Arrêt sur 3 idées reçues en matière d’alimentation équilibrée et de régime

Des idées reçues sur l’alimentation nous en avons beaucoup et parfois effectivement les nutritionnistes ne sont pas toujours d’accord. A tel point que certains préconisent des régimes et créent des méthodes. Qui ne connaît pas ou n’a pas entendu du régime Dukan ce célèbre docteur qui est certainement plus fort en marketing qu’en perte de poids. Mais il a ses émules qui le défendent corps et ongles. Des nutritionnistes célèbres ce n’est pas ce qu’il manque, nous avons en France le choix des armes .Montignac ? Cohen et bien d’autres encore. Et puis il y a les autres plus discrets mais souvent plus efficaces. Alors laissons les moins connus s’exprimer car ils sont des connaisseurs eux aussi .Dans la vidéo qui suit Erwan Menthéour, créateur de la méthode de coaching en ligne Fitnex répond à 3 questions sur des idées reçues en matière d’alimentation.

La viande blanche est elle plus saine que la viande rouge ?

Une réponse pleine de bon sens mais avec un éclairage particulier qui finit par dire attention à la provenance des viandes qu'elles soient blanches ou rouges.

Les poissons gras sont à éviter lors d'un régime ou d'une alimentation équilibrée ?

Contrairement à ce que l'on pense les matières grasses son nécessaires à notre corps et notamment dans la gestion du bon et du mauvais cholestérol.

Les œufs sont –ils pleins de cholestérol ?

Peut-être en possède t –il mais est ce vraiment du mauvais cholestérol ? A vous de voir en suivant cette vidéo surprenante.

En conclusion nous avons tendance à nous focalisez sur la nature des apports en matière d'alimentation mais ne faudrait –il pas faire tout simplement attention à la provenance de nos aliments. Les produits peuvent ils apparaître ici comme une solution pour une meilleure santé ? Qu'en pensez-vous ? Êtes-vous des adeptes des produits bio ?