

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



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.

Pour commencer l'année sur une bonne note ! Pourquoi ne pas vous lancer un défi côté activité physique? Où en êtes-vous avec l'activité physique ? Vous êtes vous déjà posé la question sur votre niveau d'activité et comment augmenter votre niveau ?

Pour commencer le test cliquer sur le lien suivant :

<http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Vos-outils/Test-de-niveau-d-activite-physique>

Pour les débutants, bouger plus ! Que veut dire bouger ?

<http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Que-veut-dire-bouger>

- Faire 13000 pas par/jr ;
- Monter 3 étages d'escaliers 6fois/jour à toutes vitesses ;
- Se garer sur le parking le plus loin de son lieu de travail ;

On sait maintenant qu'une activité physique régulière a plus d'impact positif sur la santé et le poids. Une activité légère tous les jours est plus efficace chez les femmes qu'une activité intense 1 à 2/semaine.

Pour les initiés : Bouger de façon régulière ! Vous avez du mal à rester motivé ?

<http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Comment-bouger-plus>

- Planifier son entraînement (<http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Vos-outils/Planificateur-d-activites-physiques>)
- Se fixer les bons objectifs (<http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Comment-bouger-plus/Comment-se-motiver/Se-fixer-les-bons-objectifs>)
- Multiplier les activités ([http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Vos-outils/Catalogue-d-activites-physiques/\(slug\)/fe6ecfb3d4b0a5d9523e1f23d79bee12](http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Vos-outils/Catalogue-d-activites-physiques/(slug)/fe6ecfb3d4b0a5d9523e1f23d79bee12))

Pour les confirmer : aller vers le défi sportif !

- Running, triathlon,
- Marche et marche nordique
- Le relai, les petites distances ou les grandes causes, sur ce site vous trouverez toutes les courses en fonction des km que vous souhaitez parcourir <https://www.klikego.com/course-a-pieds-running/Midi-Pyrenees/tarn-81>

