



Jean Daniel.

HOAREAU

# 10 VRAIS CONSEILS



## GRATUITS

Jean Daniel.HOAREAU

## POUR BIEN MANGER SAINEMENT



# 01 - S'HYDRATER : AU RÉVEIL

Après une bonne nuit, passez aux toilettes si besoin, puis commencez par **boire 500 ml d'eau** chaude citronnée.

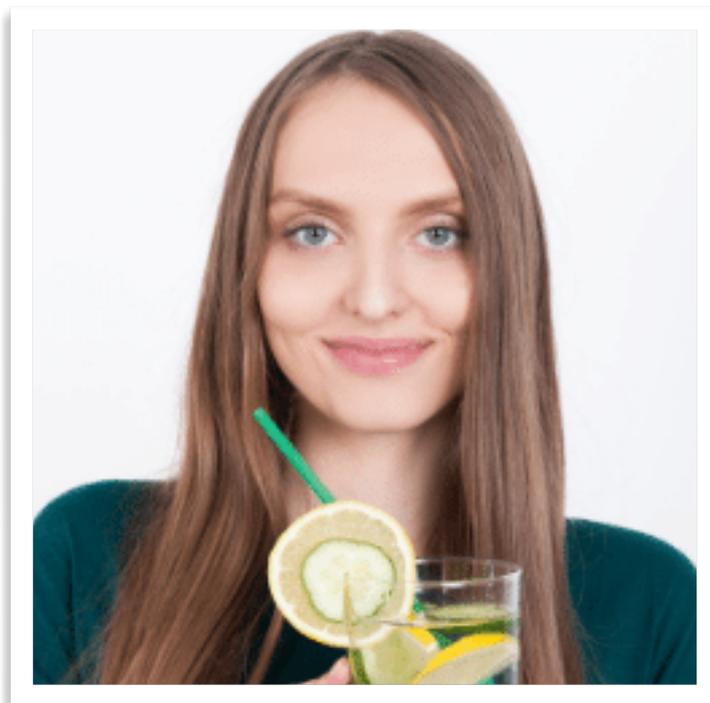
Attention, c'est comme tous les extrêmes. Trop chaud, ce n'est pas bon pour la santé du tube digestif (certains chercheurs ont même émis la thèse d'une possible augmentation du risque du cancer de l'estomac et de l'œsophage). Trop froid, vous allez fatiguer vos intestins qui seront obligés de faire beaucoup d'effort pour remonter la température du corps, surtout le matin.

L'idéal c'est de **boire tiède** à votre convenance et le citron vous apportera le plein de vitamine C.

## **Bénéfices :**

- ✓ nettoie le tube digestif en éliminant les déchets accumulés dans l'estomac dû à la position allongée toute la nuit,
- ✓ favorise la digestion,
- ✓ **boost le système immunitaire,**
- ✓ réduit le stress.

Mais on peut faire mieux encore avec l'ajout de 2 autres ingrédients que l'on trouve tout simplement dans sa cuisine. \*\*\*  
Contactez-moi.



## 02 -MÂCHER : à chaque fois que vous mangez.

Mâcher longuement, **15 à 20 fois**, jusqu'à ce que l'aliment dans votre bouche soit bien broyé. Cette pratique est plus facile quand vous le faites **en conscience et dans le silence**, quitte à poser vos couverts après chaque bouchée. Si vous pouvez, regardez dehors, regardez un tableau que vous aimez ou une belle image fixe. Et concentrez-vous sur tout ce qui se met en place pendant le repas, **le visuel** : mettez de la couleur dans votre assiette avec des aliments colorés. **L'odorat** : en sentant les différentes odeurs que dégage votre repas. **Le goût** : quand vous mangez chaque aliment séparément ou en les mélangeant, faites la même chose pour déterminer la **texture**. **L'ouïe** : écoutez les sons de chaque bouchée que vous prenez. Enfin, essayez de **ressentir** ce qui se passe dans votre ventre à la fin du repas.



### **Bénéfices :**

- ✓ **satiété plus rapide** : vous mangez moins (petit bonus, vous faites des économies),
- ✓ **moins de ballonnement** : digestion plus rapide et ventre plus plat.

Il se peut que vous perdiez du poids avec cette pratique régulière.



## 03 -PRENDRE UN PETIT DÉJEUNER

Évitez le café si vous le pouvez, et remplacez-le par **une infusion** ou un thé vert matcha avec une rondelle de **citron bio pour la vitamine C** (eh oui, le citron en contient plus que l'orange !). Cela permet de nettoyer le foie, cette usine qui trie nos déchets.

