

NAKISSA NUTRITION

LES 4 REGLES D'OR DE VOTRE ALIMENTATION

EBOOK





Merci

Tout d'abord, je te félicite de faire partie de ces personnes qui sont sensibilisées à l'alimentation et qui ont envie de prendre soin d'elle. L'alimentation est le carburant de ton corps et ton premier médicament. Tout ce que tu manges aura un impact sur ta santé, ta vitalité, ton immunité et ton énergie.

Je suis consciente que, malheureusement aujourd'hui, il n'est pas toujours évident d'avoir une alimentation saine.

Nous sommes envahis par la très puissante industrie alimentaire qui nous offre une grande variété de produits ultra-transformés à des prix très avantageux.

Prendre conscience que l'alimentation engendre de l'inflammation dans le corps et que celle-ci est responsable de nombreuses maladies comme les cancers, les maladies cardio-vasculaires ou encore les maladies auto-immunes est capital.

A travers cet ebook, je souhaite partager avec toi mes 5 règles d'or pour avoir une santé "au top" et vivre pleinement sa vie! Les clés seront ensuite entre tes mains pour appliquer ces concepts au quotidien et avoir du plaisir à cuisiner et déguster des bons petits plats. Bien évidemment, si tu souhaites en apprendre davantage, n'hésite pas à me contacter.

Qui suis- je?



Heureuse de me présenter. Je m'appelle Nakissa, j'ai été formée en qualité de nutritionniste dans l'école TCMA (thérapie complémentaire et médecine alternative) à Genève et je suis passionnée de cuisine!

J'ai eu moi-même de nombreux problèmes de santé il y a quelques années et je n'ai trouvé aucune réponse avec la médecine allopathique. Tu peux retrouver mon histoire complète sur mon site internet.

Aujourd'hui ma mission est de partager et d'échanger sur ma conviction que l'alimentation est notre premier médicament.

A travers mes consultations, je souhaite donner les clés pour reprendre en main ton alimentation et te prouver que manger sainement ce n'est pas pas manger des petites graines et du tofu sans goût. Manger sainement peut également être délicieux, gourmand et plein de saveurs. Sur mon site, tu peux retrouver plein de recettes et mon premier ebook composé de recettes des yoga brunchs. J'organise de nombreux événements comme des ateliers culinaires, des yoga brunchs et des retraites de yoga.

Mes activités



Consultation

Experte en nutrition et micronutrition santé, troubles digestifs et microbiote, je vous accompagne pour retrouver votre pleine santé



Cours de Cuisine

Ces ateliers culinaires sont l'occasion unique d'apprendre à cuisiner en compagnie d'une nutritionniste. Un jeudi par mois et des thèmes différents pour découvrir des nouvelles saveurs



Traiteurs healthy

Viens découvrir ma cuisine lors d'un yoga brunch ou d'une retraite de yoga. Une chouette façon de prendre soin de toi grâce au yoga tout en pouvant déguster des bons petits plats.

**Vos choix
alimentaires
d'aujourd'hui
impactent
votre santé de
demain**

**Les 4 règles
d'or de votre
alimentation
pour avoir une
santé au top**



Règle 1

Une alimentation anti-inflammatoire

L'inflammation est un processus normal de défense du corps humain et va permettre la mise en route de nos défenses immunitaires face à une infection, une lésion, un traumatisme, un stress important, une radiation ou des composés toxiques.

On distingue deux types d'inflammation : aiguë et chronique. L'inflammation aiguë est une réaction à court terme à des facteurs dommageables tels que des coupures, tandis que l'inflammation chronique est une réaction prolongée du corps. C'est l'inflammation chronique qui est très néfaste. Nos modes de vie actuels, avec notamment le stress, la mauvaise alimentation et le manque de sommeil, engendrent une inflammation chronique qui sera elle à l'origine de nombreuses maladies de civilisation.

L'alimentation joue un rôle majeur en apportant tous les nutriments capables de canaliser et résorber l'inflammation. Il s'agit de l'alimentation anti-inflammatoire



Les aliments à privilégier

Les aliments riches en Oméga 3 :

En premier lieu, les aliments riches en oméga 3 car ils jouent un rôle capital dans la modulation de l'inflammation en permettant la synthèse de molécules qui vont calmer ou arrêter l'inflammation.

