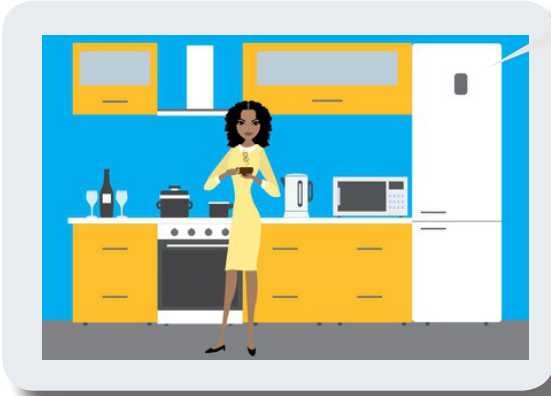




C'est la rentrée ! Julie, as-tu des conseils pour rester en forme ?



## Episode 19 : Le petit-déjeuner



### Le petit-déjeuner : essentiel !

Pour bien commencer la journée, rien de tel qu'un bon petit déjeuner !

Après avoir jeûné toute une nuit il est important de donner du carburant à notre corps et notre cerveau et ce jusqu'au déjeuner. Trois à quatre repas par jour sont conseillés pour avoir des apports réguliers : sinon, notre corps peut se sentir privé et à tendance à stocker plus facilement. De plus, si vous ne mangez rien le matin, vous n'aurez pas assez d'énergie pour rester concentré.e et tenir jusqu'au déjeuner... sans cela votre digestion sera beaucoup plus lourde et fatigante ! Mieux vaut donc équilibrer les apports dans la journée !

### Le petit déjeuner idéal

Il doit être composé de 4 éléments :

- des féculents : préférez le pain frais aux biscottes, pain de mie ou céréales qui contiennent du sucre,

- des fruits : un fruit frais plutôt qu'un jus de fruits car plus riche en fibres, il tiendra plus "au corps",
- un produit laitier : yaourt, lait ou fromage,
- une boisson pour vous réhydrater après la nuit : de l'eau, du thé, ou du café de préférence non sucré.

Voilà pour un petit déjeuner classique en France mais un petit déjeuner salé est aussi tout à fait possible, en faisant toutefois attention à l'excès de graisses et de sel si vous consommez de la charcuterie, des œufs et/ou du fromage !

### Pas d'appétit au lever ?

Si vous n'avez pas faim au lever ou si vous n'avez pas le temps de manger avant d'aller travailler, n'hésitez pas prendre une collation vers 10h pour tenir jusqu'au déjeuner : un fruit, une poignée de fruits à coques, un yaourt, etc. Cela vous permettra d'être plus efficace et attentif même en fin de matinée !