1) Prenez **des graines de chia** (1 petite cuillère) trempées dans du lait végétal la veille. Cela vous donnera de l'énergie.

2) Mangez plutôt du **pain complet** en petite quantité à remplacer par du **seigle** ou des flocons d'avoine avec du **fromage** à pâte dure.

Préférez le **chèvre** à la vache. Vous pouvez également remplacer le fromage par un œuf. Cela vous apportera du tonus pour la matinée.

3) **Buvez du lait végétal** (Amande, Épeautre, Avoine, Coco se sont les moins caloriques) **à la place du lait de vache** avec de la poudre de chocolat noir pour un petit plaisir. Vous aurez une meilleure digestion.

Pour un peu de douceur - mais à consommer **en petite quantité** - privilégiez **le miel, le sucre canne, le sucre de coco ou le sirop d'agave**. Attention le sucre blanc bruni n'est pas du sucre de canne.

### **Bénéfices :**

- ✓ *énergie,*
- ✓ *tonus,*
- ✓ *douceur,*
- ✓ *et vous éviterez la fringale de 10h00.*

Si vous n'êtes pas « petit déjeuner », croyez-moi, on peut faire autrement. Je suis là pour vous conseiller.\*\*\*Contactez-moi.



## 04 -SE RÉGALER AVEC DES FRUITS À COQUES

Les fruits à coque sont des **oléagineux**. Les amandes, les pistaches, les cacahuètes, les châtaignes, les noisettes, **les noix** ( de pécan, du Brésil, de cajou et de macadamia), les pignons de pin, **les graines** (sésame, chia, lin) sont excellentes pour la santé et consommés raisonnablement ils ne font pas grossir. Prenez-les bio et surtout non salés. Pour les graines, leur valeur nutritive augmente si elles sont mises au réfrigérateur la veille mélangé dans du lait végétal. Au besoin, vous pouvez prévoir les fruits à coque pour 10h00, si le petit déjeuner vous le prenez très tôt.



### **Bénéfices :**

- ✓ du **bon gras** qui élimine le mauvais cholestérol,
- ✓ des **protéines végétales plus digestes que la viande**,
- ✓ **idéal pour retrouver une ligne mince.**



## 05 -SE FAIRE PLAISIR AVEC DU CHOCOLAT

L'Afrique et l'Amérique du Sud sont les principaux producteurs de cacao, mais c'est principalement dans les pays "riches" que l'on compte la plus forte consommation de chocolat.

Le chocolat noir, **mais avec un minimum de 70% de cacao et de préférence bio** est la forme la plus saine. Il contient des fibres, du fer, de **nombreuses vitamines et minéraux** : phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse, cuivre, potassium, sélénium, vitamine B2 et B3. Il est également riche en antioxydants.

**Bénéfices** : ils sont nombreux mais voici les principaux :

- ✓ bon pour le moral et l'attention,
- ✓ Diminution du stress,
- ✓ améliore la circulation sanguine,
- ✓ réduit les AVC,
- ✓ coupe la fin.

Quant au chocolat qui fait grossir, c'est celui au lait, car il contient plus de sucres et de matières grasses.

Attention : la dose recommandée de chocolat noir pour les diabétiques est de 20 g maxi par jour.

Vous serez sûrement agréablement surpris de découvrir un produit à base de chocolat que j'utilise tous les matins après ma séance sportive du matin. Et je tiens jusqu'à midi sans problème. Pour plus d'information. Contactez-moi. Pour découvrir sa composition.



## 06 - MANGER : DU CRU ET FRAIS

Notre assiette devrait être composée de protéines, fibres, glucides. Pour les légumes et les fruits, les manger crus sert à varier la composition de son plat et à avoir de belles couleurs non ternies par la cuisson. Un beau visuel donne envie de manger et active l'effet de saliver avant même de consommer. Ceci est essentiel pour une bonne digestion. Mangez frais (Bio le plus possible) pour s'assurer de bénéficier du maximum de vitamines et minéraux disponibles dans les aliments. Les 2C (crus et cuits) peuvent composer nos assiettes pour un repas bien équilibré. Le prix au kilo des produits frais est moins cher que les plats préparés. Comparez, vous verrez, vous ferez de réelles économies.

On dit que le temps c'est de l'argent, mais pas que ça. Le temps c'est aussi s'assurer une meilleure santé dans la durée. Il vaut mieux prendre son temps que de le perdre dans 10 ans en étant gravement malade. Le temps qu'on croit perdre en cuisinant on le gagne plus tard dans le fait d'être en bonne santé.

