


Bien manger : les astuces courses



NOBA

 07 78 66 21 09

 contact@noba-training.com

 www.noba-training.com



Faire ses courses est la base d'une **alimentation équilibrée**. Avec quelques réflexes simples, il est possible d'économiser, de gagner du temps, de **limiter le gaspillage** et **d'améliorer la qualité de son alimentation**.

Voici des conseils faciles à mettre en place dès votre prochaine sortie.

Astuce 1 – Ne pas partir le ventre vide

Se rendre au supermarché en ayant faim **augmente le risque d'achats impulsifs** et de produits peu sains.

Prenez un repas ou une collation avant de partir.

Astuce 2 – Planifier ses courses

Préparez une liste avant de partir et tenez-vous-y. Idéalement, basez-la sur les repas **prévus pour la semaine** afin d'éviter les achats inutiles.





Astuce 3 – Éviter les rayons « tentation »

Dirigez-vous directement vers les rayons correspondant à vos besoins et limitez le passage par les zones où se trouvent biscuits, sodas et confiseries.

Astuce 4 – Privilégier les produits frais et de saison

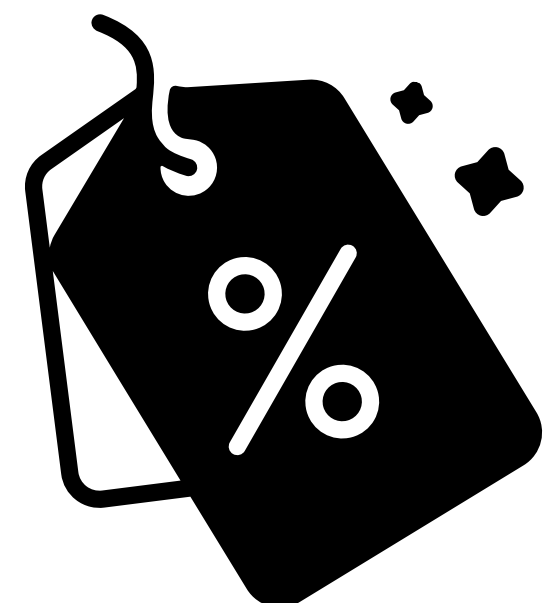
Les fruits et légumes de saison sont souvent plus savoureux, moins chers et meilleurs pour la santé.

Consultez le **calendrier des saisons** pour faire les bons choix.

Astuce 5 – Acheter en quantité adaptée

Pour éviter le gaspillage, **achetez uniquement les quantités que vous êtes sûr(e) de consommer.**

Évitez les promotions qui **incitent à prendre plus que nécessaire**, surtout pour les produits périssables.



Astuce 6 – Organiser le réfrigérateur et les placards

Placez les produits à consommer **rapidement** à l'avant et rangez les **courses récentes** derrière.

Cela vous aidera à éviter les oublis et les aliments périmés

Astuce 7 – Faire ses courses à un rythme régulier

Planifiez vos courses tous les **7 à 10 jours** afin de consommer ce que vous avez déjà et réduire le gaspillage.

.

De petites habitudes peuvent faire une grande différence : organisez vos courses, choisissez avec soin, et vous verrez vos repas gagner en qualité comme en plaisir.