Cinq façons rapides de manger sainement dès aujourd'hui!

La vie sur la route signifie beaucoup d'heures passées derrière le volant. Cela peut également signifier beaucoup trop de repas riches en matières grasses et en calories, dans les restaurants et les relais routiers. Malheureusement, toutes ces calories ont un prix à payer. Des études montrent que sept conducteurs de camions sur dix ont un excès de poids, ce qui augmente leur risque de maladie cardiaque grave.

Pourtant, il n'est pas nécessaire que cela se passe ainsi. Les conducteurs peuvent réduire leur risque de maladie cardiaque et améliorer la qualité de leur vie en faisant quelques choix simples chaque jour. Jetons un coup d'œil à cinq façons de satisfaire votre faim tout en maintenant un cœur en pleine forme.

1. **Mangez de plus petits repas, plus souvent.** Ne regroupez pas toutes vos calories dans un seul repas copieux du soir. Répartissez plutôt vos repas. Manger trois petits repas et deux ou trois collations par jour vous aidera de plusieurs façons. D'une part, vous vous sentirez rassasié. D'autre part, cela aidera votre corps à réguler sa glycémie, réduisant ainsi votre risque de diabète de type 2, qui entraîne l'obésité et des risques plus élevés de maladie cardiaque. Cela vous tiendra également alerte pendant toute la durée de votre quart de travail.

2. **Équilibrez vos repas.** Au déjeuner, essayez le yogourt, les œufs durs, le gruau, les pains de grains entiers ou les fruits frais comme les baies. Au dîner et au souper, les aliments les plus sains pour le cœur comprennent le poulet, la dinde, le thon, le bœuf haché maigre, les haricots ou le riz. Une salade est toujours un choix judicieux, tant que vous limitez les vinaigrettes à forte teneur en sucre ou en matières grasses. Garder un mini-frigo, une petite mijoteuse ou un four à micro-ondes dans votre camion peut vous aider à préparer vos propres repas plus sains.

3. **Privilégiez l'eau.** Remplacer les boissons gazeuses sucrées par de l'eau est parfois le moyen le plus rapide de perdre du poids et de réduire la pression sur votre cœur. L'eau peut contribuer à améliorer votre digestion et à vous procurer plus rapidement une sensation de satiété, ce qui vous évite de trop manger.

4. **Préparez vos collations.** Si vous choisissez vos propres collations, vous réduirez vos envies de manger au restaurant ou d'acheter des produits à emporter, peu nutritifs, comme des barres de chocolat, des croustilles ou des beignets. Quelques choix de collations intelligentes:

   - Un petit plateau de légumes et de fromage avec des carottes, du brocoli ou des poivrons
   - Des bâtonnets de céleri ou des tranches de pomme avec du beurre d'arachide
   - Des fruits frais comme des oranges, des bananes, des poires ou des raisins
   - Des amandes, des noix de cajou, des pistaches, des pacanes ou des noix de Grenoble
   - Des barres protéinées ou des barres énergétiques
   - Du fromage à effilocher faible en gras

5. **Ne prenez pas l'habitude de manger dans les relais routiers.** Ces repas sont acceptables de temps à autre, mais pas tous les matins et tous les soirs. Lorsque vous mangez dans un relai routier, évitez les aliments frits comme les rondelles d'oignon et les doigts de poulet. Remplissez la moitié de votre assiette de légumes verts. Et évitez les offres spéciales, car celles-ci sont souvent très riches en calories.

©2022 Penske Truck Leasing
Février 2022 PDF