

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le vrai jambon a une couleur grise et non rose, la couleur rose est obtenue par là nitrite de sodium.

Les glucides ne font pas grossir, il faut juste choisir les bons (fruits et légumes)

Une progression lente est toujours mieux que 0.

L'œuf et l'un des aliments les plus complet en terme de protéines.

Le poivron vert est plutôt amer tandis que le poivron rouge est plutôt sucré.

La marche peut aider à perdre du poids mais aussi à trouver de l'inspiration et de nouvelles idées

Plus la taille des frites est petite, plus elles seront caloriques.

Les cerises peuvent réduire l'inflammation, les dommages musculaires et améliorer le sommeil grâce à leur teneur en melatonine.

Le mode de cuisson peut changer drastiquement les calories d'un aliment. Ex : 100gr de frites = 400kcal alors que brut 100 gr de pomme de terre = 76kcal

Boire un gallon d'eau (4 litres) permet de ne plus écouter les avis négatifs des autres, car vous serez trop occupé à aller aux toilettes.

Placer du jus de citron dans des bacs à glaçons permet de conserver le jus toute l'année.

Manger une salade ne fait pas maigrir, et manger une pizza ne fait pas grossir, ce qui fait grossir c'est d'en manger 10, et ce qui fait maigrir et d'être en déficit calorique durant 2 à 4 semaines.

La peau représente la partie la plus grasse du poulet

Le miel acacia calme la toux et est aussi un très bon anti-constipation.

Un produit végétal industriel reste un produit industriel. Aucun n'a plus de valeur que l'autre.

Pour réduire sa fatigue il faudrait manger le plus brut possible, faire du sport 2 à 3 fois par semaine, dormir 7 à 8 heures par nuit, avoir une bonne hydratation.

les protéines peuvent se trouver en grande quantité dans le poulet, le poisson, l'œuf, le tofu, les haricots, le boeuf, les produit laitiers.

La pastèque ne fait pas augmenter la glycémie, elle est composé à 92% d'eau et 35kcal/100gr. Idéale pour se désaltérer

les glucides se trouvent en grandes quantités dans le riz, pâtes, quinoa, semoule, flocon d'avoine, pomme de terre et fruits.

Le miel romarin est un bon sédatif, soulage l'asthme et apporte des biens-faits au foie.

Les lipides se trouvent en grande quantité dans les avocats, l'huile d'olive, l'huile de coco, les noix de cajou, les amandes.

la figue est riche en minéraux et oligo-éléments : potassium, sodium et fer, cuivre.

La figue diminue le risque de maladies cardiovasculaires et de cancers.

Les LIPIDES :

Les GLUCIDES :

Les PROTEINES :