

Ton guide vers une vie saine





NutriGlow Studio

Introduction

ce sont les petites habitudes simples et bien choisies qui peuvent réellement transformer votre santé physique et mentale sur le long terme. Ce guide a été conçu pour vous aider à adopter progressivement de meilleures habitudes, sans pression ni contraintes excessives. L'objectif n'est pas la perfection, mais l'équilibre et la régularité. Vous y découvrirez des conseils simples, pratiques et parfois peu connus, qui peuvent facilement s'intégrer dans votre routine quotidienne. Prête à améliorer votre bien-être et à réinventer votre quotidien ? C'est parti





NutriGlow
Studio

Les bases d'un mode de vie sain

01

Fruits et Légumes

Manger au moins 5 portions
par jour

03

Féculents

Inclure à chaque repas (pain
complet, riz, pâtes, pommes de terre,
légumineuses)

02

Produits laitiers

environ **3** produits laitiers par jour
pour couvrir les besoins en calcium

04

Protéines

Varier les sources de protéines
(viande, poisson, œufs) en privilégiant
le poisson



NutriGlow
Studio

Graisses

05

Limiter la quantité des graisses,
surtout les graisses saturées

Sucre

06

consommer en quantité modérée
surtout chez les personnes qui ont
des maladies chroniques

Activité physique

07

Pratiquer du sport quotidiennement
(une marche pendant 30 minutes par
jour)



Exemple d'une journée équilibrée

Petit-déjeuner

- 1 produit laitier (yaourt ou lait)
- 1 tranche de pain complet
- 1 fruit de saison
- Thé ou café sans excès de sucre

Déjeuner

- Une portion de protéines (poulet, poisson ou œufs)
- Une portion de féculents (riz, pâtes ou pommes de terre)
- Une salade ou des légumes cuits
- Un fruit en dessert

Dîner

- Une soupe de légumes ou une salade composée
- Une source de protéines légère
- Un produit laitier
- Un fruit ou une tisane

Les erreurs à éviter



NutriGlow
Studio



Ne pas manger pendant de longues heures peut entraîner des fringales et favoriser une surconsommation alimentaire plus tard dans la journée

Sauter les repas



L'eau est essentielle au bon fonctionnement de l'organisme. Une hydratation insuffisante peut provoquer fatigue et baisse de concentration.

**Négliger
l'hydratation**



sont souvent difficiles à maintenir sur le long terme et peuvent entraîner des carences nutritionnelles.

**Suivre des régimes trop
restrictifs**



Les erreurs à éviter



Exés de consommation des produits transformés

Les aliments ultra-transformés sont souvent riches en sucre, en sel et en matières grasses. Il est préférable de les consommer avec modération.



Avoir un mode de vie sédentaire

sont souvent difficiles à maintenir sur le long terme et peuvent entraîner des carences nutritionnelles.

Que apprendre



Adopter un mode de vie sain ne signifie pas être parfait, mais faire de meilleurs choix au quotidien. Chaque petit changement peut avoir un impact positif sur votre santé physique et mentale. Pour avancer sereinement vers une vie plus équilibrée, gardez à l'esprit ces quelques conseils :

- Mangez varié et équilibré
- Consommez des fruits et légumes chaque jour
- Buvez suffisamment d'eau
- Pratiquez une activité physique régulière
- Dormez suffisamment et accordez-vous du repos
- Limitez les produits trop sucrés, trop salés et trop gras
- Écoutez votre corps et respectez ses besoins
- Avancez à votre rythme et soyez régulière dans vos efforts



NutriGlow
Studio



NutriGlow
Studio



MERCI



arfatiima14@gmail.com

