



UNE ALIMENTATION SAIN
PENDANT LES VACANCES

life  beats

lyondellbasell
| | | |

PRISE DE POIDS PENDANT LES VACANCES

Cette période de vacances est l'occasion de faire la fête avec la famille et les amis. Malheureusement, on peut être amené à trop manger et prendre du poids.

Selon les Instituts Nationaux Américains de la Santé, le changement d'alimentation pendant les vacances peut entraîner un gain de poids d'un demi ou un kilo par an. La mauvaise nouvelle? La plupart des personnes ne perdent jamais ce gain de poids. Sur toute une vie, la prise de poids lors des vacances peut vraiment aboutir à un excès pondéral avéré!



ÊTRE RÉALISTE



Personne ne désire suivre un régime strict pendant les vacances, il ne faut pas programmer de perdre du poids durant cette période.

Ne vous concentrez pas sur le maintien de votre poids mais:

- Si vous mangez trop au cours d'un repas, diminuez l'apport alimentaire lors du repas suivant.
- 500 calories sont nécessaires par jour (ou 3500 calories par semaine), une consommation maintenue au dessus d'une consommation normale fait 'prendre des Kg'.

PROGRAMMER DE L'ACTIVITÉ

Si vous ne pouvez pas pratiquer d'activités sportives, de gymnastique, créez de nouvelles traditions pendant les vacances! Planifiez des activités de groupe avec la famille et les amis qui soient un centre d'intérêt différent de celui de l'alimentation.

- Allez faire un tour à pied pour voir les décorations des maisons de votre quartier
- Sortez pour danser!
 - La danse fait toujours partie des meilleurs moments pendant les vacances !
- Célébrez les chants de fêtes!
- Jouez
- Racontez des histoires, des contes



NE PAS SAUTER DE REPAS

Ne consommez pas excessivement des calories en mangeant trop lors de réunions autour d'un repas.

- Avant de partir pour une fête autour d'un repas, essayez de manger une collation légère comme des légumes crus ou des fruits afin de diminuer l'appétit!
- Buvez un verre d'eau avant un déjeuner ou un dîner.



AUTOUR D'UN REPAS-BUFFET



La formule Buffet donne l'impression que " vous pouvez manger tout ce que vous voulez", mais si vous n'aimez pas certains aliments, ne les mangez pas!

- Choisissez de manger vos aliments préférés et évitez les autres.
- Essayez de choisir des légumes et des fruits pour composer une assiette équilibrée.
- Evitez les aliments gras.
- Si vous buvez de l'alcool, alternez boissons alcoolisées et eau.

LIMITER LA VARIÉTÉ

La variété des aliments stimule l'appétit, donc essayez de garnir votre assiette avec seulement quelques-uns de vos mets préférés quand vous allez vous servir au buffet.

- Si vous pouvez retourner au buffet après quelques secondes, essayez de résister à l'envie et d'attendre au moins 20 minutes. Cela permettra à votre cerveau d'avoir le temps d'analyser si êtes rassasié.
- Toujours faim? Mangez plus de légumes, buvez de l'eau, et si vous retournez très souvent au buffet, essayez de ne pas prendre plus de deux aliments dans votre assiette.



CUISINER SAINEMENT

Appliquez certains de ces conseils culinaires assez simples dans les recettes traditionnelles de vacances pour les rendre plus saines:

- **Sauce**

- Réfrigérer la sauce pour durcir la graisse. Écumer le gras. Cela permettra de diminuer la quantité de matières grasses!

- **Assaisonnement / Farce**

- Utiliser moins de pain et ajouter plutôt de l'oignon, de l'ail, du céleri et des légumes. Ajouter des fruits comme des cerises et des pommes. Cuire à la vapeur pour diminuer la quantité de gras, diminuer la teneur en sel du poulet ou d'un bouillon de légumes.

- **Dinde**

- Profiter de délicieux rôtis de dinde sans la peau, ce qui réduit ainsi l'apport de graisses saturées.

- **Plats d'haricots verts**

- Faire cuire les haricots verts frais avec des morceaux de pommes de terre à la place d'une soupe à la crème. Garnir avec des amandes plutôt qu'avec des rondelles d'oignons frits.

CUISINER SAINEMENT

- Purée de pommes de terre

- Utiliser du lait écrémé, du bouillon de poulet, de l'ail ou de la poudre d'ail et du parmesan au lieu du lait entier et du beurre.

- Recette Quick Holiday Nog

- Quatre bananes, 1,5 tasses de lait écrémé ou de lait de soja, 1,5 tasse de yogourt nature sans matière grasse, 1/4 de cuillère à café d'extrait de rhum et de noix de muscade. Mélanger tous les ingrédients sauf la muscade et les réduire en purée sans grumeaux. Garnir avec de la noix de muscade.

- Desserts

- Faire une tarte de potiron sans croûte. Substituer deux blancs d'œufs aux deux œufs entiers notés dans les recettes de boulangerie. Remplacer la crème par du lait écrémé dans les gâteaux au fromage et tartes à la crème. Cuisiner des gâteaux avec des fruits frais, coulis de fruits, ou une pincée de sucre en poudre au lieu de garnitures grasses.

UNE ALIMENTATION SAINE PENDANT LES VACANCES

- Bien que nous ne prenions pas tous du poids pendant les vacances, nous avons tous tendance à manger et à boire plus et à faire moins d'exercice pendant cette période.
- Essayez de mettre en pratique ces conseils pour la santé au cours de la saison des vacances. 'Votre corps vous remerciera à la fin'!
- Consultez [Holiday Healthy Eating Guide](#), élaboré par l'American Heart Association, ce guide aborde également d'autres conseils pour rester en bonne santé notamment pendant les vacances.



Avoir une Vie Saine
C'est entre Vos Mains!
Commencez dès AUJOURD'HUI.

