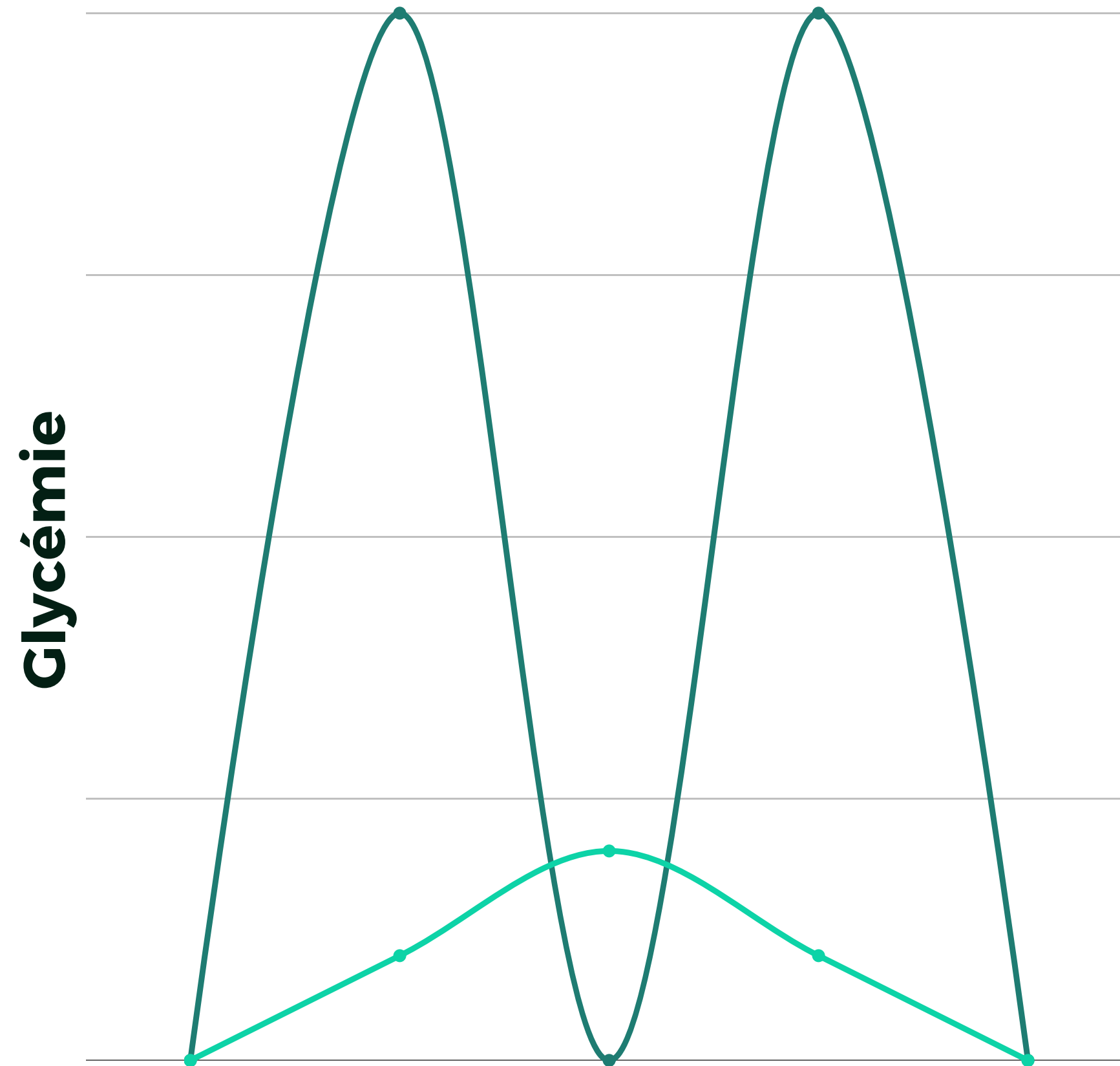


Nu3fit

# Faire la peau aux montagnes russes

Pour continuer à se faire plaisir sans trop de conséquences

# Les montagnes russes...



# Ce qu'on veut éviter

## 1) Les pics de glycémie

- Car plus le pic sera fort, plus tu vas secréter d'insuline
- Plus tu auras de sucre dans le sang, plus vite ton frigo sera rempli, plus vite le ton corps ira stocker dans le congélateur



# Ce qu'on veut éviter

## 1) Les pics de glycémie

- Car plus le pic sera fort, plus tu vas secréter d'insuline
- Plus tu auras de sucre dans le sang, plus vite ton frigo sera rempli, plus vite le ton corps ira stocker dans le congélateur

