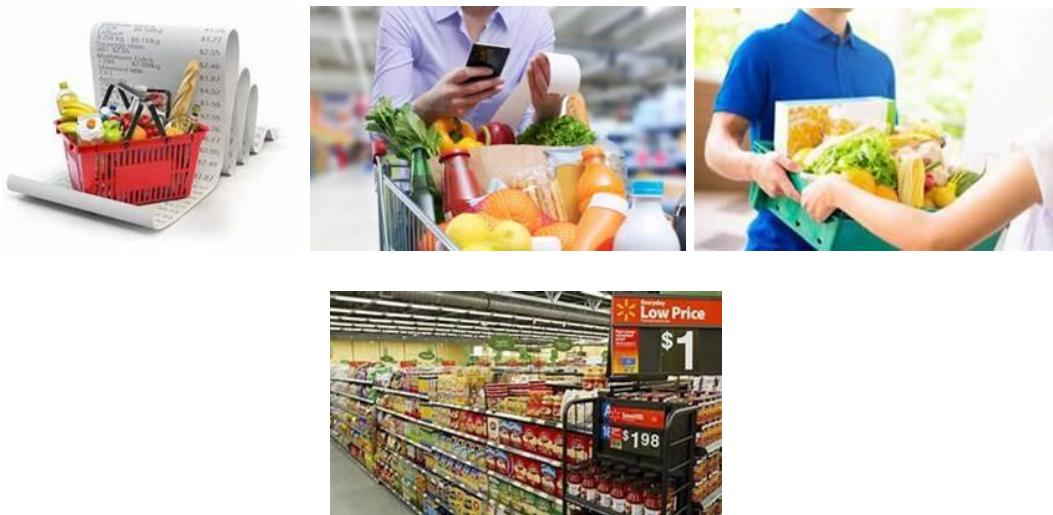


ATIK EDIKASYON NITRISYONÈL 2025

1. Nitrisyon abòdab: Repanse Vrè Pri Manje – ATIK KOUVRIÈTI



Lè se ensekirite alimantè, konvèsasyon an ale pi lwen pase "pri manje" pou ale nan yon metrik ki pi enpòtan: **abòdabilite manje**.

Tradisyonèlman, "pri manje" te mezi prensipal depans manje, suiv kantite lajan atik oswa gwoup atik yo koute ak fason yo chanje jou apre jou (egzanp, pri pen ogmante yon dola anplis nan yon mwa). Sepandan, metrik sa a pa pran reyalite konplè a. Pou anpil fanmi, yon ogmantasyon \$10 nan pri makèt yo ka gen yon gwo enpak sou kapasite yo pou yo achte manje fre e nourisan. Se la **abòdabilite manje** vin yon faktè trè enpòtan.

Overall US Consumer Price Index (CPI) +6.5%

Food Index	+ 10.4%
Cereal/Bakery	+ 16.1%
Dairy and Related	+ 15.5%
Meat, Poultry, Fish, Eggs	+ 7.7%
Fresh, Shelled Eggs (1 dozen)	+ 11.1%

Source: US Bureau of Labor Statistics Economic News Release, 12 Jan 2023

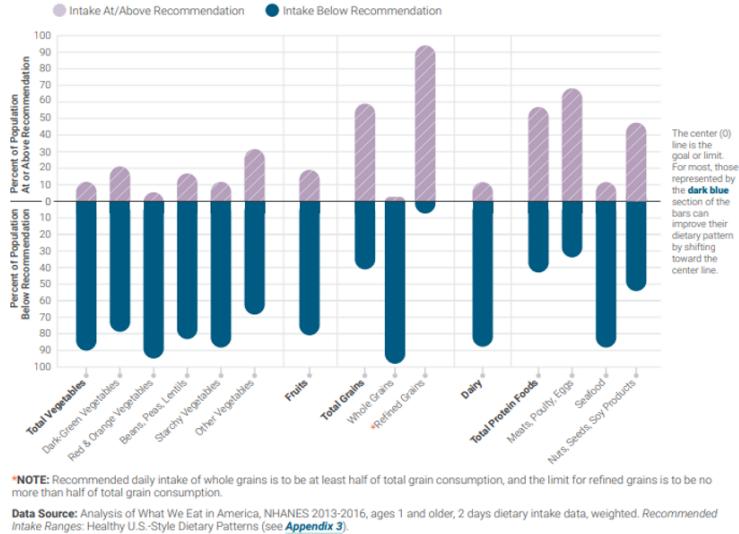
Ki sa ki Abòdabilite Manje?

Pandan ke pri manje reprezante yon pri fiks, abòdabilite manje se rapò pri manje a ak salè, ki reflete kapasite yon fwaye pou achte manje nourisan baze sou revni yo. Manje konsidere kòm abòdab lè moun gen mwayen finansye ak aksè pou achte manje ki bon pou lasante, ki gen anpil eleman nitritif. Gen de aspè enpòtan ki fòme metrik sa a:

1. **Kalite nitrisyonèl** - sa ki se manje ki bon pou lasante ke moun bezwen
2. **Aksè ak revni** – ki jan salè ak disponiblite yo mezire an relasyon avèk pouvwa acha Souvan, efò pou konbat grangou konsantre sèlman sou konsomasyon kalori, asire moun yo satisfè minimòm nitrisyonèl nesesè. Sepandan, rejim sa yo ka manke eleman nitritif esansyèl, yo

ka kite moun nan ensekirite nitrisyonèl. Nan anpil ka, manje ki gen anpil eleman nitritif, tankou pwodui fre, yo pi chè e mwens aksesib, sa ki agrave defi abòdabilite manje.

**Dietary Intakes Compared to Recommendations:
Percent of the U.S. Population Ages 1 and Older Who Are
Below and At or Above Each Dietary Goal**



Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025 | Chapter 1: Nutrition and Health Across the Lifespan | Page 30

Yon lòt bò, **revni ak disponibilite** trè enpòtan nan detèmine abòdabilite manje. Kalkil sa a souvan konsidere swa mwayen salè zòn oswa revni klas travayè a. Menm avèk salè ki ase, moun ka toujou gen difikilte pou yo peye manje ki bon pou lasante, patikilyèman lè pri lokal yo wo oswa disponiblite yo limite.

Konprann Abòdabilite Manje nan Kominote nou an

Anpil fanmi nan kominote nou an ap lite avèk kesyon abòdabilite manje, souvan yo depann depwogram asistans alimantè. Pandan ke pwogram sa yo bay sipò enpòtan, yo pa toujou fyab, epi avantaj yo ka redui oswa pèdi san atann. Elaji rezo alimantè lokal yo ka ede konble diferans sa a, bay plis aksè konsistan a opsyon nourisan.

Yon pwoblèm ki afekte abòdabilite manje se balans ki genyen ant pri ak tan. Pandan ke engredyan kri souvan pi abòdab, fanmi ki fè fas a ensekirite alimantè ka pa gen ase tan, sa ki fè li difisil pou kuit manje sòti nan kòmansman rive nan fen. Manje tou prepare yo souvan twò chè, plis opsyon yo limite. Agrandi pwogram tankou **Pwogram Asistans Nitrisyonèl Siplementè (SNAP)** pou mete ladan yo manje tou prepare ta kapab ofri yon solisyon, bay konvenyans san sakrifye nitrisyon.

Men kèk estrateji ki ka fè manje nourisan pi abòdab:

- Mache fèmye: Anpil mache lokal ofri pwodui fre, sezonye nan pri konpetitif e souvan yo patisipe nan SNAP, yo ofri pwogram ekivalans pri pou ogmante pouvwa dacha.
- Agrikilti ke Kominote Sipòte (CSA):** Pwogram CSA yo pèmèt fanmi yo resevwa pwodui fre ki fèt lokalman a yon pri ki pi ba pase pri makèt.
- Bank Alimantè ak kizin Kominotè:** Organizasyon sa yo ka konplete bezwen makèt yon fanmi, bay moun ki nan bezwen yo bagay esansyèl.

Ankouraje Abòdabilite Manje nan Kominote nou an

Kominote yo ka jwe yon wòl enpòtan nan pwomouvwa abòdabilite manje atravè inisyativ kreyatif ak dirab, tankou:

- **Suiv done detayan pou don:** Lè yo analize done vant an detay yo, kominote yo ka idantifye opòtinite pou don manje, ede soulaje ensekirite alimantè ak opsyon ki bon pou lasante ak abòdabilite.
- **Jaden sou twati:** Sa yo ka etabli nan lojman piblik, ki pèmèt rezidan yo kiltive pwòp pwodui fre pa yo. Elají jaden ki sou twati yo an pi gwo inisyativ agrikilti iben ta ka bay plis aksè a manje toupatou.

Wòl Lidè Lokal yo nan Amelyore Abòdabilite Manje

Lidè lokal yo gen yon opòtinite inik pou enfliyanse abòdabilite manje atravè politik ak devlopman enfrastrikti. Kèk inisyativ ka gen ladan:

- **Bati Depo Chanmfwad ak Enfrastrikti Distribisyon:** Depo apwopriye ak metòd distribisyon efikas ka diminye dechè alimantè, patikilyèman avèk atik perisab nourisan. Sa ka pwolonje dire etajè manje ki bon pou lasante epi amelyore aksè pou fanmi ki gen revni fèb.
- **Fidisi Teren Kominotè pou Agrikilti:** Sèvi ak teren vid pou jaden kominotè oswa pwodiksyon manje ka nan avantaj rezidan lokal yo lè yo bay pwodui fre ak kreye opòtinite ekonomik atravè lavant sipli machandiz.
- **Amelyore Efò Rekiperasyon Alimantè:** Gouvènman lokal yo ka fasilité patenarya ant detayan ak òganizasyon kominotè pou fè li pi fasil pou bay sipli manje a moun ki nan bezwen. Ranfòsman koneksyon sa yo ka diminye dechè laimantè ak amelyore sekirite alimantè.

Lè yo adrese defi sa yo epi mete an aplikasyon estrateji efikas, kominote yo ka travay pou asire ke tout moun gen aksè a manje abòdab e nourisan.

