

DIET NEWS

ASTUCES & CONSEILS DIETETIQUES



L'EQUILIBRE ATTITUDE !

L'ÉQUILIBRE PENDANT LES FÊTES :

Mangez léger les jours qui précèdent et qui suivent les repas des fêtes.
L'équilibre se fait sur plusieurs jours !

UN REPAS MIDI FESTIF ? PENSEZ À UNE SOUPE DE LÉGUMES LE SOIR.

UN REPAS DU SOIR CHARGÉ ? ALLÉGEZ LE PETIT DÉJEUNER ET LE DÉJEUNER DE LA JOURNÉE.

LE JOUR J :

BUVEZ UN GRAND VERRE D'EAU AVANT, CELA VOUS PERMETTRA DE NE PAS ARRIVER LE VENTRE VIDE ET DE RÉGULER VOTRE APPÉTIT.

A L'APÉRITIF :

LES LÉGUMES SONT LES BIENVENUS ! PENSEZ À NE PAS VOUS LÂCHER SUR LA NOURRITURE DÈS LE DÉBUT CAR SI VOUS SURCHARGEZ EN CALORIES DÈS L'APÉRITIF, VOUS RISQUEZ D'AVOIR À L'ARRIVÉE UN REPAS HYPERCALORIQUE SI ON AJOUTE À CELA UNE ENTRÉE, UN PLAT ET UN DESSERT.

CHOISISSEZ PLUTÔT DES APÉRITIFS À BASE DE LÉGUMES, ÉVITEZ LES CHARCUTERIES OU PETITS FOURS TROP RICHES ET LIMITEZ VOUS À UN VERRE D'ALCOOL DE PRÉFÉRENCE UNE COUPE DE CHAMPAGNE.



ATTENTION À NE PAS MANGER DU PAIN PENDANT LE REPAS ET FAITES L'IMPASSE SUR LE PLATEAU DE FROMAGE POUR COMPENSER AU MAXIMUM AVEC LES CALORIES QUI SERONT APPORTÉES DURANT LE REPAS.

SURTOUT PROFITEZ DE CES MOMENTS EN FAMILLE ET AVEC VOS PROCHES !

