

10 astuces pour booster votre énergie au quotidien

1

Buvez 1 à 2 l d'eau infusée au citron et au gingembre

Préparez une bouteille d'eau en y ajoutant le jus d'un citron et quelques rondelles de gingembre frais.



Le citron est riche en vitamine C qui est anti-fatigue et le gingembre contient des composés actifs, comme le gingérol, qui stimule la circulation sanguine et l'apport en oxygène aux cellules.



2

Consommez des protéines le matin

Cela peut être un œuf dur,
un yaourt nature sans sucre
ajouté, une poignée de noix,
du fromage blanc, du
fromage frais, du jambon
blanc ou des flocons
d'avoine.



Les protéines sont très
rassasiantes. De plus, elles
aident à stabiliser la
glycémie ce qui évite les
pics et les coups de barre.
Leur digestion active le
métabolisme, favorisant une
énergie durable et
constante.



3

Essayez une journée sans sucre ajouté

Remplacez les sucres ajoutés (biscuits, sodas, gâteaux, desserts lactés) par des fruits frais ou des oléagineux. Très important, pas de sucre dans les boissons chaudes ni boissons sucrées.



Le sucre ajouté a un impact direct sur la glycémie, provoquant des pics suivis de chutes brutales, qui sont la cause numéro un des coups de fatigue. En éliminant ces sucres, vous stabilisez votre énergie tout au long de la journée.



4

Mangez au moins 2 fruits dans la journée

Choisissez un fruit riche en fibres, comme une pomme ou une poire, et un fruit riche en vitamine C, comme un kiwi ou une orange. Ces fruits peuvent être consommés en collation, au petit-déjeuner, en dessert.



Les fruits fournissent des sucres naturels qui apportent une énergie progressive et durable. La vitamine C réduit la fatigue, tandis que les fibres ralentissent l'absorption des glucides, stabilisant ainsi la glycémie et évitant les coups de fatigue.



5

Ajoutez des super-aliments à vos boissons chaudes

Boostez vos boissons chaudes avec des super-aliments comme une pincée de curcuma, de maca, de poudre de ginseng, de matcha, de guarana, de spiruline ou de curcuma.



Le curcuma et le matcha apportent des antioxydants pour une énergie durable, le maca et le ginseng stimulent l'endurance physique et mentale, tandis que la spiruline revitalise grâce à ses protéines et vitamines.



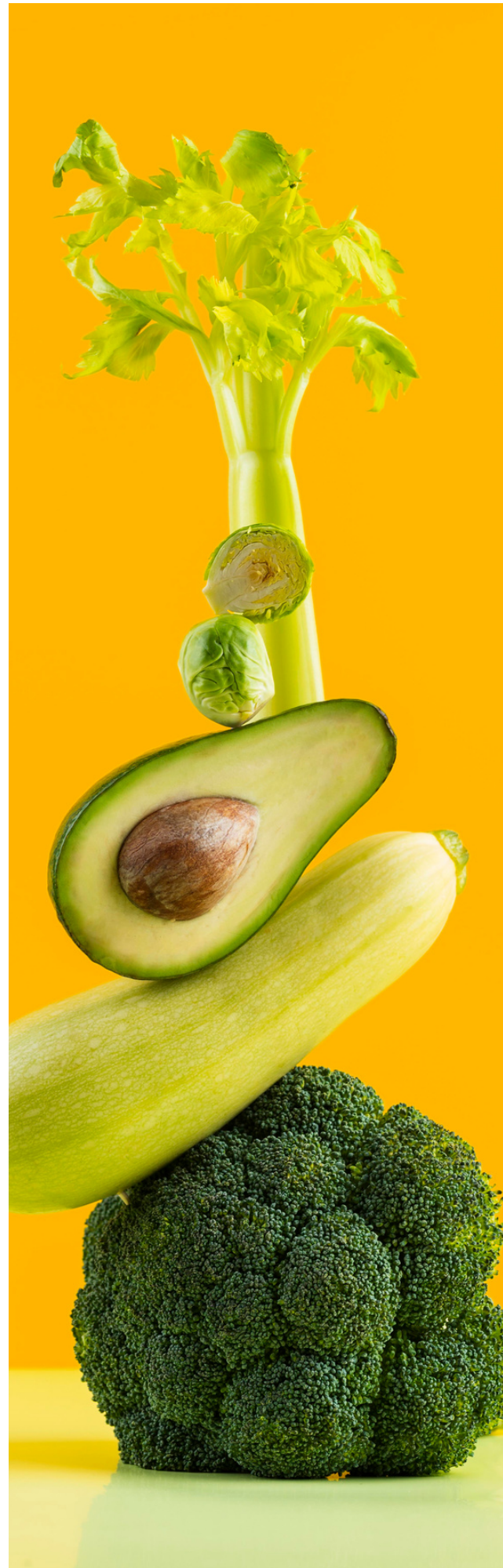
6

Mangez l'équivalent de 2 poignées de légumes à chaque repas principal

Crus, cuits, sous forme de soupe, en entrée ou comme accompagnement.



Les légumes regorgent de vitamines et de fibres qui entraînent la satiété et allègent les repas. Une digestion plus légère évite les coups de fatigue, car la digestion est le troisième consommateur d'énergie après le cerveau et les muscles. Les vitamines, notamment du groupe B, optimisent également la production d'énergie dans l'organisme.



7

**Choisissez une source de
bonnes graisses chaque jour
au minimum**

Avocat, huile d'olive, de lin,
de noix, graines de chia,
noix, amandes, beurre de
cacahuète, saumon,
maquereau, sardines.



Les bonnes graisses
soutiennent le
fonctionnement des cellules
et du cerveau. Ces oméga-
3 et ces acides gras
essentiels aident à
maintenir une concentration
optimale, réduisent
l'inflammation et améliorent
l'absorption des vitamines
liposolubles, indispensables
pour une vitalité durable.



8

Intégrez des super-aliments à vos collations

Boostez vos collations avec une poignée de baies de goji, une cuillère de graines de chia ou d'acai en poudre, des graines de courge, une cuillère de gelée royale.

Ajoutez-les à un yaourt, smoothie, bol de fruits frais.



Ils sont riches en vitamines, fibres, et antioxydants qui soutiennent vos niveaux d'énergie. La gelée royale revitalise et stimule le métabolisme, les graines de chia et de courge apportent des oméga-3, et les baies améliorent l'endurance.



9

Ne mangez plus rien au moins 3 heures avant de dormir

Terminez votre dernier repas au moins 3 heures avant de vous coucher et évitez le grignotage pour laisser le temps à votre corps de bien avancer son travail digestif.



Une digestion encore active pendant la nuit sollicite beaucoup d'énergie, ce qui altère la qualité du sommeil et réduit la régénération. En permettant à votre corps de se concentrer sur le repos, vous vous réveillez avec beaucoup plus d'énergie, durable pour la journée.



10

Buvez une infusion pour un sommeil réparateur

Choisissez des plantes comme le tilleul, la camomille ou la verveine pour leurs vertus relaxantes.

Vous pouvez également opter pour une infusion de mélisse ou de lavande, idéale pour calmer l'esprit et préparer un sommeil réparateur.



C'est la qualité de vos nuits qui conditionnent votre capital énergie du lendemain. Les infusions détendent, réduisent les tensions nerveuses et musculaires.

