










MENG TING

Recréons le lien Corps & Esprit

La Diététique Chinoise : Résumé pratique

Règles de diététiques :

-  « Le gras c'est la vie ». Consommer des graisses, oui, mais des *bonnes graisses* : huiles bio première pression, extraites à froid (olive, carthame, colza, chanvre, sésame, lin, ...). Les consommer crues après la cuisson des aliments. Elles gardent ainsi toutes leurs propriétés
-  La meilleure des cuissons est à la vapeur. Un autocuiseur est parfait !
-  Ne pas boire avant et pendant le repas. Il est préférable de boire 1h30 à 2h après le repas (après la digestion).
-  Manger à sa faim, pas plus. Selon la médecine chinoise on devrait manger 9/10ème. C'est-à-dire que l'on devrait sortir de table avec une petite faim. Ce 1/10 restant permet à l'estomac de ne pas être surchargé et il peut ainsi digérer librement.
-  Manger les fruits avant le repas ou entre les repas, mais toujours à jeun. Les fruits se digèrent en 20-30 minutes.
-  Ne pas saler avant et pendant la cuisson. Cette dernière altère les propriétés du sel donc il vaut mieux saler après cuisson. Cela évite de saler plusieurs fois et de faire des excès de sel sans s'en rendre compte.
-  Boire un verre d'eau tiède ou chaude au réveil : Cela réhydrate le corps de sa nuit et permet à l'estomac de se réveiller en douceur, d'activer le transit.

WWW.MENGTING.FR



facebook/mengting.amandine



MENG TING

Recréons le lien Corps & Esprit

🌀 LES 3 POISONS :

- 🌀 LAITAGES
- 🌀 LES SUCRES RAFFINÉS/ SUCRES BLANCS
- 🌀 GLUTEN (BLÉ)

🌀 LES 5 CRITÈRES DE BONNE SANTÉ :

- 🌀 **Bien manger**, c'est-à-dire fuir les 3 poisons, mais également manger à heures régulières et dans le calme.
- 🌀 **Faire une activité douce régulière** (ex : danse, Qi Gong, Tai Chi, marche, yoga ...)
- 🌀 **Respirer, se nourrir de la nature**, « prendre l'air »
- 🌀 **Se protéger** (du climat, des microbes & virus et des personnes qui consomment notre énergie).
- 🌀 **Penser à soi, se faire plaisir**. S'offrir des moments de détente, de créativité mais également de "fare niente".
- 🌀 **BONUS : Bien dormir**, c'est-à-dire se coucher avant 23h. Avoir suffisamment d'heures de sommeil. Avoir un sommeil reposant et réparateur. Il s'agit d'avoir une réelle « hygiène de sommeil. »

🌀 REMARQUES :

- 🌀 Ne pas entamer tous les changements en même temps, ce serait frustrant et ce n'est pas le but. Le but n'est donc pas de faire un régime mais un **rééquilibrage alimentaire** pour que tout cela devienne naturel et devienne des nouvelles, bonnes **habitudes**.

🌀 **N'OUBLIONS PAS DE NOUS FAIRE PLAISIR, CELA NOURRIT AUSSI (L'ÂME & LE CORPS) !**

WWW.MENGTING.FR

 facebook/mengting.amandine