

Chacun de nous veut être en bonne santé et maintenir cet état le plus longtemps possible. Nous savons tous qu'une alimentation rationnelle a un effet bénéfique sur notre silhouette. La nutrition rationnelle est celle qui couvre le besoin humain total de tous les ingrédients nécessaires au développement de la vie et au maintien de la santé. Tous les nutriments sont d'égale importance et une carence de l'un d'entre eux entraîne des troubles du fonctionnement de l'organisme.



Du bien-être au quotidien et plus d'énergie et de sourire

Grâce à une bonne alimentation, nous apportons chaque jour à notre corps du « carburant », c'est-à-dire l'énergie nécessaire à l'action. Si ce "carburant" est de haute qualité, fourni fréquemment et en quantité raisonnable, alors nous [Plus d'informations.](#) avons plus de vitalité et d'énergie. Nous sommes moins léthargiques et fatigués, ce qui nous donne chaque jour plus de sourire et de satisfaction. Que ce soit à l'école ou au travail, on est aussi plus efficace dans l'accomplissement des tâches, on travaille mieux, on a l'esprit plus vif et plus clair. Nos performances mentales sont meilleures parce que nous ne remplissons pas notre cerveau de soi-disant calories vides, seulement des nutriments précieux.



Plus grande résistance aux maladies

Une bonne alimentation nous donne également une plus grande résistance aux maladies et au rhume, car elle renforce notre système immunitaire. Pour faire face à une infection rapidement, vous devez augmenter la production de cellules immunitaires qui se propagent dans tout le corps. La plupart d'entre eux se trouvent dans les régions par lesquelles les micro-organismes pathogènes pénètrent dans le corps, par ex. dans les muqueuses du système digestif, c'est-à-dire dans les intestins. Par conséquent, une bonne nutrition contribue à mieux vaincre les infections, ainsi qu'à leur incidence moins fréquente. Pour le bon fonctionnement du système immunitaire, la quantité et la qualité des graisses dans les aliments sont d'une grande importance, entre autres. S'il y a trop de malsains, les cellules immunitaires

sont moins actives. Manger la bonne quantité de graisses végétales, de poissons de mer gras, de noix renforcera notre système immunitaire, tandis que les graisses trans malsaines (contenues par exemple dans les margarines en cubes ou dans de nombreux produits de confiserie) l'affaibliront.



Plus grande résistance au stress

Un autre avantage d'une alimentation saine est que nous sommes en bonne forme - à la fois mentalement et physiquement, et mieux mentalement. Les acides aminés des protéines fournissent les éléments constitutifs qui permettent aux cellules et aux systèmes du corps de communiquer. Leur manque contribue à la dépression, à la perte de motivation, à l'anxiété et à une mémoire plus faible. C'est pourquoi il est si important de manger des protéines saines tous les jours. Ensuite, il y a moins de tendance à tomber dans la dépression et les sautes d'humeur, il y a un équilibre émotionnel et nous absorbons mieux les connaissances. Nous avons également une plus grande résistance au stress.



Silhouette parfaite, bon état, belle peau, cheveux, ongles

Un effet secondaire positif d'une alimentation saine est la perte de poids ou le maintien d'un poids corporel sain si vous n'êtes pas en surpoids ou obèse. Sans « lestage » inutile, nous sommes en mesure d'effectuer des exercices physiques plus intenses, augmentant ainsi l'efficacité du corps. Cela nous permet d'avoir une silhouette parfaite, car une bonne nutrition du corps de l'intérieur nous donnera une belle apparence à l'extérieur. Ce fait est également confirmé par un autre avantage que nous tirons d'une bonne nutrition - un teint plus joli, des cheveux plus forts et moins tombants et des ongles résistants à la casse.

