



10 CONSEILS POUR UNE SAINTE ALIMENTATION

Choisir des aliments sains ne devrait pas être compliqué. Voici quelques conseils pour vous mettre sur la bonne voie.

- 1** Évitez les aliments transformés en cuisinant le plus souvent possible à la maison.
- 2** Votre façon de manger est aussi importante que le contenu de votre assiette. Savourez votre repas en évitant de faire autre chose en même temps.
- 3** Écoutez votre corps : mangez quand vous avez faim, arrêtez une fois rassasié.
- 4** Mangez à des heures régulières.
- 5** Prévoyez des collations santé.
- 6** Mangez des fruits et légumes variés à chaque repas.
- 7** Privilégiez les grains entiers.
- 8** Mangez du poisson au moins deux fois par semaine.
- 9** Augmentez votre consommation de légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles, etc.), de noix et de graines.
- 10** N'ayez pas peur du gras. Privilégiez l'huile d'olive ou de canola.

