



— Pas de déprime!

Qu'on me donne l'envie...

Pour retrouver de l'énergie, pourquoi pas s'inspirer des méthodes d'une pro de l'alimentation revigorante?

Avec la sortie de son deuxième ouvrage, «*Mon journal et moi; Comment illuminer mon quotidien*», Geneviève Mahin, dynamique coach-nutritionniste liégeoise, nous abreuve de bons conseils, de recettes gourmandes et d'astuces bien-être et vitalité.

«Chaque début d'année, nous décidons de changer ceci ou cela dans notre mode de vie et notre alimentation», explique Geneviève Mahin, «mais nous ne le faisons pas vraiment. Nous sommes des êtres cycliques et nous détestons les injonctions du style 'mange moins gras, moins de sucre, plus de légumes, ...'. Ce livre se veut plein de pistes pour, en douceur, parvenir à penser à ses envies sans être obnubilé par les efforts».

1. Pratiquez une activité physique et respirez l'air frais vous permettra de déstresser, de mieux dormir et d'améliorer votre humeur. «Ouvrez la fenêtre deux fois par jour et prenez trois inspirations profondes, cela vous redynamisera», conseille Geneviève.

2. Le matin, mangez protéiné avec un petit-déjeuner salé. Cela permet d'éviter le coup de pompe avant le lunch. Préférez au jus d'orange pressé le matin (trop sucré) le jus d'1/2 citron dans un verre d'eau tempéré. Le midi, les protéines animales apportent satiété et un peu de sucres lents, de l'énergie. N'oubliez pas les végétaux. Le goûter de l'après-midi permet d'avoir assez d'énergie pour finir la journée en étant serein pour le souper. Durant la journée,

en cas de coup de mou, se préparer une tisane avec un jus de citron, 2 càc de thym et romarin, du gingembre et 1 càc de miel.

Pour les repas complets, privilégiez des légumes verts (bio et locaux si possible) et alternez protéines animales et végétales. Les crudités, pleines de bienfaits, sont à consommer en début de repas, elles aideront à mieux assimiler les aliments cuits.

3. Surtout, insiste Geneviève Mahin: «nourrissez votre cerveau de gratifications. Prenez 20 secondes pour savourer vos réussites. Votre cerveau vous récompensera toujours avec un boost de motivation pour la suite».

Joëlle rochette



En détail

Mon journal et moi - Comment illuminer mon quotidien
Geneviève Mahin
(éditions Racine)



Smoothies qui boostent

Le Green Start Smoothie
Composez ce smoothie vert de 2 oranges et 2 citrons mixés (sans peau ni pépins), 2 kiwis épluchés, 2 poignées d'épinard frais et du gingembre frais.

Le Red tonic Smoothie
Mixez 1 betterave rouge, 1 pomme, 3 carottes, 1 branche de céleri. Ajoutez le jus d'1/2 citron, du curcuma et de l'eau de source. Parsemez de noix de cajou concassées.