

## Résumé de la sagesse alimentaire d'après les principes de la diététique chinoise

1. Mangez des aliments frais et sains.
2. Mangez à des heures régulières, dans le calme.
3. Ne pas manger trop ou trop peu.
4. Prendre un bon petit-déjeuner.
5. Prendre un repas de midi chaud et nourrissant.
6. Ne pas manger trop et trop tard le soir.
7. Ne pas manger trop vite, prendre le temps de mastiquer.
8. Ne pas grignoter entre les repas.
9. Consommer davantage de légumes frais et de fruits.
10. Consommer davantage de céréales et de légumineuses.
11. Éviter l'excès de produits raffinés, dévitalisés.
12. Éviter l'excès de conserves et de plats cuisinés du commerce.
13. Réduire la consommation de produits d'origine animale.
14. Réduire fortement les produits laitiers.
15. Réduire la consommation de boissons et d'aliments sucrés.
16. Éviter l'excès d'aliments gras et de fritures.
17. Réduire la consommation d'aliments crus et froids.
18. Éviter de boire avant ou pendant le repas.
19. Boire chaud, à la fin des repas, sans excès.

### **Il convient également de :**

20. Faire de l'exercice.
21. Adopter une philosophie de vie saine et responsable.
22. S'occuper aussi bien de ses pensées que de son alimentation.