## 2) Les pics d'insuline

- Car l'insuline empêche au congélateur de s'ouvrir

Long terme: résistance à l'insuline puis diabète



# Les différents types de sucre



Amidon



Glucose

Insuline

Glycogène    En graisse



# Les différents types de sucre



Amidon



Glucose

Insuline

Glycogène En graisse



"Sucre"



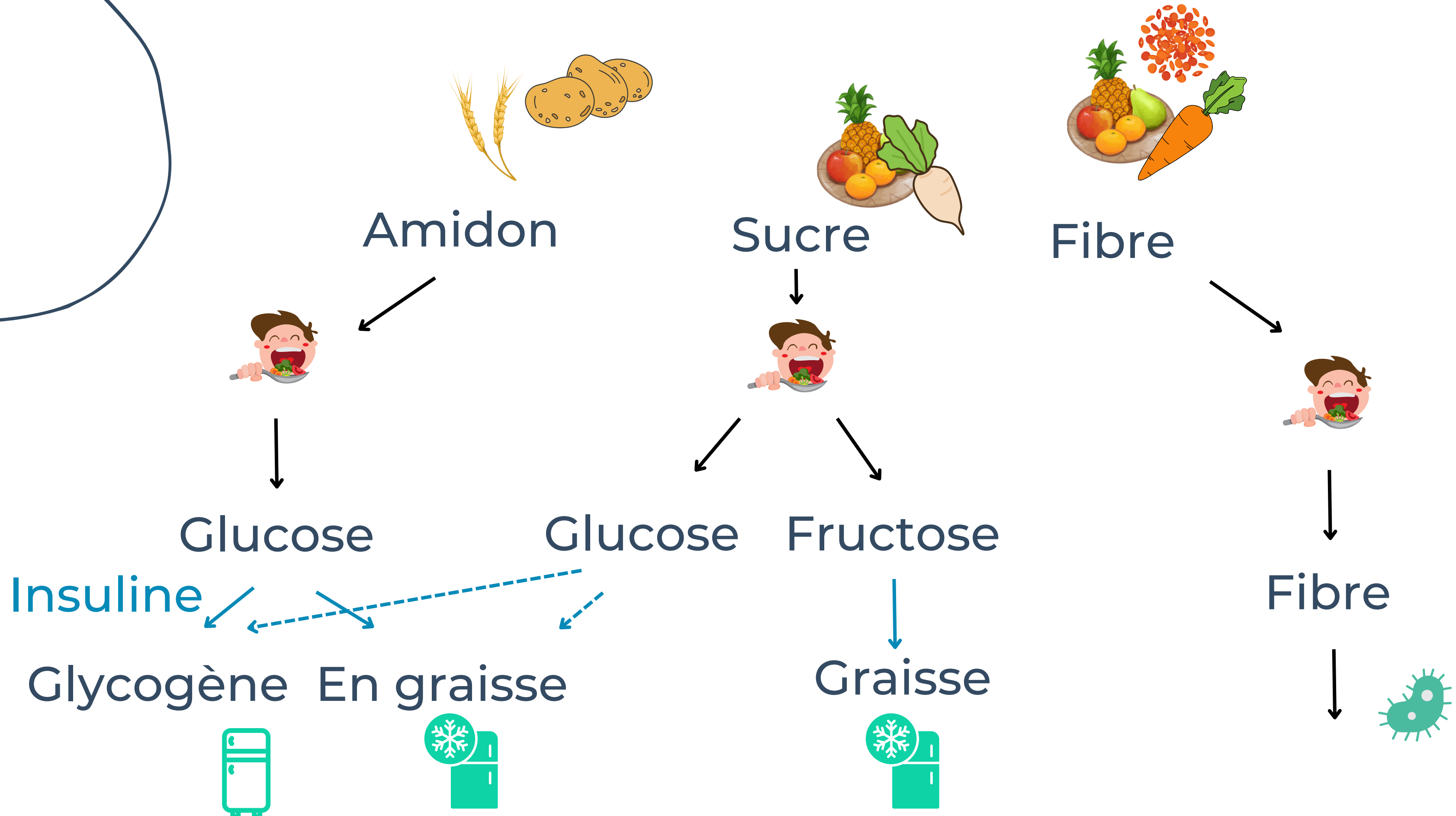
Glucose

Fructose

Graisse



# Les différents types de sucre



# Les différents types de sucre



Amidon



Glucose

Insuline

