

Transformer Votre Alimentation En Arme Anti Stress

Nous savons tous que ce dessert au chocolat est si bon, et que ce sandwich à midi est si bon! Mais est-ce bon pour notre santé? Et par extension, pour notre stress? Une alimentation équilibrée peut vous aider à diminuer votre niveau de stress. Cependant, il existe d'autres astuces pour faire de votre alimentation une arme anti stress efficace, et vous pourriez bien être passé à côté. Une alimentation organisée

Comme dit précédemment, une alimentation équilibrée est un bon début et cela vous aidera à lutter contre le stress. Manger ce que vous voulez à n'importe quel moment de la journée ne vous apportera rien à part des kilos en plus et un système digestif en mauvais état! Vous devriez vous limiter à 3 moments dans la journée auxquels vous pouvez manger, généralement un repas le matin, à midi et le soir, sans négliger aucun des trois. Un petit déjeuner trop peu important peut provoquer un manque d'énergie pendant le reste de la journée et donc ajouter à votre niveau de stress. Veillez à en faire une priorité quotidienne pour rester en forme et donc diminuer votre stress. Car en effet, le stress fatigue, et quand vous êtes fatigués alors que vous devez encore travailler, vous stressez, c'est sans fin! Quant au dîner, il doit être léger et consommé 2 heures au moins avant le coucher afin de ne pas perturber votre sommeil. Les fruits et légumes

Cela peut paraître surprenant étant donné que nous venons de voir qu'il faut se limiter aux 3 repas, mais il est conseillé de manger par exemple du cèleri ou des carottes, qui sont de bons anti stress, entre les repas. Les asperges sont une bonne source d'antioxydants et vous devriez essayer d'en manger de temps en temps. En effet, les antioxydants luttent contre les radicaux libres qui peuvent ajouter à votre niveau de stress! Vous pouvez aussi manger des fruits, qui contiennent beaucoup d'antioxydants et de vitamine C. Essayez de toujours garder une pomme ou une orange à portée de main, au cas où vous vous sentiriez stressé. Vous connaissez sans doute le slogan "5 fruits et légumes par jour". S'il est pertinent lorsque l'on veut conserver la forme, il l'est aussi dans la lutte contre le Stress! Pour plus d'informations à ce sujet, je vous conseille de vous rendre sur le site "manger bouger". Pour récapituler : 3 repas principaux 5 fruits et légumes Une petite faim? Mangez une pomme!

About the Author

Par le Créateur du site Stress : Causes et Solutions. Pour en savoir plus sur [Le Stress et Les Méthodes Anti Stress](#), rendez-vous sur [Stress : Causes et Solutions](#).

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