Grâce a cet atelier, vous avez acquis de nouvelles connaissances vous permettant de savoir quelle est la meilleure façon de vous alimenter sur votre lieu de travail.

Chacun d'entre nous à des besoins énergétiques journaliers pour nous permettre d'être en forme tout au long de la journée. Ses besoins sont déterminés en fonctions de votre sexe, votre âge et votre activité physique.
Ses calories sont apportées par ce que l'on mange: des protéines, des glucides et des lipides.

Mais attention, apportés en excès ou en insuffisance ils peuvent être nocifs pour la santé! Le tout est de manger équilibré en se faisant plaisir de temps en temps ☺

EN RESUME

- Prendre le temps de manger (20 min mini)
- Manger à rythme régulier
- Ne pas sauter de repas
- Éviter les grignotages
- Boire suffisamment: 1,5L d'eau par jour mini.
- Pratiquer régulièrement une activité physique
- Varier son alimentation
- Avoir une alimentation équilibrée
- Bien dormir

Votre Intervenant :

Tristan Durand
Diététicien Nutritionniste
tristan.durand@cmondiet.fr

CELA COMPTE AUSSI

UN BON SOMMEIL

Sommeil et alimentation sont très liés. Il est reconnu qu'une période de 7h30 de sommeil par 24h est bénéfique pour la santé.
Une sieste courte (20 minutes) mais régulière peut vous aider à atteindre cette durée.
En cas de difficulté à dormir, essayez d'être le plus régulier possible dans les heures de passage au lit et de réveil, évitez les écrans dans la pièce où vous dormez.
Si cela persiste, n'hésitez pas à vous diriger vers « une consultation du sommeil » d'un établissement de santé.

L'ACTIVITE PHYSIQUE

Elle n'a QUE des bénéfices!

Faire le grand ménage, aller en vélo au travail, sortir le chien, prendre systématiquement les escaliers à la place de l'ascenseur, c'est aussi de l'activité physique.

AUGMENTE:
Force, Souplesse, Equilibre,
Qualité de vie,
Détente,
« Bon » Cholestérol (HDL),
Qualité du sommeil,
Maîtrise du poids

REDUIT:
Maladies Cardiovasculaires,
Diabète,
Anxiété,
Stress,
Mal de dos

Session de formation offerte par :

bel for all for good

SYNTHESE DE L'ATELIER

ALIMENTATION EQUILIBRÉE: AU BOULOT !

Cmon Diet

LES FAMILLES D'ALIMENTS

CÉRÉALES & FECULENTS
Source principale d'énergie dans la journée.
Pain, Riz, Pâte, Pain, Légumineuse, Pomme de terre,...
→***A chaque repas selon vos besoins***

LÉGUMES/CRUDITES
Riches en vitamines, fibres et minéraux, ils facilitent le transit et sont peu énergétiques.
Haricot Vert, Tomate, Salade, Radis,...
→***A chaque repas***

VIANDES/POISSON/ŒUFS
Principale source de protéines, c'est le carburant de vos muscles.
Poulet, Bœuf, Thon, Omelette, Crevette,...
→***1 à 2 fois par jour***

PRODUITS LAITIERS
Du calcium et des protéines, privilégiez le laitage au fromage qui est plus gras.
Yaourt, Emmental, Fromage blanc, Petit-Suisse
→***2 à 3 par jour***

FRUITS
Des vitamines, des fibres, du sucre et du goût: le dessert idéal.
1 Pomme, 2 Kiwis, 15 Cerises,...
→***Jusqu'à 3 par jour***

LES PRODUITS SUCRES
Essentiel à votre plaisir mais inutile à votre corps.
Confiture, Gâteaux, Bonbon, Soda,...
→***De temps en temps***

MATIERES GRASSES
Indispensables mais très énergétiques: Privilégier celles d'origines végétales.
Huile, Crème fraiche, Beurre,...
→***A limiter***

LES BOISSONS
Pour l'hydratation, seule l'eau est essentielle.
Exemple: eau, thé, café...
→***Au moins 1,5L/jour = 8 verres d'eau!***

LE DÉJEUNER/LE DINER

1 VIANDE/POISSON/ŒUF *(Déjeuner ou/et Diner)*
+ DES CÉRÉALES & FECULENTS
+ DES LEGUMES
+ 1 PRODUIT LAITIER *(Déjeuner ou/et Diner)*
+ 1 PORTION DE FRUITS

Exemples:

- Club sandwich
  (Pain de mie complet, Blanc de poulet, Salade, Tomates, Oignon rouge, Sauce ciboulette/ fromage blanc), Emmental, 1 pêche

- Salade composée (Riz, Thon, Fêta, Poivrons, Olives), Tartelette aux fraises

- Repas de la veille & Plat préparés :
  tant qu'ils contiennent le duo « féculent+légumes » c'est OK !
  Pour les plats du commerce : aidez-vous du Nutriscore, privilégiez A ou B, s'il manque une famille: salade traiteur, tomates cerise feront l'affaire.

Et au restaurant ?

Eviter les fritures et choisissez les plats type viande ou poisson accompagnés de légumes et/ou féculents. Optez pour les fruits ou les produits laitiers en dessert

Déjeuner devant l'écran ? Pas le temps ?

Préparez vous une panier repas facile à manger, faites une pause de 25 minutes minimum en vous détachant de l'écran, vous n'en serez que plus productif.

FUIR LE GRIGNOTAGE

- Le grignotage est l'allié principal du surpoids: il contribue fortement à la prise de poids et au déséquilibre alimentaire.

- Si besoin, vous pouvez installer une vraie collation équilibrée: elle vous permettra de vous faire plaisir et de vous aider à ne pas « craquer ».

Combinaisons de collations possibles:

[◆+ ◆] ou [◆ + ◆]

Exemples de collations:

- **Un fromage blanc + Une pomme: 100 Kcal** 😊
- **Café au lait + Une tartine (beurrée): 120 Kcal** 😊
- ~~**Un pain au chocolat: 300 Kcal**~~ ☹
- ~~**Un muffin : 350 Kcal**~~ ☹

L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE S'INSCRIT DANS LA JOURNEE

PETIT DEJEUNER

DEJEUNER

*+ 1 **éventuelle** collation*

DINER