

8 astuces pour manger plus sain



- 1** Cuisinez au moins un plat à base de graines par semaine : riches en protéines, fibres, oméga 3 et vitamines B, les graines sont votre nouvel allié minceur !
- 2** Mangez végétarien une fois par semaine : afin de varier votre alimentation et de découvrir d'autres saveurs, bonnes pour la santé et pour la ligne !
- 3** Préparez votre repas de midi la veille autant que possible plutôt que de manger à l'extérieur. Ainsi vous serez sûr de manger sain !
- 4** Utilisez de la farine complète dans la préparation de vos pâtisseries. Elle est plus riche en fibres et en protéines que la farine blanche.



- 5** En cuisine, utilisez du fromage blanc. Cet aliment faible en matière grasses et aux propriétés coupe-faim peut être aisément utilisé pour remplacer la crème fraîche par exemple.
- 6** Boire un verre d'eau avant chaque repas accélère la sensation de satiété. Essayez donc de prendre cette bonne habitude pour manger moins !
- 7** Lorsque vous mangez, commencez toujours par les légumes.
- 8** Mangez dans des petites assiettes. Instinctivement vous les remplirez moins.

