

Une Des Clés De La Gestion Du Stress : L'alimentation

Une alimentation équilibrée peut vous aider à diminuer votre niveau de stress. Cependant, il existe d'autres astuces pour faire de votre alimentation une arme efficace contre le stress, que nous verrons dans la deuxième partie de cet article. Une alimentation équilibrée Comme dit précédemment, une alimentation équilibrée vous aidera à lutter contre le stress. Manger ce que vous voulez n'importe quel moment de la journée ne vous apportera rien de plus et un système digestif en mauvais état. Vous devriez vous limiter à 3 moments dans la journée auxquels vous pouvez manger, généralement un repas le matin, midi et le soir, sans négliger aucun des trois. Un petit déjeuner trop peu important peut provoquer un manque d'énergie pendant le reste de la journée et donc ajouter votre niveau de stress. Veillez à en faire une priorité quotidienne pour rester en forme et donc diminuer votre stress. Quant au dîner, il doit être léger et consommé 2 heures au moins avant le coucher. Les légumes et fruits Cela peut paraître surprenant tant donné que nous venons de voir qu'il faut se limiter aux 3 repas, mais il est conseillé de manger par exemple du céleri ou des carottes entre les repas. Les asperges sont une bonne source d'antioxydants et vous devriez essayer d'en manger de temps en temps. En effet, les antioxydants luttent contre les radicaux libres qui peuvent ajouter votre niveau de stress! Vous pouvez aussi manger des fruits, qui contiennent beaucoup d'antioxydants et de vitamine C. Essayez de toujours garder une pomme ou une orange portable de main, au cas où vous vous sentiriez stressé.

About the Author

Par le créateur du site : stress-causes-et-solutions.com Pour découvrir d'autres solutions de gestion du stress, rendez-vous sur [cette page](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)