

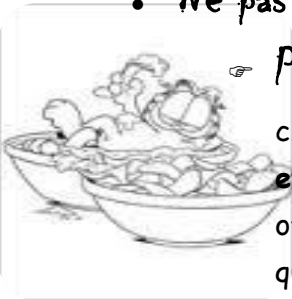
Le comportement alimentaire où plutôt la clef pour ne pas prendre de poids en fin d'année !

- **Ne pas sauter de repas !** Oui même après un gros repas, vous devez conserver au minimum, potage+viande+produit laitier.
↳ **Pourquoi ?** Le 25 au soir, après être sorti de table vers 16h00 vous n'aurez pas faim vers 19h30, c'est certain mais potentiellement vers les coups de 22h30. Pile devant la télé et avec ça à quelques mètres de vous un petit ballotin de chocolat tout mignon tout doux que l'on vous aura offert quelques heures avant !!!! et Paf catastrophe le grignotage refait surface alors que cela faisait plus d'un mois que vous aviez viré tous les chocolats des placards !



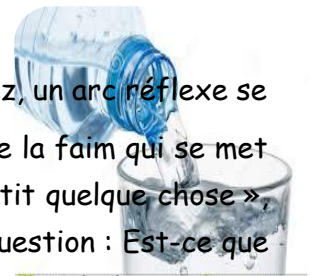
- **Ne pas grignoter entre les repas!** Oui même pendant les fêtes, il vous faut rester sérieux sur ce point là car le sucre appelle le sucre.

↳ **Pourquoi ?** Ce n'est pas le repas de fêtes en lui-même qui vous fera prendre du gras mais si vous avez tendance à grignoter des petits chocolats entre temps. Ces derniers vous feront grossir petit à petit, si vous les prenez en **prise isolée**. Ils vous déclencheront des **pics** et des **baisses de sucres** susceptibles de vous déclencher des **fringales**. Le mieux serait de consommer les chocolats que l'on vous offre à la fin d'un repas. Si vous êtes gourmands plutôt que de craquer et de déborder « **programmez-vous** » ces petits plaisirs pour qu'ils aient un minimum d'effet sur votre poids. Avec votre café déguster un carré tous les jours.



- **Boire 1,5L/jr !** Oui même par ce froid vos besoins en eaux reste les mêmes !

↳ **Pourquoi ?** Le réflexe de la faim et de la soif sont logés au même endroit dans le cerveau. Si vous ne buvez pas assez, un arc réflexe se met en route pour vous donner la sensation de soif...mais comme le corps est bien fait, c'est souvent l'arc réflexe de la faim qui se met en route pour faire d'une pierre 2 coups. En mangeant vous vous hydratez aussi ! Pensez-y, avant de manger un « petit quelque chose », pensez à boire et attendez 10 bonnes minutes pour voir si la faim est toujours là. Si c'est le cas, posez-vous cette question : Est-ce que vous mangeriez aussi bien des miettes de thon en boîte ou du chocolat ? Si vous répondez « chocolat » c'est bien entendu la mauvaise réponse !



Ne pas se resservir ! Oui ça fait des mois que l'on a pas touché à un morceau de fromage mais est ce que la quantité fait la qualité ?

↳ **Pourquoi ?** L'estomac est une poche qui peut s'élargir quasi à volonté. On le voit dans les concours de nourriture où des gens avalent des kilomètres de hot dog...C'est un entraînement, plus vous mangez en excès et plus la capacité de votre estomac se développe ! Ne pas se resservir implique de déguster ce que l'on mange. C'est la même démarche à suivre qu'avec la newsletter du mois dernier sur la dégustation du chocolat.



La chasse aux gras !!

Quoi de mieux que de se mettre au vert avant les fêtes ? Anticiper c'est garder le contrôle de son alimentation et c'est se faire plaisir sans culpabilité par la suite.

Où trouve t-on les matières grasses cachées de notre alimentation ?

-Les produits laitiers et les fromages : 1 POTION DE FROMAGE = 10 gr de gras

-Les viandes, poissons et œufs : 100 gr DE VIANDE CUITE = 10 gr de gras

-Les matières grasses = 1 C à S D HUILE = 10 gr de gras

Mon conseil à suivre 10 à 15 jr avant les fêtes :

- Stopper les repas joker
- Remplacer les morceaux de fromage par des produits laitiers nature (type petits suisses, fromage blanc ou yaourt)
- Mettre des viandes très maigres < à 5% de matières grasses (steak haché à 5%, crustacés, poisson blanc, jambon)
- Supprimer les entrées assaisonnées en les remplaçant par 1 verre de potage pour commencer le repas
- Supprimer les produits sucrés (type confiture, miel, sucre)
- Supprimer votre petite tablette de beurre et remplacer votre pain ordinaire par un pain aux figues ou pain d'épices toasté au petit déjeuner
- Utiliser un maximum les cuissons sans matières grasses (papillotes, braisage, à la poêle avec une feuille de papier sulfurisé, au four avec un fond d'eau !)

Note : Bien entendu cette restriction est passagère. Une fois les fêtes passées, vous ne pourrez plus compter dessus. C'est momentanément afin de profiter sans culpabilité des festivités en cette fin d'année.

Bonnes fêtes à tous !