Regime Okinawa : recette simple pour vivre vieux et mieux



Regime Okinawa :n’est -il pas plus qu’un regime ?

Qui ne connaît pas cette île du Japon ? Une ile aux habitants qui vivent très vieux et en bonne forme. Des habitants qui intriguent ? Que font-ils tout particulièrement pour que la communauté scientifique cherche à décortiquer leur façon de vivre et de manger .Et bien le secret de tout cela tient en 10 principes de base qui bizarrement se confondent parfois avec les recommandations du PPNS en France. Le regime Okinawa semble ne pas être un regime mais une culture du corps, une façon d’être et de bouger. Il semblerait que le mouvement et les activités physiques sont naturellement présentes .Voici pour aujourd’hui quelques principes fondamentaux de ce regime

Principe 1

Dans nos sociétés de consommation tout va vite, la culture, les communications, la vie quotidienne. Eh Bien le regime Okinawa est un regime de quiétude, « on reste zen » on prend le temps d’apprécier les choses et de discuter et on évite de s’énerver pour des choses futiles. Le regime Okinawa est une culture proche de la culture japonaise.

Principe 2

Dans le regime Okinawa une pratique culturelle conciste à s'arrêter avant la satiété c'est le « hara hachi bu ». On ne sort donc pas ballonné de table et complètement repu. La digestion est plus facile et on gagne de l'énergie.

Principe 3

Non seulement le regime Okinawa propose moins de calories que chez nous en Europe mais les habitants d'Okinawa bougent beaucoup plus. Ils se servent tout simplement de leurs jambes pour marcher. Ils cultivent l'habitude du mouvement

Recette regime Okinawa revue à la façon Sport et regime.com



Une recette revue et adaptée. Dans la recette originale il s'agit tout simplement d'un plat de légumes. Afin de constituer un plat équilibré la viande a été rajoutée.

Steak haché de volaille aux Brocolis

Ingrédients pour 4 personnes

?200 g de brocolis congelés

?200g d'haricots verts congelés

?4 steaks hachés de volaille

?3 échalotes

?2 cuillères à soupe d’huile d’olive

?1 cube de bouillon de légumes

?Sel

?Poivre

Préparation

1° Epluchez et hachez les échalotes

2° Faites dorer les échalotes dans une poêle avec les 2 cuillères à soupe d’huile d’olive

3°Préparez un bouillon avec le cube de bouillon de légumes et 500 ml d’eau et ajoutez les brocolis et les haricots verts et faires cuire 10 mn.

4° Mettez la viande dans la cocotte avec l’ensemble de la préparation et faites cuire 10 mn.

5° Mélangez les 2 cuillères à soupe de moutarde à la préparation

6° Servez avec des pâtes ou du riz

En conclusion le regime Okinawa n’est pas un regime restrictif ,il n’est même pas un regime c’est un style de vie , c’est l’homme qui s’est intégré à son environnement .

Jean Philippe