2. Nitrisyon abòdab: Navigasyon nan ogmantasyon pri pwodui nan makèt - Janvye

Kòm pri pwodui nan makèt kontinye ap monte nan peyi Etazini, anpil fanmi jwenn li de pli zan pli difisil pou kenbe yon rejim alimantè nourisan san yo pa fèsan soti nan wòch. Atik sa a eksploré estrateji ki baze sou prèv pou kenbe yon rejim alimantè ki bon pou lasante san depase bidjè, li ofri solisyon pratik pou fanmi nan peyi Etazini fè fas a kontrent finansye.

Estrateji pou nitrisyon abòdab

1. Privilège eleman nitritif rich, manje ki pa koute chè

Plizyè manje ofri gwo valè nitrisyonèl nan yon pri relativman ba:

- Legum (pwa, lantiy, pwa): Rich an pwoteyin, fib, ak divès kalite mikwonitriman. Yon etid nan Journal of Nutritional Science (2021) te jwenn ke ranplase kèk vyann pa legum ka enpòtan nan diminye depans manje pandan w ap kenbe bon jan kalite nitrisyonèl.
- Ze: Yon sous ekselan pwoteyin ak divès kalite eleman nitritif. The American Journal of Clinical Nutrition (2018) rapòte ke ze se youn nan sous bon jan kalite pwoteyin ki pi ba pri.
- Legim ak glase: Konparab nitrisyonèl a pwodui fre, men souvan pi abòdab pandan yon dire ki pi long sou etajè. Rechèch nan Journal of Food Composition and Analysis (2017)

pa jwenn okenn diferans enpòtan nan kontni eleman nitritif ant pwodui fre ak pwodui refrijere.

- Gren antye: Diri jòn, awwàn, ak pasta ble antye se sous fib ki pa chè ak eleman nitritif esansyèl.

2. Acha Estratejik ak Planifikasyon Alimantè

- Achte an gwo: Yon etid Ameriken American Journal of Preventive Medicine (2019) te jwenn ke achte an gwo ka ede fè ekonomi jiska 25% sou sèten atik.
- Sèvi avèk aplikasyon mobile ak koupon dijital: Anpil boutik ofri koupon dijital ak aplikasyon ki ka ede suiv lavant yo ak ekonomize lajan.
- Planifye manje ozalantou lavant: Bati plan repa chak semèn ki baze sou atik ki an rabè ka vrèman redui depans yo.
- Chwazi mak magazen: Rapò Konsomatè yo te jwenn ke mak magazen yo souvan 20-25% pi bon mache pase mak gwo non yo epi yo souvan koresponn oswa depase yo an kalite.

3. Diminye Dechè Alimantè

Yo estimate ke fanmi Ameriken an mwayèn gaspiye anviwon yon valè \$1,500 manje chak ane. Estrateji pou diminye dechè yo gen ladan:

- Bon konsèvasyon manje: Aprann meyè metòd konsèvasyon pou differan manje pou pwolonje dire yo sou etajè.
- Itilize rès manje avèk kreyativite: Mete rès manje nan nouvo manje pou evite gaspiyaj epi ekonomize tan pou kuit manje.
- Refrijere sipli alimantè: Anpil manje ka refrijere pou itilize pita, diminye dechè ak bay opsyon repa rapid.

4. Kiltive pwòp manje w

Menm ti jadinaj kay ka kontribye nan nitrisyon abòdab:

- Yon etid nan Journal of Extension (2014) te jwenn ke jadinaj a domisil ka ekonomize yon mwayèn \$ 70 pa mwa sou fakti makèt pandan sezon an.
- Priyorize gwo rannman, plant fasil pou kiltive tankou tomat, leti, ak fèy remèd.

5. Pwofite Resous Kominotè yo

- Depatman Aksyon Kominotè ak Sèvis Sosyal (CAHSD) Konte Miami Dade atravè Pwogram Sèvis Manje Ete li a bay timoun ki pokò gen 18 ane repa gratis ki nitritif lè lekòl fèmen.
- Divizyon Angajman Fanmilyal e Kominotè CAHSD bay distribisyon manje atravè Share Your Heart (Farm Share) nan: Reveran Dr. Edward T. Graham, Joseph Caleb/Liberty City, Hialeah, Culmer, Edison, South Beach, Perrine, Wynwood, Naranja ak Sant katye Florida City yo.

3. Manje nourisan ki pa depase bidjè: Solisyon Pratik pou Fanmi- Fevriye

Kenbe yon rejim ekilibre ki pa depase bidjè se yon defi, men li posib avèk bon planifikasyon ak chwa entelijan. Lè yo priyorize manje ki gen anpil eleman nitritif ak pri ki ba, fanmi yo ka jere dola makèt yo pandan yo ap satisfè bezwen nitrisonèl yo. Men solisyon pratik pou ede kenbe yon rejim alimantè nourisan ki pa depase bidjè.

Maksimize Nitrison pandan w ap minimize depans

Pwoteyin

Pwoteyin se yon eleman nitritif enpòtan ke moun ka jwenn yon fason ki rantab lè yo konbine pwoteyin animal abòdab ak pwoteyin ki baze sou plant. Kèk egzanp genyen ladan yo:

- **Pwoteyin ki baze sou plant:** Legim tankou pwa ak lantiy, ansanm ak gren antye tankou chinoa ak diri jòn, yo pa chè e chaje ak pwoteyin.
- Pwoteyin animal abòdab: Ze, pwason nan bwat (tankou ton oswa sadin), ak yogout bay bonjan kalite pwoteyin nan yon pri ki pi ba.

Fwi ak Legim

Fwi ak legim yo esansyèl pou yon rejim ekilibre, men opsyon fre ka chè. Pou kenbe varyete ak dansite eleman nitritif, konsidere:

- Opson refrijere ak opson nan bwat: Sa yo souvan pi bon mache pase pwodui fre epi yo kenbe valè nitrisonèl yo. Chèche opson ki pa ajoute sèl oswa sik.
- Pwodwi sezonye: Achte fwi ak legim sezonye ka diminye depans.

Gren antye:

Gren antye bay plis eleman nitritif ak fib pase gren rafine. Opson gren antye abòdab yo gen ladan:

- Diri jòn, avwàn, ak pasta ble antye: Manje sa yo pa sèlman nourisan, men yo bon pou bidjè e yo ale nan divès repa.

Grès ki bon pou sante

Enkòpore grès ki bon pou sante nan rejim alimantè a enpòtan alontèm pou sante. Sous grès ki bon pou bidjè yo gen ladan:

- **Pwason an bwat:** Ton ak somon rich nan omega-3 asid gra epi tipikman mwens chè pase pwason fre.
- **Nwa ak gren:** Achte an gwo ka diminye depans yo. Konsidere gress tounsòl, pistach, oswa zanmann.
- **Luil vejetal:** Luil oliv oswa luil kanola ka itilize pou fè manje ak vinegrèt.

Egzanp Lide Repa ki pa depase Bidjè

- **Dejene:** Avwàn lannwit ki fèt avèk gress fwi refrijere ak manba. Manje sa a nourisan, ranplisan, e li pa chè.
- **Manje midi:** Soup lantiy ak kawòt ak yon tranch pen gress antye. Lantiy yo chaje pwoteyin ak bon pri.
- **Dine:** Yon bòl tòtiya diri jòn ak pwa, sèvi avèk legim refrijere ak salsa ki fèt a domisil. Manje sa a ofri fib, pwoteyin, ak vitamin a yon pri ki ba.
- **Ti goute:** Ze bouyi difisil oswa pòpkòn ki fèt a domisil. Tou de se opson nourisan, satisfezan, ki pa depase bidjè.

Pou konsèy pèsonalize ki adapte a bezwen espesifik dyetetik ak sitiyasyon finansye, konsidere konsilte yon dyetetisyen ki anrejistre oswa nitrisyonis. Anpil sant sante kominotè ofri sèvis sa yo a pri redwi oswa gratis

Sonje byen, ti chanjman ki konsistan nan fè makèt ak abitid alimantè ka mennen nan ekonomi sibstansyèl e amelyore nitrisyon pou fanmi ou alontèm.

4. Nitrisyon abòdab pou jèn timoun: Kenbe yon bon nitrisyon pandan w ap jere pri ki ap monte nan makèt - Mas

Manje tou pare nan makèt ak antre ki fè dlo koule nan bouch nan restoran yo ka tante moun, men yo ka pi fasil nan je ke nan bidjè. An reyalite, yo ta ka pa tèlman fasil nan vant tou! Men si se pou manje fre kay, manje ki bon pou lasante pou timoun yo ka chè tou! Erezman, li pa oblige toujou chè. Kontinye lekti pou konsèy nou yo sou jwenn manje ki bon pou timoun, men ki pa depase bidjè.

Bay timoun ou yo yon Head Start

CAHSD Head Start/Early Head Start se yon pwogram pou timoun 0-5 an. Timoun ki elijib yo resevwa manje maten, manje midi ak ti goute gratis nan pwogram preskolè sa a epi tibebe yo manje fòmila ak manje pou bebe gratis pou paran yo, sa ki ede tou etann bidjè manje fanmi an.

Tcheke WIC — Si timoun yo gen laj 5 an oswa pi piti

WIC se Pwogram Espesyal Nitrisyon Siplemantè pou Fanm, Tibebe ak Timoun. Pwogram sa a bay sèvis pou fanm ki pa gen anpil revni, ki ansent, ki ap bay tete ak fanm apre akouchman. WIC sèvi tou ti bebe ak timoun jiska laj 5 ane ki gen risk pou yon move nitrisyon.

Si w kalifye, w ap resevwa:

- Manje pou ede satisfè bezwen nitrisyonèl tèt ou ak timoun piti ou yo. Pa egzanp, sereyal fòtifyan ak fè, pen ble antye, ze, lèt, fwomaj, pwa, manba, pwason an bwat, fwi ak legitim ak ji fwi ki rich ak vitamin C.
- Manje pou timoun piti tankou manje tibebe, sereyal tibebe ki gen anpil fè ak fòmila tibebe ki gen anpil fè.
- Referans bay founisè swen sante yo.
- Edikasyon sou nitrisyon ak alètman matènèl.

