

# Optimisez votre alimentation !



6

## Secrets de Bien-être

Les découvertes scientifiques incitent de plus en plus de personnes à reconsidérer leurs choix alimentaires. Quelle alimentation va améliorer ma qualité de vie ? Quel sera l'impact de mes choix sur l'environ-

nement ? Une alimentation végétarienne peut influencer très positivement sur votre santé physique et mentale, tout en étant plus écologique. Cette alimentation est principalement basée sur les céréales complètes, les légumes secs, les oléagineux ainsi que les fruits et légumes. Lorsqu'ils ne sont pas raffinés ou transformés, ces aliments sont riches en vitamines, minéraux, fibres et composés phytochimiques. Les légumineuses –

y compris le soja – et les oléagineux sont une bonne source de protéines végétales. Les œufs et les laitages, s'ils sont consommés, doivent être utilisés en quantité modérée. Profitez des couleurs, des arômes et de la variété des aliments végétaux !

**Vous pouvez commencer aujourd'hui !**



[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



EGLISE ADVENTISTE  
DU SEPTIEME JOUR

150<sup>DE</sup>  
A N S

PROMOTION DE LA SANTÉ

health  
MINISTRIES  
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD