

Les bases d'une nutrition saine

Les bons et mauvais GRAS

LES OMEGAS-3 LES PLUS BÉNÉFIQUES

Les omegas-3 font partie intégrante de nos cellules et ont des bienfaits multiples:

- Anti-oxydants
- Anti-inflammatoires
- Fluidifiant sanguin
- Moral, anti stress
- Perte de poids
- Mémorisation, concentration, mémoire
 - Sommeil réparateur
 - Equilibrant hormonal
- Bon système immunitaire.
 - Anti-allergique
- Réducteur de la triglycéridémie

SOURCES VÉGÉTALES

- Oléagineux (1à 2 poignées/jour possible)
- Avocats (1/4 à 1/2 minimum conseillé/jour
- Graine de chanvre décortiquées ou en poudre à parsemer sur les aliments.
- Huile lin (50%), huile cameline et chanvre (40%), huile de noix et colza (6à 10% d'omégas-3)
- Graine de lin (bien mixer), graines de chia

