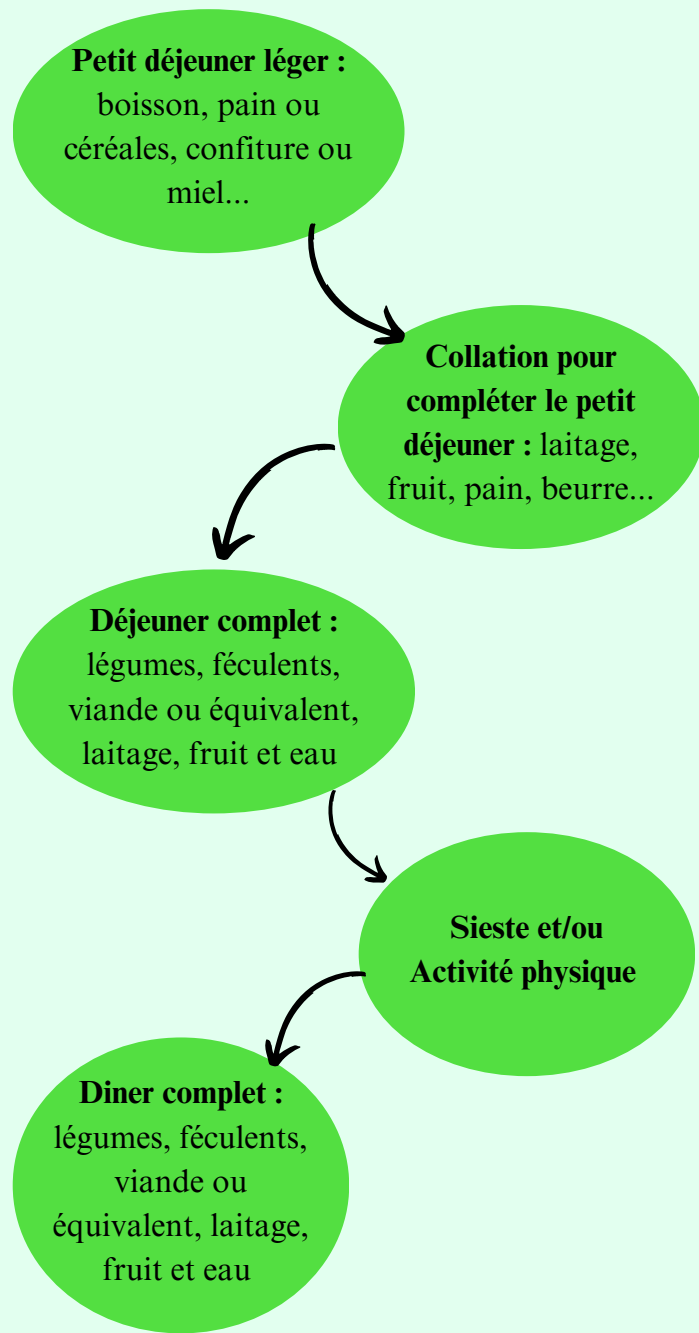
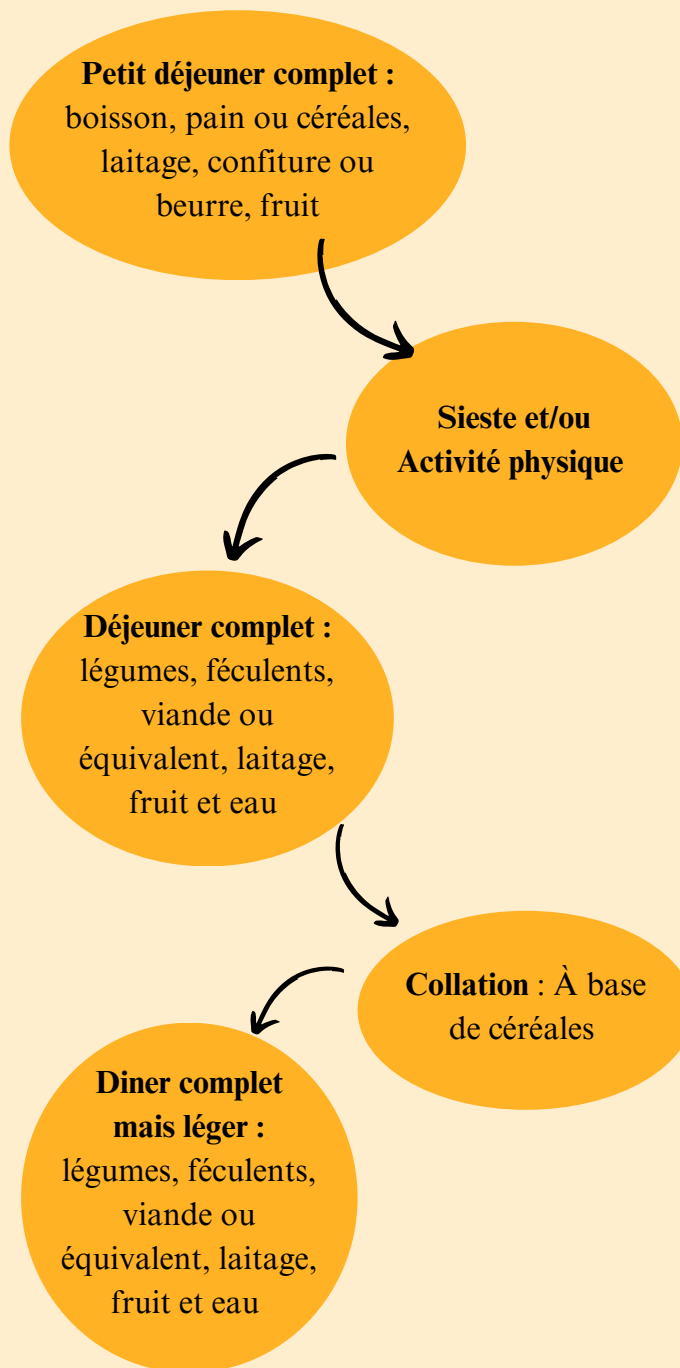


