



MAINTENIR, ÉVITER DE GROSSIR!

CONSEILS POUR ÉVITER DE PRENDRE DU POIDS

LE SAVIEZ-VOUS?

La quasi-totalité du poids que les personnes gagnent au cours d'une année s'explique par les quelques kilos supplémentaires accumulés pendant la période des fêtes.

Le maintien du poids est une question d'**équilibre**. Si vous consommez plus de calories que vous n'en brûlez, le surplus d'énergie risque d'être stocké sous forme de graisse et de vous faire prendre du poids. Pour maintenir votre poids, il faut équilibrer l'énergie que vous consommez avec celle que vous brûlez.



6 CONSEILS POUR MAINTENIR UN POIDS SAIN



Privilégiez les amis et la famille plutôt que la nourriture.

N'oubliez pas que les fêtes sont une période de ralentissement et de rattrapage avec vos proches. Partagez des histoires, participez à des jeux, engagez des discussions sur Zoom et passez du temps à l'extérieur pour profiter de d'hiver ensemble. Les réunions familiales sont souvent axées autour de la table du souper, mais nous pouvons mettre l'accent sur bien d'autres choses pour célébrer la famille.

Restez actif.

Bien que les fêtes soient très chargées, vous pouvez toujours trouver du temps pour faire de l'exercice chaque jour. Vous pouvez faire du patinage ou jouer dans le jardin. Après avoir mangé le repas de fête, emmitoufflez-vous bien et prenez une marche. Pour éviter de grignoter, nettoyez les restes de nourriture après un repas et bougez!



Pensez à votre consommation d'alcool pendant les fêtes.

Si vous consommez de l'alcool, n'oubliez pas de manger quelque chose avant. Que ce soit un verre de lait de poule ou de vin rouge, les boissons des fêtes représentent un apport calorique important.





Mangez une collation saine avant un gros repas.

Il ne faut pas sauter des repas ou des collations plus tôt dans la journée pour « économiser » des calories et des glucides en prévision du grand festin qui suivra. Si vous sautez des repas, il est plus difficile de contrôler son niveau d'énergie. De même, si vous avez trop faim, vous êtes plus susceptible de trop manger. Grignotez des aliments sains avec une forte teneur en protéines. Ceux-ci vous donnent une sensation de satiété pendant plus longtemps.



Contrôlez vos portions.

- ✎ Mangez lentement et savourez pleinement les aliments que vous ne consommez que pendant les fêtes. Si vous prévoyez de manger un dessert, limitez la consommation des autres aliments lors du repas principal.
- ✎ Utilisez des assiettes plus petites. En utilisant une assiette plus petite, vous consommerez 20 % de moins, mais vous aurez toujours l'impression d'avoir mangé toute une assiette de nourriture.
- ✎ Optez pour un verre haut et mince au lieu d'un verre court et large. Si vous versez moins, vous buvez moins!



Adoptez la règle de la demi-assiette!

Mettez des fruits, des légumes et de la salade dans la moitié de votre assiette. Mettez ce que vous voulez sur l'autre moitié. Et non... pas question de remplir l'autre moitié avec du dessert!



Si vous vous laissez aller, remettez-vous sur la bonne voie.

Si vous avez mangé plus de nourriture que prévu ou si vous avez mangé une part de gâteau de trop, ne croyez pas que vous avez échoué. Faites d'exercice supplémentaire, évaluez votre niveau d'énergie, buvez beaucoup d'eau et rattrapez vos habitudes alimentaires le lendemain.



Références : www.nih.gov | www.foodinsight.org | Images par Freepik.com