

Mon meal planner

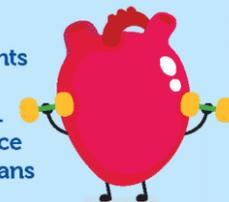
Je décide de manger responsable



	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Petit-déjeuner	 <p>Un verre de lait avec un toast de pain complet au beurre de cacahuète et banane</p>	 <p>Un verre de lait glacé avec un pudding de chia et des fruits</p>	 <p>Un bol de céréales complet avec le lait</p>	 <p>Une tasse de thé avec un pain brun et salade de gâteau piment (max 2)</p>	 <p>Un verre de lait glacé avec un bol de fruits frais et quelques noix (ex: des amandes)</p>	 <p>Un verre de lait avec une omelette, un toast brun et des légumes</p>	 <p>Un verre de lait et des cookies fait maison</p>
Goûter	 <p>Une tasse de thé et des amandes</p>		 <p>Un verre de lait et une banane</p>		 <p>Une tasse de thé</p>		 <p>Une tasse de chocolat chaud</p>
Avant d'aller au lit		 <p>Une tasse de lait au chocolat sans sucre</p>		 <p>Un verre de lait au safran</p>		 <p>Un verre de lait au safran</p>	
Mon petit plus	Opter pour des noix non salées - grillées	Beurre de cacahuète (à choisir sans sel et sans sucre ou fait maison)	Les graines de giraumonts aident à améliorer le syndrome prémenstruel et le sommeil	Mâcher les aliments au moins 10 fois par bouchée	Faire du yoga	30 minutes de marche	Prendre du temps libre pour soi-même

Optez pour les bons aliments pour un cœur sain

Connaître l'indice glycémique des aliments est primordial surtout quand on doit contrôler le taux de sucre dans le sang. De ce fait, un aliment avec un faible indice glycémique (moins de 55) est privilégié dans le cadre d'une alimentation saine.



Les stérols végétaux aident à diminuer votre taux de cholestérol. Ils empêchent l'absorption du mauvais cholestérol par les intestins ainsi que dans la circulation sanguine.



BON À SAVOIR



AnchorLife lait en poudre demi-écrémé avec sa formule double action **HeartMax** et **MoveMax** :

- Aide à réduire le mauvais cholestérol.
- Aide à contrôler la tension artérielle.
- Aide à réguler le taux de sucre dans le sang.



Santé



Prendre soin de soi-même



30 minutes d'activités physiques