- Des poissons gras, de préférence les petits poissons comme les sardines, le maquereau ou les anchois 3 fois par semaine
- Des œufs riches en oméga 3 (bien choisir la qualité)
- Des huiles végétales comme colza, lin, camelin
- Des noix, des noisettes, des pistaches

Les aliments riches en phytonutriments dont les polyphénols

- Les fruits et les légumes
- Le thé vert
- Le chocolat noir (plus de 70%)
- L'huile d'olive
- Le curcuma et le gingembre: des épices anti-inflammatoires par excellence



Les aliments provoquant l'inflammation à éviter

- Les aliments riches en graisses saturées d'origine animale, dont la viande rouge et les viandes transformées comme la charcuterie.
- Les aliments qui vont engendrer un excès d'oméga 6 par rapport aux apports d'oméga 3. (Un bilan nutritionnel peut vous renseigner sur votre profil des acides gras)
- Les acides gras trans présents dans les produits ultra-transformés. Pensez à bien lire les étiquette!
- Toutes les cuissons agressives comme la friture et les grillades sont clairement à éviter. Privilégier des cuissons douces et lentes.
- Les édulcorants.
- Et l'excès calorique !



Règle 2

Une alimentation anti- oxydante

Pour commencer, il faut définir ensemble le stress oxydant qui est un déséquilibre entre une production excessive de molécules oxydantes qu'on nomme radicaux libres et la capacité de notre corps à les maîtriser et à les éliminer. Il est tout à fait normal d'avoir une production de molécules oxydantes qui sont stimulées par notre système immunitaire face aux agressions du quotidien.

Certains paramètres de vie comme le tabac, la pollution, la mauvaise alimentation vont engendrer une production excessive de ces molécules qui vont être pro-inflammatoires et activer à outrance notre immunité.

C'est donc le cercle vicieux entre ces molécules qui activent l'immunité, ce qui favorise l'inflammation et engendre encore plus de molécules oxydantes. Ce mécanisme entre immunité, inflammation et stress oxydant est impliqué dans la totalité des maladies chroniques.



Règle 2

Donc où trouve-t-on les anti-oxydants?

- Les légumes et surtout les légumes verts comme les choux de Bruxelles, les brocolis, le céleri, le persil et les asperges
- Les fruits dont les fruits rouges et la grenade
- Une alimentation "arc-en-ciel" avec la plus grande diversité de fruits et légumes
- Les oléagineux, notamment les noix du Brésil, les noisettes et les amandes
- Les céréales complètes et sans gluten
- Les légumineuses
- Le thé vert dont le matcha
- Le café en évitant d'en boire plus de 2-3 tasses par jour
- Le cacao dont on savoure chaque jour quelques carrés de chocolat noir (minimum 70%)



Règle 3

Une alimentation à indice glycémique bas

Quand nous mangeons des aliments, notre pancréas doit sécréter de l'insuline. Cette hormone permet le stockage du sucre dans les cellules et est essentielle pour apporter de l'énergie aux cellules.

Quand nous avons une alimentation trop sucrée ou avec des aliments à indice glycémique haut, le taux de sucre sanguin augmente très rapidement et notre pancréas doit sécréter toujours plus d'insuline pour stocker ce sucre.

Deux problèmes vont donc apparaître:

- Le premier problème est le stockage excessif sous forme de tissu grasseux. Nous savons aujourd'hui que le tissu grasseux excessif est source d'inflammation.
- Le deuxième problème se situe au niveau des cellules qui ne répondent plus à l'insuline. Le sucre continue de circuler dans la circulation sanguine et engendre de l'inflammation.



