

Conseils diététiques

🍃 Respectez votre plan alimentaire

- ✓ Respecter la répartition et la composition des repas et des collations
- ✓ N'oublier pas de boire : au moins 1 litre d'eau par jour

🍃 Quelques aliments sont à limiter, voire « interdits » pour votre santé !

- ✓ Le sucre et les produits sucrés
- ✓ L'alcool qui est source de calories « vides »
- ✓ Le sel, vous devez l'utiliser raisonnablement
- ✓ Les préparations du commerce qui sont souvent riches en graisses et en sucre

🍃 Privilégiez les cuissons sans matière grasse : vous pouvez prendre 1 portion de matière grasse / repas

Variez les modes de cuissons : au grill, à la plancha, à la vapeur, en papillote... Et ajouter des matières grasses en fin de cuisson. Pour un apport en acides gras optimal, variez vos huiles (ex : colza, olive, pépin de raisin...) !

🍃 Parfumer et assaisonner vos plats

Herbes, épices, aromates, oignon, ail, échalote... Vous pouvez les utiliser à volonté.

🍃 Lisez les étiquettes et comparez les avant d'acheter un produit

Commencez par comparer les apports nutritionnels des yaourts et autres desserts.

🍃 Prenez le temps

Prenez le temps de cuisiner, de manger et de faire une petite activité physique ! Il ne faut pas préparer un repas gastronomique ni s'entraîner pour un marathon, juste de prendre « un peu » de temps ! Et prenez le temps de manger, au moins 20 minutes par repas, vous y prendrez plus de plaisir : déguster plutôt que se goinfrer !

Conseils spécifiques à la perte de poids

- 🍃 Nous pouvons prendre régulièrement des photos de vous afin que vous puissiez voir votre changement.
- 🍃 Gardez un vêtement repère (trop petit, trop serré, trop moulant...) pour voir votre évolution.
- 🍃 Si vous mangez une grande quantité, utilisez des assiettes plus petites, ne vous réservez pas.
- 🍃 Préparez le menu pour la semaine (rendez-vous sur le site rubrique « idées repas »).
- 🍃 Respectez votre faim : si vous n'avez plus faim ne finissez pas votre assiette.
- 🍃 Pesez-vous seulement une fois par semaine (même moment de la journée, même tenue).