

## Stimulez ces hormones du bonheur

### Délicieux et heureux!

Pas mal de nourriture contient des substances naturelles qui produisent des hormones du bonheur dans le cerveau. Donc de la 'happy food'. Le chocolat en est un bel exemple. Idéal pour donner un bon coup de pouce à votre humeur. De même l'épinard, les bananes, le saumon, les fruits secs, l'avocat et les baies sont plus que de la superfood : ils vous donnent un tas d'énergie, sont très sains et conviennent parfaitement si vous avez un petit manque. Une portion par jour et vous pouvez de nouveau vous y remettre.

### Pourquoi 'happy' food?

La superfood est une dénomination commune à différents types d'aliments non transformés qui contiennent pas mal de nutriments essentiels. Vu le fait qu'ils sont consommés dans leur état naturel, vous profitez au maximum des minéraux, des vitamines, des enzymes et des antioxydants qu'ils contiennent. Ces substances sont essentielles pour le fonctionnement de notre corps!

La superfood est donc l'outil idéal pour réparer tous les manques et les déséquilibres dans votre corps. Et cela vous rend complètement heureux!



## **Le Belge et ses (bonnes) habitudes alimentaires**

- **Petit déjeuner en croissance**

70% des Belges déjeunent chaque jour. Les céréales ont la préférence. La moitié consomme aussi des fruits(jus) avec!

- **Heureux en bonne santé**

75% des Belges se disent être heureux de manger sain.

- **Notre poids**

50% des Belges essaye de maintenir le poids actuel.

25% espèrent perdre quelques kilos en mangeant sainement et régulièrement.

- **Hourra pour la fraîcheur et la variété**

Longue vie à l'emporter sain! 91% des Belges mangent volontiers frais et varié. Mais ils préfèrent ne pas passer des heures en cuisine.

- **Bourguignon une fois, Bourguignon toujours**

Plus de 60% des Belges n'ont pas de problèmes à manger et boire beaucoup à l'occasion (fêtes, petits dîners, vacances, ...).