

## De quoi se compose votre petit déjeuner?

### La meilleure façon de commencer la journée... est de prendre un bon petit déjeuner

Le petit-déjeuner, c'est prendre soin de notre alimentation pour protéger notre santé et éviter ainsi les maladies.

Beaucoup de personnes ne prennent pas de petit-déjeuner "Je n'ai pas le temps", "Je mangerai quelque chose plus tard", "Je ne peux pas voir de la nourriture si tôt le matin", "Je veux perdre du poids"...

Il est certain que de supprimer le 1<sup>er</sup> repas de la journée n'entraînera pas un malaise sur le champ, puisque le corps utilise les réserves de nutriments comme source d'énergie, mais cela conduit à des changements métaboliques qui peuvent porter préjudice au fonctionnement normal de l'organisme.

D'autre part, celui qui prétend perdre du poids en évitant de prendre son petit -déjeuner fait une erreur, puisqu'il est démontré que le fait de sauter n'importe quel repas mène seulement à avoir plus faim au repas suivant.

Aucune de ces excuses n'est valable.

## Que nous apporte le petit-déjeuner ?

### 1. plus d'énergie.

Sans un bon petit-déjeuner, nous sommes plus enclins à nous sentir fatigués et sans énergie au milieu de la matinée, et à éprouver le besoin de manger une sucrerie ou autre chose de gras. Normalement ces aliments rajoutent des calories et des grammes de graisse sans nous fournir de nutriments de valeur.

Ils nous font grossir sans nous alimenter.

Si nous prenons un bon petit-déjeuner nous diminuons les risques de connaître des crises où nous sommes prêts à manger n'importe quoi en grande quantité, tellement notre ventre crie famine... Cela nous aide à ne pas réduire à néant les efforts de notre régime.

## CAPITAL SANTE, des actions pour tous

### Le petit déjeuner

### 2. Un esprit vif

Plusieurs études démontrent que les enfants qui ne mangent pas de petit-déjeuner n'obtiennent pas les mêmes résultats que les enfants qui en prennent un bien équilibré. Il fournit des nutriments précieux pour les tâches physiques et intellectuelles.

Notre intelligence ne travaille bien que si elle dispose des nutriments dont elle a besoin.

### 3. Métabolisme rapide

En ne prenant pas de petit-déjeuner, nous rendons notre métabolisme plus lent, parce que notre corps "pense" qu'il doit économiser des calories pour le reste de la journée.

### Une suggestion

#### Un petit déjeuner équilibré consiste à manger

- 1 yaourt ou un produit lacté écrémé ou de soja.
- du pain entier ou des céréales entières.
- un jus d'orange pressé ou un fruit.

### Un bon secret...

Prendre le temps de manger un petit-déjeuner équilibré chaque matin permet de perdre du poids. On sera moins affamé à l'heure des repas, et on évitera ainsi le grignotage.

### Belle journée à vous