



LA CHRONONUTRITION



Rééquilibrage alimentaire qui respecte les besoins biologiques du corps humain en reprenant les habitudes de nos ancêtres basées d'instinct sur les impératifs de la chronobiologie humaine.

Durant la journée, le corps a besoin d'énergie, mais les enzymes digestives ne sont pas disponibles à tout moment de la journée.

En pratique



Petit déjeuner : il doit être gras et protéiné, car le matin l'insuline n'est pas disponible pour digérer les aliments glucidiques + fournir du cholestérol (pour fabriquer hormones)



Déjeuner : C'est le repas principal de la journée ; Il doit être équilibré pour permettre d'éviter grignotages ou collation durant l'après-midi.

Goûter : pour casser le pic d'insuline naturel (entre 16 h et 18 h), choisir des aliments à la fois glucidiques et protéinés (noix, graines, et fruits).



Le soir

1. Au dîner, prendre un repas léger et végétarien en privilégiant les légumes secs pour éviter une longue digestion et une surcharge de toxines.
2. Pratiquer le jeûne intermittent (augmenter le temps de jeûne nocturne en mangeant plus tôt le soir et plus tard au petit déjeuner par exemple) pour augmenter le temps de détox.



- Éviter les excès de boissons (thé, café...) après 17 h, moment où le rein diminue son activité.
- L'idéal est de prendre un café lorsque notre taux de cortisol chute, c'est-à-dire entre 9h30 et 11h, afin de se booster et d'optimiser notre vigilance pour le reste de la journée.



Sources : <https://la-chrononutrition.com/les-bases-scientifiques/>