### **Bénéfices :**

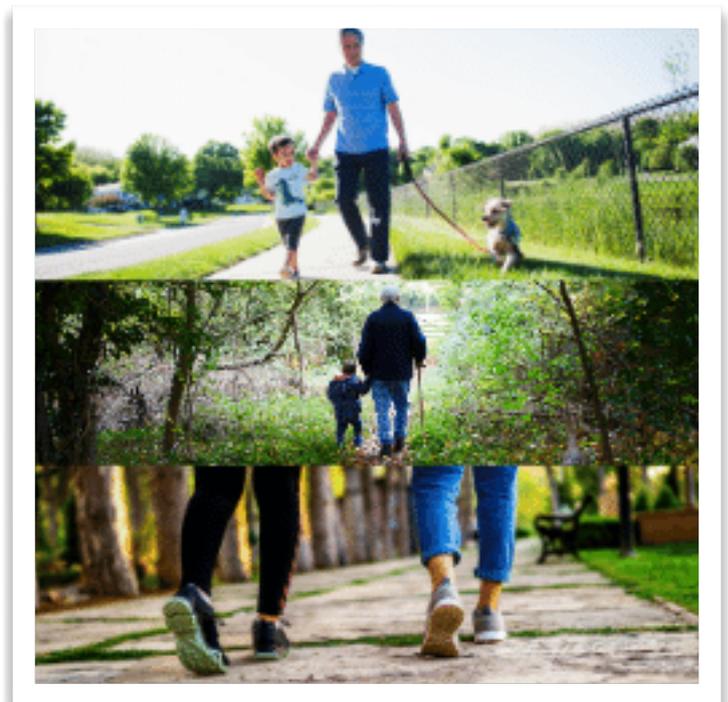
- ✓ *pour avoir des légumes succulents, qui garde le **maximum de vitamines**, je vous conseille un appareil,*
- ✓ *pour moins manger c'est de bien choisir la couleur de son assiette à utiliser pour moins manger, et non ce n'est pas le rouge.*

Contactez-moi.\*\*\*



## 07 - BOUGER ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le plus simple, si l'on n'a pas l'habitude de bouger, c'est de commencer une activité physique douce mais régulière. **La marche** est la mieux adaptée pour les débutants, mais il faut la pratiquer en toute conscience. Nous sommes donc loin de celle pour aller au travail. Pratiquez au minimum 30 minutes de marche rapide par jour, idéalement, dans un parc ou une forêt de manière à apprécier chaque pas, la nature qui vous entoure, à sentir ses poumons se gonfler. Pour des raisons diverses, vous pouvez commencer par 10 min par jour et augmenter au fur et à mesure jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise. Et pratiquer une activité à deux c'est plus plaisant et plus motivant.



Prenez la bonne décision : votre corps vous remerciera.

### ***Bénéfice :***

- ✓ *plus le système circulatoire est activé, plus **les déchets du corps (toxines) s'éliminent mieux.***
- ✓ *chez vous, faites cet exercice très régulièrement pendant 2 minutes vous verrez c'est très efficace.\*\*\**

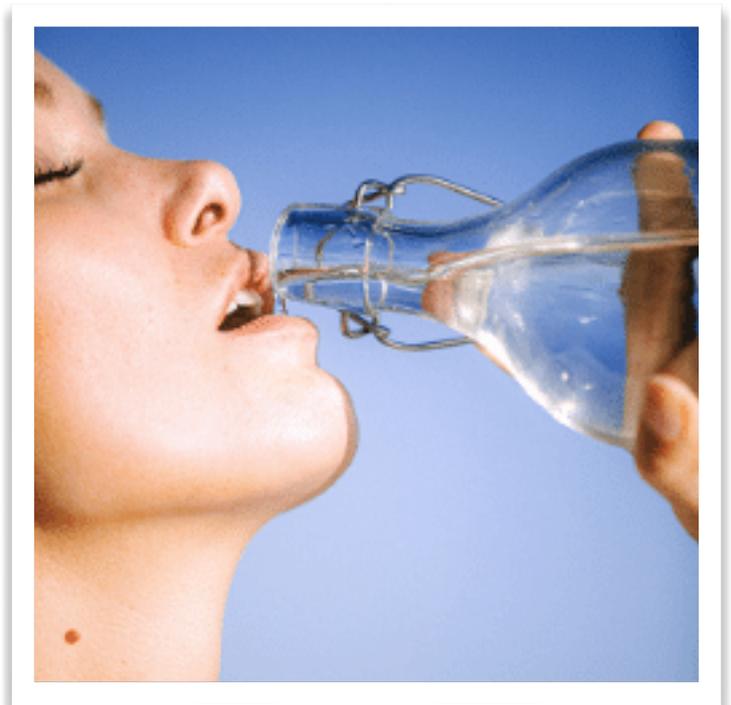
Contactez-moi.



