

Recette Energie :

POKE BOWL SAUMON AVOCAT :

Ingrédients

1 pavé de saumon
2 cuillère(s) à soupe de vinaigre de riz
2 cuillère(s) à soupe de sauce soja
graines de sésame
riz à sushi cuit et refroidi
2 cuillère(s) à soupe de ciboulette ciselée
tranches de concombre
1/4 de mangue
radis émincés
tranches d'avocat
coriandre émincée



Préparation

- 1 - Mélangez le pavé de saumon coupé en dés avec 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz, 1 cuil. à soupe de sauce soja et des graines de sésame. Réservez.
- 2 - Mélangez du riz à sushi cuit et refroidi avec 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz, 1 cuil. à soupe de sauce soja, des graines de sésame, et 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée. Réservez.
- 3 - Placez le riz au fond d'un bol, ajoutez des graines de sésame, des tranches de concombre, Les morceaux de mangue, des radis émincés, des tranches d'avocat, le saumon assaisonné, 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée et de la coriandre émincée. Servez.

L'énergie :

Définition :



Rappel

Il existe 3 types d'énergies :

1 - l'énergie physique : Corps

Permet de bouger, se lever, marcher, ou faire du sport.
Elle protège le corps de la maladie (immunité) et l'aide à récupérer.
Bref, c'est tout ce qui fait que votre corps est en forme...

2 - l'énergie mental : Cerveau

Permet la prise de décision, d'être attentif, vigilant ou concentré lorsque c'est nécessaire.
Elle vous motive, permet de vous projeter dans l'avenir, d'avoir envie d'entreprendre et d'apprendre.
Elle rend créatif, pousse à explorer et à rechercher la nouveauté.

3 - L'énergie émotionnelle : Coeur

Permet la patience, la tolérance à la frustration.
Elle rend positif, optimiste, gai, et fait voir la vie en rose.
Elle empêche d'être triste sans raison, aide à contrôler les pulsions et les émotions, à avoir des relations harmonieuses, à accepter le changement et à maîtriser son stress.
Elle rend enthousiaste et ouvert aux autres.

En pratique :



Les fondamentaux :

- Optimisez les densités énergiques
- Augmentez le rapport des antioxydants alimentaires
- Équilibré sa glycémie
- Manger moins gras , mais manger du bon gras
- Avoir des apports adaptés en protéines
- Équilibré son alimentation
- S'hydrater suffisamment et correctement
- Bichonner ses intestins et son microbiote
- Respecter la chrononutrition
- Fuir tout ce qui est toxique
- Prendre du temps pour sois
- Se méfier des préparations industrielles

Vous voulez des stratégies pour améliorer votre énergie, n'hésitez pas une seconde...

N'ATTENDEZ PAS QUE LES PROBLEMES S'ACCUMULENT ET CAUSENT D'AUTRES PATHOLOGIES ...



 *La nutrition vous va si bien...* 