Enpòtan bon nitrisyon pou timoun piti

Bon nitrisyon pandan premye ane yo enpòtan anpil pou devlopman fizik ak mantal. Bezwen eleman nitritif timoun piti (ki gen laj 1-5 ane) gen ladan vitamin ak mineral esansyèl pou devlopman sèvo, sipò iminitè, ak kwásans an jeneral. Eleman nitritif kle pou timoun piti yo gen ladan:

- **Pwoteyin:** Sipòte kwasans ak reparasyon tisi
- **Fè:** Esansyèl pou developman mantal ak anpeche anemi
- **Kalsyòm ak Vitamin D:** Esansyèl pou zo ak dan an sante
- **Vitamin A, C, ak E:** Enpòtan pou fonksyon iminitè ak sante an jeneral
- **Omega-3 asid gra:** Enpòtan pou developman nan sèvo
- **Fib:** Sipòte sante dijestif ak anpeche konstipasyon

Pratike pòsyon

Pratike fè pòsyon pafè...! Pandan kèk jou timoun yo ta ka pi grangou pase lòt moun, ou ka bay pi piti pòsyon pou timoun yo epi ofri yo èd siplémentè si yo toujou grangou pou anpeche dechè alimantè ki pa nesesè. Sa ka ede timoun yo aprann manje tou sa yo bezwen pou yo santi yo byen, pou yo devlope abitid ki bon pou sante pou lavni.

Rejte manje tou fèt

Manje tou fè ki vini nan bwat oswa resipyen pou ale nan magazen ka ranpli ak aditif oswa lòt pwodui siplémentè ki pa bon pou lasante. Pou pa mansyone, yo ka souvan koute plis pase si ou fè li manje w. Pou kenbe manje ak nivo awopriye nan sik, sodyòm, ak grès, kuit pwòp manje w. Ou ka santi w gen konfyans pou w konnen sa ki ap antre nan manje pitit ou epi w ka santi w kontwole pri w vle depanse a. Yon senp repa lakay ta ka pran yon ti tan pou li prepare, men li ka byen vo valè nitrisyonèl ak monetè a.

Ekonomize retay

Lè ou kuit manje ki ki bon pou sante timoun yo, ou ka remake ka gen anpil dechè. Men, souvan, ka gen retay ki ap gaspiye moun ka itilize nan fason inatandi. Pou egzanp, lè gress fwi yo kòmanse gate, refrijere yo oswa blennnd yo. Oswa si ou gen kèk rès legim, rès manje, pire oswa sote! Ou ka sèvi ak pilp pou soup oswa bouyon legim. Pou rès sitron, fè yon limonad ki pa gen anpil sik! Oswa, prije ji a nan plato kib glas pou ajoute nan glas nan yon jou solèy.

Preferans familyal

Ou konnen manje etonan sa yo kontinye tounen? Tout fanmi an anvi yo e timoun yo pa ka jwenn ase? Avnse epi fè li! Ogmante varyete nan chanje engredyan enpòtan yo ak enkòpore atik ki ki pi bon pou lasante ou gen nan men w yo. Alafen, jwenn ki manje fanmi, ti goute, ak manje ki bon pou bidjè yo renmen anpil epi rete soude ak yo, ki ka kenbe timoun ou yo ak bous ou kontan!

5. Nitrisyon abòdab pou granmoun aje sou yon revni fiks - Avril

Pandan ke pri makèt k ap monte, yo prezante defi, granmoun aje ki ap viv sou revni fiks yo ka kenbe yon rejim nourisan lè yo priyurize manje abòdab, ki gen anpil eleman nitritif. Lè yo priyorize sous pwoteyin ki efikas, lè yo sèvi ak legim refrijere ak nan bwat, yo achte gren antye an gwo, epi lè yo itilize pwogram asistans tankou SNAP, granmoun aje yo ka asire yo jwenn eleman nitritif esansyèl yo bezwen pou yo rete an sante. Avèk acha entelijan nan makèt, planifikasyon repa, ak kuit manje an gwo, granmoun aje yo ka lonje bidjè makèt yo pandan yo ap kontinye jwi manje nourisan ki kuit lakay yo.

Enpòtans bon nitrisyon pou granmoun aje

Lè moun gen laj, bezwen nitrisyonèl yo bezwen chanje. Granmoun aje yo bezwen mwens kalori men yo bezwen yon ogmantasyon eleman nitritif espesifik pou yo rete an sante. Manje yon rejim alimantè ki rich an eleman nitritif espesyalman enpòtan pou granmoun aje yo, paske malnitrisyon ka vin pi move pwoblèm sante kwonik tankou dyabèt, maladi kè, ak osteyopowoz. Eleman nitritif enpòtan pou granmoun aje yo gen ladan:

- Pwoteyin: Esansyèl pou kenbe mas miskilè
- Kalsyòm ak Vitamin D: Enpòtan pou sante zo
- Vitamin B12: Li enpòtan pou fonksyon newolojik ak fòmasyon selil sangen
- Fib: Sipòte sante dijestif epi li ede jere pwoblèm kwonik yo
- Potasyòm: Ede diminye tansyon epi redui risk pou yo gen pyè nan ren

Achte yon fason ki entelijan avèkk koupon, mak magazén, ak magazén rabè

Acha entelijan ka redui vrèman fakti makèt granmoun aje yo. Sèvi ak koupon, achte mak magazén, ak fè makèt nan magazén rabè ka ede lonje bidjè limite.

- Chwazi mak magazén: Rapò Konsomatè yo te jwenn ke mak magazén yo souvan 20-25% pi bon mache pase mak gwo non yo epi yo souvan koresponn oswa depase yo an kalite.
- Achte pandan jou rabè granmoun aje yo: Anpil boutik ofri rabè espesyal pou granmoun aje nan jou espesifik.

Chwazi Manje Nourisan, Abòdab:

- **Priyorize gren antye:** Gren antye se yon bon sous fib ak eleman nitritif.
- **Chwazi pwoteyin mèg:** Opte pou pwa, lantiy, ak bêt volay sou vyann wouj.
- **Manje anpil fwi ak legim:** Sa yo esansyèl pou bon sante epi yo ka abòdab lè yo achte nan sezón yo.
- **Limite manje trete:** Manje trete yo souvan gen anpil grès malsen, sik, ak sodyòm.
- **Bwè anpil dlo:** Rete idrate enpòtan pou sante an jeneral, epi li ka ede diminye grangou.

Pwofite Resous Kominotè yo

- SNAP (Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemantè): Anpil granmoun aje kalifye men yo pa aplike. Yon etid nan Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics (2018) te jwenn ke patisipasyon SNAP te asosye ak amelyore sekirite alimantè ak bon jan kalite dyetetik granmoun ki pi gran yo.
- Pwogram Nitrisyon Mache Fèmye po Granmoun Aje: Bay granmoun aje ki gen revni fèb koupon pou pwodui fre nan mache fèmye yo.

- Manje sou wou CAHSD: Ofri sèvis livrezon manje pou granmoun aje, souvan sou yon echèl glisman ki baze sou revni.
- Bank alimantè ak kizin kominotè: Ka konplete acha makèt pou granmoun aje ki nan bezwen.
- Sant kongregasyon pou granmoun aje CAHSD: Ofri repa kominotè ak pwogram edikasyon sou nitrisyon.

Ide manje abòdab, nourisan pou granmoun aje

Pou ede granmoun aje yo mete estrateji sa yo an pratik, men kèk ide manje abòdab, ki gen anpil eleman nitritif:

- **Soup legim ak pwa:** Yon soup senp ki fèt ak legim refrijere oswa nan bwat, pwa nan bwat, ak pasta gren antye oswa diri jòn. Li ranpli moun, li fasil pou moun fè an gwo, epi li koute jis kèk dola pou chak pòsyon.
- **Ze fri ak legim:** Fri ze ak epina refrijere ak tomat an bwat pou yon repa abòdab ki rich ak pwoteyin ki bay vitamin ak mineral esansyèl.
- **Pase nwit awwan:** Melanje awwàn ak yogout grèk, lèt, ak fwi (fre, refrijere oswa an bwat) epi kite li pase nuit la nan frijidè. Sa fè pou yon dejene fasil, ki rich an fib ki sipòte sante kadyak e dijestif.

6. Dyondyon Espesyalite: Yon pisans nitrisyonèl - Me

Depi lontan dyondyon se yon engredyan esansyèl nan kizin mondyal, venere pou bon gou li ak avantaj nitrisyonèl li. Dènyèman, espesyalite dyondyon, tankou shiitake, zuit, maitake, krinyè Lyon, ak enoki, te vin popilarize nan kizin Ameriken, pa sèlman pou gou diferan ak teksti yo, men tou pou avantaj sante enpresyonan yo.

Aksè a Dyondyon Espesyalite

Gras a enterè ki ap ogmante pou manje ki baze sou plant, dyondyon espesyalite yo disponib pi plis aktyèlman pase tout tan. Mache fèmye, boutik lokal, ak gwo chenn makèt kounye a gen yon varyete dyondyon sa yo. Moun ka souvan jwenn shiitake, zuit, ak dyondyon maitake fre nan seksyon pwodui, pandan ke vèsyon sèk dyondyon tankou porcini ak chiitake fasilman disponib nan pifò magazen manje sante oswa sou entènèt. Nan zòn iben yo, aksè a dyondyon espesyalite yo te ranfòse pa agrikilti enteryè ak pratik kilti dirab.

Konsiderasyon Pri

Pandan ke dyondyon espesyalite yo souvan konsidere kòm pi chè pase bouton oswa varyete Cremini, yo toujou byen abòdab. Pri dyondyon shiitake fre, pa egzanp, anjeneral varye ant \$2.59 e \$4.15 pa liv, tou depann de sezón an ak kote a. Dyondyon zuit yo anjeneral nan pri ant \$3 ak \$9 pa liv. Pandan ke sa ka sanble pi chè pase varyete djondjon komen yo, yon ti kras tou piti sifizan. Li bay teksti epè ak gou rich, pi piti kantite dyondyon espesyalite ka siyifikativman amelyore yon pla.