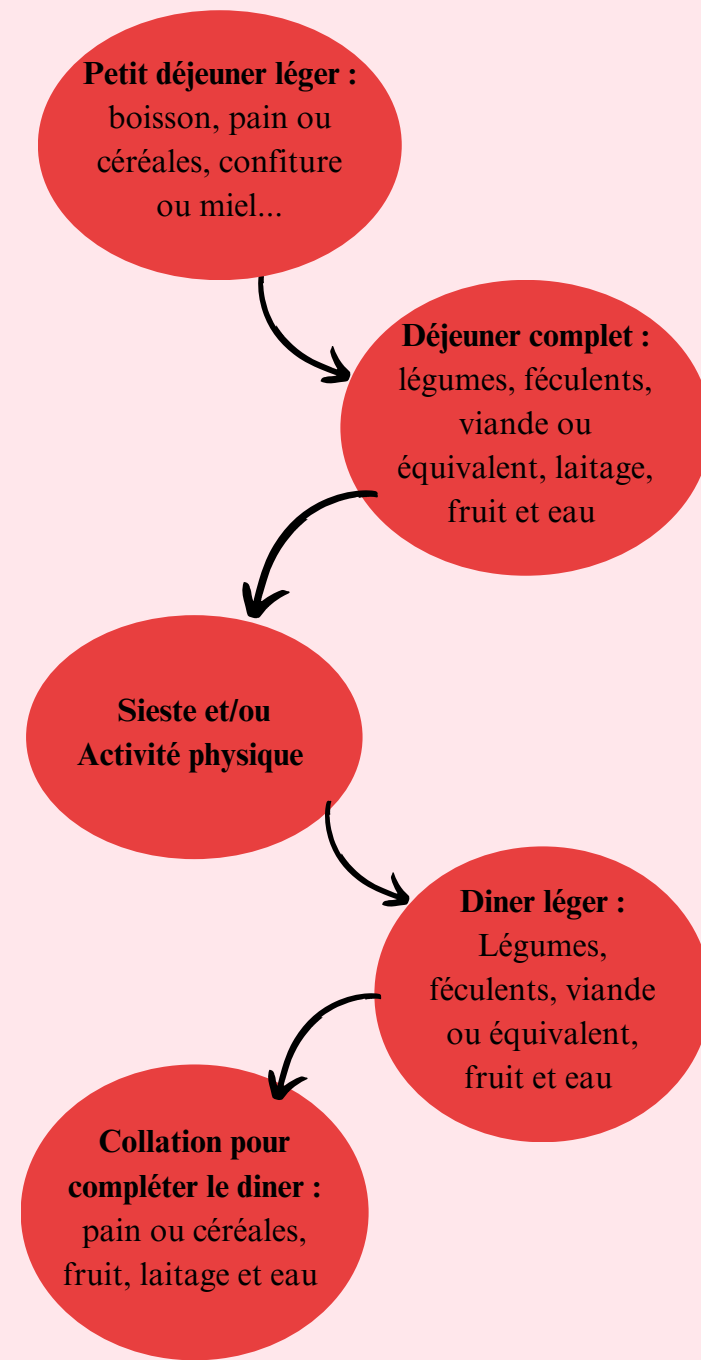
POSTE DU MATIN



POSTE DE L'APRÈS MIDI

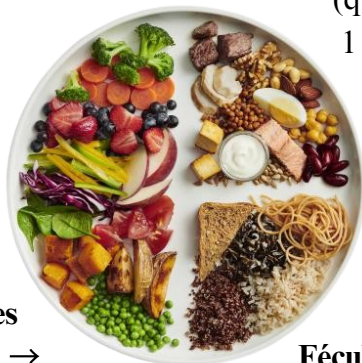


POSTE DE NUIT



REPAS COMPLET

Protéines
(quantité →
1 paume de
main)



Légumes
(quantité →
2 poings de la
main)

**Féculents
complets**
(quantité →
1 poing de la
main)

Quelles matières grasses utiliser ?

Les huiles végétales (olive et colza) pour leur richesse en oméga 3 qui sont cardioprotecteurs

Par quoi terminer son repas ?

Par un fruit et/ou un produit laitier
(2 portions de chaque par jour)

Et l'hydratation ?

L'objectif est de consommer 2L d'eau par jour en buvant quelques gorgées toutes les 30-40 minutes

SOMMEIL

Le sommeil permet une récupération physique et psychique

Le manque de sommeil se traduit par une fatigue chronique, de l'anxiété et une diminution de la vigilance. Ce manque induit aussi une modification du comportement alimentaire puisque l'hormone de la satiété (la leptine) n'est pas assez sécrétée et l'hormone de la faim (la ghréline) est trop sécrétée entraînant une augmentation de l'appétit et de la prise alimentaire et donc du poids



ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique permet d'améliorer la santé cardiovasculaire, de diminuer le stress, d'améliorer le sommeil et de réguler le poids

Les recommandations sont de 30 à 40 minutes par jour ou 150 minutes par semaine réparties en 3 séances de 50 minutes



ALIMENTATION ET HORAIRES ATYPIQUES

