

10 CONSEILS POUR NE PAS FAIRE D'EXCÈS LORS DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

PENDANT

3 Vous aurez de multiples options à votre disposition, choisissez donc les préparations que vous préférez et essayez de créer un plat avec des éléments de chaque groupe alimentaire.

4 Respectez vos sensations de faim et de satiété et n'oubliez pas que vous pouvez manger ces aliments à n'importe quel moment de l'année, il n'est donc pas nécessaire de tout manger d'un coup ou d'en abuser.

5 Contrôlez la consommation de boissons alcoolisées ou sucrées (sodas, jus industriels) et de jus naturels, et alternez avec quelques verres d'eau.

6 Évitez de grignoter pendant le repas, créez l'assiette et, si possible, mangez à table et profitez de la convivialité avec votre famille et vos amis.

7 Entre les fêtes, essayez de poursuivre votre routine sportive (même s'il s'agit d'une activité légère, comme la marche). Essayez de maintenir votre consommation d'eau et vos collations entre deux.

APRÈS

8 Les restes du dîner précédent peuvent être consommés les jours suivants. Ils peuvent être transformés en une autre préparation ou combinés avec d'autres aliments (légumes et légumineuses).

9 Reprenez vos habitudes alimentaires et votre activité physique, même si vous devez commencer un peu plus tranquillement.

10 Il n'est pas nécessaire de compenser une éventuelle suralimentation par une activité physique excessive ou une privation de nourriture. Il est normal de ressentir des ballonnements ou un inconfort après avoir mangé des aliments inhabituels ou en quantité un peu plus importante que d'habitude.



AVANT

1 Respectez votre rythme alimentaire habituel et ne sautez pas de repas pour compenser ce que vous mangerez lors des grands repas des fêtes.

2 Restez hydraté tout au long de la journée, surtout si vous avez l'intention de boire des boissons alcoolisées.