



«Santé et bien-être lors des séances et conférences»

Conseils pour la nourriture à emporter

Vous allez prendre part à une séance ou à une conférence et vous ignorez ce qu'il y aura à boire et à manger? Ou alors vous savez déjà que ce qui vous sera proposé ne répond pas aux exigences d'une alimentation moderne?

Voici des conseils destinés à vous permettre de vous nourrir malgré tout de manière saine et savoureuse lors d'une telle réunion.

Avant la réunion

Boissons

- Buvez un ou deux verres d'eau.
- Prenez une bouteille d'eau avec vous.

Aliments

- Prenez un petit déjeuner copieux.
- Emportez deux fruits de saison ainsi que du pain complet.
- Pour midi, préparez-vous un sandwich. Coupez des légumes ou que vous mangerez en complément au sandwich.

Mouvement

- Le matin, avant la réunion, faites du walking ou du jogging.
- Rendez-vous sur place à pied

Pendant la réunion

Boissons

- Prenez la bouteille d'eau près de vous.
- Buvez suffisamment durant les pauses.
- Renoncez totalement à l'alcool, car il nuit à vos capacités.

Aliments

- Mangez le sandwich et les légumes que vous avez emportés.
- Si un repas vous est proposé à midi, mangez surtout des hydrates de carbone et des légumes, mais peu d'aliments riches en matières grasses.
- Accordez-vous un bon dessert aux fruits.

Mouvement

- A midi, rendez-vous à pied dans un parc où vous mangerez le sandwich et les légumes que vous aurez emportés. Ou bien faites une promenade après le repas.
- Préférez l'escalier à l'ascenseur et à l'escalier roulant.

Après la réunion

Boissons

- Buvez un ou deux verres d'eau.
- Si vous n'avez pas encore consommé deux portions de fruits et trois portions de légumes, buvez un jus de fruits ou de légumes.

Aliments

- Veillez à prendre un repas du soir équilibré, afin de compléter judicieusement les apports nutritionnels de la journée.
- Cuisinez végétarien, si vous avez mangé de la viande à midi.

Mouvement

- Rentrez chez vous à pied ou descendez du bus ou du tram quelques arrêts avant et faites le reste du trajet à pied.
- Si vous n'avez pas fait de walking ou de jogging le matin, accordez-vous une demi-heure d'activité physique.

Ces conseils figurent aussi dans un dépliant. Pour se le procurer:
www.5parjour.ch (rubrique «Shop»)