Nan fòm sèk, dyondyon espesyalite ka menm pi efikas pou pri a. Dyondyon sèk pa sèlman dire lontan sou etajè, men reyidrate pou pwodui yon gou konsantre ki bon nan bouyon, soup, ak sòs. Achte dyondyon shiitake, porcini, oswa maitake sèk ka diminye dechè alimantè, paske yo dire pou plizyè mwa lè yo konsève kòrèkteman.

Valè nitrisyonèl dyondyon espesyalite

Dyondyon espesyalite pote yon frap nitrisyonèl, li ofri yon seri eleman nitritif esansyèl, vitamin, ak antioksidan. Men kèk nan pwen nitrisyonèl enpòtan yo:

- **Dyondyon Shiitake:** Yo konnen li pou pwopriyete ranfòsman iminitè, Shiitake rich an vitamin B ak D, osi byen ke polisakarid ki ede sipòte fonksyon iminitè. Yo genyen tou konpoze tankou eritadenine, ki ka ede diminye kolestewòl.
- **Dyondyon zuit:** Dyondyon sa yo gen anpil fib, ki fè an kalori, epi yo se yon bon sous pwoteyin, ki fè yo ideyal pou moun ki sou rejim ki baze sou plant. Yo gen antioksidan tou epi yo te pwouve ke yo diminye enflamasyon.
- **Dyondyon Shiitake:** Maitake, ke yo rele tou "hen of the Woods," yo apresye pou potansyèl pou yo kontwole sik nan san ak sipòte sistèm iminitè a. Yo rich an vitamin C ak D epi yo gen beta-glucans, ki gen pwopriyete ki bon nan konbat kansè.
- **Dyondyon krinyè Lyon:** Yon nouruiti fonksyonèl favori, krinyè Lyon an rekoni pou avantaj potansyalite li sou aktivite mantal. Rechèch sigjere ke li ka ede sipòte sante nan sèvo pa ankouraje kwasans nè ak diminye sentòm enkyetid ak depresyon.
- **Dyondyon Enoki:** Fèb an kalori ak grès, dyondyon enoki se yon bon sous vitamin B ak antioksidan, ki ede pwoteje kò a kont estrès oksidatif ak enflamasyon.

Dyondyon sa yo tou rich an fib epi yo gen gwo kantite dlo, sa fè yo fèb an kalori pandan yo bay yon sans plenitud, ki avantaje pou jesyon pwa.

Fasilpou itilize nan resèt komen

Dyondyon espesyalite yo ekstrèmman vèsatil ak fasil yo enkòpore nan divès pla. Gou inik yo ak teksti yo ajoute pwofondè nan anpil manje Ameriken komen, soti nan pasta ak friti. Anba la a, w ap jwenn kèk fason senp pou sèvi ak dyondyon sa yo nan resèt chak jou:

1. **Plapasta:** Ajoute shiitake sote oswa dyondyon zuit nan pasta ak luil doliv, lay, ak pamezan pou yon dine rapid ki gen bon gou. Teksti vyann yo fè yo yon gwo altènatif nan pwoteyin tradisionèl yo.
2. **Soup ak bouyon:** Maitake ak dyondyon shiitake ka amelyore pwofil umami bouyon ak soup, li ofri yon pwofondè rich, bon pla. Dyondyon sèk, espesyalman, ka tranpe nan dlo pou kreye yon bouyon djondjon ki gen bon gou
3. **Sote:** Krinyè Lyon an oswa dyondyon enoki ka sote byen vit ak legim, tofi, oswa vyann. Gou modere yo konbine byen ak sòs soya, jenjanm, ak lay.
4. **Salad:** Koupe mens dyondyon enoki kri ajoute yon kwokan delika nan salad. Dyondyon maitake griye oswa woti ka itilize kòm yon pati prensipal pou bòl salad ki bon pou lasante.

5. **Risotto:** Dyondyon espesyalite se yon engredyan klasik nan risotto. Zuit ak dyondyon shiitake pote yon pwofondè nan gou ki konplete krèm diri Arborio.
6. **Tacos ak Burger:** Dyondyon zuit sote yo gen yon bon gou vejetaryen ranplisan pou tako oswa kòm yon ganiti pou hamburger, li ajoute yon gou umami satisfezan ki imite gou vyann.

Dyondyon espesyalite se yon manje aksesib, abòdab, e nitritif ki rich ki ofri adaptabilite imans nan kizin. Avèk aksè ki ap ogmante ak plis opsyon bon pri ki disponib, kounye a se moman pafè pou eksploré gou rich ak avantaj ke dyondyon espesyalite ka pote nan repa ou.

7. Nitrisyon, somèy, ak estrès: Yon apwòch olistik pou sante mantal- Jen

Sante mantal, ki anglobe memwa, atansyon, ak konpetans pou rezoud pwoblèm, esansyèl nan tout lavi nou. Yon entèraksyon konplèks faktè, ki gen ladan nitrisyon, somèy, ak estrès, enflisanse seyezman fonksyon mantal nou.

Nitrisyon

Yon rejim ekilibre bay eleman nitritif esansyèl ki nesesè pou fonksyon optimal nan sèvo.

Eleman nitritif kle yo gen ladan:

Omega-3 asid gra: Moun jwenn yo nan pwason gra, nwa, ak gren, asid gra sa yo sipòte estrikti selil nan sèvo ak komunikasyon.

Antioksidan: Prezante nan fwi, legim, ak gren antye, antioksidan pwoteje selil nan sèvo kont domaj.

Vitamin B: Esansyèl pou pwodiksyon enèji ak sentèz newotransmetè, vitamin B yo jwenn nan gren antye, legum, ak vyann.

Kolin: Eleman nitritif sa a sipòte memwa ak devlopman nan sèvo, e moun jwenn li nan ze, fwa, ak pwodui soya.

Somèy

Bon kalite somèy esansyèl pou fonksyon mantal. Pandan somèy, sèvo a konsolide memwa, trete enfòmasyon, epi li repare tèt li. Somèy adekwa patikilyèman enpòtan pou timoun ak adolesan, paske sèvo yo toujou ap devlope.

Estrès

Estrès kwonik ka gen yon enpak negatif sou fonksyon kognitif, ki ap mennen nan difikilte avèk memwa, konsantrasyon, ak rezolisyon pwoblèm. Jere estrès enpòtan anpil pou kenbe sante mantal.

Rekòmandasyon pou sipòte sante mental

Priyorize yon rejim ekilibre: Mete anpil fwi, legim, gren antye, pwoteyin mèg, ak grès ki bon pou lasante nan rejim ou.

Dòmi ase: Vize pou 7-9 èdtan jan kalite somè chak swa.

Jere estrès: Pratike teknik detant tankou meditasyon, respire pwofon, ak yoga.

Rete fizikman aktif: Fè egzèsis regilyeman ka amelyore atitud, diminye estrès, ak amelyore fonksyon mantal.

Limite alkòl epi evite twòp kafeyin: Konsomasyon twòp alkòl ak kafeyin ka deranje somèy e li ka gen enpak negatif sou fonksyon mantal.

Konsidere sipleman: Pandan ke yon rejim balanse ta dwe bay pi fò nan eleman nitritif ki nesesè yo, kèk moun ka benefisyen de sipleman, tankou omega-3 asid gra oswa vitamin B. Konsilte yon pwofesyonèl sante anvan ou kòmanse nenpòt nouvo sipleman.

Konsiderasyon espesifik pou diferan gwoup laj

Timoun: Asire ke yo gen yon rejim nourisan, fè bon somè, epi patisipe nan aktivite fizik ki apwopriye pou laj yo. Limite tan devan ekran epi kreye yon woutin kalme nan moman somèy.

Adilt: Kenbe yon vi ki an sante, jere estrès, ak priyorize somèy. Konsidere egzèsis mantal pou bay sèvo ou defi ak amelyore fonksyon mantal.

Granmoun aje: Kontinye manje yon rejim balanse, fè egzèsis regilyèman, epi jere estrès.

Angajman sosyal ak eksitasyon mantal ka ede kenbe sante mantal tou.

Lè moun adrese zafè nitrisyon, somèy, ak estrès, yo ka pran yon apwòch olistik pou sipòte sante mantal pandan tout lavi yo. Li esansyèl pou konsilte yon pwofesyonèl sante pou konsèy pèsonalize e pou adrese nenpòt enkyetid sante ki kache.

8. Nitrisyon Abòdab Pandan Gwosès- Jiyè

Gwosès se yon moman kote bon nitrisyon enpòtan pou sante manman an ak developman tibebe a. Pandan ke pri pwodui nan makèt yo ap monte, li toujou posib pou satisfè bezwen nitrisyonèl ogmante san depase bidjè. Avèk planifikasyon reflechi ak estrateji bon pri, fanm ansent ka kenbe yon rejim alimantè ki bon pou lasante san yo pa depanse twòp.

Eleman nitritif esansyèl pandan gwosès

Pandan gwosès, sèten eleman nitritif espesyalman enpòtan pou sipòte kwasans ak developman ti bebe a. Sa gen ladann:

1. **Folat (asid folik):** Trè enpòtan pou prevansyon defo nan tib neral. Sous yo gen sereyal fòtifye, fèy vèt, pwa, ak lantiy.
2. **Fè:** Sipòte ogmantasyon volim san ak anpeche anemi. Sous rich yo gen ladan vyann mèg, ze, legim, ak gren fòtifye.
3. **Kalsyòm:** Li nesesè pou zo ak dan solid, epi pou sipòte sante zo manman an. Sous yo gen ladan pwodui letye, lèt ki a baz plant fòtifye, ak fèy vèt fonse.
4. **Omega-3 asid gra:** Enpòtan pou developman sèvo ak je Moun ka jwenn yo nan pwason gra tankou somon, gress len, gress chia, ak nwa.
5. **Pwoteyin:** Esansyèl pou developman ak kwasans tisi. Bon sous yo gen ladan ze, bèt volay, pwodui letye, legim, ak kinowa.

