

# 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](http://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