

# COMMENT RESPECTER MES BESOINS ALIMENTAIRES AU TRAVAIL ?



Je commence par respecter mes rythmes biologiques ce qui me permet d'avoir plus d'énergie, de limiter la fatigue, les excès et le grignotage et d'atteindre plus facilement mon objectif santé, minceur...



## Le matin :

Notre organisme a besoin de **dopamine**.

Elle soutient :

- l'élaboration des projets
- la prise de décisions
- le désir
- la motivation
- la sensation de plaisir

Pour bien démarrer la journée, j'ai besoin de protéines.



Je favorise un petit-déjeuner **protéiné** : oeuf, jambon, fromage, fromage blanc, pancakes, crêpes, bowl cake... avec un apport en graisses; en **évitant les aliments sucrés et les jus de fruits**



## Dans la matinée :

**Je pense à m'hydrater** avec un verre d'eau ou une boisson chaude sans sucre ajouté, je me lève de mon bureau et je marche un peu. Je peux aussi m'étirer.

Si j'ai un petit creux, **je peux manger quelques amandes, noix, noisettes** (une petite poignée)..

## Le déjeuner :

Je consacre un **temps suffisant (minimum 20 minutes) au déjeuner**, en privilégiant un repas complet, **rassasiant et équilibré** :

- de la viande, du poisson ou des oeufs, des légumes, des féculents.
- ou un plat végétarien associant des céréales + légumes secs + légumes  
(ex : dahl de lentilles, riz basmati et épinards à la crème)
- un dessert (fromage, laitage, compote, salade de fruits...)



- J'évite de manger sur le coin du bureau en continuant à travailler.
- Je m'accorde une vraie pause, j'en profite pour m'oxygéner et marcher un peu.
- C'est un moment convivial avec mes collègues ou si je préfère, je fais un break en sortant manger à l'extérieur.
- Les jours "resto" avec mes collègues, je me fais plaisir sans excès, je prends plutôt entrée/plat que plat/dessert. Si je choisis un dessert, je le fais en conscience avec un dessert qui me fait vraiment plaisir.



# COMMENT RESPECTER MES BESOINS ALIMENTAIRES AU TRAVAIL ?

**Je peux me reposer avant la deuxième partie de la journée ou me détendre :**

Je pratique une micro-sieste ou je fais 5 minutes de cohérence cardiaque ou tout autre exercice qui m'aide à me détendre pour faire baisser le stress.

## Le goûter :

Le goûter, ce n'est pas que pour les enfants !  
Le pancréas sécrète une hormone, l'insuline, à l'heure du goûter. J'en profite pour faire une pause pour recharger mes batteries avec :

- un fruit ou des fruits séchés (figues, abricots, dattes, raisins, cranberries...)
- des fruits secs (amandes, noix, noisettes)
- un ou 2 carrés de chocolat
- Je m'hydrate



Cette collation m'évitera de me jeter sur le frigo en rentrant à la maison ou en préparant le dîner.  
Si je ne me sens pas concerné, je peux m'en dispenser.



Tout au long de la journée, je pense à m'hydrater avec de l'eau, des tisanes, du thé et je limite le café.

Je pense à respirer, à m'oxygéner, à bouger.