



# Défi du déjeuner boosté



## DESCRIPTION DU DÉFI :

Le déjeuner - pour certains, c'est le repas préféré de la journée, pour d'autres, il est facile de le sauter. Que vous vous réveilliez en rêvant de gaufres ou que vous considériez le café noir comme un début équilibré, le défi du déjeuner boosté est là pour vous aider à commencer votre matinée avec une option équilibrée qui vous donne l'énergie dont vous avez besoin pour affronter la journée !

Pendant les 7 prochains jours, utilisez les conseils ci-dessous pour vous aider à donner la priorité à un déjeuner sain !

## POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER ?

En tant que premier repas de la journée, le déjeuner a la tâche importante de donner un coup de **fouet à votre métabolisme**. En mangeant dans l'heure qui suit le réveil, votre corps commence à brûler des calories pour les utiliser comme énergie. Cette énergie alimente tout ce que fait votre corps, de la respiration à la parole au saut de haut en bas - nos corps utilisent constamment de l'énergie pour que chaque système fonctionne sans problème afin que nous puissions mener notre vie quotidienne.

À long terme, prendre son déjeuner est associé à un risque moindre de prise de poids et de diabète. La recherche suggère également que les personnes qui sautent le déjeuner peuvent être plus exposées aux maladies cardiaques.

Les personnes qui prennent le déjeuner ont généralement une meilleure alimentation, ont des habitudes alimentaires plus saines et sont moins tentées de grignoter tout au long de la journée que les personnes qui sautent le déjeuner. Des études ont également montré que le fait de ne pas prendre de déjeuner affecte les performances mentales, notamment l'attention et la mémoire. Et au cas où vous vous demandez encore pourquoi toute cette agitation sur le déjeuner - les personnes qui prennent le déjeuner sont également plus susceptibles d'atteindre l'apport journalier recommandé en vitamines et en minéraux, qui sont tous essentiels au bon fonctionnement de notre organisme !

### Prendre le déjeuner

Si vous êtes dans le camp de ceux qui pensent que le déjeuner peut être sauté, ce conseil est pour vous. L'étape la plus importante dans votre défi de prendre un déjeuner sain est de prendre un déjeuner quel qu'il soit. Si vous manquez de temps le matin, essayez de préparer la veille des aliments sains faciles à emporter. Il n'y a pas de mal non plus à passer à un déjeuner plus équilibré, par exemple en commençant la journée par un fruit et du beurre de noix ou quelques œufs durs.

# DÉJEUNER BOOSTÉ

## Se concentrer sur les protéines

Inclure des protéines dans un déjeuner équilibré est un excellent moyen de vous rassasier et de stabiliser votre taux de sucre dans le sang. Le beurre d'arachides, les noix, le yaourt grec, le fromage blanc et les œufs sont d'excellentes sources de protéines à inclure dans un déjeuner sain.

## N'oubliez pas les fruits et légumes

Les fruits et légumes sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres, tous essentiels au **bon fonctionnement de l'organisme**. De la santé du cerveau à celle de l'intestin, les fruits et légumes ont trop de propriétés immunitaires et anti-inflammatoires pour être négligés en tant qu'élément essentiel d'un déjeuner sain.

## Redéfinir votre déjeuner

Qui a dit que le déjeuner devait se limiter aux aliments du déjeuner ? Le déjeuner est un repas comme un autre. Si vous consommez des glucides, des protéines et des graisses saines, c'est tout ce qui compte ! Si vous n'aimez pas les aliments typiques du déjeuner, optez pour des recettes saines que vous aimez manger au dîner et au souper et essayez-les le matin. Vous pouvez aussi essayer de manger les restes de la veille comme option facile !

## Évitez ces pièges savoureux

Dans votre quête d'un meilleur déjeuner, il est important d'éviter les produits riches en sucre qui se font passer pour des produits sains. Certaines céréales pour déjeuner peuvent être fortement transformées et contenir beaucoup de sucres ajoutés, bien qu'elles soient annoncées comme étant « bonnes pour vous ». Il en va de même pour les smoothies en bouteille et les muffins de déjeuner, qui contiennent tous deux des sucres ajoutés et peu de valeur nutritionnelle.

## LE DÉFI

Réfléchissez à un plan de petit-déjeuner sain pour les sept prochains jours afin de vous aider à rester sur la bonne voie. Planifiez votre petit-déjeuner la veille pour être sûr de l'avoir sous la main et ne vous laissez pas tenter par une option rapide et « facile » si vous êtes pressé. Jetez un coup d'œil à certains exemples pour vous inspirer :

- **Meilleures idées de petit-déjeuner**
- **Petit-déjeuner facile**
- **Petits déjeuners pour les matins chargés**

Notez votre plan de petit-déjeuner dans le tableau et notez vos favoris ou tout ce que vous aimeriez essayer différemment. Bien que ce défi ne dure qu'une semaine, l'objectif est de trouver des idées de petit-déjeuner qui vous inciteront à alimenter votre corps pour la journée à venir et à améliorer votre bien-être à long terme.

# DÉJEUNER BOOSTÉ

## Votre défi d'une semaine

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

## DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir relevé le défi du Petit-déjeuner Boost ! Maintenant que cette semaine est derrière vous, j’espère que vous pouvez aller de l’avant en adoptant de nouvelles habitudes positives. N’oubliez pas de continuer à expérimenter et à trouver les aliments qui vous conviennent le mieux le matin dans le cadre de votre routine et vous commencerez à voir une différence dans la façon dont vous vous sentez tout au long de la journée.



# Félicitations d'avoir terminé le défi Déjeuner boosté

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

