

# ON DEVIENT CE QU'ON MANGE!



FICHE  
#3

{ NOTE ICI TES IDÉES DE MENUS POUR LE BLOCUS: }

Ce que je vais **manger de sain**, promis!



Les **bons p'tits plats** qui font toujours plaisir.

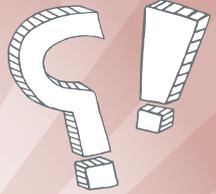


Les **crasses** pour craquer.





# L'alimentation



## POURQUOI MANGER ?



Un étudiant en période de bloquer consomme environ 2500 calories par jour ... Rassure-toi, pas besoin de calculer l'apport calorique de chacun de tes plats, ni de chambouler tes habitudes alimentaires. Mais souviens-toi qu'il est important d'avoir une alimentation adaptée à l'effort que tu fournis !

Une alimentation déséquilibrée t'apportera quant à elle quelques soucis : digestion difficile, manque d'énergie, difficulté de concentration, somnolence, ... Pas idéal à une période où tu dois être performant !



## QUELQUES CONSEILS POUR BIEN ALIMENTER TON CERVEAU ...



- ★ On ne zappe pas les repas ! Il te faut 3 repas par jour dont un petit déjeuner et un repas chaud.
- ★ Quitte ta chambre et prends tes repas dans une ambiance détendue, loin du stress de la bloquer !
- ★ Consomme au minimum un fruit et un légume frais par jour.
- ★ N'hésite pas à varier les en-cas : rien n'est interdit à condition de ne pas abuser et de varier les plaisirs !
- ★ On s'hydrate ! En buvant un 1,5 à 2 litres par jour (plus s'il fait chaud) : de l'eau, des jus de fruits ou du thé (plutôt que du café).



## APPEL AU PUBLIC !



N'hésite pas à demander à tes amis, tes cokotteurs ou ta famille de participer aux achats, de t'aider à rythmer tes repas (achats groupés pour le kot, demander un "repas maison" à emmener au kot, organiser des tournantes pour la cuisine, ...).

Le repas est aussi un moment de détente où l'on peut se retrouver et discuter entre amis, entre voisins ou en famille. Une coupure nécessaire pour ton cerveau en ébullition !