

Article 1 : Avez-déjà oublié votre résolution 2008?

Chaque année, partout dans le monde, des millions de personnes prennent la résolution de mieux gérer leur alimentation. Malgré cet engouement déclenché par les abus des fêtes, bien peu d'entre nous parviennent à concrétiser ce désir sincère de prendre soin de leur santé par le biais de l'alimentation.

Mais savons-nous vraiment ce qu'implique la concrétisation d'une telle décision? Sommes-nous conscient des compromis que cela exige et des transformations de mode de vie nécessaires à l'accomplissement de ce qui nous semble un vœu sincère?

L'accessibilité des ressources alimentaires et la popularisation toujours croissante de nombreux aliments malsains nous a fait perdre conscience du véritable enjeu que représentent nos choix de consommation alimentaire. Cet enjeu n'est rien de moins que le suivant : vivre ou mourir.

Il ne faut plus se le cacher, les vertus santé, anticancéreuses ou bien antivieillessement, d'innombrables aliments font dorénavant l'objet de multiples études. Tout le monde s'accorde aujourd'hui pour admettre que chaque repas consommé a un impact sur notre santé. Bien que, globalement, nous sachions tout cela, pourquoi n'arrivons-nous pas alors à appliquer intégralement les nombreuses recommandations alimentaires provenant de sources fiables?

D'abord, sachez que l'application d'une résolution exige avant tout une discipline. Idéalement, pour parvenir à atteindre cette discipline de manière durable, nous devons avoir des objectifs concrets en lien avec son application. Tout comme un sportif s'entraîne toujours dans un but précis, soit pour gagner une médaille, une compétition ou par souci de fierté personnelle, il en va de même pour toute discipline : nous l'adoptons pour un idéal, un but, un objectif en lequel nous croyons et qui est cher à nos yeux. Dans le cas du choix de bien s'alimenter, l'objectif à atteindre n'est rien de moins que le maintien de notre santé à son niveau optimal.

Ensuite, réfléchissez à la question suivante : pourquoi désirez-vous être en santé? Probablement pour l'amour de quelque chose... mais l'amour de quoi : l'amour d'une personne qui vous est chère et avec qui vous désirez passer de longues années encore... l'amour de notre si belle planète et toutes les surprises qu'elle renferme; ou bien est-ce un simple amour de votre propre personne et des dons dont la nature vous a fait cadeau? Sachez ce que vous désirez préserver et pourquoi vous désirez le préserver et automatiquement, vous trouverez la force d'effectuer les changements alimentaires dont vous rêvez.

Une fois que vous aurez clairement répondu à cette question, vous serez enfin prêt à entamer votre cheminement vers une vie plus abondante à laquelle vous aspirez naturellement; et la prochaine question qui viendra à votre esprit sera : « qu'est-ce qu'une alimentation saine? ».

Alain Paquette est l'auteur du « Guide alimentaire rajeunissant » et le producteur du DVD intitulé « L'alimentation rajeunissante qui m'a sauvé la vie ». Vous pouvez le joindre au www.revorealm.com ou à l'adresse de messagerie RevoNutrition@hotmail.com.