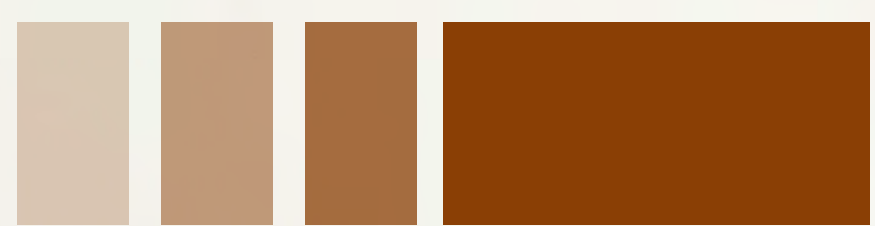


MARINA DONOMA | Naturopathe spécialisée en nutrition santé et préventive

RÉVEILLE TA SANTÉ

LE POUVOIR DU PETIT-DÉJEUNER

Un livre qui te révèle les clés d'une journée qui rime (*enfin*)
avec **énergie, plaisir, et bien-être** !



Un livre unique pour
tout savoir sur
**l'alimentation à IG bas
et anti-inflammatoire**

158 pages
pour retrouver
une vraie santé
sans se frustrer !



SOMMAIRE

PRÉ AMB ULE

Qui je suis	04
Avant-propos	06
Mes valeurs	08

01

JE RESTE MOTIVÉ

Un outil puissant sous-estimé : définir ton pourquoi	10
La pensée est créatrice : change tes pensées et tu changeras tes habitudes	12
Des mantras pour ancrer tes nouvelles habitudes	14
La maladie, ou le mal a dit, introspection et gratitude	16
Déculpabilise-toi : le 80/20	21
La motivation seule ne suffit pas : 7 clés pour ancrer cette motivation sur le long terme	24

02

JE COMPRENDS

Ce n'est pas parce que c'est bon au goût que c'est bon pour nous	28
Pourquoi éviter le gluten, ce nouveau défi nutritionnel	31
Pourquoi manger IG bas et à faible charge glycémique le matin ?	36
Pourquoi manger protéiné le matin ?	43
Je me réveille grâce au cortisol	50
Les lipides, oui, le gras c'est la vie !	54
Et le lactose, inflammatoire ou pas ?	58
Est-ce que je dois limiter les œufs pour limiter le cholestérol ?	65
Ne tombe pas dans le piège des produits allégés	70
Le jeûne intermittent, bon ou mauvais ?	73
Ces signes qu'il est temps de diminuer le sucre	77
L'avoine, alliée santé du petit-déjeuner ou phénomène de mode ?	78

SOMMAIRE

03

En résumé pour tout comprendre : le petit-déjeuner, ce moment crucial pour préparer ton corps à une journée réussie 82

JE COMPOSE

Les glucides à IG bas et moyen à privilégier le matin	84
Les fibres, alliées indispensables du petit déjeuner santé	89
Les oléagineux : le secret croquant d'un petit-déjeuner réussi	93
Le réflexe santé à avoir au réveil	97
Café, tisane, thé, jus de fruits ? ! Il est temps de démêler le vrai du faux	99
Les antioxydants, des alliés méconnus pour bien commencer ta journée	103
Choisir son pain, une tradition incontournable !	109
Avec quoi remplacer le sucre blanc dans tes préparations ?	114
Les besoins alimentaires particuliers (allergies, intolérances, alimentation spécifique)	118
L'importance de la variété dans le choix des petits déjeuners	122
Idées de petit déjeuner et leurs compositions	126
En résumé pour tout comprendre : Composer son petit-déjeuner idéal	129

04

JE M'ORGANISE

Mon top des aliments à avoir dans ses placards pour un petit-déjeuner idéal	133
Comment planifier ses petits-déjeuners à l'avance	134
Des astuces pour économiser du temps le matin	137
Éviter les additifs, pourquoi et comment ?	139
Comment reconnaître les sucres cachés	147
Le Nutriscore, un leurre marketing efficace ou un vrai outil pour ma santé ?	149
Savoir décrypter une étiquette, mode d'emploi	152
Les 5 règles pour choisir tes aliments quand tu fais tes courses	157