

Guide des aliments à faible

INDICE GLYCÉMIQUE

Servez-vous de cette liste comme point de départ pour remplir votre cuisine d'options et de substituts santé à faible indice glycémique pour les aliments que vous adorez. Si vous avez des doutes sur l'indice glycémique d'un aliment, consultez le site glycemicindex.com.

FRUITS



Pommes
Petits fruits
Pamplemousses
Raisins
Melon
Oranges
Pêches
Poires

LÉGUMES



Asperges
Brocoli
Chou-fleur
Chou
Épinards
Carottes
Céleri
Haricots verts
Champignons
Poivrons
Courge
Tomates

PRODUITS LAITIERS

Fromage
Fromage Cottage
Kéfir
Lait (1 % ou 2 %)
Yogourt grec

PROTÉINES



Poulet
Œufs
Poisson
Bœuf maigre
Crevettes
Tofu
Dinde

GRAINS



Orge
Riz brun
Couscous
(semoule de blé entier)
Pâte
Quinoa
Avoine épointée

CONDIMENTS ET TARTINADES

Beurre de noix
Guacamole
Houmous
Vinaigrette à l'huile
Salsa

Avant



d'acheter des produits emballés, lisez l'étiquette pour savoir ce qu'ils contiennent réellement.

- **Vérifiez** la taille des portions et leur nombre – les allégations de faible teneur en gras, en sodium, etc. peuvent être trompeuses en raison de la taille d'une portion.
- **Comparez** le nombre de calories et la quantité de nutriments d'un aliment afin d'éviter les calories vides.
- **Évitez** les aliments contenant des gras trans.
- **Privilégiez** les aliments riches en fibres alimentaires.
- **Réduisez** le nombre d'aliments à base de sucres ajoutés – sucrose, glucose, fructose, sirop de maïs.
- **Choisissez** des aliments riches en certains nutriments – vitamine A, vitamine C, calcium, fer, etc.

L'entraînement

AVEC USANA

INCORPOREZ À VOS JOURNÉES DES MOUVEMENTS RÉFLÉCHIS.

Si vous suivez déjà un programme d'exercices régulier, continuez! Si vous ne faites que commencer, adoptez nos séances d'entraînement préprogrammées (tous les exercices peuvent être pratiqués à la maison, avec ou sans poids) ou

mettez au point votre propre programme d'entraînement. Quelle que soit votre décision, assurez-vous d'avoir un programme préétabli que vous serez plus susceptible de suivre.

1

- 25 sauts avec écart
- 25 replis des genoux en planche
- 10 extensions des bras
- 10 pliés du triceps
- 25 flexions des jambes
- 15 fentes avant (chaque jambe)
- 25 demi-redressements assis
- 30 pédalages

2

- 50 genoux élevés
- 30 repliés des jambes jusqu'aux fesses
- 10 planches en mouvement
- 10 montées de bassin en « V » inversé
- 25 flexions des jambes en position écartée
- 15 montées (chaque jambe)
- 15 redressements avec les deux jambes allongées
- 20 sauts avec écart en planche

3

- 50 sauts à la corde invisibles
- 10 sauts de grenouille
- 20 rotations des bras
- 10 extensions des bras en posture du chien
- 15 fentes latérales (chaque jambe)
- 15 pas de patineur (chaque jambe)
- 20 battements de jambes
- 15 relevés de buste, assis



CONSEIL : Si vous n'êtes pas certain de comprendre le mouvement, repérez-le en ligne.

RÉGLEZ VOTRE MINUTERIE ENTRE 20 ET 30 MINUTES.

Après avoir effectué un exercice, passez au suivant. Lorsque vous aurez terminé une première série de tous les exercices, recommencez depuis le début. Réalisez le plus grand nombre de séries possible avant d'entendre la sonnerie.

Bon entraînement!

USANA
L'ENTREPRISE DE NUTRITION CELLULAIRE