



**MIEUX VIVRE ET MIEUX MANGER**  
pendant la saison forte



## Pourquoi nous avons commencé à mieux vivre et mieux manger

- Parce que l'on avait pris du poids
- On avait peur de ne pas pouvoir être présent et en forme pour nos enfants
- Notre entreprise était plus occupée, maintenant ouverte 10 mois par année
- Une décision que nous avons pris après avoir perdu de bons amis.

# Pourquoi Mieux Vivre & Mieux Manger?





## Les congés pour mieux vivre

- Une à deux journées de congé par semaines
- Réaliser qu'on en fait plus en 6 jours, qu'en 7
- Quand on est épuisé, on a moins de volonté
- Quand on a moins de volonté, on mange plus, ou mal
- Les mardis volleyball!!!



# Faites confiance à votre staff pour que vous puissiez prendre congé



- Ils ont besoin de pratique pour le faire et s'améliorer
- Quel est le pire qui puisse arriver?
- Et si vous êtes épuisé, êtes-vous en mesure de faire face à la potentielle crise?
- Donnez-leur les outils, le pouvoir de prendre les choses en mains
- Lâchez prise! Un peu...





## De la bouffe santé à la ferme

- Si vous vendez seulement de la friture, des beignes...
- Tranquillement, la bouffe santé se vend de mieux en mieux
- On vend: Salade de couscous, salade du jardin, soupes, sautées, maïs rôti, chili, sushi aux fraises, focaccia aux asperges ou courge...



# Vendre de la bouffe santé

Sautés aux légumes sur le BBQ  
Soupes véganes: légumes, asperges, courges  
chili, maïs rôti



# Vendre de la bouffe santé

Focaccia asperges (aussi à la courge et pomme/bacon)  
Sushi aux fraises  
Salades (salade du jardin, couscous)



# Vendre de la bouffe santé

Chili à la Citrouille  
Sandwich au Poulet  
Wraps (Poulet et légumes)



## Faites la commande chez vous

- Nos invités pensent santé, offrons-nous aussi l'opportunité de mangé \$anté
- Pains, oeufs, légumes, repas surgelé faits maison (lasagna, pizza), fruits surgelés, granolas



## Pour nous manger santé c'est...

- Une grande variété de F & L de toutes les couleurs
- Beaucoup de grains entiers: quinoa, riz brun, seigle, millet, sarrasin, épeautre, amarante, kamut.
- Protéines maigres: (tofu, fèves, poulet, crevette)
- Limitez le sucre et gras
- Évitez l'hypertransformé





Comment  
on mange  
santé en  
saison  
forte



## Des Grosses “Batches” En Hiver

- En une journée, 30 repas (10 lasagnes, 10 chilis, 10 pâtés chinois)
- Un soir /sem. un repas pour 12, congelez la balance (ragoût, quiche, pâtes, sautés, riz et légumes).
- L'entraide
  - Les enfants peuvent aider
  - Échanges de repas, équipe/famille
  - Arrangement avec traiteur



# Des grosses “Batches”

Pâté chinois, lasagnes, quiches, chilis, mijotés, etc.



# Des grosses “Batches”

Diviser les viandes en lasagnes, pâté chinois et chili  
Faites participer vos enfants



## Des grosses “Batches”

Faites cuire vos grains, fèves et lentilles et congelez.  
A servir avec chili, crevettes, ajouter aux sauces à spaghetti /soupes.



## Préparation

- La routine.
- Un repas pour 3 ou pour 6?
- Ce soir, planifiez et préparez vos repas pour demain ça vous engage à respecter une routine, un plan plus santé.



# Préparez

Salade de fruits préparée la veille.

Du gruau à grain entier, trempé dans le yogourt la veille  
Les petits aiment les salades qu'ils préparent eux-mêmes



## Petits Conseils

- Remplacez la moitié de vos portions de viandes par des lentilles ou autre légumineuses dans vos sauces à spaghetti ou lasagne, dans le pâté chinois ou les tacos.
- Faites cuire votre riz, fèves, lentilles et grains entiers – dans le bouillon de poulet pour donner bon gout, et congelé en sacs
- Dans vos lasagnes, remplacez la moitié des nouilles avec des tranches de zucchini.
- D'ans vos pâté chinois,  $\frac{1}{2}$  pommes de terre,  $\frac{1}{2}$  courge ou patate douce
- Remplacez/coupez les pommes de terres, riz blanc et pâtes avec riz brun, grains entiers (épeautre, seigle, quinoa...)
- Allez voir Yummly app – faites-vous une banque de recettes santé, faciles et délicieuses.



Une vie  
active  
pourquoi?







## Comment rester actif

- Des marches en famille
- Exercise
- Ça réduit le stress
- Un entraîneur à la ferme, ça nous engage à le faire quotidiennement
- Faites le avec le staff. Ensemble on se tient responsable.





## Sommaire

- Mieux manger
- Mieux vivre
- Journée(s) de congé
- Exercice
- Quand ça ne va pas, **PARLEZ** à quelqu'un



**ET VOUS, QUE FAITES-  
VOUS?**