



GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

BIEN VIEILLIR AVEC VITALITÉ 🌿

★ **NUTRITION, MOUVEMENT ET ÉQUILIBRE
INTÉRIEUR APRÈS 60 ANS — AVEC PLAISIR ET
SIMPLICITÉ.**

Par : Gisele Cannalonga
Coach en santé alimentaire et naturopathe

www.ginutrivida.com

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.



OBJECTIF DE LA RENCONTRE

- Comprendre les nouveaux besoins du corps après 60 ans
- Adopter une alimentation simple et savoureuse pour plus de vitalité et d'énergie au quotidien
- Découvrir des mouvements doux pour entretenir sa force et sa souplesse
- Retrouver joie, calme et motivation dans sa vie de tous les jours

INTRODUCTION

Le bien-être n'a pas d'âge

Il commence avec un choix : celui de prendre soin de soi.

- Écouter ses besoins
 - Stabiliser son énergie tout au long de la journée
 - Bien nourrir son corps avec des aliments simples et naturels pour soutenir notre bien-être
- 💡 Astuce : bouger 5 minutes à chaque heure change tout





GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL ET LE BIEN-ÊTRE MENTAL DÉPENDENT ENTIÈREMENT DE VOTRE MODE DE VIE.

 Ce que nous mangeons influence directement notre humeur, notre sommeil et notre capacité à ressentir la joie.

 Le ventre et le cerveau sont étroitement liés : bien nourrir l'un, c'est apaiser l'autre.

 Cultiver la joie et nourrir la motivation.



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. »



www.ginutrivida.com



GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH



LES MEILLEURES POMMES À CONSOMMER

- Rouge Délicieuse
- Empire
- McIntosh
- Jonathan
- Granny Smith
- Braeburn
- Royal Gala



- Northern Spy
- Shamrock
- Grimes Golden
- Idared
- Jersey Mac
- Paula Red
- Spartan

www.ginutrivida.com



GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

ALIMENTS À PRIVILÉGIER ET À LIMITER POUR UNE SANTÉ OPTIMALE

➡ 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 VIEILLIR EN SANTÉ ET EN VITALITÉ

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



www.ginutrivida.com

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



Video unavailable

[Watch on YouTube](#)





GiNutriVida

COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH



Video unavailable

This video is not available





GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH



Video unavailable

[Watch on YouTube](#)





GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

**Prendre soin de
soi, c'est nourrir
son corps et son
esprit...
Redonnons au
mot alimentation
tout son sens :**



joie, soin, vitalité et partage

www.ginutrivida.com

Choix de petit déjeuner

Crêpe de sarrasin, épinards & fromage de chèvre

Pourquoi ce choix ?

Une combinaison idéale de protéines, fibres, bons gras et glucides sans gluten pour une énergie stable et une digestion légère.

Farine de sarrasin

- Sans gluten, riche en magnésium et antioxydants.
- Soutient l'énergie et la santé cardiovasculaire.

Épinards

- Source de fer, fibres et vitamines A, C, K.
- Favorisent la vitalité et l'immunité.

Fromage de chèvre

- Protéines complètes, calcium, facile à digérer.
- Apporte satiété sans lourdeur.

✨ **Résultat :** un repas équilibré, nourrissant et sans pic de sucre.



OVERNIGHT PORRIDGE CHIA-LAIT D'AMANDE, COMPOTE DE POMMES AUX ÉPICES D'AUTOMNE + ŒUF À LA COQUE

🍎 Pourquoi ce mélange ?

Un petit-déjeuner complet, riche en oméga-3, fibres et protéines, qui prépare le corps à bien gérer la journée.

Bienfaits nutritionnels :

- 🌱 Graines de chia : riches en oméga-3, en fibres et en calcium, elles favorisent la satiété, l'équilibre intestinal et la santé du cœur.
- 🥛 Lait d'amande sans sucre ajouté : une alternative légère et alcalinisante, bonne source de vitamine E, qui aide à protéger les cellules du stress oxydatif.
- 🍏 Compote de pommes maison : apporte un sucre naturel doux, accompagné de fibres solubles (pectine) bénéfiques pour la digestion et la flore intestinale.



