



GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

ATELIER

**ÉQUILIBRER SA GLYCÉMIE
NATURELLEMENT**

Gisele Cannalonga
Coach en santé alimentaire et naturopathe

www.ginutrivida.com



GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE · HEALTH COACH

Gisele Cannalonga **Coach en santé alimentaire et naturopathe**

Je me suis spécialisée dans l'équilibre métabolique et hormonal, avec le désir d'aider les adultes de tous âges à préserver leur santé en avançant dans la vie.

Fondatrice de GiNutriVida, j'accompagne mes clients à retrouver leur vitalité, stabiliser leur glycémie, améliorer leur digestion et perdre du poids de façon naturelle et durable. Mon approche est bienveillante, personnalisée et axée sur des solutions simples.

J'ai à cœur de transformer les habitudes de vie en douceur, tout en redonnant à chacun le pouvoir de bien nourrir son corps... et son bien-être.

www.ginutrivida.com





GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE · HEALTH COACH

INTRODUCTION

Après 60 ans, notre équilibre glycémique devient essentiel pour maintenir notre vitalité.

Bien manger, c'est :

- Écouter ses besoins
- Stabiliser son énergie tout au long de la journée
- Se faire plaisir avec des aliments simples, choisis pour soutenir notre bien-être

www.ginutrivida.com





GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE · HEALTH COACH

COMPRENDRE LA GLYCÉMIE

LA GLYCÉMIE CORRESPOND
AU TAUX DE SUCRE DANS LE SANG.

01.

Un taux stable favorise l'énergie et la concentration.

02.

Des variations peuvent entraîner fatigue, fringales, irritabilité, douleurs articulaires et gain de poids.

03.

Avec l'âge, la régulation de la glycémie peut devenir plus difficile, d'où l'importance d'une alimentation adaptée.



GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE · HEALTH COACH

UNE POMME PAR JOUR, UN RÉFLEXE SANTÉ SIMPLE ET PUISSANT

« On connaît tous le dicton “Une pomme par jour éloigne le médecin”... Et ce n’est pas pour rien ! La pomme est un fruit à faible indice glycémique, riche en fibres (surtout la pectine), qui aide à ralentir l’absorption du sucre et à stabiliser la glycémie.

Elle soutient aussi la santé digestive, diminue les fringales, et apporte une douce sensation de satiété. C’est une excellente option de collation, surtout si on l’accompagne d’un peu de protéines ou de bons gras –comme quelques noix ou une cuillère de beurre d’amande. »

www.ginutrivida.com



ALIMENTS À PRIVILÉGIER ET À ÉVITER

➡ À privilégier

- Légumes verts : brocoli, épinards, chou kale
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots noirs
- Noix et graines : amandes, noix de Grenoble, graines de chia, graines de lin
- Fruits à faible indice glycémique : baies (fraises, framboises), pommes, poires
- Protéines maigres : poisson, tofu biologique

➡ À limiter

- Sucres raffinés : sodas, jus sucrés, boissons alcoolisées
- Aliments ultra-transformés
- Céréales raffinées et pâtisseries industrielles : farine blanche, viennoiseries industrielles

LES NUTRIMENTS CLÉS POUR UNE GLYCÉMIE STABLE

PROTÉINES
ralentissent l'absorption
des glucides

œufs, poissons, poulet, tofu,
tempeh, légumineuses
(lentilles, pois chiches),
yogourt grec, fromage
cottage, noix et graines

FIBRES
réduisent les pics de
glycémie

Légumineuses : lentilles, pois
chiches, haricots noirs
Grains entiers : avoine, orge, riz brun
Fruits : pommes, poires, baies
Légumes : brocoli, épinards, carottes
Graines : chia, lin, psyllium

GRAINS ENTIERS
libèrent le glucose
lentement

Quinoa : riche en protéines et sans gluten
Riz brun : meilleure option que le riz blanc
Avoine : préférer les flocons d'avoine entiers
Orge : contient des fibres bêta-glucanes
bénéfiques
Pain complet : choisir des pains à base de
farine intégrale

BONNES GRAISSES
favorisent une absorption
lente des sucres

Avocat : riche en acides gras
monoinsaturés
Noix : amandes, noix de cajou, noix de
Grenoble
Graines : chia, lin, tournesol
Huiles : huile d'olive extra vierge, huile de
colza
Poissons gras : saumon, maquereau,
sardines

Une petite portion 3 à 4 fois par semaine peut faire une grande différence !



GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE · HEALTH COACH

ROUTINES POUR ÉQUILIBRER LA GLYCÉMIE

- **Manger à heures régulières**
- **Inclure des protéines à chaque repas**
- **Éviter les longues périodes de jeûne, manger aux 5 heures, avec une collation santé entre les repas**

www.ginutrivida.com





GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE · HEALTH COACH

MANGER AVEC PLAISIR (ET SANS CULPABILITÉ)

- Retrouver le plaisir de cuisiner pour soi
- Manger en pleine conscience : prendre le temps, savourer
- Se faire plaisir sans excès ni régime restrictif
- Manger avec des gens agréables
- Préparer des repas en communauté
- Choisissez des aliments frais et de saison



VOICI DES IDÉES POUR DES REPAS COMPLETS ET NOURRISSANTS

Pour couvrir vos besoins en calcium, même sans consommer de lait ou de produits laitiers traditionnels.

Boissons végétales enrichies (lisez les étiquettes!)

- Lait de soja, d'amande, d'avoine ou de cajou
- Choisir : enrichi en calcium + vitamine D / sans sucre ajouté

Poissons avec arêtes molles

- Sardines en conserve
- Saumon en conserve avec arêtes
- Très bonne biodisponibilité du calcium naturel

Légumes verts riches en calcium

- Chou kale
- Brocoli
- Bok choy (chou chinois)
- Feuilles de navet, cresson

Noix et graines

- Graines de sésame (et tahini)
- Amandes
- Graines de chia (avec effet bonus sur la digestion)

Tofu biologique

- Idéalement préparé avec du calcium (vérifier les ingrédients)
- Source protéinée + minéralisante

Eaux minérales riches en calcium

- Au Canada : certaines marques locales ou importées comme Eska ou San Benedetto Calcium (vérifier l'étiquette pour > 200 mg/L)



GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE · HEALTH COACH

LE MOUVEMENT AU QUOTIDIEN

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AIDE À RÉGULER LA GLYCÉMIE.

● **Activités recommandées :**

- Marche douce
- Jardinage
- Étirements matinaux
- Tai chi
- Yin Yoga





GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE · HEALTH COACH

CONSEILS PRATIQUES À RETENIR

- **Bouger un peu chaque jour**
- **Bien s'hydrater**
- **Prendre plaisir à bien manger**
- **Éviter les extrêmes, viser l'équilibre**





GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE · HEALTH COACH

Équilibrer sa glycémie, c'est nourrir son corps et son esprit.

Il n'est jamais trop tard pour adopter de nouvelles habitudes.

**Redonnons au mot "alimentation" tout son sens :
joie, soin, vitalité, partage.**

www.ginutrivida.com



GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE · HEALTH COACH

Merci pour votre présence

Et maintenant ?

Est-ce qu'un de ces points vous donne envie d'essayer quelque chose dès demain ?

www.ginutrivida.com



GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

Je serais ravie de vous accompagner si vous avez envie d'aller plus loin pour mieux comprendre votre glycémie et adapter votre alimentation à vos besoins.

N'hésitez pas à m'écrire en privé ou visiter mon site web pour une consultation en ligne gratuite de 20 minutes.

Gisele Cannalonga
Coach en santé alimentaire et naturopathe
www.ginutrivida.com

