

UN RAMADAN EN PLEINE SANTÉ

Quelques
conseils pour
un Ramadan
en pleine
santé



Ramadan
Kareem

UN RAMADAN EN PLEINE SANTÉ

Rompez avec des dattes et l'eau, les dattes sont facilement digérées et aident à prévenir la constipation

Évitez la caféine et les boissons sucrées, boissons à base de caféine comme le thé, le café ou le soda

Incluez des glucides complexes et des aliments riches en fibres, comme l'avoine, graines de chia, lentilles, haricots

Mangez léger au Ftour, trop manger est contre-productif pour votre corps et favorise une prise de poids

Évitez les sucres rapides car ils se digèrent vite et font chuter votre taux de glycémie en vous faisant avoir plus faim

Ayez un repas équilibré, remplissez la moitié du plat par fruits et légumes, 1/4 de protéines et 1/4 de glucides

Ne manquez pas Shour, préparez votre corps au jeûne de la journée

Dormez suffisamment pour soutenir votre corps tout au long de la journée

Restez en forme, essayez de faire des exercices d'intensité faible à modérée pour vous maintenir en bonne santé