

PETITS CONSEILS AFIN D'ÉVITER UN GAIN DE POIDS DURANT LES FÊTES !

1) Évitez les calories liquides (à l'exception du votre « shake » de protéines après l'entraînement)

Éliminez à tout prix les jus, les boissons gazeuses et les boissons « sportives ». Si votre but est de vous débarrasser d'un excès de poids, la dernière chose que votre corps a besoin c'est du sucre sous forme liquide.

Vous devez aussi limiter votre apport d'alcool. Surtout les petits mixtes... qui sont bourrés de calories tel que Jack Daniels et coke valant au dessus de 200 calories chacun !

2) Évitez le « fast food »

Vous avez probablement lu quelque part que vous pouvez faire des choix santé dans un restaurant « fast food ». C'est seulement une opinion politiquement correcte.

La vérité, politiquement correcte, serait de prendre le temps de préparer votre repas, magasinez vos aliments et prendre soin de votre propre santé ; préparez le lunch en famille, ce qui occasionnera des conversations et des échanges enrichissants.

Votre repas sera incomparable à celui vite fait, et beaucoup plus santé. Vous serez aussi plus alerte et rempli de vitalité.

Apportez une petite amélioration chaque jours, et votre santé et votre corps vous en seront reconnaissants.



3) Consommez plus de légumes et quelques fruits.

Ajoutez un nouveau légume et un fruit par semaine. Varié souvent, c'est la clé du succès culinaire !

Mangez biologique autant que possible.

Lorsque l'on mange biologique, on mange moins car la valeur nutritive des aliments bios est beaucoup plus dense, donc par le fait même on mange moins.

4) Mangez au moins lonce de noix tel que des amandes ou noix de grenobles à chaque jours (1/2 oz le matin, 1/2 oz l'après-midi comme collation. Les noix devraient être nature, le plus possible ou, rôties à sec.

Pas de panique. La quantité minimale que vous mangerez ne vous fera pas grossir. Cette quantité vous satisfera et vous aidera à perdre du poids.



Par: Sylvie Condrain,
prop. Fitness Factory Piedmont
pour Flèche Mag Media
www.thefitnessfactoryonline.com

5) Soyez consistant avec votre entraînement, surtout pendant le temps des fêtes. C'est si facile d'abandonner durant cette période. Simplement prendre 45 minutes à 1 heures, 3 fois semaine suffiront pour atteindre et maintenir vos buts !

Le moment de la journée où vous choisissez de vous entraîner, n'est pas important mais de le faire, l'est ! Essayez le matin au levé du lit !



6) Un petit bonis... Aller prendre une

marche après le dîner ou le souper ou n'importe quand après un repas copieux. Les recherches nous indiquent que ceci aide à contrôler le cholestérol et les triglycérides. Bouger, c'est mieux que d'être écrasé devant la ficue télé..

Améliorez votre qualité de vie chaque jour avec des petits changements, quels qu'ils soient !

P.S. Changez vos entraînements afin d'éviter les « plateaux » de perte de gras.