



La qualité plutôt que la quantité

Matière à réflexion

Selon www.theplainsimplelife.com il y a 9 raisons de choisir la qualité plutôt que la quantité. L'auteur est un minimaliste, donc elle fait référence à des articles, mais je pense que nous pouvons les appliquer à la nourriture, au moins la plupart d'entre eux ! Voici les

9 raisons : 1. La qualité est meilleure pour votre santé (oui). 2. La qualité vous permet d'économiser de l'argent à long terme (vrai). 3. C'est mieux pour l'environnement (aussi vrai). 4. Cela vous aide à vous simplifier la vie (certainement). 5. C'est plus mémorable (hmm, un repas nutritif sain avec des amis, bien sûr). 6. Il est plus unique (probablement pas). 7. C'est mieux pour vos relations (cela vous garde en meilleure santé, donc, oui, à long terme, bien sûr). 8. Cela vous fera gagner du temps (surtout lorsque vous cuisinez simplement) et enfin le numéro 9. La qualité est la clé du bonheur. Cela en dit long ! En fait, nous nous sentons mieux lorsque nous mangeons de manière nutritive et cela nous rend heureux en effet !

Le défi 1P

Du 1er au 31 décembre 2024