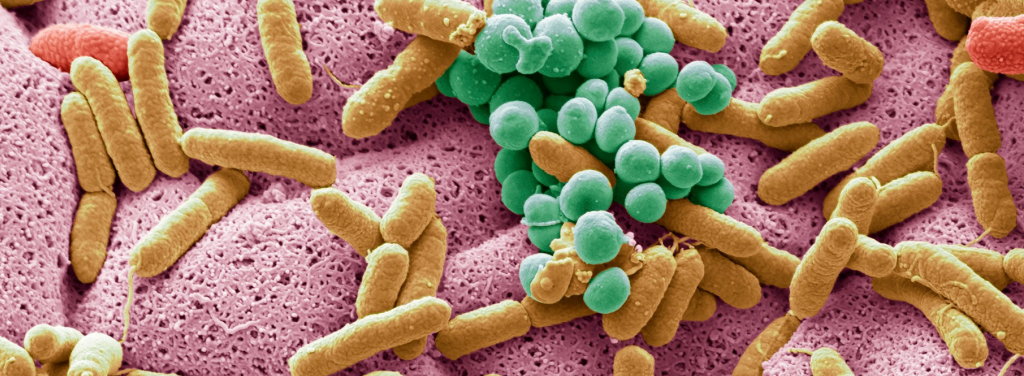
Règle 3

Comment avoir une alimentation à indice glycémique bas?

Pour garder un taux de sucre sanguin stable, il faut favoriser une alimentation à indice glycémique (IG) bas, peu de produits sucrés et sans produits transformés.

Quelques exemples:

- Des aliments entiers et non transformés : Plus un aliment est transformé, plus son IG est élevé
- Les bonnes combinaisons alimentaires : Ajouter une bonne source de gras comme des oléagineux quand on mange un fruit permet de faire baisser l'IG de sa collation.
- L'ordre dans lequel on consomme son repas joue un rôle. Il faut commencer d'abord par les végétaux.
- Pour connaître l'IG des aliments, je vous conseille le site www.ciqua.ch qui indique le score de chaque aliment.



Règle 4

Une alimentation pour nourrir son microbiote

Le microbiote joue un rôle majeur dans notre santé et est considéré aujourd'hui comme un organe à part entière. Nous avons dans l'intestin 2 kg de bactéries qui évoluent comme une communauté au sein de notre tube digestif. Les rôles du microbiote sont complexes et variés.

En voici un aperçu:

- Le microbiote va digérer des aliments que notre corps est incapable de digérer comme les fibres par exemple.
- Grâce à cette digestion, le microbiote va fabriquer des acides gras à chaînes courtes très utiles pour notre santé
- Le microbiote joue un rôle clé dans notre immunité, notamment grâce à la collaboration avec nos cellules immunitaires qui sont situés à 80% dans nos intestins
- Le microbiote va maintenir notre perméabilité intestinale
- Le microbiote va synthétiser des vitamines comme la vitamine K
- Le microbiote va influencer la production de neurotransmetteurs, notamment la sérotonine qui est produite dans notre intestin



Règle 4

Comment nourrir votre microbiote

L'objectif c'est d'avoir un microbiote diversifié, fort et équilibré. Et pour y arriver, il faut en prendre soin et l'alimentation joue un rôle important:

J'aime comparer le microbiote à un jardin, ton propre jardin. Pour s'en occuper, tu peux semer des nouvelles graines comme avec les probiotiques et tu peux le nourrir avec du fertilisant comme avec avec des prébiotiques.

Quelques idées:

- Probiotiques: les boissons fermentées comme la kombucha, les légumes lacto-fermentés, la choucroute, le kimchi, le miso, le pain au levain.
- Prébiotiques: l'ail, l'oignon, la chicorée, les poireaux, le topinambour, le sarrasin, les graine de lin, cacao, les noix du brésil, le psyllium et les graines de chia
- Des fibres: les légumes, les légumineuses et les céréales complètes,



Merci d'avoir lu mon ebook

J'espère sincèrement que tu as appris beaucoup de choses et que cela pourra t'aider à retrouver ta pleine santé.

Pour ceux et celles qui souhaitent aller plus loin, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec moi directement sur mon site pour une consultation.

Je serais également ravie de vous retrouver lors d'un atelier culinaire et d'une retraite de yoga, Parce que oui, prendre soin de sa santé passe aussi par le bien-être et le mouvement!

Rejoins-moi:

Mon site: <https://www.nakissanutrition.ch/>

Sur instagram: [Nakissanutrition](https://www.instagram.com/nakissanutrition)

Prends soin de toi et on se retrouve très vite
Nakissa