

**La perte de poids n'est pas un objectif, elle est une conséquence de (moyens, mesures, idées, conseils, essais, changements, béquilles, leviers, tactiques, trucs et astuces, solutions, échanges, connaissances, occasions) que vous mettez en œuvre au quotidien.**

**Mieux manger et Mieux bouger sont donc vos objectifs (moyens mesures....!)**



**Moins grignoter : « trucs et astuces »**

- S'hydrater tout au long de la journée en hiver ça passe par se préparer dès le matin un thermos de (café, thé, tisane, Roibos, ricorée...)
- Planifier ses moments de gourmandise (joker du weekend, petit dessert améliorer en semaine)
- Mettre de la fantaisie dans ses repas (épice, cuisine du monde, manger avec les doigts ou baguette)
- Déguster son petit carré de chocolat après le repas

**Avoir une alimentation équilibrée toute la semaine :**

- Préparer une liste de courses en fonction de ses besoins et du nombre de repas jusqu'au prochain jour des courses ( <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Comment-manger-mieux/Faire-ses-courses>)
- Créer son menu en fonction des ses préférences (<http://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Tendances-de-saison>)
- Manger 5 fruits et légumes par jour (+ou- en fonction de votre répartition) (<http://www.la-fabrique-a-menus.fr/front/?gclid=CLH7gbiAxdECFa0V0wod94wAOA>)
- Limiter les aliments trop gras, trop salé trop sucré (on ne le dira jamais assez)

**Ne pas sauter de repas :**

- Manger à heures fixes
- Casser le jeûn trop long avec un petit déjeuner ou un fruit vers 12h
- Manger le soir même après un gros repas dominical
- Avoir plusieurs composantes (viande + légumes + fromage blanc au minimum)



**Améliorer la qualité de mes repas à l'extérieur :**

- Emporter des aliments de la maison si les repas sont loin d'être équilibrés
- Créer des paniers pique nique équilibrés
- Choisir des restaurants où vous aurez un maximum de choix
- Eviter les buffets à volonté si vous avez des difficultés sur les quantités
- Fractionner votre repas si vous n'avez qu'un plat principal, les desserts seront pris à 16h