Chwazi Eleman Nitritif Epè, Manje Abòdab

- Ze: Rich an pwoteyin, kolin, ak vitamin
- Lantiy ak pwa: Anpil folat, fè, ak fib
- Somon nan bwat oswa sadin: Ekselan sous omega-3s, kalsyòm, ak vitamin D
- Patat: Chaje ak vitamin A ak fib
- Legim refrijere: Opsyon refrijere tankou epina, bwokoli, ak pwa souvan pi bon mache pase fre epi kenbe valè nitrisyonèl yo. Sa yo ka ajoute nan friti, kaswòl, oswa soup. Gen anpil folat, fè, ak vitamin A ak C
- Yogout grèk: Bon sous pwoteyin ak kalsyòm
- Manba: Bay pwoteyin ak grès ki bon pou lasante
- Avwàn: Rich nan fib ak fè

- Grenn fwi refrijere: Anpil vitamin C ak antioksidan
- Joumou nan bwat: Ekselan sous vitamin A ak fib
- Sereyal fòtifye: Chèche sereyal ki fòtifye ak asid folik, fè, ak lòt vitamin ak mineral esansyèl. Yo souvan pri ki ba epi yo bay yon fason praktik pou satisfè bezwen nitrisyonèl ou chak jou.

Iide Repa ki pa depase Bidjè

- **Soup lantiy:** Yon repa pou remonte kouraj ak nourisan ki fèt avèk lantiy, legim ak bouyon.
- **Pasta gren antye avèk sòs tomat:** Yon pla senp e abòdab ki ka pèsonalize ak ganiti favori ou.
- **Somon griye ak legim woti:** Yon repa ki chaje ak pwoteyin ki fasil pou prepare.
- **Zaboka flanbe:** Yon opsyon manje maten oswa ti goute rapid ki bon pou lasante.
- **Trail Mix ki fèt a domisil:** Konbine nwa, gress, ak fwi sèk pou yon ti goute nourisan ak pòtab.

Pandan ke yon rejim ekilibre ka bay pi fò nan eleman nitritif ki nesesè pandan gwo sès, vitamin prenatal ka ede ranpli nenpòt vid nitrisyonèl. Konsilte founisè swen sante ou pou detèmine si sipleman prenatal yo bon pou ou.

Sonje byen, kenbe yon rejim alimantè ki bon pou lasante pandan gwo sès la esansyèl pou byennèt ou ak devlopman tibebe w la.

Kenbe yon rejim balanse e nitritif ki rich pandan gwo sès pa bezwen koute chè. Lè fanm ansezt priyozie manje abòdab, ki gen anpil eleman nitritif, planifye manje davans, epi lè yo sèvi avèk resous komunitè yo, yo ka satisfè bezwen nitrisyonèl yo pandan yo ap kenbe depans makèt yo sou kontwòl.

9. Nitrisyon abòdab pou manman ki ap bay tete- Out

Alètman matènèl se yon peryòd enpòtan pou manman an ak tibebe a, paske li bay nitrisyon optimal ak sipò iminitè pou tibebe a pandan li ap fè pwomosyon rekiperasyon ak byennèt pou manman an. Sepandan, asire bon nitrisyon pandan alètman ka difisil, sitou avèk pri manje ki ap monte. Erezman, avèk bon planifikasyon ak chwa manje entelijan, fanm ki bay tete ka satisfè bezwen nitrisyonèl yo san depase bidjè, san yo pa konpwomèt bon kalite oswa sante.

Solisyon nitrisyonèl ki pa depase bidjè pou fanm ki ap bay tete

1. Sous Pwoteyin Abòdab

- Ze: Abòdab, eleman nitritif, ak fasil pou prepare, ze yo se yon sous ekselan bon jan kalite pwoteyin. Yo tou bay eleman nitritif enpòtan tankou vitamin D ak kolin, ki sipòt devlopman sèvo tibebe.
- **Legim:** Pwa, lantiy, ak pwa chich pa chè epi yo bay pwoteyin ki baze sou plant ansanm ak fib, ki ede dijesyon. Yo ka itilize nan soup, bouyon, salad, ak kaswòl.
- **Sadin nan bwat ak somon:** Opte pou pwason nan bwat, ki se yon sous ki pa depase bidjè pwoteyin ak omega-3 asid gra (espesyalman DHA), esansyèl pou devlopman sèvo ti bebe a.

2. Manje ki rich an kalsyòm

- Opson pwodui letye a ba pri: Lèt, yogout, ak fwomaj se gwo sous kalsyòm ak relativman bon mache. Achte yogout antye nan pi gwo resipyen souvan pi bon mache epi yo ka aromatize ak fwi oswa siwo myèl.

- **Altènativ pwodui ki pa pwodui letye fòtifye:** Pou moun ki pa tolere laktoz oswa ki prefere opsyon ki baze sou plant, lèt fòmila plant (tankou lèt zanmann, soya, oswa lèt avwàn) abòdab e souvan gen ladan kalsyòm ak vitamin D.

3. Sous fè

- **Pwa nan bwat:** Lanty, pwa tyous, ak pwa chich pa sèlman wo an pwoteyin, men rich nan fè tou. Asosye yo akmanje ki rich an vitamin C tankou piman oswa zoranj pou ranfòse absòpsyon fè.
- **Vyann mèg:** Vyann moulen kodenn ak kwis poul se opsyon vyann abòdab ki bay fè ak pwoteyin. Enkòpore sa yo nan manje tankou friti oswa kaswòl asire eleman nitritif dansifye nan yon pri ki pi ba.

4. Manje ki Rich Omega-3

- **Pwason an bwat:** Somon, makwo ak sadin se sous ekselan DHA e yok pi bon mache lè yo achte nan bwat.
- Grenn len ak Grenn Chia Moulen: Tou de relativman bon mache epi yo ka ajoute nan smoothy, farin avwàn, oswa yogout pou yon sous omega-3 ki baze sou plant.

5. Gren antye:

- **Avwàn:** Avwàn se pa sèlman yon gwo sous fib ak enèji, men li sipòte pwodiksyon lèt tou. Achte li an gwo pou ekonomize lajan epi sèvi ak yo farin avwàn, avwan lannwit, oswa granola ki fèt a domisil.
- **Diri Jòn ak Kinowa:** Tou de se gren antye abòdab ki bay enèji, fib, ak eleman nitritif enpòtan tankou vitamin B, ki ede konbat fatig apre akouchman.

6. Fwi ak Legim

- Pwodui refrijere ak pwodui nan bwat: Pwodui fre yo ka chè, men fwi ak legim refrijere ak nan pwodui bwat yo souvan nourisan menm jan ak pi bon mache. Chèche opsyon ki pa ajoute sèl oswa sik. Grenn fwi refrijere, epina, pwa, ak legim melanje yo vèsatil e fasil pou konsève.
- Pwodui sezonye e lokal: Achte fwi ak legim nan sezón yo, oswa achte nan mache fèmye lokal yo, sa ka ede diminye depans. Opt pou opsyon abòdab tankou kawòt, pòmdetè, chou, ak pòm, ki souvan disponib pandan tout ane a.

7. Idratasyon

- Bwè ase dlo enpòtan anpil pou pwodiksyon lèt, kidonk kenbe yon boutèy dlo ki ka ranpli a lamen pou asire bon jan idratasyon pandan jounen an. Te, soup, ak manje ki rich ak dlo tankou konkonm ak melon kapab kontribye tou nan konsomasyon likid.

Avantaj yon bon nitrisyon pandan alètman

1. **Sipòte Developman Tibebe:** Lèt matènèl chaje ak eleman nitritif ki ankouraje developman sèvo, je, ak sistèm iminitè tibebe. Konsomasyon apwopriye asid gra omega-3, vitamin, ak mineral nan rejim manman an ede asire ke tibebe a resevwa eleman nitritif esansyèl sa yo.
2. **Ranfòse Sante Matènèl:** Satisfè bezwen nitritif yo ede manman an refè apre akouchman epi anpeche defisyans nitritif ki ka mennen nan fatig, anemi, oswa zo afebli. Konsome ase pwoteyin, kalsyòm, ak fè patikilyèman enpòtan pou kenbe enèji ak sante alontèm.
3. **Sipòte pwodiksyon lèt:** Yon rejim byen ekilibre, ki rich an gren antye, pwoteyin, ak grès ki bon pou lasante, ede sipòte pwodiksyon lèt ak bon kalite, asire ke tibebe a resevwa ase nitrisyon.

4. **Ankouraje sante alontèm pou manman ak tibebe:** Yon rejim alimanter ki gen anpil eleman nitritif, manje ki pa depase bidjè ede kenbe pwa kò ki an sante, kontwole nivo sik nan san, epi bay enèji ki nesesè pou bay tete ak aktivite chak jou.

Avèk bonjan planifikasyon, manman ki ap bay tete ka asire ke yo menm ak tibebe yo resevwa eleman nitritif enpòtan ki nesesè pou sante ak devlopman optimal.

Pou konsèy pèsonalize, konsiltasyon ak yon dyetetisyen ki anrejistre oswa yon founisè swen sante ka bay rekòmandasyon adapte pou satisfè bezwen nitrisyonèl endivididyèl pandan alètman.

10. Konsekans negatif sou sante bwason sikre ak altènativ ki bon pou bidjè- Septanm

Bwason ki gen sik ladan yo (SSBs) te vin tounen yon pati prensipal nan rejim Ameriken, men konsomasyon twòp yo te makònèn ak yon varyete konsekans negatif sou sante. Avèk konsyantizasyon ki ap ogmante sou danje sa yo ak ogmante depans nan makèt, jwenn altènativ abòdab, ki bon pou sante se kle pou amelyore sante piblik san fè san soti nan wòf.

