

Guide d'achats

À FAIBLE INDICE GLYCÉMIQUE

Utilisez cette liste d'achats comme point de repère pour remplir votre cuisine d'aliments sains à faible indice glycémique ainsi que d'autres options que vous adorerez! Et si vous n'êtes pas sûr de l'indice glycémique d'un aliment, consultez glycemicindex.com.

FRUITS



Pommes
Fruits rouges
Pamplemousses
Raisins
Melon
Oranges
Pêches
Poires

LÉGUMES

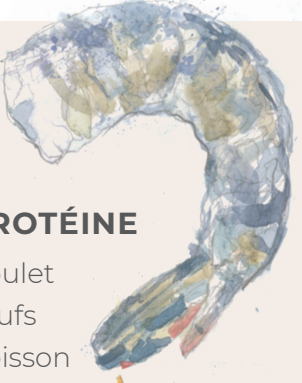


Asperges
Brocoli
Choux
Carottes
Chou-fleur
Céleri
Haricots verts
Champignons
Poivrons
Épinards
Courges
Tomates

PRODUITS LAITIERS

Fromage
Fromage cottage
Yaourt grec
Kéfir
Lait (1% ou 2%)

PROTÉINE



Poulet
Œufs
Poisson
Boeuf
(pauvre en
matière grasse)
Crevettes
Tofu
Dinde

CÉRÉALES



Orge
Riz brun
Semoule
(blé complet)
Pâtes
Quinoa
Avoine concassée

CONDIMENTS ET PRÉPARATIONS

Noix de beurre
Guacamole
Houmous
Vinaigrettes à
base d'huile
Sauce salsa

Avant



d'acheter des produits emballés, lisez l'étiquette pour savoir ce qu'il y a vraiment dedans.

- **Vérifiez** la taille et le nombre des portions, les allégations de faible teneur en matière grasse, sel, etc. cela peut être trompeur selon la taille des portions.
- Faites **attention** au nombre de calories comparées à la quantité de nutriments que contient la nourriture, vous éviterez ainsi de consommer des calories inutiles.
- Évitez la nourriture contenant des acides gras trans.
- Cherchez des aliments ayant un niveau élevé en fibre alimentaire.
- Minimisez les sucres ajoutés, le saccharose, le glucose, le fructose et le sirop de maïs.
- Choisissez des aliments riches en nutriments spécifiques tels que la vitamine A, la vitamine C, le calcium, le fer etc.

Faire de l'exercice

AVEC USANA

NE LAISSEZ PAS PASSER UNE JOURNÉE SANS FAIRE QUELQUES MOUVEMENTS CIBLÉS.

Si vous avez déjà une routine régulière d'exercices, gardez-la! Si vous en commencez tout juste une, parcourez notre liste de séances d'entraînement préétablies (ces dernières peuvent être exécutées depuis

chez vous, avec ou sans poids), ou mettez en place votre propre routine d'exercices. Il est recommandé d'avoir un plan, c'est ainsi plus facile de suivre un programme régulier lorsque vous vous êtes fixé un objectif.

1	2	3
25 x écarté-sauté 25 x grimpeur 10 x pompe 10 x dip sur plateau (triceps) 25 x squat 15 x fente (chaque côté) 25 x crunch 30 x crunch bicyclette	50 x montée de genoux 30 x talon-fesse 10 x planche montante 10 x marche (avec les mains) 25 x squat sumo 15 x montée (chaque côté) 15 x V alterné 20 x planche avec écart	50 x saut à la corde (sans corde) 10 x burpee 20 x rotation des bras 10 x posture du chien tête en bas avec pompes 15 x fente latérale (chaque côté) 15 saut latéral (chaque côté) 20 x ciseaux 15 x pilates roll up



CONSEIL: SI VOUS N'ÊTES PAS SÛR DE L'EXÉCUTION DU MOUVEMENT, REGARDEZ SUR INTERNET.

RÉGLEZ UN CHRONOMÈTRE SUR 20 OU 30 MINUTES

Une fois que vous avez exécuté un exercice, passez au suivant. Et une fois que vous avez exécuté toutes les sessions, commencez de nouveau depuis le début. Exécutez autant de fois que possible les sessions avant que le chronomètre ne s'arrête.

*À vos marques,
prêt, transpirez!*

USANA
THE CELLULAR NUTRITION COMPANY