



## Les fêtes de fin d'année

Les fêtes de fin d'année, ne sont pas synonymes de prise de poids, et ce pour deux raisons :

1. Vous suivez un programme alimentaire depuis déjà plusieurs semaines ou mois, votre corps saura déstocker les éventuels excès des fêtes de fin d'année \*. Si on fait le compte nous allons faire des « excès » le 24, le 25, 31 décembre et le 1<sup>er</sup> janvier. Attention cependant de ne pas faire des repas festifs tous les jours du 24 décembre au 1<sup>er</sup> janvier.

\* Ne vous pesez pas le lendemain d'un excès, attendez une petite semaine, ne vous faites pas du mal inutilement.

2. Nous allons mettre en place une stratégie pour éviter la prise de masse grasse pendant les fêtes et ce en toute simplicité.

## ETAT DES LIEUX

Faisons le point sur nos comportements alimentaires sur les repas de fêtes de fin d'année.

La première chose que l'on se dit c'est que nous allons tenir sans manger jusqu'au dit repas pour pouvoir se remplir la pance et apprécier le moment. Alors arrive l'apéritif, on a faim, et tous ce qu'il y a sur la table nous donne envie, on a envie de goûter à tout et de se faire plaisir.

Bref on mange beaucoup à l'apéritif pour calmer notre faim et notre envie de manger. Mais un repas ne se résume pas à un apéritif.

Vient donc ensuite l'entrée ! Nous la savourons et bientôt notre corps nous enverra un signal de rassasiement... Hors de question de s'arrêter en si bon chemin, il va encore y avoir le plat et le dessert. A ce moment-là, pour beaucoup d'entre nous n'aurons plus faim, mais c'est Noël alors on continuera de manger et on décidera de passer outre les informations que notre corps nous enverra. On mangera le plat et le dessert qui à être au bord de la crise de foie.



## STRATEGIE NO FRUSTRATION NO WEIGHT GAIN

Voici la stratégie que je vous propose :

- Ne sautez aucuns des repas de la journée,
- Faites votre petit déjeuner habituel, pour vous permettre d'avoir une « base » équilibrée,
- Instaurez des collations d'attentes.

Ce dernier point est PRIMORDIAL. En effet si vous consommez une collation dans la matinée et dans l'après midi les repas qui suivront (déjeuner ou dîner) ne seront pas vécus de la même manière que si vous n'aviez rien mangé.

Le mécanisme est simple, le fait de collationner vous permettra d'arriver beaucoup plus sereinement sur le repas festif. Vous ne vous jetterez pas sur l'apéritif, vous profiterez du plat et du dessert et sortirez du repas en ressentant une sensation de rassasiement... MAIS en termes de calories vous allez nécessairement en consommer beaucoup moins que si vous n'aviez pas pris de collation.

L'heure à laquelle vous aller consommer votre collation sera déterminante. Si vous la prenez trop tôt, vous aurez rapidement faim ... et donc la stratégie ne servira à rien. Si vous la prenez trop tard, vous n'aurez certainement pas faim en arrivant sur le repas et donc n'en profiterez pas.

Voici le schéma dont il vous faut vous rapprocher :

- Collation 2 heures 30 avant le repas festif,
- Un apport de protéines et de glucides complexes ou à IG bas
  - Protéines :
    - Lait ou produit laitier hors fromage (fromage blanc et Skyr seront l'idéal),
    - Œuf, jambon blanc (poulet, dinde).
  - Glucides :
    - Pain complet ou aux céréales (pas de mie blanche),
    - Fruit frais ou en compote.



## L'ESSENTIEL

la.

### BYE BYE LA FRUSTRATION DURANT LES FÊTES



1 Ne sautez aucun repas

2 Faites un vrai petit-déjeuner



3 Mettez en place les collations d'attentes

4 Profitez sans culpabilité



5 La pesée pas avant le 7 janvier 2022

la.

### LES COLLATIONS D'ATTENTES



1 Collation avant le repas festif

2 Pas trop tôt avant le repas



3 Pas trop près du repas

4 L'idéal : 2h30 avant le repas



5 Un sandwich pain complet jambon ou un fruit avec un Skyr