
vin pour accompagner votre repas, préférez un vin rouge de qualité tannique (donc cher...), il sera riche en antioxydant et vous fera du bien. Mais n'oubliez pas qu'il s'agit d'un verre pour le repas et pas plus.

Un petit conseil, procurez vous un bouchon professionnel de rebouchage pour conserver ce vin car bien souvent on finit la bouteille pour ne pas la gâcher et ce n'est pas ce qu'il faut faire. En vous procurant ce que tout bon restaurateur possède pour servir le vin au verre, vous apprécierez ce verre sans vous préoccuper du devenir du reste de la bouteille.

- **Ne pas boire assez d'eau**

L'eau est indispensable à la vie et comme pour la peau c'est un excellent draineur qui nettoie votre organisme.

Donc, il faut boire 1 litre à 1 litre et demi par jour. Ce n'est pas négociable, si vous pratiquez un exercice physique, buvez avant et après l'exercice. Boire de l'eau avant le repas est un excellent coupe-faim.

- **Boire du soda à table**

Les sodas sucrés ont une responsabilité par leur richesse en sucres simples dans l'apparition du pré-diabète et de l'obésité. Ils n'ont pas leur place à table. Ils ont du succès en format light mais dans ce cas ils ont aussi un inconvénient : ils maintiennent votre appétence au goût sucré.

Votre cerveau a le goût du sucre mais pas les calories, il va donc les rechercher au cours du repas en cours ou du repas suivant.

- **Ajouter du sel à tous les plats**

Jetez votre salière de table, c'est le meilleur moyen d'éviter d'en rajouter. Malgré leurs efforts sincères de réduction de la quantité de sel, les industriels doivent en ajouter dans leurs plats cuisinés, leurs gâteaux pour en assurer la conservation. **Le pain est aussi une source importante de sel ainsi que les fromages.** Nous en consommons tous beaucoup et beaucoup trop.

Soyez donc très attentif au sel rajouté et lisez les étiquettes afin d'éviter les complications cardio-vasculaires liées à sa trop grande consommation.

- **Sauter le petit déjeuner**

Le petit déjeuner est la clé d'une bonne santé.Après une nuit de jeûne, l'organisme a besoin de se remplir avec de l'énergie et comme vous allez bouger vous pourrez utiliser ces calories et ne pas les stocker. Il faut vous organiser pour prendre un petit déjeuner simple et rapide à préparer. Les hommes préfèrent souvent gagner les 14 minutes du breakfast en minutes de sommeil supplémentaires. Mauvais calcul car ils vont rester à jeun jusqu'au repas de midi soit 15 heures de jeûne forcé. La réponse à ce jeûne forcé : l'organisme se met en mode d'épargne et de stockage pour survivre entre les repas trop distants. Il va donc se préparer à stocker !

- **Manger trop peu le midi et se rattraper le soir**

Il vaut mieux manger léger le soir pour un citadin car il rentre tard chez lui. Il passe beaucoup de temps en transport et dine souvent après 19h. Il faut laisser passer 4 heures avant de se coucher et bien souvent le soir on se pose sur son canapé pour souffler un peu. Donc une activité physique réduite qui ne favorise pas la consommation des calories absorbées. Il faut donc bien manger le matin, à midi et léger le soir.

Pour ne pas arriver mourant de faim à la maison le soir, prévoyez une petite collation type pomme ou poire à 17h avec une boisson chaude au calme. Cela marche très bien.

- **Ne pas manger assez de fruits et légumes par jour**

Cela est dit et redit dans les médias mais le problème réside dans la qualité des fruits et légumes. De plus, il faut souvent cuisiner les légumes ou tout au moins les cuire ou les préparer. Pour appliquer cette règle qui est LA règle d'une bonne nutrition, il faut **choisir son maraîcher et faire ses courses.** C'est le prix à payer. Beaucoup trop de légumes achetés en supermarché sont beaux mais fades et sont souvent élevés hors sol en serre avec le minimum de terres. Ils n'ont pas les caractéristiques nutritionnelles attendues.

- **Avoir une alimentation monotone par un manque de variété quant au type d'aliments ou quant à la manière de les cuisiner**

Le truc pour varier les plaisirs et pour ne pas vieillir : les épices Les épices et herbes d'assaisonnement sont des trésors qu'il faut utiliser massivement pour animer sa table. Le curcuma par exemple en plus de son gout et de sa couleur a des vertus anticancéreuses (il faut le consommer avec du poivre noir pour bien l'absorber). L'ail est protecteur pour le cœur et les vaisseaux sanguins, il est aussi l'ennemi des levures qui sont parfois envahissantes dans notre intestin et pas pour notre bien ! Alors abusez des épices et des condiments pas trop salés bien sûr.