

# **PLUS DE CONSEILS SUR LA NUTRITION**

Voici 7 types d'aliments qui vous garderont Énergique et en bonne santé pendant les mois d'hiver et tout au long de l'année.

## **1. Gras de Poissons pour les oméga-3**

<https://draxe.com/nutrition/fish-you-should-never-eat/>

Les poissons sont une excellente source d'acides gras oméga-3, mais ils ne sont pas tous bons pour la santé.

Les acides gras oméga-3, présents dans le gras des poissons comme le saumon, le maquereau et les sardines, sont essentiels pour réguler l'humeur et les fonctions cognitives. En soutenant le fonctionnement normal des neurotransmetteurs, il a été prouvé que les acides gras oméga-3 aident à atténuer les symptômes des troubles dépressifs et de l'anxiété. Consommer ces poissons au moins trois à quatre fois par semaine contribue à renforcer le système immunitaire tout en favorisant la confiance en soi.

**LES GRAINES DE CHIA sont également une bonne source d'oméga-3 et constituent un Super Aliment riche en protéines.**

<https://draxe.com/nutrition/chia-seeds-benefits-side-effects/>

Les graines de Chia ont été reconnues pour favoriser une peau saine, réduire les signes du vieillissement, soutenir le système digestif et renforcer les os. Favorise la santé digestive, peut également améliorer la santé cardiaque, aider à équilibrer la glycémie, stimuler l'énergie et les performances physiques, aider à perdre du poids, lutter contre la croissance du cancer, améliorer la santé bucco-dentaire, combattre l'inflammation et les maladies chroniques. Peut aussi aider à améliorer les symptômes d'anxiété et de dépression. Favorise une grossesse saine.

Combien de graines de Chia faut-il consommer par jour? La quantité recommandée est généralement comprise entre une et trois cuillères à soupe par jour. Veillez à les consommer avec beaucoup d'eau, ce qui permet aux fibres de faire leur travail. Pas besoin de les faire cuire, saupoudrez les simplement telles quelles sur tous vos Aliments, dans vos Soupes et vos Smoothies.

## **2. Légumes à feuilles vertes riches**

<https://draxe.com/nutrition/leafy-greens/>

Les légumes verts à feuilles riches comme les épinards et le chou frisé sont des concentrés de nutriments.

L'acide folique, une vitamine B qui favorise la production de sérotonine, les neurotransmetteurs du « bien-être », est présent en grande quantité dans les légumes verts à feuilles foncées comme les épinards, le chou frisé et la bette à carde. L'augmentation des cas de dépression a été corrélée à des carences en acide folique. De plus, ces légumes verts sont exceptionnellement riches en antioxydants qui renforcent le système immunitaire et combattent les effets du stress oxydatif.

## **3. Les Aliments Fermentés pour la Santé Intestinale**

<https://draxe.com/nutrition/fermented-foods/>

De l'amélioration de la digestion à l'absorption accrue des nutriments, les aliments fermentés offrent toute une gamme d'avantages.

Les aliments riches en probiotiques qui aident à maintenir un microbiome sain dans l'intestin comprennent le kéfir, le yaourt, le kimchi et la choucroute. L'intestin peut être qualifié de « deuxième cerveau », il est donc essentiel de le maintenir pour réguler votre humeur. Il a déjà été démontré qu'un microbiote intestinal sain renforce les défenses, réduit la nervosité ou le stress et améliore le bien-être psychologique.

## 4. Les Agrumes pour la vitamine C

<https://draxe.com/nutrition/citrus-fruits/>

Les agrumes comme les oranges et les citrons sont riches en vitamine C.

La vitamine C est un élément essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire et peut être trouvée en excès dans les agrumes comme les oranges, les pamplemousses et les citrons. De plus, la vitamine C contient des propriétés antibactériennes qui peuvent protéger le corps humain des rigueurs de l'hiver. Une indigestion constante aide à protéger le corps des agents infectieux et du rhume, le rendant ainsi fort pendant les mois les plus froids.

## **5. Ajoutez des Légumes a racines à votre Alimentation**

<https://draxe.com/nutrition/root-vegetables/>

Les légumes a racines comme les carottes et les patates douces sont parfaits pour l'hiver, car ils offrent chaleur et nutrition.

Riches en glucides complexes et en fibres, les légumes a racines comme les patates douces, les carottes et les betteraves offrent une source d'énergie ininterrompue qui peut être utilisée tout au long de la journée. En favorisant la gestion de la glycémie, ces légumes contribuent à prévenir les pertes d'énergie qui peuvent exacerber le stress et l'humeur. Leurs attributs rustiques et ancrant correspondent également au désir hivernal de confort et de nutrition.

## **6. Magnésium provenant des Noix et des Graines**

<https://draxe.com/nutrition/healthiest-nuts/>

Les noix et les graines apportent chaleur, énergie et nutriments essentiels pour bien vivre l'hiver.

Le magnésium, présent en abondance dans les noix et les graines, notamment les noix, les amandes et les graines de citrouille, contribue à réduire l'anxiété et le stress. Le magnésium favorise également une meilleure relaxation et une plus grande facilité de mouvement, autant d'éléments essentiels pour vaincre le blues hivernal. Grignoter un assortiment de noix ou de graines pourrait automatiquement améliorer votre humeur au lieu de manger des Chips bourrés de Sel et d'huile végétale qui sont très mauvais pour vous.

## **7. Buvez des Thé et Tisanes pour vous Détendre**

<https://draxe.com/nutrition/herbal-tea-benefits/>

Les Thé et Tisanes apaisent, réchauffent et renforcent l'immunité pendant les froides journées d'hiver.

Les tisanes aux propriétés apaisantes, comme la menthe poivrée, la mélisse et la camomille, peuvent minimiser la tension et favoriser le calme. Les soucis qui suivent souvent la saison hivernale peuvent être atténués en ingérant fréquemment ces tisanes, ce qui peut aider à favoriser un sommeil profond et à apaiser le système nerveux du corps.

\* \* \* \* \*

## **AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ MÉDICALE :**

*Cet article est fourni à titre informatif uniquement et ne remplace pas un avis médical professionnel. Il ne prétend pas être complet en son contenus. Demandez donc toujours l'avis de votre médecin pour toute question concernant un problème de santé. Moi et gbphotodidactical.ca ne pouvons pas être tenus responsables de vos décisions concernant votre programme d'exercices et de Nutrition. Consultez votre médecin avant de commencer tout changement dans votre routine d'exercices et dans vos Habitudes Alimentaires et avant de Commencer à prendre des Suppléments.*

***Soyez en bonne santé, sans maladies et vivez une vie longue et heureuse.***

*Cet article a été compilé et mise en page en format PDF par*

***Ghislain Bonneau à <https://gbphotodidactical.ca>***

*Dernière Révision 2024-11-23*