

QUELQUES PRINCIPES ALIMENTAIRES

Mangez **fruits, salades**, ou verdure au **début des repas**. Ceci nourrit peu et prend de la place dans l'intestin, ce qui permet de manger ensuite moins de choses nourrissantes. Préférez les légumes cuits le soir.

Mangez des **aliments complets**, si possible bio, ils ont **moins de calories** et sont bien plus **riches en minéraux, vitamines et oligo - éléments**. Ils contiennent aussi les **fibres** nécessaires à une bonne élimination des selles et du cholestérol.

Les aliments complets sont **moins excitants**, on en mange donc moins car ils **nourrissent mieux** ! Ils luttent contre le diabète, la constipation et l'obésité.

En mangeant bio et intégral, vous soutenez les agriculteurs qui respectent mieux la nature, notre nature !!!

Mangez varié d'un repas à l'autre.

MAIS

Mangez simplement, **pas trop d'aliments variés différents au même repas**, repas simples SVP, par exemple:

entrée par un fruit, un aliment fibreux, vert, juteux, ou une salade

puis un aliment nourrissant, céréale, patate, protéine, poisson, viande, ou fromage ...

Évitez les desserts, ils poussent à manger encore alors qu'on n'a déjà plus faim.

Excès de poids, constipation ???

"Mâchez Moitié Plus" pour "Manger Moitié Moins" : c'est le régime MMP - MMM

Enfin, tout comme on ne fait pas le plein d'essence avant de laisser la voiture un an au garage, on mange peu avant d'aller se coucher ! Ce qu'on mange le soir sera stocké plus que brûlé.

La boisson dilue les sucs digestifs et gêne la digestion. De plus, boire aide à glisser la nourriture et permet de manger plus !!! **Buvez peu à table**, et plutôt en fin de repas (potages) , mais buvez bien entre les repas .

Quand on a faim on mange, quand on a soif on boit : donc **pas de boisson sucrée** (nourrissante) pour éteindre sa soif !!! L'eau est notre boisson de base.

Tisanes, cafés, et thés sont des boissons **médicinales**, et non des aliments. Pour éviter la survenue de leurs effets toxiques par leur usage routinier (chaque jour la même boisson), variez toujours, et n'oubliez pas l'eau ! Ainsi, vous aurez tous les plaisirs de ces saveurs, sans les inconvénients de ces remèdes.

MAIS surtout observez et suivez ce qui vous convient, et à l'occasion d'une fête, d'invitations, oubliez tout et réjouissez-vous, l'exception qui fait plaisir n'est pas toxique, mais la mauvaise routine.

Bon appétit, merci !