

CORPS LÉGER, ESPRIT LÉGER

Combien d'hommes d'affaires se plaignent de perdre leur efficacité à la fin d'un repas. C'est pourtant le moment où se concluent les grosses discussions.

C'est aussi le moment où les plus gourmands se retrouvent sans force. Leur digestion est en cours et pompe toute leur énergie.

Le pire, c'est qu'ils ne comprennent pas pourquoi leur client semble, lui, en grande forme. Le client n'a pourtant rien bu et s'est contenté d'un steak-salade – pas drôle, mais efficace.

Sans le savoir – ou peut-être ne le sait-il que trop – ce dernier a tout simplement appliqué le principe des bonnes combinaisons alimentaires.

Pour un repas d'affaires qui exige une grande présence d'esprit, nous vous déconseillons fortement les repas gras et lourds bien arrosés.

La digestion vous brûlera tellement d'énergie que vous n'en aurez plus pour faire autre chose.

Économisez vos forces en digérant rapidement. C'est le temps ou jamais d'appliquer la théorie des bonnes combinaisons alimentaires.

- S'il s'agit d'un petit-déjeuner d'affaires, laissez tomber les céréales avec du lait. Malgré la publicité tapageuse des producteurs de céréales, c'est un mauvais mélange. Ceci s'applique surtout aux adultes qui digèrent très lentement le lait.

De même, oubliez les œufs avec du bacon et les toasts à la confiture, ainsi que les croissants, les danoises et autres "gâteries".

Un jus de fruit et une copieuse salade de fruits seront digérés en une heure. Vous bénéficierez alors d'un maximum d'énergie.

● Le plat classique du midi – viande, légumes, pommes de terre – est un mélange de catégories d'aliments différents. Il ralentit la digestion et réclame une grande quantité d'énergie dont vous serez privé au cours des heures suivantes.

Mangez plutôt :

– de la viande avec des légumes, sans pommes de terre,
– ou des pommes de terre avec des légumes, mais sans viande.

L'idéal serait cependant de préférer le poisson, qui est plus facile à digérer et qui stimule plus efficacement le cerveau que la viande.

Évidemment, pas de dessert.

Remarque : ici, ce n'est pas la quantité qui est importante, mais l'association adéquate des aliments entre eux.

Pour vous aider à reconnaître les différentes catégories d'aliments, voici :

Classification des aliments selon Shelton

Protéines : Viandes, œufs, lait, fromages, poissons, noix, etc.

Farineux : Céréales et leurs dérivés (pains, pâtes, etc.)

Lait caillé : Yaourt, kéfir, etc.

Légumes verts : Tous les légumes verts

Fruits acides : Orange, pamplemousse, ananas, tomate, etc.

Fruits mi-acides : Pomme, poire, pêche, abricot, prune, etc.

Fruits doux : Bananes, raisin doux, datte, figue, etc.

Remarque : les noix et les fromages sont acceptables avec les fruits acides.