



protocole
alimentaire
pour couvrir tous tes besoins

Conseils généraux

Les conseils que je te donne dans ce protocole sont conçus pour garantir que tous les besoins nutritionnels de ton corps soient couverts. En suivant ces recommandations, tu permets à ton corps de fonctionner de manière optimale et d'envoyer les bons messages. Une fois que tu auras intégré ces habitudes alimentaires, tu seras en mesure d'être attentif.ve aux signaux de ton corps, de les écouter, et de faire des choix alimentaires basés sur tes envies, qui refléteront désormais les véritables besoins nutritionnels de ton corps.

Mange dans le calme : Imagine-toi à une table, sans distractions comme la télévision ou le smartphone. Prends ce moment pour te déconnecter du monde extérieur. Il est bénéfique de partager ce moment avec ta famille ou des amis, créant ainsi un espace de convivialité et de bien-être. Un environnement serein te permet de vraiment savourer chaque bouchée et d'être présent à ton repas.

Prends le temps de mâcher : Visualise chaque bouchée comme un précieux moment de plaisir. La digestion commence dans la bouche grâce à la salive, qui contient des enzymes aidant à décomposer les sucres et à assimiler la vitamine B12. Mâche lentement pour savourer les saveurs et les textures, et consacre au moins 20 minutes à chaque repas. Transforme ce moment en un rituel de bien-être, où tu honores ton corps et ses besoins.



Petit-déjeuner (protéines & gras)

Commence ta journée sans sucre pour éviter le fameux coup de pompe de 11h. Voici quelques suggestions pour un petit-déjeuner nutritif :

- **Œufs (2 à 4 par jour)** : Riches en protéines et parfaits pour débuter la journée.
- **Beurre doux fermier sur du pain au levain avec du miel BIO** : Une combinaison de bons acides gras et de glucides naturels.
- **Comté de montagne au lait cru 24 mois** : Apporte des protéines et du calcium.
- **Fruits de saison** : Banane, pruneaux, figues et dattes pour le magnésium ; kiwi, mangue et agrumes pour la vitamine C.

