

NUTRITION

JOIES DU PALAIS, PÉPITES DE SANTÉ, PRATIQUER LE YOGA, CE N'EST PAS SEULEMENT RÉALISER DES POSTURES ET FAIRE DES EXERCICES DE RESPIRATION. C'EST TOUT UN ART DE VIVRE ! COMME NOUS L'AVONS ÉVOQUÉ DANS LES PAGES « SOIN DE SOI » (PP.78-79), LE YOGI CULTIVE L'ART D'AVOIR UN « ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN ». POUR ÊTRE EN FORME ET EN BONNE SANTÉ, IL VEILLE À AVOIR UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ CAR LA NOURRITURE EST LA SOURCE DE NOTRE ÉNERGIE PHYSIQUE ET DE NOTRE VITALITÉ ET ELLE INFLUE ÉGALEMENT SUR NOTRE PSYCHISME.

Voici une sélection de produits et quelques conseils pour pratiquer le « yoga de l'alimentation » !



Le réflexe santé-beauté du matin

Commencez la journée en buvant une grande tasse d'eau tiède additionnée d'un demi citron pressé. L'eau et le citron hydratent les cellules du corps et permettent de remplacer tous les liquides qui ont été utilisés durant la nuit pour les fonctions du métabolisme. Le jus de citron relance le travail du foie (pour une bonne détox) et draine les reins. Il apporte des antioxydants et de la vitamine C pour booster la vitalité. Enfin, le citron est alcalinisant : il permet de réduire l'acidité du corps et de rester en bonne santé !

Snacking sain

Plutôt que de se ruer à la boulangerie dès le moindre petit creux, les yogis ont l'habitude d'avoir sur eux un fruit frais, une petite boîte remplie de noix et de fruits secs, ou l'un ou l'autre des produits présentés ci-dessous !



Fou du chou

Pauvre en calories, le kale, végétal de la famille des choux, est doté de propriétés nutritionnelles surprenantes. Très riche en vitamine C, en calcium, en fer, en magnésium et en bêta-carotène, le kale a été adopté depuis belle lurette par les stars américaines et rencontre un succès grandissant en France. On peut le consommer en salade (exquis), mais on le trouve maintenant sous forme de chips ! Évidemment, pas de friture, les chips sont confectionnées au déshydrateur. Il existe différents assaisonnements. Nous avons particulièrement aimé les goûts « Ranch »

et « Sweet mustard piment » de la marque Happy Culture et les chips « spiruline tahini » de chez Sol Semilla. Une bonne alternative aux chips classiques pour accompagner un apéro ou un pique-nique « healthy » !

Chips de kale ; 4,90 €. chipsdekale.com & www.sol-semilla.fr