Risk sante ki genyen nan bwason ki gen sik ladan yo

- **Pran pwa ak obezite:** SSB yo se yon sous enpòtan kalori vid, ki kontribye nan pran pwa ak obezite. Pran twòp pwa ka ogmante risk maladi kwonik, tankou maladi kè, dyabèt tip 2, ak sèten tip kansè.
- **Dyabèt tip 2:** Etid yo montre ke konsomasyon regilye SSB yo asosye ak yon risk ogmante pou devlope dyabèt tip 2. Se petèt akòz kontni elve an sik, ki ka afekte sansiblite ensilin.
- **Maladi kadyovaskile:** SSB yo te makònèn ak ogmante tansyon, nivo kolestewòl, ak enflamasyon, yo tout se faktè risk pou maladi kadyovaskile.
- **Maladi fwa ki pa gen rapò al alkòl (NAFLD):** Twòp konsomasyon SSBs ka kontribye nan devlopman NAFLD, yon pwoblèm ki karakterize pa akimilasyon grès nan fwa a.
- **Pwoblèm Sante Dantè:** Kontni elve an sik SSB yo ka ankouraje kari dantè ak kavite.

Altènativ abòdab pou bwason ki gen sik ladan yo

- **Dlo:** Dlo se bwason ki pi esansyèl e abòdab. Pote yon boutèy dlo ki kapab itilize ankò epi planifye pou w bwè omwen uit linèt pa jou.
- **Te san sik:** Te se yon bon altènativ nan bwason ki gen sik. Opte pou te nwa, vèt, oswa te plant san sik.
- **Dlo enfuze:** Ajoute gou nan dlo ou pa enfuze li ak fwi, remèd fèy, oswa konkomm.
- **Kafe:** Kafe nwa se yon bwason ki bay kalori ki ka bay yon ogmantasyon enèji.
- **Dlo gaze san sik:** Dlo gaze ka yon altènativ entérésan pou soda. Ajoute yon sitwon prije oswa sitwon vèt pou plis gou.
- **Limonad ki fèt a domisil:** Fè pwòp limonad ou lè w sèvi avèk sitron fre, dlo, ak yon koloran natirèl tankou siwo myèl oswa steva.
- **Smoothy fwi:** Blennde fwi ak yogout san sik oswa lèt ki baze sou plant pou yon bwason nourisan e satisfezan.

Konsèy pou diminye konsomasyon sik

- **Li Etikèt:** Li avèk etikèt sou manje ak bwason anpil atansyon pou tcheke si gen sik ki ajoute. Chèche pwodwi ki fèb an sik oswa ki pa gen sik ajoute.

- **Limite Manje Sikre:** Diminye konsomasyon jeneral ou nan manje ki gen sik ladan, ki gen ladan sirèt, patisri, ak machandiz kwit.
- **Diminye konsomasyon sik gradyèlman:** Si w abitye bwè bwason ki gen sik ladan, eseye diminye konsomasyon ou piti piti.
- **Jwenn altènativ ki bon pou lasante:** Eksperyans ak diferan bwason san sik ak ti goute pou jwenn altènativ ou renmen.

Lè w fè chwa konsyan e chwazi altènativ ki pi bon pou lasante, ou ka siyifikativman diminye konsomasyon ou nan bwason ki gen sik ladan epi amelyore sante jeneral ou. Sonje byen, ti chanjman ka fè yon gwo diferans.

11. Chokola dirab ak bon pri: Yon Nouvo Epòk pou Moun ki renmen Chokola- Oktòb

Pou tout amatè chokola, gen yon bezwen ki ap grandi pou konsidere dirabilite ak avni pwodui nou renmen anpil la. Èske w te konnen ke mwatye rezèv mondal kakawo soti nan jis de peyi Afriken - Kotdivwa ak Gana? Rejyon sa yo, ki sitiye tou pre ekwatè a, gen plis enpak sou evènman move tan ki lakòz chanjman klimatik. Sa fè pwodiksyon kakawo pi vilnerab passe anvan.

Endistri chokola mondal la depann anpil de kakawo ki soti nan yon ti zòn jeyografik, sitou Kotdivwa ak Gana. Rejyon sa yo, ki sitiye tou pre ekwatè a, gen plis afekte pa evènman move tan ki manònен avèk chanjman klimatik. Pa konsekan, pri kakawo yo plis pase triple nan yon sèl ane, sa ki pouse gwo manifaktiryе yo fè estokaj pwovizyon epi chèche altènativ.

Gran monte altènativ chokola

An repons a defi sa yo, konpayi tankou Planet A Foods se pyonye ranplasan chokola ki vize repwodui gou ak teksti chokola moun renmen anpil san yo pa konte sou gress kakawo. Pwodui yo a, ChoViva, reprezante yon dekouvèt nan konfisri dirab.

Syans ki Dèyè ChoViva

Devlope yon chokola altènativ konvenk mande rechèch ak devlopman serye:

1. Gwo eksperyans ak plis pase 100 engredyan
2. 700-800 iterasyon resèt pou reyalize gou ak teksti nesesè
3. Konsantre sou repwodui pwofil bon awom konplèks chokola a

Resèt final la itilize avwàn ak gress tounsòl kòm engredyan debaz, ki sibi fèmantasyon ak pwosesis torrefaksiyon menm jan ak gress kakawo. Apwòch inovatè sa a gen objektif pou rekreye gou differan chokola a pandan moun ap itilize engredyan ki pi dirab ak lajman disponib.

Dirabilite ak konpetitivite pri

ChoViva ak altènativ menm jan an ofri plizyè avantaj sou chokola tradisyonal:

1. Redui anprint kabòn: Lè altènativ sa yo sèvi ak engredyan lokal tankou avwàn ak gress tounsòl, yo redwi anpil emision ki gen rapò ak transpò.
2. **Konsèvasyon dlo:** Avwàn ak gress tounsòl mande mwens dlo pase pye kakawo, sa ki kontribye nan pratik agrikilti ki pi dirab.
3. **Estabilite pri:** Avèk yon baz engredyan divèsifye, altènativ sa yo mwens sansib a fliktiyasyon pri ki te koze pa evènman klimatik rejyonal yo.
4. **Evolitivite:** Avwàn ak gress tounsòl yo ka grandi nan divès klima, sa ki pèmèt chèn ekipman pou pi fleksib ak fleksib.

Wòl altènativ chokola

Pandan ke yo pa gen entansyon konplètman ranplase chokola tradisyonèl yo, altènativ sa yo vize ranplase kakawo nan pwodwi kote chokola se yon engredyan olye ke konsantre prensipal la.

Apwòch sa a pèmèt:

1. Diminye presyon sou pwovizyon kakawo
2. Pi ba ak pi estab pri pou pwodui ki gen gou chokola
3. Ogmantasyon dirab nan endistri konfisri a

Pou enkyetid moun ki renmen chokola sou dirabilite ak pri, lavni an sanble pwomèt anpil.

Altènativ inovatè tankou ChoViva ofri yon fason pou jwi gou chokola pandan w ap sipòte pratik ki pi bon pou anviwònman an e ekonomikman ki estab. Pandan teknoloji sa yo evolye, konsomatè yo ka gade pou pi devan pou yon pakèt opsyon chokola dirab ki satisfè boujon gou yo ak konsyans yo.

Pandan ke chokola tradisyonèl ap toujou gen plas li, nouvo altènativ sa yo reprezante yon devlopman enteresan nan mond konfisri a, li pwomèt yon avni ki pi dirab e aksesib pou gou chokola nan divès kalite pwodui.

12. Diferans Sèks nan Sante dijestif: Konprann ak jere pwoblèm komen yo- Novanm

Pwoblèm dijestif yo ka gen yon enpak siyifikatif sou kalite lavi, e fanm yo afekte yon fason disproporsyonèl pa sèten maladi gastwoentestinal. Rechèch te toujou montre ke fanm yo gen plis okazyon fè eksperyans pwoblèm dijestif pase gason. Diferans sèks sa a enfliyanse pa plizyè faktè:

- Faktè ormonal: Estwojèn ak pwojestewòn, prensipal òmòn seksyèl fanm yo, ka afekte motilité entestinal, sansiblite a doulè, ak komunikasyon sèvo-entesten. Fliktiyasyon òmòn pandan règ, gwochè, ak menopoz ka agrave sentòm dijestif yo.
- Diferans nan sistèm iminitè: Fanm yo gen yon sistèm iminitè ki pi fasilman aktive, ki ka kontribye nan pwoblèm tankou maladi selyak ak maladi enflamasyon entinal.
- Varyasyon anatomik: Aparèy gastwoentestinal fanm yon ti kras pi long pase aparèy gason, sa ki kapab afekte tan transpò ak dijesyon.
- Faktè sikolojik: Anksyete ak depresyon, ki pi komen nan fanm, ka vin pi move sentòm dijestif yo

Twoub dijestif komen ki afekte fanm

- Sendwòm entesten iritab (IBS): Yon maladi fonksyonèl karakterize pa doulè nan vant, gonfleman, ak chanjman nan abitid entestinal.
- Maladi Enflamatwa entestinal (IBD): Yon gwooup maladi kwonik ki lakòz enflamasyon nan aparèy dijestif la, ki gen ladan maladi ilsè ak kolit ilsè.
- Maladi selyak: Yon maladi otoiminitè deklanche pa konsomasyon gliten, ki mennen nan sentòm dijestif ak lòt pwoblèm sante.
- Dispepsi fonksyonèl: Yon maladi kwonik karakterize pa malèz nan pati siperyè vant la oswa doulè.
- Sendwòm Vomisman Siklik: Yon maladi ki karakterize pa epizòd kè plen, vomisman, ak efò pou vomi.
- Twoub Motilite: Pwoblèm ki afekte mouvman manje nan sistèm dijestif la, tankou gastroparesis ak konstipasyon kwonik.

Solisyon dyetetik pou jere maladi gastwo entestinal fanm yo

Jere maladi dijestif yo enplike nan yon apwòch aktif nan nitrisyon ak abitid vi. Men solisyon dyetetik ki baze sou prèv ki ka sipòte sante dijestif pou fanm yo:

1. Ogmane konsomasyon fib

Yon rejim alimantè ki rich nan fib esansyèl pou ankouraje yon mikrobyom entesten ki an sante, ki ka diminye risk pou yo devlope maladi gastwo entestinal. Manje ki gen anpil fib tankou fwi, legim, gren antye, legim, ak nwa ede nourri bon bakteri yo nan emtesten an, kontribye nan sante dijestif jeneral. Sa a se patikilyèman enpòtan pou jere pwoblèm tankou IBS, kote bakteri entesten ka jwe yon wòl nan severite sentòm yo.

