

48^e CONGRÈS
DE L'UNEP

LES ENTREPRISES DU PAYSAGE

Beaune
14 & 15 octobre 2016



Prendre soin de son alimentation

Christian Recchia, médecin

« Vous êtes ce que vous mangez à la molécule près ».

Il est primordial de savoir acheter les bons produits, de savoir les stocker et les cuisiner. Les régimes sont généralement toxiques à long terme. Les fondamentaux, ce sont les produits natifs, ceux que l'on trouve dans le jardin.

6 points clés en matière d'alimentation :

1. Se faire plaisir en mangeant
2. Mâcher 5 secondes chaque bouchée
3. Manger assis
4. Un repas, c'est sacré et il faut y consacrer au moins 40 min
5. L'importance de se détendre en mangeant et donc de partager le repas avec des personnes avec qui on se sent bien.
6. La sieste est fondamentale après le déjeuner (10-15 min maximum)

Il est primordial de cuisiner des plats culturels et de s'imposer un plat culturel par semaine.

De cette façon, on varie les produits et les plaisirs !

Quelques exemples de plats culturels : le bœuf-lentilles, le couscous, la paëlla, la garbure.

60 % de notre poids, c'est de l'eau, il est donc capital de boire 1 verre d'eau par heure.