



Nutrition Intelligente : 5 Clés Vitalité

Découvrez **cinq stratégies simples** pour booster votre vitalité au quotidien, spécialement conçues pour les adultes actifs.



Équipe Equilimiam
26 janvier 2026

Table of Contents



1	Et si bien manger était plus simple que vous ne le pensez ?	03	5	Clé n°4 – Le mastication consciente	07
2	Clé n°1 – La règle du 80/20 : Le plaisir durable	04	6	Clé n°5 – Le choix de la densité : Qualité > calories	08
3	Clé n°2 – L'assiette intelligente : Le visuel avant tout	05	7	Récapitulatif des 5 clés	09
4	Clé n°3 – L'hydratation stratégique	06	8	Prêt(e) à transformer votre vitalité ?	10



Et si bien manger était simple ?

Découvrez comment des gestes simples et un équilibre conscient transforment votre énergie sans régimes stricts.

Règle du 80/20 : Le plaisir durable



Cet équilibre assure une satisfaction durable, maintient l'énergie et simplifie la planification.



80 % d'aliments nutritifs

Privilégiez légumes, protéines maigres et bonnes graisses.



20 % de plaisirs gourmands

Profitez régulièrement de chocolat, sorties et desserts.



Satisfaction et énergie

Maintient l'énergie et simplifie la planification quotidienne.

L'assiette intelligente



01 Divisez votre assiette

50% légumes colorés, 25% protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses), 25% glucides complets (riz, patate douce)

03 Équilibre nutritionnel optimal

Assure un apport équilibré en fibres, protéines et glucides complexes

02 Méthode visuelle pratique

Cette répartition visuelle élimine le besoin de peser les portions

Clé n°3 – L'hydratation stratégique



Distinction faim et soif

Le corps confond souvent soif et faim, d'où l'importance d'une hydratation proactive.



Eau avant chaque repas

Buvez un grand verre d'eau 15 minutes avant chaque repas pour préparer la digestion.



Régulation de l'appétit

Cette habitude aide à réguler l'appétit et à réduire les grignotages quotidiens.





Clé n°4 – Le mastication consciente

La satiété arrive après 20 minutes. Posez vos couverts pour prolonger le repas. Manger lentement aide la digestion, réduit les calories et la perte de poids.

Délai satiété

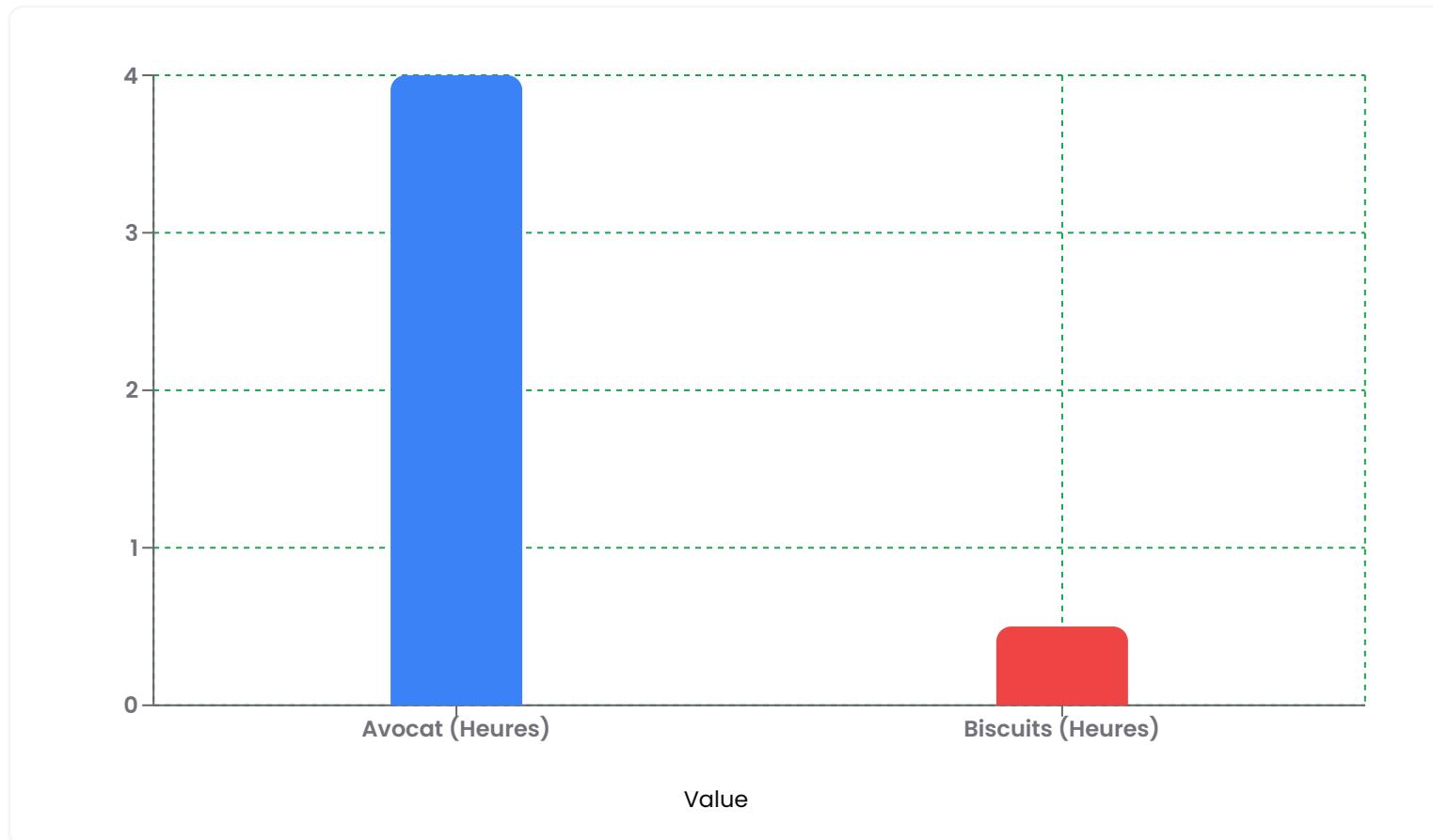
20 min

Bénéfice

Poids

Clé n°5 : Qualité > calories

Privilégiez les aliments à haute densité nutritionnelle pour un carburant durable et une énergie stable.



⑥ 200 cal. d'avocat

Fournit environ 4 heures d'énergie stable grâce à leurs graisses saines.

⑦ 200 cal. de biscuits

Apportent un pic d'énergie suivi d'une faim après seulement 30 minutes.

⑧ Aliments à haute densité

Privilégiez les aliments à haute densité nutritionnelle pour un carburant durable.

Récapitulatif des 5 clés



01 Équilibre et Structure

Appliquez la **règle du 80/20** pour un bon équilibre. Adoptez l'assiette intelligente : 50 % légumes, 25 % protéines, 25 % glucides.

03 Qualité des Nutriments

Privilégiez la **densité nutritionnelle** en choisissant des aliments énergétiquement riches. La qualité des nutriments est cruciale.

02 Rythme et Hydratation

Hydratez-vous avec un verre d'eau **15 min** avant manger. La **mastication consciente** permet d'activer la satiété en 20 min.



Prêt(e) à transformer votre vitalité ?

Contactez l'Équipe Equilimiam pour un coaching nutritionnel. Visitez Equilimiam.fr pour nos programmes. Créez des habitudes durables.



Équipe Equilimiam
Janvier 2026