



Limitez les aliments sucrés

CHALLENGE
Résister aux
envies de
sucreries

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Limitez les aliments sucrés. »
2. Créer un plan pour limiter les aliments sucrés dans votre régime alimentaire
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Allez-vous manger ça? Beignets, chocolat, tartes, gâteaux, crème glacée.

Pour Stephanie Miller, résidente de Caroline du Nord, cette affaire ne semblait pas si importante.

On mange tous des sucreries, des collations et des desserts, non?

Mais lorsqu'elle ne réussissait pas à perdre du poids, même si elle était active, elle examinait de plus près son alimentation. « Je me suis rendu compte que le sucre que je continuais à manger allait à l'encontre de mes efforts pour mener une vie saine », explique Stephanie. « Personne ne veut faire de l'exercice pendant une heure pour se rendre compte que ce n'était pour rien parce qu'on vient de manger une barre de chocolat. »

Êtes-vous accro au sucre?

Pensez-y. À quelle fréquence mangez-vous des gâteries sucrées, des collations et des desserts? Buvez-vous des boissons sucrées comme les boissons gazeuses, les boissons énergétiques et le café avec du sucre et de la crème?

Stéphanie a constaté que sa dépendance au sucre l'empêchait de perdre du poids. Mais elle craignait aussi que sa consommation excessive

Questionnaire : À quel point avez-vous envie de consommer du sucre?



1. Avez-vous du mal à vous réveiller le matin et êtes-vous souvent victime d'un manque d'énergie l'après-midi?
2. Souffrez-vous souvent de maux de tête, d'un cerveau embrouillé ou de troubles de l'humeur?
3. Avez-vous envie de sucreries et de glucides tels que les pâtes, le pain et le riz blanc?
4. Vous culpabilisez-vous après avoir mangé des collations sucrées, pour ensuite en manger davantage?
5. Mangez-vous des gâteries sucrées ou buvez-vous une boisson gazeuse au moins une fois par jour?

Si vous avez répondu « OUI » à n'importe laquelle de ces affirmations, vous mangez probablement trop de sucre. Peut-être vous mangez beaucoup de bonbons ou de desserts. Mais savez-vous que le sucre ajouté se trouve aussi dans beaucoup d'autres aliments comme les céréales, le yaourt, le pain et les sauces? Si vous mangez du sucre en excès, votre cerveau et votre corps en voudront toujours plus. Mais heureusement, des changements de régime alimentaire et de mode de vie peuvent aider.

de sucre favorise l'apparition d'autres problèmes de santé.¹ C'était le point tournant.

« Ma décision de rompre ma dépendance au sucre a vraiment été la plus difficile des habitudes que j'ai dû changer, » dit Stephanie. « Quand je vous dis que j'étais accro au sucre, je me nourrissais vraiment de sucre. »

Mais les choses ont bien tourné. Stéphanie a apporté des modifications à son régime alimentaire pour limiter les aliments sucrés. Cela a demandé un peu de pratique, mais le résultat est là. En réduisant sa consommation de sucre, elle a réussi à perdre du poids, à augmenter son niveau d'énergie et à améliorer sa santé.

Vous voulez optimiser votre alimentation et votre santé? Relevez le Défi santé d'un mois pour limiter les aliments sucrés.

Sucre:
Boissons gazeuses diètes contre boissons gazeuses ordinaires
<http://tinyurl.com/ybdfq9lg>