



Newsletter septembre 2020

*Une santé au top
pour la rentrée !*



parenthese
café



UNE SANTE AU TOP POUR LA RENTREE

Les vacances sont finies. Vous avez fait le plein de ressources et vous vous sentez prêt(e) à repartir de bon pied. Et pour autant, un petit stress vous gagne déjà devant tout ce qui vous attend.

Pour bien démarrer cette nouvelle période, il est nécessaire de vous rappeler quelques bonnes consignes afin de préserver votre santé, votre vitalité et votre bien-être.

Mangez équilibré

Manger équilibré ne s'accompagne pas forcément de privations et de régimes alimentaires. Il s'agit seulement de s'assurer de la diversité dans l'assiette, des apports nutritifs et caloriques mais aussi de la régularité des repas.

Un homme sans activité physique a besoin de 2 100 Kcalories/jour quand une femme en a besoin de 1800. Si vous êtes actif ou sportif, vous avez besoin de 20% à 50% de plus de calories par jour.

Au delà des apports caloriques, pour manger équilibré et préserver votre santé, consommez chaque jour un aliment de chacune des 4 familles suivantes :

- des protéines (viande, poisson, œuf). Si vous êtes végétarien, équilibrez votre alimentation avec des protéines végétales telles que les légumineuses (soja, chia, pois, lentilles, etc...), les céréales, les fruits à coque, la spiruline, le moringa... Pensez aussi à prendre de la vitamine B12 qui agit sur votre vitalité et dans la formation des globules rouges ;
- 5 fruits et légumes par jour pour une quantité de 400g à chaque repas,
- des féculents (riz, pâtes, pommes de terre, céréales) pour 1/3 de repas,
- des produits laitiers pour les apports en calcium et matières grasses (lait, fromage, yaourt).

Faites trois repas journaliers, à heures régulières, si possible, pour disposer de tout le carburant dont votre corps a besoin :

- L'indispensable petit-déjeuner. Bien démarrer la journée nécessite que ses apports caloriques soit suffisants (25% des besoins journaliers) : café, thé, produits céréaliers et laitiers, 1 ou 2 fruits, un peu de sucre et de matières grasses (tartines beurrées et confiture, par exemple).
- Le réconfortant déjeuner de Midi (50% des besoins journaliers), avec une entrée, un plat principal et 2 à 3 fruits en guise de dessert. Ayez aussi la main légère sur le sel !
- Un dîner plus léger le soir (25% des apports caloriques), consommé au moins 2 heures avant de vous coucher. Privilégiez les viandes ou poissons maigres et faites la part belle aux légumes (notamment les potages). Contentez vous d'un yaourt pas ou peu sucré et de fruits en dessert.

Buvez de l'eau en quantité

Notre corps est composé à 65% d'eau. Il en est le constituant principal. Boire au moins 1.5 litre d'eau par jour est essentiel pour éliminer nos déchets, assurer le bon fonctionnement rénal et donc préserver notre santé.

Proscrivez les sodas trop chargés en apports sucrés. En cas de besoin, ajoutez à l'eau des saveurs variées issues du thé, des infusions ou des plantes d'herboristerie. Les plantes infusées ont de nombreux principes actifs, particulièrement le polyphénol qui permet de lutter contre les radicaux libres.

Faites du sport

30 minutes d'exercice physique sont recommandées pour préserver votre capital santé. Rappelez-vous, c'est seulement au terme de 20 minutes de pratique sportives (vélo, marche ou course à pied, natation, cardio, etc...) que votre corps commencera à tirer parti de vos efforts physiques.

Travaillez votre santé mentale

Une bonne hygiène de vie, c'est d'abord donc une alimentation et un corps qui reste en mouvement. C'est aussi, ne pas fumer, consommer de l'alcool très modérément, dormir si possible 8 heures par jour... et conserver un mental positif !

Adopter une attitude morale positive est un travail extrêmement complexe à faire sur soi. Chacun a sa recette pour aller vers la « positive attitude ».

Certains recherchent la santé mentale au travers de la préparation ou de la réalisation de projets futurs. Au contraire, pour d'autres, c'est vivre le moment présent en ouvrant les chakras sur les tous les moments et les sens immédiatement perceptibles. Certains choisissent encore la méditation, des moments entre amis, le cocooning, la littérature,...

Dans tous les cas, la santé mentale passe par un travail sur soi pour parler et penser en des termes positifs.

Le bonheur, c'est comme tout, cela s'apprend et se cultive !

Le bonheur, c'est tous les matins, mes deux pieds touchant le sol bien à plat, et je me dis : bonne journée, tu es en vie et en bonne santé.





parenthese
café



Cookies Bio

Figue - Noisette

Chocolat - Noisette

NOUVEAUX BISCUITS BIO

Parenthese Café ajoute à sa gamme deux nouveaux biscuits Bio : les cookies Figue - Noisette et les cookies Chocolat - Noisette.

Croustillants sur les bords et moelleux à l'intérieur, ces biscuits sont un pur bonheur pour accompagner votre pause café ou thé !

Ces biscuits artisanaux sont fabriqués dans le sud-ouest de la France.

Ils sont certifiés Bio par Ecocert.

Cliquer ici





parenthese
café



LES BIENFAITS DE L'HEBORISTERIE

Parenthese Café présente une gamme d'herboristerie Bio composée de plantes médicinales aux nombreuses vertus.

Apprenez à découvrir les bienfaits des principes actifs contenus dans chacune des plantes qui aideront à soulager et à soigner les petits maux de tous les jours !

Découvrez la médecine douce !

[Cliquer ici](#)





Vers un monde bio, plus sain, plus humain
Vente à domicile



Télécharger l'appli
Parenthese **Café**



www.parenthesecafe.fr

7, rue des Jardins - 31620 LABASTIDE-SAINT-SERNIN
Tel +33(0) 5 61 48 22 98 Fax : +33(0) 8 97 50 32 20

SAS capital social de 6 000 €

RCS Toulouse 808 070 882 - NAF : 4799A

www.parenthesecafe.fr

Images from freepik.com