## 08 -BOIRE : DE L'EAU

Notre corps est composé de 60 à 70 % d'eau, à l'image de notre belle planète bleue. **Un à deux litres par jour** sont un minimum, plus suivant chaque personne et son activité.

La qualité de l'eau est primordiale vu qu'elle est présente dans toutes nos cellules. Si l'eau est polluée, votre corps sera pollué. Si nos cellules sont polluées, elles fonctionnent au ralenti et il est donc plus difficile de combattre les agressions. Que ce soit l'eau du robinet ou celle en bouteille en plastique, elle doit être filtrée. Pour cela, je vous conseille une **gourde avec un filtre intégré** pour vous assurer une eau saine tout au long de la journée.



### ***Bénéfice :***

✓ *moins de toxines dans le corps, ce qui limite le stockage du gras.*

Pour plus d'informations. \*\*\* Contactez-moi.



## 09 - EVITER : FAST FOOD ET PRODUITS INDUSTRIEL

Abandonnez les produits industriels, car ils sont transformés et contiennent trop de sel, sucre, colorants et exhausteurs de goût. Choisissez plutôt la qualité que la quantité industrielle. Une petite quantité d'aliments de qualité est plus nourrissante qu'une grande quantité d'aliments transformés et donc de mauvaise qualité. « Que ton **aliment** soit ton seul **médicament** », dit Socrate qui s'appuyait entre autres sur des habitudes alimentaires et des boissons saines comme piliers d'une bonne santé. Privilégiez la cuisine des produits frais et en famille si possible pour partager et passer moins de temps, tout le monde peut participer. L'accumulation de la malbouffe est aujourd'hui une des causes de nombreuses maladies. Manger une orange est mieux que de boire un jus d'orange, car un message est envoyé aux cerveaux, oui, mais lequel ?

Contactez-moi. (Je vous dis lequel)\*\*\*



# 10 - PASSEZ : à L'ACTION

Si vous souhaitez un changement dans votre vie, **faire** les choses est beaucoup plus efficace que juste les penser, les lire, les écouter ou les regarder faire par les autres. Être convaincu est une chose, le faire est parfois plus compliqué, mais **la réussite** de vos projets ne peut passer que par la mise en application, par le passage **à l'action**. C'est là toute la différence. Les conseils que je vous ai partagés feront du bien à votre corps et à votre tête. Retenez-en quelques-uns, ceux qui vous parlent le plus, et pratiquez-les, ne serait-ce que pendant un mois. Un mois ce n'est pas un gros effort comparé à toute une vie et c'est ce qui va vous permettre de créer de nouvelles et bonnes habitudes. Le seul risque ? C'est de les conserver pour les bienfaits sur votre corps et votre moral.



## **Les bénéfices:**

- ✓ être en forme dès le matin,
- ✓ trouver du plaisir à se regarder dans une glace,
- ✓ se sentir plus joyeux (se), aimable, souriant(e),
- ✓ avoir un esprit plus vif,
- ✓ être fière de ce que l'on fait pour soi.





Et n'oubliez pas qu'au-delà de tous ces conseils le sommeil est l'une des clés de route de votre bien-être. Pour obtenir un sommeil réparateur, dormez (la nuit) dans le noir complet et préférez un réveil en douceur en privilégiant une lumière progressive basée sur la luminothérapie.

Pour une vie épanouie, j'ai encore bien d'autres conseils et astuces à partager avec vous, par exemple.  
la méditation et ses bienfaits.  
les techniques pour bien et mieux respirer  
les produits pour améliorer la qualité de l'air qu'on respire\*\*\*

Contactez-moi. A très bientôt

Tous les conseils ci-dessus sont les fruits de mon expérience personnelle pour ma recherche de perte de poids et une meilleure santé. Je vous transmets une astuce supplémentaire que vous pouvez appliquer après avoir atteint votre objectif de poids idéal. Cela concerne l'alcool, ses moments de plaisir passer avec des amis le week-end ou pendant les nombreuses fêtes de l'année. Vous savez que l'alcool est très calorique, pour réduire la quantité que vous allez boire en soirée, pratiquez cette astuce qui consiste à boire un verre d'alcool puis un verre d'eau en alternance, cela vous évitera aussi le mal de tête du matin.

Tous les conseils ci-dessus sont la première étape pour une bonne habitude alimentaire, MAIS cela se suffit pas, voici le pourquoi via ce lien. « [Je veux en savoir plus](#) »