- Konsèy enpòtan: Kòmanse ak sous fib tankou avwàn, pòm, ak kawòt, ki pi dou sou sistèm dijestif la, anvan ou entwodwi plis fib solubl tankou gren antye ak fèy vèt.

2. Enkòpore Pwoteyin mèg

Pwoteyin enpòtan pou reparasyon tisi ak sante an jeneral, men kèk pwoteyin animal ki gen anpil grès ka difisil pou dijere. Olye de sa, opte pou sous pwoteyin mèg tankou pou, pwason ak opsyon ki baze sou plant tankou lantiy ak pwa chich. Pwoteyin sa yo pi fasil pou dijere epi yo gen mwens chans pou yo deklanche malèz gastwo entestinal.

- Konsèy enpòtan: Eseye enkòpore ti kantite pwoteyin pandan tout jounen an pou anpeche gonfleman oswa detrès dijestif ki ka rive avèk pi gwo repa.

3. Rete idrate Idratasyon apwopriye esansyèl pou dijesyon, espesyalman pou fanm ki gen mobilite gastwo entestinal ki pi lan oswa konstipasyon. Dlo ede deplase manje nan aparèy dijestif la ak ede nan absòpsyon eleman nitritif. Evite bwason ki gen sik ak kafeyin, ki ka vin pi move sentòm nan moun ki gen IBS oswa asid.

- Konsèy enpòtan: Bwè dlo pandan tout jounen an, epi si ou fè konstipasyon, eseye ajoute yon vè dlo tyèd ak sitwon nan maten an pou ankouraje dijesyon.

4. Evite deklanchman Manje

Manje trete, ti goute ki gen sik, ak manje ki gen anpil grès ka agrave maladi gastwo entestinal. Fanm ki gen IBS oswa IBD ta dwe tou sonje potansyèl deklanchman manje tankou pwodui letye, gluten, ak sèten koloran atifisyèl, ki ka irite sistèm dijestif la.

- Konsèy enpòtan: Kenbe yon jounal manje pou suiv ki manje ki ka deklanche sentòm yo, epi elimine oswa diminye yo nan rejim ou piti piti.

5. Manje ki rich ak pwobyo

Probiotik ka ede balanse mikrobyom nan entesten ak sipòte dijesyon. Manje tankou yogout, kefir, choukrout, ak kombucha se sous ekselan nan probiotik. Mete manje sa yo nan rejim alimantè ou ka ede soulaje sentòm maladi gastwo entestinal lè w ogmane nivo bakteri benefisyen nan entesten an.

- Konsèy enpòtan: Entwodui manje pwobyo tou dousman, kòm yon ogmantasyon toudenkou ka lakòz gonfleman tanporè oswa gaz.

Lè yo konprann faktè inik ki kontribye nan pwoblèm dijestif fanm yo ak miz ann aplikasyon estrateji sa yo, moun yo ka efektivman jere sentòm yo epi amelyore kalite lavi yo.

13. Sous Pwoteyin ki baze sou plant ki pa depase bidjè- Desanm

Nou pa oblige kosome vyann ak pwodwi animal pou nou pran ase pwoteyin nan rejim chak jou nou. Gen yon varyete eleman nitritif dans, bon gou, opsyon pwoteyin ki baze sou plant ki ka ede

nou "konstwi misk" ki pa depase bidjè! Avèk pi gwo pri manje yo jou sa yo, nou tout ap chèche fason pou rete an sante ak mwens lajan ki disponib. Devine? Li posib. Men kèk bon opsyon!

➤ **Legiminye** yo gen anpil pwoteyin ak fib. Men kèk bon chwa:

- **Lantiy** vini nan yon varyete gwosè ak koulè, epi yo se yon adisyon bèl bagay nan soup, bouyon ak salad.
- **Pwa chich** yo vèsatil epi yo fè yon gwo diskontinu pou kiri, salad ak imis
- **Pwa Nwa** gen bon gou ak diri, nan tako, tòtiya ak salad.

➤ **Tofou ak Tempeh**

- **Tofou** se lèt soya kondanse; li pa chè epi li bay yon sous pwoteyin ki baze sou plant nan soup, fri oswa ka griye.
- Tempeh se yon pwodwi soya fèrmante ki pi wo nan pwoteyin pase tofou epi yo ka itilize nan fri ak sandwich.

➤ **Pwa**

- **Pwa vèt** gen apeprè 8 gram pwoteyin pou yon pòsyon 1 tas, kidonk yo se yon gwo sous pwoteyin ki baze sou plant. Manje yo kòm yon pla akote, oswa ajoute yo nan soup, bouyon, diri oswa asyèt pasta.
- **Pwa fann** se yon chwa bon gou, fib ak pwoteyin ki rich ki ka yon baz pou soup, bouyon ak imis.

➤ **Nwa ak Grenn** yo chaje ak pwoteyin, vitamin esansyèl ak mineral, fib, ka twotwa apeti ou epi yo se yon pati akeyi nan yon rejim alimantè ki an sante. Men kèk chwa abòdab:

- **Pistach** fè yon gwo goute poukонт yo oswa nan yon melanj.
- **Grenn tounsòl** se yon gwo sous antioksidan, tankou Vitamin E ak Selenyòm, epi yo ka ajoute yon ti kras kwokan ak gou nwa nan salad, pla pasta oswa sou farin avwàn.
- **Grenn joumou** se yon pi bon sous pwoteyin pase pifò nwa, epi yo ye bon gou sou farin avwàn, salad oswa griye pou yon ti goute.
- **Grenn Chia** yo gen anpil omega-3 asid gra, fib ak kalsyòm. Yo se bon nan smoothy, poudin ak farin avwàn.
- **Grenn chanv** yo gen anpil pwoteyin, Vitamin E, zenk, manyezyòm ak fè. Yo ka ale sou salad oswa melanje nan smoothy

➤ **Grenn antye** ofri kèk gwo opsyon ki gen anpil pwoteyin, ki gen anpil fib, ki gen antioksidan, ede kontwole sik nan san, epi ede nan jesyon pwa:

- **Diri jòn** se remoutan kouraj ak yon gou yon ti kras nwa, e li konbine byen ak pwa pou fè yon pwoteyin konplè.
- **Avwàn** se yon bèl bagay, ranpli adisyon nan machandiz kuit (bonbon ak pen), kontribye nan yon smoothy satisfezan oswa avwàn.
- **Kinowa** se yon pwoteyin konplè ki ka itilize nan salad, bòl, asyèt oswa kòm yon grenn altènativ nan nenpòt repa.

➤ **Manba nwa** bay yon adisyon bon gou nan manje ak ti goute. Chwa ki gen anpil pwoteyin pi abòdab se manba, epi dezyèm se manba zanmann, tou de se bon sous Vitamin E. Manba sa yo fè yon bon sandwich, oswa adisyon nan pen griye, smoothy, avwàn, soup, sòs, vinegrèt salad, desè.

Lè w enkòpore sous pwoteyin ki baze sou plant sa yo nan rejim ou, ou ka efektivman sipòte yon vi ki an sante, ki rich ak eleman nitritif san yo san fè san soti nan wòch!

Atik siplemantè

14. Atravè Kòmantè: Repons ak estrateji efikas

Kòmantè sou pwa oswa aparans yon moun ka fè mal ak fouran. Lè se kòmantè sou pwa yon moun, règ dò a senp: pa janm fè kòmantè sou kò yon lòt moun. Malerezman, souvan moun travè fwontyè sa a, sa ki mennen ale nan sitiyasyon dezagreyab ak potansyèlman danjere. Kòmantè sou imaj kò ranfòse presyon sosyete a ke aparans nou defini valè nou an, ki pa vre. Chanzman pwa moun ka fèt akòz maladi, medikaman, oswa lit emosyonèl—zafè ki prive e moun pa ta dwe jije yo.

Konprann enpak kòmantè sou kò moun

- Ranfòse estereyotip danjere: Kòmantè sou kò moun kenbe tennfas estereyotip danjere sou aparans epi yo ka kontribye nan imaj negatif sou kò.
- Anvayi vi prive: Kòmantè sou kò yon moun se yon zafè pèsònèl epi yo pa ta dwe fèt san konsantman moun yo.
- Kapab danjere: Kòmantè sa yo ka kontribye nan maladi alimantè, enkyetid, ak depresyon.

Repons efikas a kòmantè sou kò moun

- Ignore epi kontinye: Pafwa, repons ki pi bon an se pa gen okenn repons. Inyore yon kòmantè ka dezamòse sitiyasyon an epi li ka anpeche plis konfli.
- Chanje sijè a: Redireksyon konvèrsasyon an nan yon sijè diferan pou evite rete sou kòmantè sou kò a.
- Etabli limit: Klèman kominike ke ou pa apresye kòmantè sou kò ou.
- Sèvi ak plezantri: Yon blag oswa repons plezantri ka dezamòse yon sitiyasyon tansyon.
- Adrese kòmantè a: Si kòmantè a patikilyèman ofansif, konsidere adrese konpòtman moun lan dirèkteman.

Lòt estrateji pou fè fas ak kòmantè sou kò moun

- Konsantre sou pwòp byennèt ou: Priyorize sante mantal ak fizik ou epi angaje yo nan aktivite ki ranfòse estim pèsònèl ou.
- Antoure tèt ou ak moun ki bay sipò: Bati relasyon ak moun ki apresye w e aksepte ou pou sa ou ye.
- Chèche èd pwofesyonèl: Si kòmantè sou kò moun gen yon gwo enpak sou sante mantal ou, konsidere chèche sipò nan men yon terapis oswa yon konseye.

Sonje: Kò ou inik e bèl. Pa kite kòmantè negatif lòt moun dikte valè pwòp tèt ou. Lè w fikse limit ak priyorite byennèt ou, ou ka navige defi sa yo avèk konfyans e detèminasyon.

