



10 CONSEILS

POUR LIMITER LA CASSE
PENDANT LES FÊTES

VDN

vidaldietnutrition.com

1 boulevard Marechal Leclerc, 34500 BEZIERS

06 89 20 53 02



1

COMMENCEZ LE REPAS PAR DES CRUDITÉS

Consommer des crudités en début de repas copieux a de nombreux avantages. Les crudités vont jouer un rôle de préparation de la digestion grâce aux vitamines, sels minéraux et enzymes qu'ils contiennent. Ces derniers vont se lier aux enzymes digestives et vont donc augmenter leur effet. Les fibres quant à elles, vont assurer votre transit intestinal.

Les crudités sont aussi des aliments « coupe-faim » car ils prennent une grande place dans votre estomac.

Les légumes crus seront donc vos meilleurs alliés pour commencer le repas !

2

PAS DE DIET AVANT UN GROS REPAS !

Contrairement aux idées reçues, faire une diet avant un repas festif, est une mauvaise idée. La diet va plus vous affamer qu'autre chose. Arriver le ventre vide au repas est la meilleure solution pour faire une razzia du buffet !

Il est possible de diminuer ses repas et donc ses apports caloriques la veille du gros repas, mais attention de ne pas provoquer volontairement la sensation de faim.



3

GÉREZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

L'alcool est l'aliment le plus sournois de ce repas. Étant très calorique, il est donc particulièrement important de faire attention à lui. Essayez de vous limiter à :

- 1 verre à l'apéro
- 1 verre pendant le repas
- 1 verre au dessert

AU MAXIMUM !

Pour info :



Bière (25cl) = 137kcal Vin (10cl) = 70kcal Champagne (une flute) = 70kcal Alcool fort = 240kcal



4

SAVOUREZ ET PRENEZ LE TEMPS DE MANGER



Il est capital de prendre le temps et de déguster votre repas. Prenez le temps de manger en pleine conscience. Profitez de ce repas particulier et festif. Savourez !

Prendre le temps de manger à l'effet bénéfique de faire arriver plus rapidement la sensation de satiété.

Petit rappel : la satiété arrive après 20 minutes de prise alimentaire.



5

ATTENTION AU RAJOUT DE GRAS !



De façon générale, le gras est l'élément phare de ces repas de fin d'année. L'astuce est donc de ne pas en rajouter ! Éviter de noyer vos plats avec de la sauce, du jus ou de la crème.

Les repas festifs ont aussi souvent tendance à s'éterniser : apéritif, entrée, plat, fromage, dessert ...

Vous limiter au moment de l'apéritif et ne pas vous resservir vous permettra de profiter du moment sans avoir à culpabiliser.



6



DÉTOURNEZ VOTRE ATTENTION

Rappelez que vous ne sommes pas là que pour manger ! Les fêtes de fin d'année sont également là pour profiter de votre entourage et échanger des moments avec les personnes qui vous sont chères.

Déviez votre attention en discutant, en proposant des animations ou même en participant au service !

La meilleure façon de réduire l'envie de manger, c'est de ne pas rester à table sans rien faire.



FROMAGE OU DESSERT ?

Il vous faudra faire un choix !

Le plateau de fromage de votre tante est toujours plein de variées délicieuses ? Faites l'impasse sur la bûche à la crème au beurre qui suivra. Le lendemain, Mamie vous propose une part de son fameux gâteau de Noël à la recette secrète ? Ne lui refusez surtout pas, mais faites l'impasse sur le fromage.

Que vous soyez plutôt salé, sucré ou les deux, optez pour votre préférence et laissez le reste pour les autres convives.



CHOISISSEZ BIEN LES ALIMENTS

Il va être primordial d'être stratégique dans le choix, sans pour autant se priver :

- Privilégiez le vin plutôt que les alcools forts ou la bière. Le vin est le moins calorique.
- À l'apéritif, préférez les crudités plutôt que les biscuits salés ou les toasts.
- Au plat, essayez de privilégier des légumes (cuits ou crus) à la place des féculents pour l'accompagnement.
- Pour le dessert,
 - Chocolat noir ou chocolat au lait ?
Le chocolat noir ! Ce dernier est composé de moins de sucre et est donc moins calorique. En plus de cela, le chocolat noir est une source importante de cuivre, magnésium et de fer.
 - Chocolat ou fruits ?
La réponse est facile (les fruits) ... Plus facile à dire qu'à faire ! Le tout est d'être raisonnable dans votre consommation.
- Entre les plats, le pain est l'ennemi de votre repas ! En seconde position après l'alcool, le pain est l'aliment à éviter. Pour limiter la casse au maximum, freinez-vous au niveau du pain.

Attention : les croutons et les toasts en font partis aussi.



LE LENDEMAIN, JE M'HYDRATE

Hydratez-vous directement après l'excès ! Ce sera votre acolyte après cet abus car l'eau permettra à votre foie de se désengorger. Elle facilitera votre digestion et favorisera l'élimination des toxines accumulées. Buvez régulièrement et par petites gorgées pour ne pas accentuer la sensation de

« trop plein ». Privilégiez l'eau mais certaines infusions ou tisanes pourront également aider à retrouver le confort digestif.



PAS DE « FICHU POUR FICHU »

Le « fichu pour fichu » n'existe pas ! Reprenez une alimentation normale dès le repas suivant les festivités afin de retrouver votre rythme alimentaire habituel. Tous vos efforts de l'année ne seront pas gâchés en quelques repas, mais il est facile de se laisser emporter dans un tourbillon de dinde aux marrons, toast au saumon, chocolats variés et bûches crémeuses... Pour se réveiller à la chandeleur ! On garde donc le cap et surtout ses objectifs en ligne de mire.

Et surtout, BOUGEZ ! Reprenez une activité physique l'après-midi même, ou le lendemain. Faites la balade digestive par exemple, apprenez à votre neveu à faire du vélo ou accompagnez votre petite sœur pour qu'elle essaye ses nouveaux rollers !



EN CONCLUSION

Les repas de fin d'année sont toujours plus caloriques et plus importants que les repas de notre quotidien, et heureusement pour nous ! Pour autant, pas d'inquiétude. Il est tout à fait possible de se faire plaisir tout en faisant attention ! Le principal étant de vous mesurer quant aux quantités et de faire certains choix stratégiques lorsque cela est possible (apéritif, fromages, desserts...). Profitez ! Mais limitez, pour atteindre la nouvelle année l'esprit et le ventre léger !



Je reprends les bonnes habitudes dès le mois de janvier !

Le centre Vidal Diet Nutrition vous accompagne quel que soit votre objectif ! Nous mettons notre savoir faire à votre service pour vous permettre de retrouver la forme : perte de poids, performance sportive, fonte de graisses localisées, prise de masse musculaire ou tout simplement un rééquilibrage alimentaire.

**Pour nous rencontrer et être accompagné.e en diététique et/ou en cryolipolyse,
rendez vous sur notre site www.vidaldietnutrition.com.**

La prise de rendez-vous est disponible directement en ligne ou par téléphone au 06 89 20 53 02.