



## Nutrition

Fiber, healthy fats, bad fats, protein, refined, unrefined, when to eat, what to eat, ah! Is the topic of nutrition something that you struggle with? If yes, you have come to the right place.

There are seven basic nutrients that the body requires in order to be healthy. They are carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals, water, and fiber. They all, at some time or another have been given a bad rap. Some health advocates say not to eat any carbs while others say skip the fats. Who can we trust? Well, when you eat from a rainbow diet you will be getting everything that your body needs and when trained properly, everything that it truly wants. The rainbow diet encourages a well-balanced diet of vegetables, fruits, nuts, legumes, and whole grains (even though the last three aren't found in a specific color of the rainbow, they are there).

We need to eat from all the different colors to provide the best nutrients for our cells, which make the tissues, which form the organs that create the body's eleven major organ systems (circulatory, lymphatic, respiratory, integumentary, endocrine, gastrointestinal (digestive), urinary (excretory), musculoskeletal, nervous, reproductive and immune systems).

A well-balanced whole-foods-plant based diet will provide everything that the body needs to stay strong and healthy both physically and mentally.

Why not start on the path to a new and improve you today!

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



## Nutrition

Fiber, healthy fats, bad fats, protein, refined, unrefined, when to eat, what to eat, ah! Is the topic of nutrition something that you struggle with? If yes, you have come to the right place.

There are seven basic nutrients that the body requires in order to be healthy. They are carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals, water, and fiber. They all, at some time or another have been given a bad rap. Some health advocates say not to eat any carbs while others say skip the fats. Who can we trust? Well, when you eat from a rainbow diet you will be getting everything that your body needs and when trained properly, everything that it truly wants. The rainbow diet encourages a well-balanced diet of vegetables, fruits, nuts, legumes, and whole grains (even though the last three aren't found in a specific color of the rainbow, they are there).

We need to eat from all the different colors to provide the best nutrients for our cells, which make the tissues, which form the organs that create the body's eleven major organ systems (circulatory, lymphatic, respiratory, integumentary, endocrine, gastrointestinal (digestive), urinary (excretory), musculoskeletal, nervous, reproductive and immune systems).

A well-balanced whole-foods-plant based diet will provide everything that the body needs to stay strong and healthy both physically and mentally.

Why not start on the path to a new and improve you today!

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



## La nutrition

Fibres, graisses saines ou mauvaises, protéines, raffinées ou non raffinées, quand manger, que manger, ah! Est-ce que ces sujets sont des choses avec lesquelles vous luttez? Si oui, vous n'êtes pas seul.

Il existe sept nutriments de base dont le corps a besoin pour être en bonne santé. Il s'agit des glucides, des lipides, des protéines, des vitamines, des minéraux, de l'eau et des fibres. Par contre, ils ont tous eu mauvaise réputation à un moment ou à un autre. Certains défenseurs de la santé disent qu'il ne faut pas manger de glucides, tandis que d'autres disent qu'il ne faut pas manger de graisses. À qui pouvons-nous faire confiance? Enfin, en adoptant un régime arc-en-ciel, vous obtiendrez tout ce dont votre corps a besoin et s'il est bien entraîné tout ce qu'il lui est nécessaire. Le régime arc-en-ciel encourage une alimentation équilibrée composée de légumes, de fruits, de noix, de légumineuses et de céréales complètes (même si les trois dernières ne se trouvent pas dans une couleur spécifique de l'arc-en-ciel, elles sont présentes).

Nous devons manger de toutes les couleurs pour fournir les meilleurs nutriments à nos cellules, qui forment les tissus, lesquels forment les organes qui constituent les onze principaux systèmes organiques du corps : systèmes circulatoire, lymphatique, respiratoire, tégumentaire, endocrinien, gastro-intestinal (digestif), urinaire (excréteur), musculo-squelettique, nerveux, reproducteur et immunitaire.

Un régime alimentaire équilibré à base d'aliments complets et de plantes fournit tout ce dont le corps a besoin pour rester fort et en bonne santé; tant physiquement que mentalement. Donc, pourquoi ne pas parcourir un nouveau sentier pour une meilleure santé, dès aujourd'hui?

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



## La nutrition

Fibres, graisses saines ou mauvaises, protéines, raffinées ou non raffinées, quand manger, que manger, ah! Est-ce que ces sujets sont des choses avec lesquelles vous luttez? Si oui, vous n'êtes pas seul.

Il existe sept nutriments de base dont le corps a besoin pour être en bonne santé. Il s'agit des glucides, des lipides, des protéines, des vitamines, des minéraux, de l'eau et des fibres. Par contre, ils ont tous eu mauvaise réputation à un moment ou à un autre. Certains défenseurs de la santé disent qu'il ne faut pas manger de glucides, tandis que d'autres disent qu'il ne faut pas manger de graisses. À qui pouvons-nous faire confiance? Enfin, en adoptant un régime arc-en-ciel, vous obtiendrez tout ce dont votre corps a besoin et s'il est bien entraîné tout ce qu'il lui est nécessaire. Le régime arc-en-ciel encourage une alimentation équilibrée composée de légumes, de fruits, de noix, de légumineuses et de céréales complètes (même si les trois dernières ne se trouvent pas dans une couleur spécifique de l'arc-en-ciel, elles sont présentes).

Nous devons manger de toutes les couleurs pour fournir les meilleurs nutriments à nos cellules, qui forment les tissus, lesquels forment les organes qui constituent les onze principaux systèmes organiques du corps : systèmes circulatoire, lymphatique, respiratoire, tégumentaire, endocrinien, gastro-intestinal (digestif), urinaire (excréteur), musculo-squelettique, nerveux, reproducteur et immunitaire.

Un régime alimentaire équilibré à base d'aliments complets et de plantes fournit tout ce dont le corps a besoin pour rester fort et en bonne santé; tant physiquement que mentalement. Donc, pourquoi ne pas parcourir un nouveau sentier pour une meilleure santé, dès aujourd'hui?

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>