Glycogène



En graisse



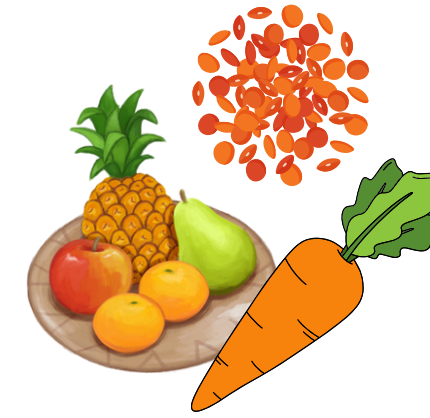
Sucre



Glucose

Fructose

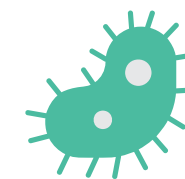
Graisse



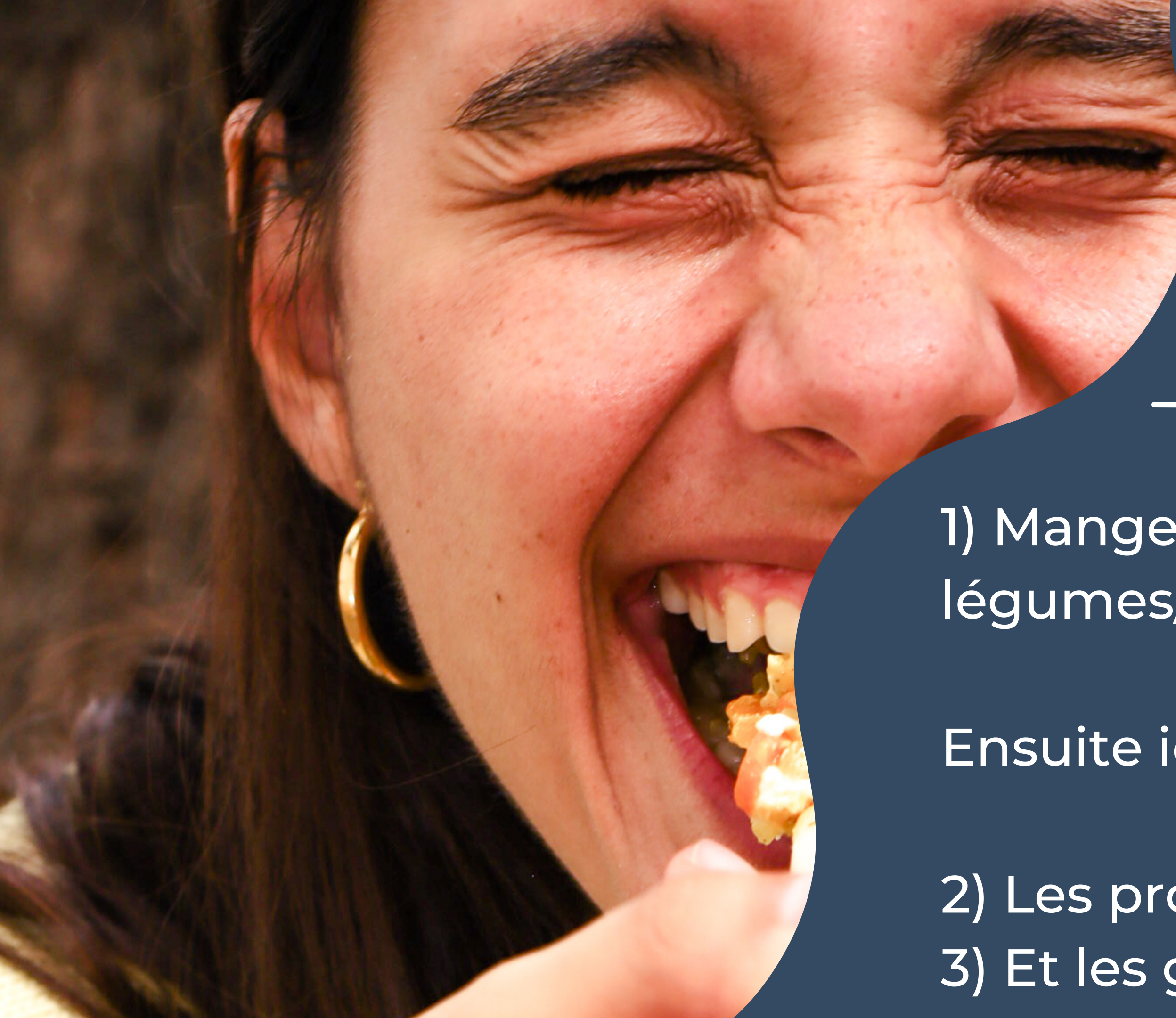
Fibre



Fibre







# #1: Mange dans le bon ordre

---

1) Manger d'abord les légumes/fruits/légumineuses

Ensuite idéalement:

2) Les protéines

3) Et les glucides à la fin

# OUI MAIS MARIE LES CALORIES ALORS ?

---

On s'en fout :)





## #2: Mange dans le bon ordre...

---

Y compris au petit déjeuner !

