Manger équilibré - 1/1

Voici quelques points à appliquer pour bien garder la forme...

C'est gigantesque !!! En moyenne chaque Français a grossi de 3 kg depuis trois ans !
C'est à l'âge entre 12 et 18 ans qu'on prend les bonnes et mauvaises habitudes alimentaires.
Voici quelques règles à suivre :

Bon petit déjeuner tu feras, déjeuner léger tu prévoiras
Un petit déjeuner copieux comporte deux tranches de pain beurrées, de la confiture, du fromage blanc ou un yaourt, un bol de lait avec des corn flakes, un fruit ou un verre de jus de fruits. A midi, tu peux alors te contenter d'une salade composée d'un yaourt et d'un fruit.

Des légumes tu mangeras
Pour apprécier les légumes, manges-les en gratin, poêlés et assaisonnées de persil, avec un filet d'huile d'olive, ou farcis à la viande. Rien à voir avec les légumes bouillis !

Jamais de repas tu ne sauteras
Il faut manger 3 fois par jour. C'est en respectant ce rythme que tu évitera le pire pour ta ligne : grignoter toute la journée !

De l'eau tu préféreras au soda
Il faut boire au moins 1, 5 litres d'eau par jour. Cela te permet d'éliminer tous les déchets accumulés dans ton corps.

Bien sûr, tu as le droit de tout manger. Mais surtout n'oublie pas que...

- Un banana-split est aussi calorique qu'un hamburger-frites (500 calories) ! Et comme tu dois consommer 2000 colories par jour, si tu en avales le quart seulement avec un dessert, tu risques de grossir !
- Boire un grand verre de soda revient à avaler quatre morceaux de sucre ! Pas terrible pour la ligne, les dents et la forme. Certains sodas renferment des stimulants du système nerveux. Résultat : tu t'endors difficilement.
- Il faut nager pendant 30 minutes pour "brûler" les calories d'une glace ! si tu te trouves un peu "enrobé", fais du sport régulièrement. Une heure de course à pied = 500 calories éliminées.
- Si tu mangeais deux pains au chocolat chaque jour, tu pèserais 9 kilos de plus à la fin de l'année !!!

Donc faites attention à votre équilibre alimentaire...