômes.

De plus, les aliments cuits industriellement contiennent plus de graisses saturées, nocives pour la santé. Jus de fruits Bien qu'ils aient le goût des fruits, ils en contiennent très peu : les nutriments et fibres présents dans la peau et la pulpe ont presque tous été perdus.

**Les jus, en revanche, contiennent une quantité importante de sucre.**

Mieux vaut un jus maison. Boissons sucrées Ils ne désaltèrent ni n'hydratent, mais ils n'apportent que beaucoup de sucres. De plus, les sodas sucrés sont souvent gazéifiés et peuvent provoquer des ballonnements.

1. Brevages alcoolisés Vous pouvez boire un verre de vin ou une bière de temps en temps, mais gardez à l'esprit que ces boissons contiennent beaucoup de calories et favorisent le stockage des tissus adipeux.

2. De plus, ces boissons augmentent le risque de problèmes cardiaques et hépatiques, elles peuvent irriter les muqueuses gastriques et intestinales. viande rouge Pas plus de deux fois par semaine.

Contient des protéines et du fer, mais favorise l'accumulation de mauvais cholestérol (voici quelques conseils pour lutter contre l'hypercholestérolémie avec des remèdes naturels). Les fromages Le fromage est une bonne source de protéines, de calcium et de vitamine D, ainsi que de graisses saturées, de sel et de cholestérol potentiellement nocifs pour la santé cardiovasculaire.

Le fromage ne doit jamais être utilisé en complément d'un repas, surtout lorsqu'il est associé à un autre aliment protéiné. En général, il est recommandé de consommer une portion de fromage deux fois par semaine.

