



Nos porte-bonheurs!

Dossier Joie d'été

Votre santé et votre sentiment de bonheur sont inextricablement liés. L'alimentation, le mouvement, le sommeil et notre état d'esprit contribuent à notre bien-être physique et mental. C'est tout ce dont nous avons besoin pour faire appel à nos porte-bonheur SPAR. Ils sont tous experts dans leur domaine. Au menu ? Des conseils concrets et atteignables, des faits sympas et une bonne dose de joie de vivre contagieuse pour vous aider sur la voie d'un été 'sain et heureux'.

Les 5 astuces bonheur de Martine Prenen !

1. Pensez en termes de solutions et d'opportunités.

De 'je n'ai pas le temps de marcher tous les jours' passer à 'je prends une pause déjeuner un peu plus courte et je sors quinze minutes tous les jours'. En examinant objectivement une situation et en vous libérant de vos propres pensées limitantes, les choses s'arrangent. Essayez de penser plus souvent avec une approche positive.

2. Affirmer

Pour reprogrammer votre cerveau, vous entrez dans un dialogue intérieur. Ça marche vraiment. Une affirmation est finalement une déclaration puissante et consciente à vous-même. Affirmez-vous dans un moment de détente. Et continuez ainsi tous les jours. Avez-vous peur de quelque chose ? Alors dites-vous chaque jour 'je suis courageux et plus fort que ma crainte'.

3. Riez tous les jours !

Cela active une hormone du bonheur dans votre cerveau. En tirant simplement les coins de votre bouche vers le haut, votre cerveau pense que vous êtes heureux et vous restez en dehors du mode stress.

4. Si vous voulez vraiment adapter votre qualité de vie, vous devez oser rêver.

Prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez de différent dans votre vie. Fermez les yeux puis imaginez-le. Pensez au scénario le plus idéal. En formant l'image dans votre tête, votre but est plus facile à atteindre.

5. Sortir!

Allez dans les bois ou asseyez-vous sur un banc au bord d'un champ. Laissez vos écouteurs à la maison et marchez de manière sensorielle. Écoutez les oiseaux, sentez les brindilles sous vos pieds, humez l'herbe fraîchement coupée... Cela aide à être dans l'ici et maintenant. Ainsi vous donnez une pause à votre cerveau actif et activez votre cerveau créatif. Cela supprime les peurs et aide à résoudre les problèmes.



Cuisiner sain

Frigo coloré

Que vous mangiez de la viande ou non, un conseil qui s'applique à chacun est celui-ci : remplissez votre frigo de couleur et vous obtiendrez tout un éventail de vitamines. Combinez ces couleurs et vous obtiendrez automatiquement suffisamment de vitamines et de minéraux. Ainsi les carottes et les poivrons rouges contiennent beaucoup de vitamines A et C, tandis que les légumes verts sont pleins de calcium.

Expériences

Vous avez (plus souvent) envie de manger végétal ou moins de poisson et de viande, mais vous ne savez pas bien par où commencer ? Pas de soucis, aujourd'hui votre SPAR dispose aussi d'une gamme étendue.

- Végétarien: Alors qu'un végétarien ne mange ni viande ni poisson ni volaille, il mange par contre du miel, des oeufs ou des laitages provenant du règne animal.
- Végétalien: En tant que végétalien, tout comme les végétariens, vous ne mangez pas de viande, de poisson ou de volaille, mais vous évitez également les produits d'origine animale. Une règle qu'ils suivent aussi dans d'autres domaines, tels que les vêtements, les cosmétiques et les produits d'entretien.

Une bonne nuit de sommeil? Cela commence déjà au petit déjeuner!

Réveillez bien votre cerveau

Jour et nuit sont comme flux et reflux. Ils s'influencent mutuellement. Ce que vous faites pendant la journée impacte votre sommeil. Et vice versa. S'assurer d'une bonne nuit de sommeil commence dès le moment où vous vous levez. Donnez à votre corps et à votre cerveau des signaux clairs indiquant qu'il est temps de se réveiller. Par exemple, en recherchant la lumière du soleil, un petit-déjeuner sain et de l'exercice.

Vers le pays des rêves !

- **Tasse de thé les tisanes**

Une tisane ou une tisane aux fruits telle que la tisane aux fruits des bois SPAR aide votre corps à se détendre et améliore votre sommeil. Attention à ne pas boire de thé vert, noir ou blanc. Il contient de la théine et a un effet stimulant.

- **Une banane (2 heures) avant d'aller au lit**

Grâce à la présence de magnésium et de tryptophane (aide à la production de mélatonine, l'hormone du sommeil), les bananes peuvent vous aider à dormir. Le tryptophane se retrouve aussi, entre autres, dans le kiwi, le yaourt, les graines et les noix et... le chocolat noir. Tout ça pour une bonne cause, non ?

- **(Pas de) berceuses**

Quelques études scientifiques montrent un effet positif sur la qualité de votre sommeil, votre concentration, un endormissement plus rapide et une durée totale de sommeil plus longue quand vous écoutez de la musique.

- **Musique relaxante**

Écoutez-la attentivement avant d'aller au lit. De plus, il semble que jouer soi-même de la musique stimule aussi son sentiment de bonheur.



Faites ce que vous faites avec plaisir

Manger pendant l'exercice et le sport

Si vous bougez et faites du sport régulièrement, réfléchissez bien à ce que vous mangez. "Au préalable prenez suffisamment de glucides, par exemple une banane sur votre tartine avec de la confiture. Après, préférez une boisson de récupération, des laitages, ou un repas normal avec suffisamment de protéines."

Fournir de l'énergie

- **Avant le sport: surtout des glucides!**

Ingrédients nécessaires pour 12 boules Bliss ? 90 g de dattes Medjool, 60 g de flocons d'avoine, 1 cs de beurre de cacahuète et 3 cs d'eau. Broyez le tout finement dans un mixeur puis roulez en boules.

- **Hydrater: pendant le sport.**

Vous le faites principalement avec de l'eau. Ce n'est que lorsque vous vous entraînez pendant plus d'une heure et demie que vous pourriez opter pour une boisson sportive isotonique. Bien sûr, vous avez des boissons prêtes à l'emploi en magasin, mais vous pouvez aussi les fabriquer vous-même.

- **Récupérer: après le sport.**

Ingrédients nécessaires pour une boisson de récupération : prenez 400 à 600 ml de lait écrémé que vous mélangez avec 2 fruits de votre choix. Le lait écrémé chocolaté est aussi une bonne boisson de récupération !



Tout pour un été sain et heureux !



Desserts

Barres de yaourt congelées



Les plats principaux

Wraps aux courgettes grillées



Les plats principaux

Cuisses de poulet au citron en sauce rom...



Plats d'accompagnement

Salade de haricots blancs



Boissons

Boisson de récupération