



Des pauses repas saines et équilibrées pour faire le plein de vitalité!

Au travail ou en sortie, difficile parfois de réussir à se nourrir de façon équilibrée. La pause sandwich jambon-beurre risque de vous faire plus de mal que de bien : difficile à digérer, indice glycémique trop élevé, c'est la porte ouverte aux irrépissables somnolences de la digestion, puis au coup de barre hypoglycémique du milieu d'après-midi. La « visite éclair » de la baguette blanche dans votre organisme va ensuite aller bien vite se loger là où il ne faut pas..., c'est-à-dire dans vos poignées d'amour ! Mais je reviendrai un peu plus en détail sur l'importance du choix d'un bon pain. Nous aurons même le témoignage d'un excellent boulanger bio...

Si vous tentiez l'expérience à la pause déjeuner d'un bon « sandwich club », réalisé avec un pain bio et complet (à l'indice glycémique beaucoup plus modéré), garni d'un savoureux pâté végétal de votre choix et accompagné par exemple de quelques crudités ? Vous auriez la chance de vous sentir immédiatement et durablement « calé » et en pleine forme pour le reste de la journée. Sucres lents, protéines digestes, vitamines et minéraux... c'est toute la différence entre une alimentation vivante et des produits très transformés, dénués d'intérêts nutritionnels et lourds à digérer. Vous n'en serez que plus performant, moins stressé et moins fatigué.

