

 **Titre du Guide : "Nutrition Intelligente : Les 5 Clés pour transformer votre vitalité"**

### **Clé n°1 : La Règle du 80/20 (Le plaisir durable)**

Ne cherchez pas la perfection. Mangez "propre" et nutritif 80% du temps (légumes, protéines, bonnes graisses) et gardez 20% pour vos plaisirs (chocolat, repas entre amis). C'est le secret pour ne jamais craquer.

### **Clé n°2 : L'Assiette Intelligente (Le visuel avant tout)**

Pas besoin de peser. Divisez votre assiette : la moitié en légumes colorés, un quart en protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses) et le dernier quart en bons glucides (riz complet, patate douce).

### **Clé n°3 : L'Hydratation Stratégique**

Le corps confond souvent soif et faim. Buvez un grand verre d'eau 15 minutes avant chaque repas. Cela prépare votre digestion et régule naturellement votre appétit.

### **Clé n°4 : Le Masticage Conscient**

Votre cerveau met 20 minutes à recevoir le signal de satiété. Posez vos couverts entre chaque bouchée. Manger lentement est le moyen le plus simple de perdre du poids sans changer ce qu'il y a dans l'assiette.

### **Clé n°5 : Le Choix de la Densité (Qualité > Calories)**

Privilégiez les aliments "vrais". 200 calories d'avocat vous apporteront de l'énergie pour 4 heures, là où 200 calories de biscuits vous donneront faim 30 minutes plus tard.

Choisissez le carburant de qualité.

Envie d'aller plus loin ? Contactez-moi sur [Equilimiam.fr](http://Equilimiam.fr) pour un coaching personnalisé."