

PARCE QUE CHAQUE GESTE COMPTE



PLAISIR DE MANGER

Plusieurs personnes profitent des heures de repas pour faire des rencontres clients question de sauver du temps. Accompagner un client, un fournisseur, ou un employé au restaurant pour le dîner implique quelquefois des calories inutiles, des après-midis plus difficiles et des kilos en trop à la fin de l'année.

Consommer une trop grande quantité de glucides lors des repas a comme conséquence de déséquilibrer la glycémie (taux de sucre dans le sang) ce qui entraîne le coup de fatigue vers 15h00 en plus de créer un stress inutile au corps. Les conséquences : des difficultés à digérer, une augmentation de la tension artérielle et des difficultés à perdre du poids malgré toutes ces heures passées au gym. Pour optimiser vos efforts et maintenir une énergie constante tout au long de la journée c'est très simple : **diminuer au minimum les glucides dans votre repas.**

- Changer les frites pour des légumes
- Choisir des salades au lieu des pâtes
- Éviter le pain
- Éviter les desserts
- Jus de légumes au lieu de la bière
- En tout temps, avoir une portion de protéine et deux de légumes

Votre santé réside dans la simplicité de votre assiette, PLUS DE COULEURS ET MOINS DE TRANSFORMATION !

CHANGER	POUR	PERTE ANNUELLE
1 muffin au chocolat par jour	Muffin aux fruits faible en gras	12 lb
250 ml de jus par jour	250 ml d'eau citronnée	12 lb
1 boisson gazeuse par jour	De l'eau Perrier	15 lb
250 ml de vin par semaine	250 ml de tisane	3 lb
1 barre de chocolat par jour (aéro)	1 fruit	15 lb
Portion régulière au restaurant (poitrine de poulet, riz, frites et légumes) par semaine	Portion modérée avec riz et légumes	7 lb

ACTIONBEAUCE | FÉVRIER 2019

38



CAROLINE FAUCHER

Coach santé bien-être

www.virageb612.ca

581-372-4416

Pour offrir la santé à vos employés!

Virage **B612**