

Connais-tu le mouvement « clean eating » Ce mouvement a débuté dans les années 60 avec comme objectif de ne consommer principalement que des aliments entiers non transformés et à priori à l'époque pas pour des raisons de santé mais « citoyenne » !

Aujourd'hui c'est un important mouvement suivi par aucune catégorie spécifique de personnes. Ce qui les « rassemblent » c'est le désir d'être en accord avec ce qu'elles mettent dans leur bouche et dans leur corps. Cela va de simplement « manger plus de fruits et légumes » à « ne rien manger d'artificiel » !

Les nombreux défenseurs de cette pratique clament avoir retrouvé : une peau plus claire, une perte de poids, vu leur énergie augmenter, des cheveux et des ongles plus vigoureux, une meilleure santé mentale et un meilleur sommeil.

Plutôt que de suivre un Xème régime, les personnes qui choisissent de manger « clean/propre » font en fait le choix d'un changement durable de leur mode de vie !

LES 10 COMMANDEMENTS

1. une alimentation à base de « plantes » tu consommeras principalement
 2. bio tes fruits et légumes tu achèteras autant que possible et augmenteras leur part dans ton quotidien
 3. Produits frais et locaux tu choisiras chaque fois que possible
 4. Céréales entières et légumineuse bio tu approvisionneras
 5. Produits animaux tu limiteras et veilleras à ne choisir que de pâturage et sans hormones
 6. Produits transformés, raffinés et emballés tu éviteras et leurs préféreras ceux qui peuvent se gâter et pourrir
 7. Graisses trans et saturées point n'en mangeras !
 8. De l'eau tu feras ta boisson préférée
 9. Comme la peste tu fuiras sucres en tout genre, additifs artificiels, couleurs et ingrédients impronçables
 10. Créatif et magicien tu deviendras à cuisiner « maison » pour ta famille, tes amis
- Grâce à ces 10 commandements longtemps tu vivras et en pleine santé; sans compter calories ni te priver. Tu pourras manger à satiété sans prendre de poids !

Décidé à faire le pas ? Je ne peux que t'encourager ...inscrit-toi à ma Newsletter à venir (rends toi sur www.vivaveg.ch, un petit cadeau t'attend). J'y dévoilerai comment t'organiser pour entreprendre ce changement !! Tu peux aussi me contacter via mon site.

A mardi prochain pour un nouvel article « Santé », je te souhaite une belle journée !!

VivaVeg par Wendy G. www.VivaVeg.ch