

MA JOURNÉE ANTI-INFLAMMATOIRE

Au réveil

- Je bois un grand verre d'eau tiède
- Je prends 2-3 respirations profondes pour réduire le stress matinal
- Je me mets un peu en mouvement (yoga, pilate, étirements)

Petit-déjeuner

- 1 source de protéines pour stabiliser la glycémie
- 1 portion de fibres
- J'intègre des bonnes graisses
- Je limite fortement les sucres rapides (pain blanc, jus de fruits, viennoiseries...)



Déjeuner

- 1 bonne portion de légumes variés (crus ou cuits)
- 1 portion de protéines de qualité
- 1 petite portion de glucides si besoin (pomme de terre, quinoa, riz basmati)
- un peu de bonne graisse de qualité
- Je privilégie les cuissons douces



Après-midi

- Collation équilibrée si faim (oléagineux, fruit, yaourt de coco)
- Je fais une pause respiratoire pour calmer le stress de la journée
- Je Prends 5 min pour me recentrer et faire le point sur mes ressentis

Dîner

- Je mange tôt (19h max)
- repas plus léger
- une portion de légumes
- une portion de protéines de qualité
- un peu de bonne graisse
- J'évite le dessert sucré

Au coucher

- Je coupe les écrans 1 heure avant de dormir
- Rituel calme (lecture, douche chaude, méditation)
- Je vise 7-8 heures de sommeil pour réduire l'inflammation