Car si tu commences mal la journée, c'est quasi irrécupérable



## #3: Prends ton dessert

---

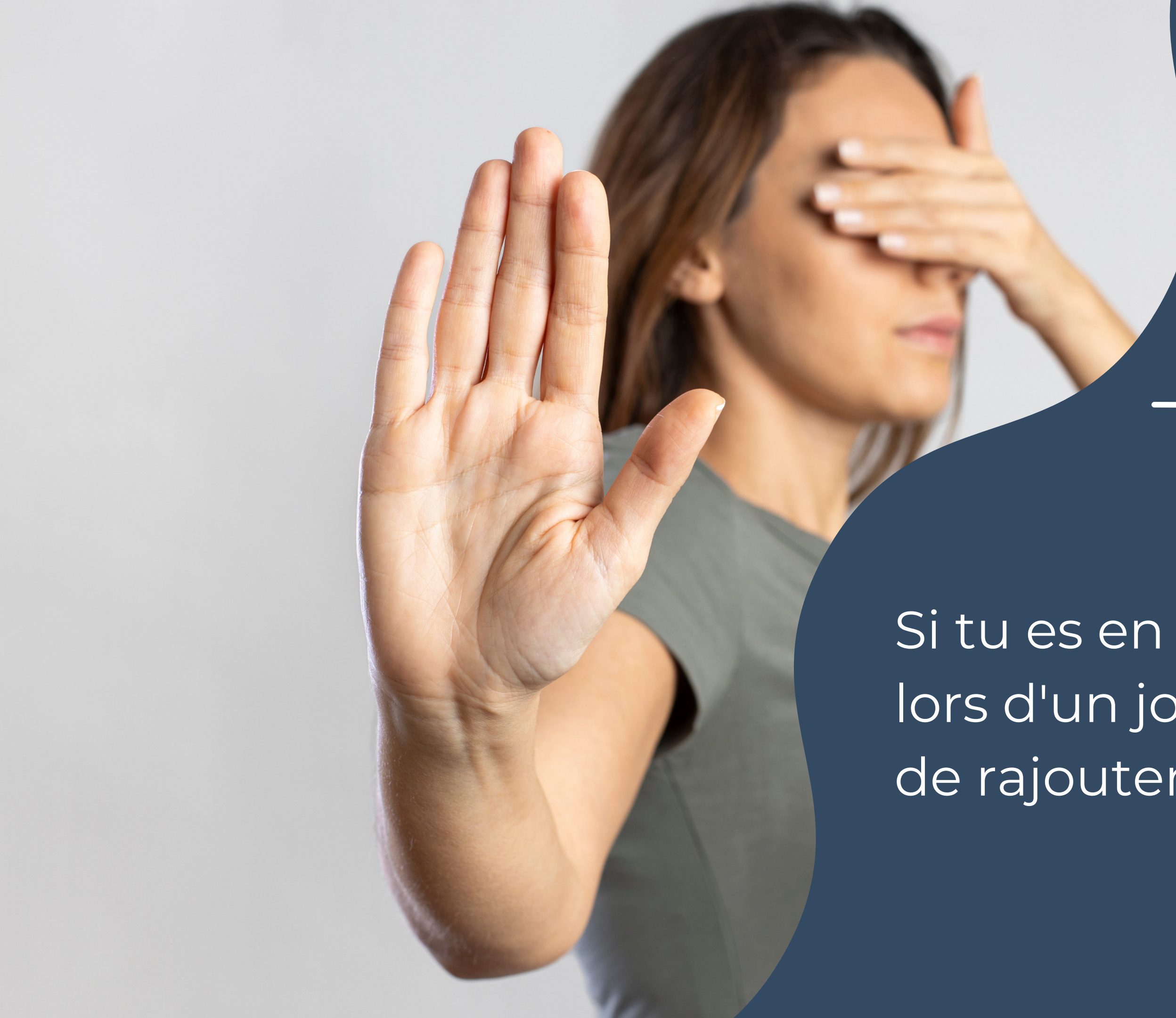
Mieux vaut un dessert qu'un  
snack sucré en plein après-midi



## #4: Bouger, bouger

---

Une petite marche de 15 minutes  
suffit !



**#5: Ne laisse  
pas les  
glucides seuls**

---

Si tu es en vadrouille (ou même lors d'un jour sans), essaie toujours de rajouter des protéines/fibre