



# *La Foconde*

## Votre bulletin bien-être

*“ Ce Bulletin est là pour vous apporter des idées autour du bien-être, mais vous êtes libre de le lire ou non, selon votre envie du moment ”*



***MANGE BIEN, BOUGE BIEN, VIS BIEN !***

### **Il est tout à fait possible ...**

...de manger de manière équilibrée sans se priver totalement de gourmandises et de bouger sans passer sa vie à la salle de sport ! L'idée, ce n'est pas d'être parfait, mais de trouver un juste équilibre entre plaisir et santé. Un corps en forme, c'est un esprit au top ! Voici quelques petites astuces faciles ( et avec une pointe d'humour ! ) pour prendre soin de toi sans te prendre la tête !

*” Le secret pour bien vivre : manger la moitié, marcher le double , rire le triple et aimer sans mesure !” Proverbe tibétain*

## 12 Astuces pour manger plus équilibré et être en forme !

1. Le petit-déjeuner, c'est ton starter pack . Pain complet, fruit, avoine : ton corps te dira merci !
2. Fast-food : de temps en temps mais pas tous les jours : trouve l'équilibre entre plaisir et santé !
3. Les légumes, ce ne sont pas que des décorations, ils sont plein de vitamines et ils décorent ton assiette.
4. l'hydratation est un superpouvoir , on fonctionne mieux en buvant régulièrement de ..l'eau !

5. LES SODAS, C'EST DU SUCRE DÉGUISÉ,  
À REMPLACER PAR DE L'EAU CITRONNÉE  
OU À LA MENTHE FRAÎCHE

6. PENSE AUX PROTÉINES POUR AVOIR LA  
PÊCHE

7. MARCHE, DANSE, SKATE,  
L'IMPORTANT, C'EST DE BOUGER !

8. LÈVE-TOI RÉGULIÈREMENT QUAND  
TU ES ASSIS DEVANT UN ECRAN, ÉTIRE-  
TOI, C'EST LE SECRET POUR AVOIR UN  
DOS EN MODE “ PAPI À 20 ANS”

9. Le sommeil est ton meilleur coach santé.  
Bien dormir aide ton corps et ton esprit à  
récupérer et te donne de l'énergie naturelle.

10. Mange en pleine conscience et pas en  
mode robot ! Mâche, savoure, pose ton  
téléphone. Ton repas mérite ton attention et  
ton estomac aussi.

11. Mange équilibré et varié, ça marche !

12. Aime ce que tu fais, trouve une activité qui  
te plaît, et explore de nouvelles recettes,  
amuse-toi en cuisine !