

Tefal®

Body partner

Marie-Noëlle COUX
Diététicienne BioparHom



Se muscler

Votre objectif :

Se muscler



1

Pensez au petit déjeuner salé, plus riche en protéines qui augmentent la satiété et contribuent au maintien de la masse musculaire.

Par exemple vous pouvez intégrer un œuf, du jambon, du fromage ou tout simplement un laitage type yaourt ou fromage blanc.

2



Mangez au moins 2 à 3 fois par semaine des poissons gras (saumon, thon, sardines...) riches en oméga 3. Les omégas 3 ont un rôle important dans le bon fonctionnement de notre cerveau et pour notre organisme en général.

3



Pensez à manger des légumes crus (en salade, rapés...) et/ou cuits (vapeur, étouffée, étuvée...) **à chaque repas** !

Votre objectif :

Se muscler



4



Pensez à manger du pain complet, aux céréales, au petit épautre, au seigle...qui vous apportera des sucres lents, vitamines et minéraux, que vous ne trouvez pas dans le pain blanc (baguette, flûte...) !



5

Consommez des protéines végétales (tofu, légumes secs, céréales...) plusieurs fois par semaine. Associez du riz avec des lentilles, ou des pâtes avec du tofu et des légumes...

6



Le miel a un index glycémique plus bas que le sucre, ce qui veut dire qu'il donnera au corps de l'énergie plus longtemps que le sucre ! En plus il est un peu moins calorique ! À condition de prendre du miel d'apiculteur et non du miel industriel.

Votre objectif :

Se muscler



7

Pensez aux graines germées, **riches en protéines, glucides, vitamines, minéraux et oligo-éléments** ! En plus, elles sont peu énergétiques.

8



Pour faciliter **une bonne élimination**, privilégiez des jus frais de fruits et légumes avec du citron, de la carotte, du concombre, du persil et de la betterave ! Vous pouvez les réaliser avec une centrifugeuse, un blender ou un extracteur de jus. Boire 1 à 2 verres par jour.

9



Si vous devez cuisiner une viande (poulet roti, roti de porc, pot au feu...) **faites la cuire la veille**, et le lendemain, vous pourrez enlever le gras qui sera remonté à la surface du jus. Vous diminuez ainsi l'apport calorique de votre plat !

Votre objectif :

Se muscler



10



Mangez à heures régulières si possible : les sucs digestifs se déclenchent automatiquement et favorisent une bonne digestion (ce qui évite les ballonnements !)

11



Besoin d'**éliminer les toxines** accumulées par l'organisme ? Optez pour des jus avec du citron, curcuma, épinards, gingembre, grenade, tomates, concombres, radis, ananas et fruits rouges ! À vous de trouver les associations qui vous plaisent ! À faire pendant 15 jours à 3 semaines en buvant 1 à 2 verres par jour!

12

Au restaurant, dans le menu **choisissez votre plat préféré**, et limitez la quantité sur les autres!



Votre objectif :

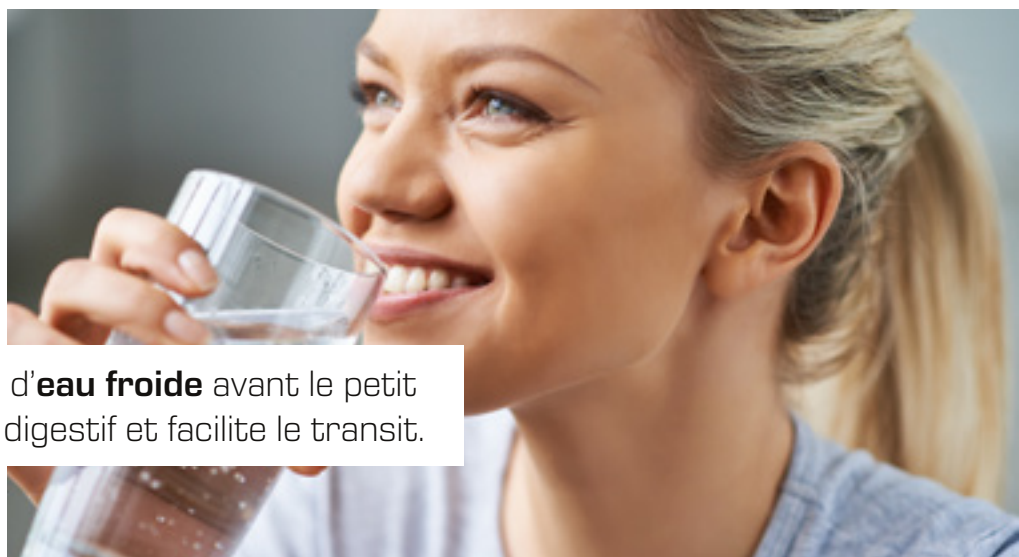
Se muscler



13

Ne vous obligez pas à finir votre assiette si vous n'avez plus faim !

14



Un verre de **jus de fruits** ou d'**eau froide** avant le petit déjeuner, réveille le système digestif et facilite le transit.



15

Si vous avez envie de grignoter pendant la journée, vous pouvez prendre un chewing-gum non sucré.