

Les fondements scientifiques

Avec les réponses du Dr Artoni



Notre programme est **étayé** par la science et **soutenu par des nutritionnistes**.

Le **Dr Monica Artoni** est diplômée de la faculté de médecine et de chirurgie de Florence et peut s'enorgueillir d'une carrière aux multiples facettes qui reflète son engagement envers une meilleure santé et des performances boostées par l'excellence nutritionnelle. Son soutien précieux a joué un rôle essentiel dans l'élaboration des bases du programme.

QUESTION Existe-t-il un lien scientifique entre bien-être physique et mental d'un côté et manque d'énergie de l'autre ?

RÉPONSE DU DOCTEUR

Oui, le bien-être physique et mental est intimement lié à notre niveau d'énergie. De nombreux facteurs associés au mode de vie contribuent à notre niveau d'énergie et à notre santé et notre bien-être dans leur ensemble, notamment l'hydratation, l'alimentation, l'activité physique et d'autres encore. Notre source quotidienne d'énergie provient de notre alimentation.

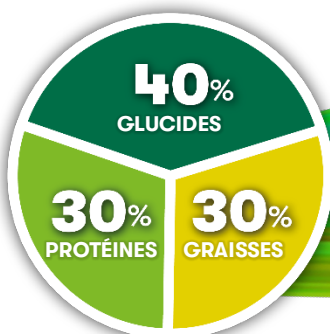
QUESTION Que faut-il absolument pour maintenir notre niveau d'énergie tout au long de la journée ?

RÉPONSE DU

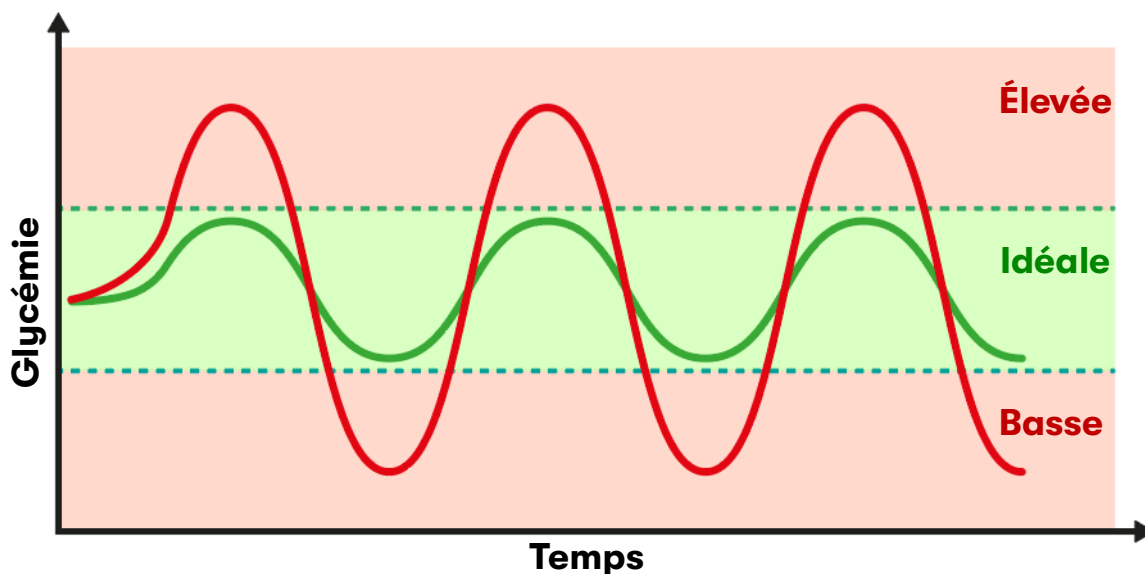
Une glycémie stable après les repas.

La consommation d'aliments riches en glucides à l'index et à la charge glycémiques élevés provoque une élévation excessive de la glycémie après les repas qui déclenche la libération de quantités élevées d'insuline. De manière chronique, cela peut avoir un effet négatif sur la santé et le niveau d'énergie de la personne. En résumé, une alimentation déséquilibrée riche en sucres peut provoquer des élévations de la glycémie et ainsi une chute d'énergie soudaine (voir graphique ci-dessous).

En introduisant une alimentation équilibrée contenant des glucides complexes, des fibres, des protéines maigres et des graisses riches en acides gras polyinsaturés, nous pouvons fournir à notre corps un apport plus régulier en nutriments et bénéficier d'un niveau d'énergie constant, d'un esprit vif et d'une glycémie stable tout au long de la journée.



Équilibre de la glycémie



QUESTION Que faut-il d'autre pour mener une vie plus saine, plus heureuse et avec plus d'énergie ?

RÉPONSE DU DOCTEUR

L'hydratation

L'eau contribue au maintien de fonctions physiques et cognitives normales*. L'hydratation est le processus de maintien de l'équilibre des liquides, en premier lieu grâce à l'apport d'eau propre ou de boissons non sucrées et non caféinées, essentiel pour des fonctions physiologiques normales et la santé dans son ensemble. L'eau représentant plus de 50 % du poids du corps, il est important de rester hydraté et de boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée (même lorsque l'on n'a pas soif), au moins 2 l d'eau par jour toutes sources confondues.

Un mode de vie actif

Mener une vie active et pratiquer une activité physique est essentiel pour maintenir la santé et le bien-être dans leur ensemble. Un mélange d'activités physiques telles que l'aérobic, l'entraînement en résistance et les étirements peut avoir des effets bénéfiques sur le bien-être aussi bien physique que mental.

Pour en savoir plus, prenez contact avec votre EIA.

* Pour obtenir l'effet mentionné, il faut consommer au moins 2 l d'eau par jour, toutes sources confondues.