Les épices d'automne (cannelle, clou de girofle, anis étoilé)

- 🌿 Cannelle : équilibre la glycémie, soutient la digestion et stimule la circulation.
- 🌸 Clou de girofle : puissant antioxydant et anti-inflammatoire naturel, il renforce l'immunité.
- ⭐ Anis étoilé : apaise les ballonnements et apporte une touche apaisante, parfaite pour commencer la journée en douceur.



Œuf à la coque

Pourquoi l'œuf est un super aliment ?

- Protéines complètes : pour construire et réparer les tissus
- Vitamine D & choline : soutiennent les os, l'immunité et le cerveau
- Antioxydants (lutéine, zéaxanthine) : protègent les yeux et les cellules
- Bons gras & vitamines B : énergie durable et cœur en santé



⚙️🍞 Petit-déjeuner typique : le trio qui fatigue ton corps

📈 Pic de sucre rapide

→ Pain, patates et jus d'orange font bondir la glycémie, suivie d'une chute brutale : fatigue, tremblements, fringales.

🔥 Inflammation

→ Bacon et gras saturés activent l'inflammation : raideurs, douleurs, baisse de clarté mentale.

😞 Digestion lourde

→ Trop de gras + sucre = ballonnements, brûlures, lenteur digestive.

➡ À long terme : prise de poids abdominale, résistance à l'insuline, fatigue chronique et déséquilibre hormonal (surtout après la ménopause).



💡 Prise de conscience :

Ce petit-déjeuner ne nourrit pas — il épuise. Il remplit l'estomac mais vide l'énergie.



GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

🌟 Retrouver joie, calme et motivation au quotidien

🌸 JOIE

- Se reconnecter à ce qui nourrit vraiment : alimentation vivante, mouvement doux, moments partagés.
La joie, c'est l'énergie du cœur qui s'ouvre.

🌿 CALME

- Créer l'équilibre entre le corps et l'esprit : sommeil réparateur, respiration consciente, alimentation apaisante.
Le calme, c'est la base de toute guérison.

🔥 MOTIVATION

- Retrouver son élan intérieur : bouger chaque jour, même un peu, et célébrer chaque progrès.
La motivation revient quand on sent son énergie circuler.

🌟 **Le bien-être n'est pas un but, mais un chemin.**
Chaque petit geste compte.

Gisele Carnalunga



GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

Nouveau partenariat avec l'ANRF section Outaouais

Rabais de 100 \$ de rabais sur le programme complet Metabolic Balance® :

- 🌱 Accompagnement personnalisé pour rééquilibrer votre métabolisme
- 🩸 Plan alimentaire 100 % conçu à partir de vos analyses sanguines
- 💪 Perte de poids durable et retour à votre énergie naturelle

10 % de rabais sur tous les autres services GiNutriVida, incluant :

- Le programme à indice glycémique bas (IGBas), prêt à l'emploi
- Les consultations à la carte pour un suivi personnalisé
- Les plans de menus adaptés à vos besoins et objectifs

www.ginutrivida.com



GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

Merci pour votre grand intérêt et votre présence

**J'espère que cette présentation vous donne l'envie de d'adopter
une alimentation saine et savoureuse pour plus de vitalité et
d'énergie au quotidien**

**Avez-vous des questions sur la conférence ou sur le nouveau
partenariat?**

www.ginutrivida.com



GiNutriVida
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

🌸 Je demeure disponible à partir de demain pour toute question ou demande d'information concernant votre rééducation alimentaire.

N'hésitez pas à me contacter en privé en m'envoyant un message directement sur mon site internet :

www.ginutrivida.com

➡ **Gisele Cannalunga**
Coach en santé alimentaire et naturopathe

