Numéro 01

coach nutrition

Je mange selon mes objectifs

Manger avec la bonne stratégie

Par Birgit Boislard, Coach Nutrition

La Nutrition stratégique consiste à trouver LA meilleure façon de manger, pour chacun d'entre nous en tant qu'individu - les meilleurs aliments afin d'optimiser notre potentiel de santé et de prévenir au mieux les maladies et les dysfonctionnements. Il n'y a pas un seul et unique "bon régime " qui s'applique à tout le monde. Nous avons différents fonds génétiques, des préférences différentes, et des vies différentes. Nous voulons tous être en bonne santé, mais la plupart d'entre nous n'ont pas encore appris comment utiliser les aliments et les habitudes alimentaires pour atteindre cet objectif. Le concept de la Nutrition Fonctionnelle offre des stratégies et des outils pour y parvenir!

Pendant des siècles, les humains ont compté sur l'approvisionnement alimentaire comme source d'énergie, de la santé et de la relation avec les autres. Toutefois, au cours des six ou sept dernières décennies, les changements dans l'approvisionnement alimentaire ont fortement contribué à l'épidémie croissante de maladies chroniques.

Vous décidez de votre santé: L'épigénétique

La science émergente est très clair sur le fait que l'alimentation a une puissante influence sur la santé. La nourriture offre non seulement les calories dont notre métabolisme a besoin pour se mettre en marche (moteur), mais elle contient également de nombreux composants qui jouent un rôle important dans toutes nos fonctions corporelles. Des aliments de piètre qualité peuvent créer la maladie, et la nourriture de haute qualité - dans les bonnes proportions - peut inverser la maladie et maintenir la santé. Dans un sens très réel, la nourriture est notre meilleure médecine!

Principes de base

- Densité Nutritionnelle
- Choisir la meilleure qualité
- Pleine Conscience - Manger avec attention
- 80 % de végétaux

"Que ton alimentation soit ta première médecine"

La nourriture est en fait aussi une information pour notre organisme, pas seulement de l'énergie (calories).

L'Alimentation permet à notre corps de fonctionner correctement, en signalant quand et comment chaque type de cellule doit se comporter dans chaque situation. Puisque nous souhaitons que nos cellules fonctionnent à merveille, nous avons besoin de leur donner les meilleurs renseignements pour un fonctionnement optimal.

La nourriture est plus que de l'énergie et de l'information, nos habitudes alimentaires représentent également la liaison avec nos proches - les familles préparent et mangent les aliments ensemble, ils affirment ainsi les liens culturels, appréciant l'occasion de célébrations et de cérémonies.
La perte du partage des repas en famille avec des aliments préparés à partir de zéro fait partie du problème de la perte de repères concernant notre alimentation.

La Nutrition stratégique soutient des habitudes alimentaires saines, personnalisées pour manger selon votre capital génétique, vos habitudes de vie, votre environnement et vos préoccupations en matière de santé et performance.

La Nutrition fonctionnelle propose des stratégies et des outils efficaces pour améliorer votre santé, y compris des menus ainsi que des plans hebdomadaires, avec des recommandations concernant les recettes, la cuisson et les méthodes de conservation des aliments, mais inclus également une approche pour manger en « Pleine Conscience ».

Lorsque vous travaillez avec une nutritionniste fonctionnelle, elle peut vous aider à comprendre comment mettre en œuvre votre plan alimentaire de base personnalisé. Vous aurez accès à une mine de renseignements complémentaires afin d'adopter une nouvelle relation avec les aliments et la nutrition. Elle vous permettra également de déterminer si d'autres interventions, comme des test en laboratoire, sont nécessaires.

L'évolution des habitudes alimentaires n'est pas facile, même avec tous les informations nécessaires. Il y aura des hauts et des bas. Mais, contrairement à un régime, ces changements ne sont pas de sévères restrictions à court terme et ils ne vous obligent pas à compter les calories ou à vous priver de délicieuses nourritures. Ils sont scientifiquement valables et vont vous être utiles pour toute votre vie!

Commencez avec quelques concepts de base, et vous vous trouverez déjà sur le bon chemin : mangez des aliments frais et peu transformés, avec différentes textures, beaucoup de couleurs, à base de végétaux: 80 % de vrais aliments, pas de produits alimentaires !

> “I don't diet!
> I only eat according to my goals!”