

# PENSEZ A VOTRE CORPS , C'EST LE SEUL ENDROIT O ù VOUS ÊTES OBLIGE DE VIVRE PROGRAMME SUR 11 SEMAINES ;

## 1 Cuisinez :

Prenez plaisir à cuisiner au lieu d'acheter un plat préparé avec plein d'additifs.  
C'est moins cher.

## 2 Faites le plein de légumes frais : de saison, d'agriculture biologique et locale

## 3 Ne consommez que des sucres naturels qui sont bons pour la santé

3 à 5 fruits frais /jour et fruits secs, chocolat noir (2 carrés/jour)

## 4 Arrêtez de manger de la viande tous les jours. ;1 à 3 fois/semaine suffit dont 1 de viande rouge

priorité aux œufs élevés en plein air et bio omega 3 poisson sauvage

## 5 Vous avez le droit de manger gras : les huiles de 1ere pression à froid

NB 30 pour avoir l'appellation, d'où mettre au réfrigérateur, elle ne fige pas  
Huile de colza et olive , beurre de cacahuete et d'amande

## 6 Achetez des produits locaux et de saisons :

meilleure qualité et nutriments, développe l'économie locale, diminue le bilan carbone  
attention au marketing des grandes surfaces qui ne permettent pas la rémunération correcte des producteurs.

## 7 Utilisez tous les jours des épices et des herbes dans vos plats

curcuma et gingembre (racine)poivre (moulin), sel (à broyer), cumin, paprika, curry, piment, clou  
de girofle, menthe, persil, coriandre, romarin, thym, laurier ciboulette, cerfeuil, fenugrec, origan....

## 8 Faites le plein de légumineuses (légumes secs) pour la semaine pour vous apporter glucides complexes, vit b ? Mg , Fer, Ca, sélénium. A associer avec des céréales

## 9 Apprenez à lire les étiquettes alimentaires de manière simple :

plus de 10 ingrédients, passez, entre 7 et 10, vérifiez les principaux, achetez de préférence si inf à 6 ingrédients

## 10 Non, vous n'avez pas besoin de 3 produits laitiers par jour ; 1 /jour suffit et de préférence chèvre ou brebis ou végétaux

## 11 Ne vous fiez pas seulement aux calories.

Ces 11 semaines vous ont fait changer vos habitudes, gardez le cap  
WWW. Synergiealimentaire.com