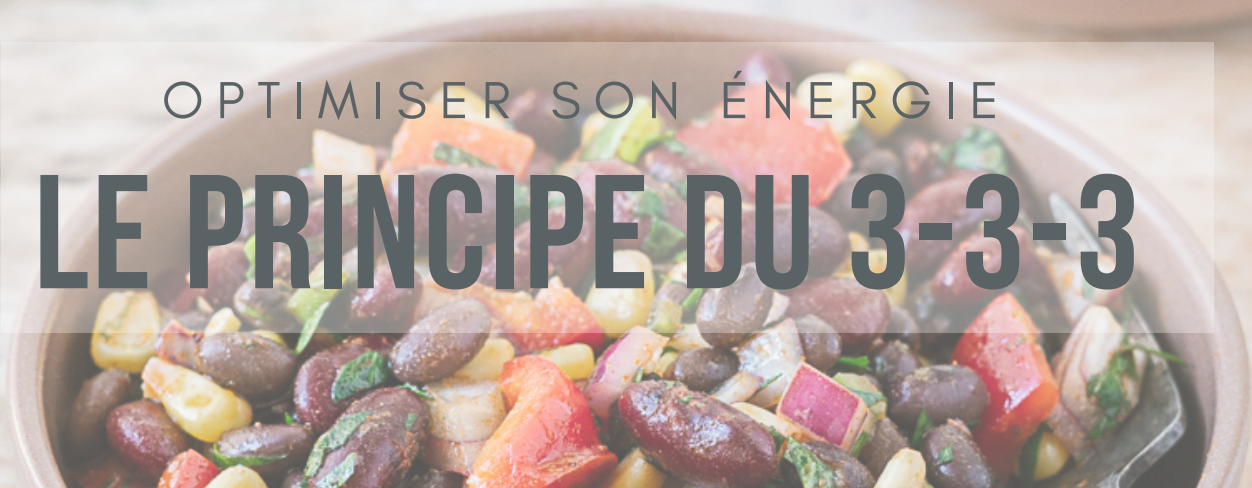




OPTIMISER SON ÉNERGIE

LE PRINCIPE DU 3-3-3

3 repas par jour



Prévoir 3 repas nutritifs est la base d'une saine alimentation. Sauter un repas n'est jamais une bonne idée! Point bonus si les repas contiennent les 3 nutriments suivants : protéines, fibres (glucides) et bons gras.

3 à 5 heures entre les repas



Si les portions au repas correspondent à nos besoins, on devrait ressentir la faim aux 3-5 heures environ. Redonner du carburant à notre corps à cette fréquence est l'idéal.

Si les repas sont trop espacés, les chances sont grandes qu'on arrive affamé au prochain repas, ce qui nous pousse à manger plus vite, en plus grande quantité, et parfois à faire de moins bons choix.

Jusqu'à 3 collations par jour



La collation permet de maintenir notre niveau d'énergie constant durant la journée, ce qui aide à se concentrer. Cependant, si on prend des collations par habitude, elles ne sont peut-être pas nécessaires.

Pour soutenir jusqu'au repas, on choisit une collation qui nous apporte des glucides (énergie) et des protéines (rassasiement et énergie + longtemps)