

Conseils santé pour gens occupés [Transcription de la vidéo]

Lors d'une longue journée de travail, dans un contexte de rythme effréné ou pendant un repas sur le pouce, vous n'opterez peut-être pas toujours pour des aliments santé.

Vous ne pouvez pas simplement changer d'emploi et de mode de vie du jour au lendemain.

Mais vous pouvez, petit à petit, modifier votre alimentation en optant pour des choix qui sont meilleurs pour la santé.

Mettez toutes les chances de votre côté en gardant dans votre cuisine des aliments santé que vous pouvez préparer rapidement, par exemple du houmous, des œufs, du yogourt à faible teneur en gras et des légumes frais tranchés.

Pas le temps de préparer le déjeuner? Pas de problème! En moins de 5 minutes, vous pouvez vous faire un smoothie en passant au mélangeur une banane, des bleuets surgelés, votre légume-feuille favori et du lait écrémé ou du lait de soya. Il vous suffit ensuite de le verser dans un gobelet portable.

Si vous avez envie d'une collation sur le pouce, mangez du maïs éclaté à l'air plutôt que des croustilles.

Les noix brutes et l'edamame, qui ont une teneur élevée en protéines, sont des options encore plus saines.

Besoin de café pour survivre à une réunion matinale?

Choisissez votre boisson avec précaution.

Quand on est pressé, la restauration rapide peut être très pratique.

De nombreuses chaînes de restauration rapide proposent maintenant des options santé et fournissent des renseignements nutritionnels sur le menu. Commandez futé!

Enfin, gardez à l'esprit qu'une alimentation saine ne suffit pas à elle seule pour rester en santé. L'activité physique et le bien-être mental sont également importants.