

Quels sont les aliments sains ?

Cette seule question soulève une réponse évidente : la nature est saine et tout ce qu'on rajoute en elle de chimique pour soi-disant l'[améliorer est malsain](#).

Tous les [aliments](#) sont bons, même les viandes. Seule la façon de les nourrir les affecte et peut les rendre malsains. Les élevages qui ressemblent à des prisons empêchent les animaux de se mouvoir et les traumatisent au point de les intoxiquer.

Vous trouverez tout ce que la nature a mis à votre disposition dans les fruits et légumes bios. C'est-à-dire :

Des oligo-éléments, du calcium, du cuivre, du fer, du magnésium, du phosphore, du sélénium, du silicium, du soufre et du zinc.

Des vitamines A, D, E, C, K, B...

Des fibres, des antioxydants...

Tous ces composés essentiels à notre organisme sont parfaitement assimilés lorsqu'ils sont naturels, ce qui n'est pas toujours le cas pour les compléments nutritionnels. En effet, les compléments qui proposent du fer et du cuivre freinent l'assimilation du zinc, ce qui n'arrive jamais lorsque cette combinaison se fait naturellement.

Si vous désirez manger sainement, changez vos habitudes alimentaires. Commencez à consommer consciemment. Choisissez des aliments bios, des céréales complètes, des légumes frais et de saison. Préférez les viandes fermières, nourries naturellement et élevées en plein air. Enfin, variez vos plats, profitez des protéines végétales, des sucres lents et ne mangez pas plus de trois fois par semaine de la viande, si possible, du poulet, de la dinde et du veau.

Saviez-vous que la Dinde contient du sélénium en grande quantité ? Cet oligo-élément est absolument indispensable à l'organisme pour lutter contre les maladies cardiovasculaires.

En fait, le sélénium contribue à prévenir le cancer de la prostate, colorectal, et le cancer du poumon. Il a un effet antioxydant qui permet de lutter contre les radicaux libres et donc, le vieillissement prématuré.

Vous devez aussi préparer votre organisme à profiter pleinement de toutes ces [richesses naturelles](#). Pour y parvenir, il n'y a qu'un seul mot d'ordre :

Arrêter de fumer

Boire modérément (un verre de vin au repas)

Faire du sport

Rappelez-vous :

Un corps malade, c'est un corps qui exprime ce qui ne va pas, ce qui lui fait défaut. Il avertit qu'il est grand temps de changer de comportement et d'[améliorer son hygiène](#) de vie.

La nature nous apporte tout ce dont nous avons besoin, ne devenons pas le premier obstacle à ces bienfaits.

About the Author

Bouid Otmani

[Découvrez le rapport gratuit Manger sain pour mieux vivre cliquez ici](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)