



Comprendre l'Insulino-Résistance

EN QUELQUES MOTS

Qu'est-ce que c'est?

L'insulino-résistance est un état où les cellules de votre corps deviennent moins sensibles à l'insuline, une hormone qui régule le taux de sucre dans le sang. Cela peut conduire à des niveaux de sucre élevés, augmentant le risque de diabète de type 2.

Causes:

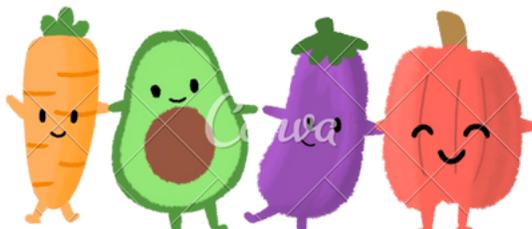
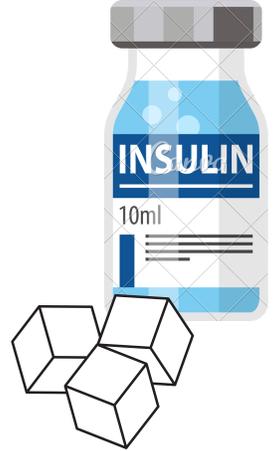
- Mauvaise alimentation
- Manque d'exercice
- Stress chronique
- Surpoids

Hygiène de Vie:

- Privilégiez les aliments à faible indice glycémique (légumes, grains entiers).
- Évitez les sucres ajoutés et les glucides raffinés.
- Optez pour des protéines maigres et des graisses saines.
- Pratiquez régulièrement l'exercice physique (30 minutes par jour, comme la marche rapide).
- L'exercice aide les cellules à mieux répondre à l'insuline.
- Intégrez des techniques de gestion du stress telles que la méditation ou le yoga.
- Le stress chronique peut contribuer à l'insulino-résistance.
- Assurez-vous de dormir suffisamment (7-9 heures par nuit).
- Le manque de sommeil peut affecter négativement la sensibilité à l'insuline.

Les Bonus ...

1. 🧑‍🚶 **L'Ami Mouvement:**
 - Marche régulière: 30 minutes par jour.
 - Entraînement musculaire: 2-3 fois par semaine.
2. 🌿 **Les Alliés Naturels:**
 - Cannelle: Ajoute-en dans ton café ou ton yaourt.
 - Curcuma: Assaisonne tes plats.
3. 🍏 **Les Héros de l'Assiette:**
 - Protéines maigres (poulet, poisson).
 - Légumes à volonté.
 - Glucides complexes (quinoa, patates douces).
4. 🧘 **Le Calme Intérieur:**
 - Yoga ou méditation: 10-15 minutes par jour.



NATUROPATHE | 0673798457



Comprendre l'Insulino-Résistance

EN QUELQUES MOTS

Menu Type:

Petit-déjeuner:

- Omelette aux légumes avec avocat
- Flocons d'avoine complets avec des baies

Déjeuner:

- Salade de poulet grillé avec des légumes variés
- Quinoa ou riz complet

Collation de l'après-midi:

- Yaourt grec nature avec des noix

Dîner:

- Saumon cuit au four avec des légumes verts
- Patates douces rôties

Collation avant le coucher:

- Une poignée d'amandes

