

La santé dans l'assiette



DES OMEGA DANS MON ASSIETTE

Décembre 2022



By Question des Qi Libres

Série N°11

LES OMEGA C'EST QUOI?

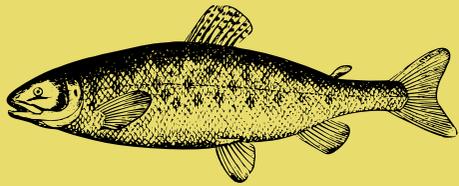
- Les bonnes graisses sont des acides gras polyinsaturés et monoinsaturés ils sont essentiels au fonctionnement de notre corps.
- Comme les acides aminés essentiels, ils ne peuvent pas être produits par votre corps.
- Ils doivent donc être apportés par votre alimentation.
- On les retrouve sous le nom oméga-3 et oméga-6.

À QUOI SERVENT LES OMEGA 3 ?

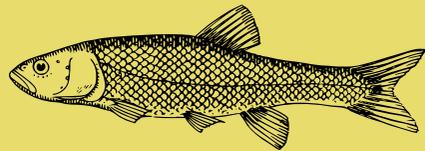
- Les Omega 3 sont essentiels pour favoriser la longévité.
- Ils sont nécessaires au développement et au fonctionnement :
 - de la rétine,
 - du cerveau
 - du système nerveux.

OÙ LES TROUVE T'ON?

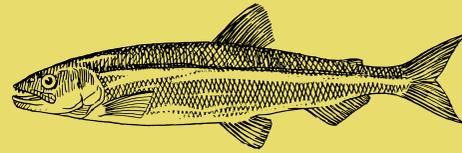
les poissons gras



le saumon



le hareng



la truite



les sardines



graines de lin



les noix



les œufs

À QUOI SERVENT LES OMEGA 6 ?

- Les Omega 6 sont essentiels pour favoriser la longévité.
- Ils sont nécessaires pour :
 - Faire baisser "le mauvais" cholestérol
 - Réduire le risque de maladies cardiovasculaires.
 - Réduire de la pression artérielle.
 - Contribuer à la synthèse de plusieurs molécules jouant un rôle de médiateur dans les réponses inflammatoires et immunitaires.
 - Aider à maintenir la fonction "barrière" de la peau contre les toxines et facilite notamment le passage de nutriments dans l'épiderme.

OÙ LES TROUVE T'ON?



le tofu.

les huiles végétales
(tournesol, sésame, maïs)



graines de tournesol,
citrouille, sésame



les noix

Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

Les versions téléchargeables en PDF

sur mon site web :

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres