**Semaine 1 : Conseils pour éviter de prendre du poids**

La prise de poids pendant les fêtes est source de préoccupation pour beaucoup de gens, car les aliments et les boissons festifs se retrouvent dans nos restaurants préférés et sur notre table familiale. Comment peut-on profiter des plaisirs culinaires des fêtes sans prendre du poids? Nous vous proposons 6 conseils pour vous aider à atteindre l'équilibre et à maintenir un poids sain pendant les fêtes et même après!

**Semaine 2 : La consommation d'alcool pendant les fêtes**

Il est impossible de célébrer les fêtes sans savourer un chocolat chaud, un lait de poule crémeux ou un champagne pétillant, mais ces boissons festives peuvent rapidement ajouter des centaines de calories à notre apport quotidien! Voici quelques conseils pour une consommation responsable d'alcool ainsi que quelques options alternatives à considérer. Vous trouverez des recettes savoureuses à base de menthe poivrée et de cacao ainsi que du lait de poule allégé que vous pouvez essayer. Tchin-tchin!

**Semaine 3 : Rester actif**

Saviez-vous que les adultes ont besoin de 150 minutes d'activité physique chaque semaine? Une telle ambition peut sembler difficile à réaliser alors que les mois de fêtes sont bien remplis. Il est important de faire de l'exercice pendant la période des fêtes et nous vous proposons dix conseils pour vous aider à y parvenir.

**Semaine 4 : Conseils sur la nutrition pendant les fêtes**

La nourriture est un élément central de nos célébrations de fêtes. Il y a tant de repas et de gâteries à déguster qu'il est facile de se laisser emporter et d'en consommer un peu trop. Renseignez-vous sur quelques conseils et astuces pour vous aider à maintenir une alimentation saine tout en profitant de vos aliments préférés pendant les fêtes.

**Semaine 5 : Les éliminateurs de stress pour la période des fêtes**

Pour de nombreuses personnes, le stress est synonyme des fêtes. Des personnes à visiter, des cadeaux à acheter, des biscuits à faire cuire... la liste des exigences peut sembler interminable. Découvrez les raisons qui expliquent pourquoi il est si important de prendre des mesures pour prévenir le stress et apprendre à savoir quand vous avez besoin de vous détendre. De plus, nous partageons avec vous quelques conseils pratiques pour combattre le stress des fêtes et apprécier la saison.

**Semaine 6 : Repas sains pour les fêtes**

La cuisine santé ne vous empêche pas de savourer vos plats préférés pendant les fêtes. Nous partageons quelques idées pour transformer certains de vos plats bien-aimés en options plus saines. Jetez également un coup d'œil aux recettes pour une soupe savoureuse et un simple (mais chic!) dessert pour les fêtes.