



INDICE GLYCEMIQUE DES ALIMENTS

IG BAS < 39	IG MOYEN 40 à 59	IG ELEVE > 60
Avocat 10	Flocons d'avoine 40	Banane (mûre) 60
Machoeux (noix) 15	Haricots rouges 40	Melon 67
Olives 15	Pois chiches 40	Pain au chocolat 70
Oignon 15	Sarrasin 40	Dattes 70
Champignons 15	Figues sèches 40	P.D.T. à l'eau 70
Choux 15	Farine de cacahuète 40	Pain blanc 70
Courgettes 15	Banane (verte) 45	Pastèque 75
Poireaux 15	Noix de coco 45	Pommes 75
Aubergine 25	Raisin blanc 45	Navet/Carotte cuit(e) 85
Fruits rouges 25	Ananas 45	Pain blanc/de mie 85
Maïs tendre 25	Farine blé intégrale 45	Galette de riz 85
Haricots verts 30	Saindoux 45	Pop corn sans sucre 85
Tomate 30	Patate douce 50	Farine de blé blanche 85
Lentilles 30	Kivi 50	Maïzena 85
Clémentines 30	Mangue 50	Frites de riz 95
Navet/Carotte cru(e) 30	Riz complet 50	P.D.T. au four 95
Fromage blanc 30	Pâtes complètes 50	Fecules de maïs 95
Pomme 35	Muesli sans sucre 50	Sirup glucose/blé/riz 100
Yaourt nature 35		

Ennemi N° 1 : **LE SUCRE**

Ennemi N° 2 : **LES GRAISSES SATUREES**

ALIMENTS GRAS BENEFIQUES

BIEN MANGER BIEN BOUGER

1 ou **2** fois par jour Viandes, œufs et poissons

3 par jour Produits laitiers

5 par jour au moins Eau à volonté

A chaque **repas** selon l'appétit

- Fruits & légumes
- Féculents
- Gras
- Sucré
- Salié

limiter la consommation

BIENFAITS DU SPORT SUR LE CERVEAU

Améliore l'estime et la confiance en soi.

- Augmente la créativité et la productivité.
- Prévient les maladies neurodégénératives.
- Améliore l'humeur et le bien-être.
- Améliore la mémoire et la cognition.
- Réduit le stress et l'anxiété.

Inactivité, cigarette, Alcools, Drogues, Somnifères

LE SOMMEIL

10 Conseils pratiques

- Horaires réguliers de coucher et lever
- Se caler sur son cycle propre
- S'imposer des rituels
- Éviter repas lourds, excitants
- Éviter écrans (lumière bleue) 2 heures avant
- Être dans une chambre fraîche, calme,
- Position du lit, tête au nord, pas de miroir, pas de porte grande ouverte
- Supprimer ondes diverses (réveil lumineux, téléphone, box)
- Ne pas regarder l'heure la nuit
- S'exposer au soleil le matin

BIEN VIEILLIR DANS SA TÊTE

- Lutter contre : âgeisme et jeunisme
- Accepter le temps qui passe et composer avec
- Accepter et adapter son corps qui change
- Valoriser ses forces, ses expériences
- Se libérer de ses regrets, de ses rancunes
- Trouver de nouvelles sources de satisfactions:
 - Adapter ses hobbies
 - Découvrir de nouvelles passions,
 - Rester curieux

ACQUERIR sagesse et libération