

N'oubliez pas ...



Bien s'hydrater.

Privilégier les aliments (et autres) bio ou de qualité (label rouge) et, dans la mesure du possible, locaux et de saison.



Ils contiennent plus de nutriments protecteurs (polyphénols) et moins de polluants.

Il est tout aussi essentiel de ...



Bouger et Respirer.

Gérer son stress.



Optimiser la qualité du sommeil.



Se rappeler quotidiennement du côté magique de l'existence, s'émerveiller de la vie, de la nature, cultiver son ikigai, les moments de joie, de gratitude et de positivité.

Trouver une personne, un professionnel de la santé... pour parler, vous accompagner.



www.udnf.be



**UN NUTRITHÉRAPEUTE QUALIFIÉ
PRÈS DE CHEZ VOUS :**

www.udnf.be

info@udnf.be

www.facebook.com/undfasbl/

Le nutrithérapeute (non-médecin) n'est pas un fournisseur de soins médicaux. Il s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis des malades. Il est recommandé de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités compétentes pour toute question relative à une pathologie.

VOUS SOUHAITEZ...

- ♥ Optimiser votre énergie.
- ♥ Prévenir l'apparition de maladies telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires, des maladies inflammatoires ...
- ♥ Soutenir votre système immunitaire.
- ♥ Gérer durablement votre poids.
- ♥ Vieillir en pleine forme et en santé.
- ♥ Devenir parents (fertilité, grossesse) et adopter des réflexes alimentaires sains pour toute la famille.

**(RE)DEVENEZ ACTEUR DE
VOTRE SANTÉ EN
DÉCOUVRANT ...**

LA PILE ÉNERGÉTIQUE DE L'UDNF

Quels sont les meilleurs aliments pour recharger ses batteries ?

Être acteur de sa santé, c'est adopter une alimentation qui permet de produire plus d'énergie avec moins de calories mais surtout avec des calories nutritives, riches en vitamines, minéraux, fibres, protéines et glucides de qualité, antioxydants et polyphénols protecteurs tout en privilégiant les aliments anti-inflammatoires.



- ☐ Augmenter sa consommation quotidienne en végétaux (légumes, aromates, fruits), c'est favoriser son apport d'aliments riches en polyphénols, tout en jouant sur les couleurs !
- ☐ Les œufs de qualité bio, de poules élevées en plein air et de petits poissons gras (riches en oméga-3) sont à privilégier.
- ☐ Diversifier la consommation de protéines animales comme les volailles, la viande au profit des protéines végétales (à ajuster en fonction des besoins personnels spécifiques).
- ☐ Éviter le plus possible les « **non indispensables** » :
 - produits industriels, ultra-transformés contenant généralement des additifs, sucres, graisses saturées, graisses trans, etc.,
 - produits OGM,
 - glucides à index glycémique (IG) élevé : sucreries, pain blanc, sodas sucrés ou édulcorés ...

- ☐ Consommer des aliments à faible indice glycémique, sans (peu) gluten et riches en fibres pour prendre soin de ses intestins et de son microbiote.

- ☐ Consommer quotidiennement des huiles oméga-3, oméga-9, des oléagineux et graines riches en bonnes graisses (insaturées, sans cholestérol) et d'une grande qualité nutritionnelle (protéines végétales, fibres, vitamines B, minéraux comme le magnésium, calcium, zinc, sélénium, etc.)

Contrairement aux « idées reçues », consommés modérément, ils ne favorisent pas le surpoids, au contraire !

- ☐ Consommer modérément des produits laitiers. Découvrir des alternatives comme les « laits » et « crèmes » d'origine végétale, considérer le fromage comme un aliment plaisir.

Contrairement aux « idées reçues », l'apport en calcium ne dépend pas uniquement des produits laitiers, de nombreux aliments consommés quotidiennement sont riches en calcium (légumes verts, choux, aromates, amandes, etc.) !

QUIZ

Où en êtes-vous dans vos habitudes alimentaires ? Faites le test, cochez les cases ☐ !