15. Kafe Nenpòt moun?

Pifò nan nou renmen dòz kafeyin nou pou yon bon kòmansman so maten an, oswa detann nan aswè a avèk zanmi oswa fanmi! Kafe se yon eleman de baz nan pifò kay Ameriken. Dapre Asosyasyon Nasyonal Kafe a, konsomasyon bwason ki gen kafeyin te rive nan yon nivo elve sou de dekad, avèk de tyè nan moun ki konsome kafe chak jou. Rechèch te montre avantaj sante nan konsomasyon kafe, yon bon sous antioksidan, rediksyon enflamasyon nan sèvo, kidonk ede

korije malfonksyònman nan sèvo (sa vle di maladi alzaymè, maladi Parkinson, maladi Huntington a, epilepsi, doulè /migrèn, depresyon, eskizofreni) epi li ka amelyore atitud ou! Dapre Gid Dyetetik pou Ameriken 2020-2025, li sekirèt pou moun konsome jiska 400 mg kafeyin chak jou. Gen apeprè 300 mg kafeyin nan 2-3 tas kafe.

Sepandan, pri kafe a te ogmante drastikman nan de ane ki sot pase yo, sa ki fè li pi difisil pou anpil nan nou kenbe tradisyon sa a. Pifò nan gress kafe nan mond lan soti Brezil. Peyi Amerik di Sid sa a te fè eksperyans move tan ekstraòdinè - premye yon sechrès ak apre yon jèl - ki domaje yon pòsyon sibstansyèl nan rekòt kafe yo. Tan an tou te afekte rekòt nan Kolonbi, yon lòt peyi ki se yon gwo kontribisyon nan endistri pwa kafe a. Faktè tankou chanjman nan klima te redui rezèv mondyal kafe a. Pou moman nou te a, pri a te reflete sikontans sa yo, men gen enkyetid tou pou yon mank rekòt ki ap vini ki ta ka pouse pri kafe menm pi wo.

Achte gress kafe antye, epi mete yo nan tè a domisil, chèche mak jenerik oswa magazen kafe, oswa diminye konsomasyon jeneral kafe ou a, sa ap ekonomize kèk dola sou fakti makèt ou. E altènativ pou kafe? Èske gen opsyon ki bon pou lasante e abòdab? Gen plis anfaz sou pwodwi sa yo dènyèman, ak tandans nan monte nan pri kafe. Ann eksplorè kèk opsyon abòdab ke moun ka jwenn nan magazen lokal oswa sou entènèt.

- **Rasin chikori**- Rasin nan plant la chikore yo seche, epi li se san kafeyin, li ofri yon gou ki sanble ak kafe. Yo souvan konbine li tou avèk kafe moulen. Rasin chikore gen yon kontni fib elve epi li ka avantaje pouy sante entestinal e li gen antioksidan ki vize zòn enpòtan nan kò a, kidonk li diminye enflamasyon. Pri a pi wo pase kafe; sepandan ou bezwen mwens pwodui, kidonk pri a soti mwens pou chak pòsyon/tas.
- **Rasin pisani** - Rasin lan plant pisani griye, seche ak mouye nan yon poud san kafeyin, moun ka konsome kòm yon ranplasan pou kafe. Rasin pisani gen menm gou ak kafe, epi li se yon sous laksatif natirèl, ki ede nan dijesyon. Li vann pou kont li, oswa melanje ak lòt engredyan epi li se yon chwa abòdab.
- **Te Matcha** - Se yon gress trè konsantre inikman vibran ki anjeneral vini nan yon fòm poud, apati fèy sèch ki moulen. Te Matcha trè rich e li gen bon gou, epi li gen yon kontni kafeyin ki pi elve, kidonk pi piti kantite pi bon. Li pake yon "punch" nitrisyonèl, ki gen: **Polifenol**- ede nan kenbe pwa, pèdi pwa, metabolis, dijesyon, kontwole dyabèt, ak batay maladi kè; **Catechins**- yon polifenol ki bon pou kè, po, memwa ak batay kansè; **L-teanin**- yon asid amine ki ede diminye estrès ak enkyetid, ogmante konsantrasyon ak iminite; **Antioksidan**- batay maladi ak kansè; **Klorofil**- yon pigman rich nan matcha te vèt, ki ankouraje pwodiksyon an nan selil wouj, absòpsyon toksin ak pwopriyete anti-aje. Tcheke magazen lokal ou pou mak te matcha ki pi abòdab.

Lòt altènativ kafe yo pa bon pou bidjè. Eseye seleksyon sa yo ki nan lis pi wo a ka ofri kèk altènativ solid!

Sonje, toujou fè rechèch ou epi tcheke avèk yon founisè swen sante anvan ou ajoute oswa fè tout chanjman enpòtan nan rejim ou.

16. Rete aktif kòm yon fanmi!

Rete aktif enpòtan menm jan ak yon rejim alimantè ki bon pou lasante, ki byen balanse. Tou de ka byen abòdab tou. Aktivite fizik regilye ta dwe yon pati esansyèl nan yon vi ki an sante pou tout moun - jèn kou granmoun. Egzèsis oswa aktivite pa dwe banal, raz, oswa yon obligasyon. Jwenn aktivite amizan pou w fè ansanm an fanmi!

Gid pou Aktivite Fizik pou Ameriken yo, Depatman Sante ak Sèvis Sosyal (HHS) Etazini, rekòmande pou granmoun 150-300 minit ($2\frac{1}{2}$ - 5 èdtan) nan entansite modere (sa vle di mache rapid, monte bisiklèt, naje, bezbòl, coupe gazon an oswa netwaye lakou), oswa 75-150 minit (1 èdtan 15 minit- $2\frac{1}{2}$ èdtan) nan gran entansite (sa vle di djògin/kouri, masyal arts, baskètbòl, foutbòl, gwo naje, gwo travay nan lakou, patisipe nan yon klas egzèsis fizik difisil, pote gwo chay pwovizyon oswa lòt bagay anlè) aktivite fizik aerobic pa semèn. Yon melanj de tou de tip yo, pandan tout semèn lan, se sa ki pi dezirab. Kòm yon règ jeneral, vize pou omwen 30 minit aktivite fizik modere yon jou pou adilt. Anplis de sa, yo rekòmande aktivite pou ranfòse misk yo (ki enplike tout gwo gwoup misk yo - sa vle di pouse oswa leve pwa) 2 oswa plis jou pa semèn. Timoun ak adolesan ki gen laj 6 jiska 17 ane, yo rekòmande pou yo angaje yo nan 60 minit (1 èdtan) oswa plis nan modere a gwo entansite aktivite fizik ayewobik chak jou, ak aktivite gwo entansite omwen 3 jou pa semèn. Nan aktivite fizik sa a, timoun ak adolesan ta dwe angaje nan omwen 3 jou pou ranfòse misk yo ak 3 jou pou ranfòse zo yo (sa vle di kouri, sote kòd, baskètbòl). Pou timoun ki gen laj 3 jiska 5 ane, yo ta dwe rete aktif fizikman pandan tout jounen an, nou ankouraje yo jwe ak rete aktif. Kòm toujou, nenpòt moun ki gen nenpòt pwoblèm sante kwonik oswa andikap, ta dwe konsilte yon founisè swen sante anvan angaje nan nenpòt aktivite fizik.

Pa gade direktiv sa yo kòm enposib pou atenn – ou ka atenn yo! Olye pou yo fè yon ti mache 30 minit pandan jounen an, eseye twa ti mache 10 minit de preferans, si sa a pi posib. Sa ki pi enpòtan se fè aktivite fizik regilye yon pati nan yon vi ki an sante!

Suiv gid sa yo va asire avantaj sante jeneral: pèdi pwa si sa nesesè oswa kenbe yon pwa an sante; diminye risk pou maladi kwonik ak kansè sèten; amelyore sante kè; amelyore sante zo yo; amelyore sante sèvo ak fonksyon mantal; mentni tansyon, sik nan san, trigliserid ak kolestewòl nan nivo nòmal; ogmante nivo enèji; amelyore sante mantal - diminye enkyetid ak depresyon; amelyore somèy ak kalite lavi an jeneral! Sonje byen, nenpòt kantite aktivite fizik pi bon pase anyen ditou. Chita mwens epi deplase plis!

Antre nan aktivite fizik pa vle di fè san soti nan wòch. Fè egzèsis lakay ou oswa nan katye w, oswa angaje yo nan lòt aktivite ki pa depase bidjè. Men kèk ide pou sa ou ka fè endividiyèlman, oswa ansanm an fanmi:

- Fè yon ti mache oswa dyògin nan katye w la
- Swiv yon video egzèsis oswa yon woutin sou entènèt oswa nan yon aplikasyon antrennman sou yon telefòn entelijan
- Jwe baskètbòl nan antre kay la oswa nan yon pak lokal, oswa sote kòd deyò
- Kreye yon espas egzèsis fizik lakay ki pa depase bidjè lè w sèvi avèk pwa pou men, kettlebells, bann rezistans ak yon mat yoga
- Danse sou rit mizik ou pi renmen
- Fè jadinaj (Kiltive pwòp fwi, legitim oswa fèy remèd ou) oswa travay nan lakou
- Mete yon ti mizik epi mache byen vit nan kay la oswa monte desann eskalye yo pou 10-15 minit, 2-3 fwa pa jou.
- Fè egzèsis antrènman fòs ki pa mande okenn ekipman - push-ups, sit-ups, squats, fant, planch, elatriye.
- Pran eskalye yo chak fwa sa posib olye de yon asansè oswa eskalye woulan

- Vizite pak lokal yo ak espas eksteryè, avèk admisyon gratis oswa ki pa chè ak frè pakin
- Fè rechèch sou plezi lokal, aktivite ak evènman ki bon pou bidjè

Gen anpil fason abòdab pou kontinye bouje, pa gen okenn rezon pou w mete estrès nan ekwasyon an. Fè li amizan epi rete aktif kòm yon fanmi!!