

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



Santé Physique

- Pour le mois de Mars 2025

Ramadhan

Le jeûne pendant le Ramadan, est associé à plusieurs bienfaits au niveau des repas.

Régulation de l'appétit : Le jeûne peut aider à réguler l'appétit en réduisant la tendance à manger impulsivement et en favorisant une consommation alimentaire plus consciente.

Rééducation des habitudes alimentaires : En rompant le jeûne avec des aliments nutritifs et équilibrés, le jeûne peut encourager une rééducation des habitudes alimentaires, mettant l'accent sur la qualité plutôt que sur la quantité.

Hydratation consciente : Boire de l'eau au moment de la rupture du jeûne est une occasion de s'hydrater de manière consciente et d'assurer une bonne hydratation pendant la nuit.

Sensibilisation à la faim : Le jeûne peut sensibiliser à la faim et à la valeur de la nourriture, encourageant une appréciation plus profonde de la nourriture et une conscience accrue des besoins nutritionnels.

Réduction des excès alimentaires : Le jeûne peut contribuer à limiter les excès alimentaires en réduisant le nombre de repas quotidiens et en évitant la suralimentation.

Renforcement de la gratitude : En expérimentant la privation de nourriture, le jeûne peut renforcer la gratitude envers la nourriture disponible, encourageant une attitude reconnaissante envers les bienfaits de la vie quotidienne.

Il est essentiel de souligner que la rupture du jeûne devrait se faire de manière équilibrée et nutritive pour optimiser ces bienfaits. La qualité des aliments consommés pendant le Ramadan est cruciale pour maintenir une alimentation saine.

Marche légère après Iftar : Une promenade tranquille après le repas de rupture du jeûne peut être bénéfique pour la digestion et contribuer à l'activité physique.

جزاك الله احسن الجزا

Équipe Santé Physique