

SOMMAIRE

Des fêtes en forme !

Connaître quelques principes

Suivre les repères du PNNS

Préserver ses objectifs

Découvrir les solutions Herbalife

A retenir

Connaître quelques principes



Lors des fêtes, de fin d'année par exemple, nos sens et la gourmandise prennent naturellement le dessus. Il est parfois difficile d'être raisonnable. Quelques conseils vous aideront à profiter pleinement des fêtes tout en préservant forme et bien-être et sans préjudice pour votre ligne.

- › **Profiter de la convivialité.** La dimension conviviale des fêtes est un atout pour éviter le grignotage.
- › **Renouer avec des repas complets.** La structure des repas a tendance à être simplifiée au quotidien. Les repas de fêtes sont une bonne occasion de proposer une entrée, un plat, du fromage et un dessert. Un repas à 4 composantes contribue à l'équilibre alimentaire. Une condition cependant, il faut adapter la taille des portions.
- › **Profiter pleinement de ces journées.** Optimiser chaque moment de ces journées. Prendre le temps pour un bon petit-déjeuner. Faire une grande balade entre amis ou en famille l'après midi. Et aussi, manger léger à midi si le repas de fête est le soir.
- › **Réfléchir au menu.** Concevoir et préparer soi-même le repas vous aidera à allier mets festifs et équilibre alimentaire. Pour vous aider, voici deux exemples de menus pour se faire plaisir en toute légèreté.

Velouté de pointes d'asperges
Noix de St Jacques aux girolles
Purée de céleri
Carpaccio d'oranges

Huîtres
Dinde farcie aux pruneaux
Bûche glacée au sorbet



Un bon guide pour composer vos menus.

Repères du PNNS	Conseils pour les intégrer dans vos repas de fêtes
<p>Fruits et légumes au moins 5 portions par jour</p>	<p>Dès l'apéritif sous la forme de mises en bouche. En entrée : veloutés, terrines, tartares...de légumes. En accompagnement, exploiter l'immense variété des légumes. Avec le fromage, penser aux fruits frais et aux fruits secs. Pour le dessert, intégrer des fruits à vos recettes et proposer une belle corbeille de fruits pour clore le repas.</p>
<p>Féculents à chaque repas</p>	<p>Varié les différents types de pains : au seigle avec les huîtres, au sésame avec le saumon fumé, aux noix avec le fromage...</p>
<p>Lait et produits laitiers 3 par jour</p>	<p>Composer un plateau de fromages variés. Dans ce cas, éviter les préparations intégrant du fromage.</p>
<p>Viandes, poissons... 1 à 2 fois par jour</p>	<p>En entrée, préférer les produits de la mer aux charcuteries. En plat, préférer la volaille aux viandes rouges.</p>
<p>Matières grasses A limiter</p>	<p>Privilégier les modes de cuissons nécessitant peu de matières grasses ajoutées (rôtis, papillotes...). Eviter les fritures. Etre vigilant aux quantités de sauces. Agrémenter les fruits de mer d'un jus de citron en remplacement du beurre ou de la mayonnaise.</p>
<p>Produits sucrés A limiter</p>	<p>Le plaisir de déguster chaque bouchée d'un aliment sans culpabiliser évite de ressentir le besoin d'en manger beaucoup.</p>
<p>Boissons de l'eau à volonté</p>	<p>Prévoir différents types d'eau : plate, gazeuse, aromatisée... Prévoir deux verres à table, un pour l'eau et un pour le vin. Commencer votre repas par un grand verre d'eau.</p>
<p>Sel A limiter</p>	<p>Saler modérément vos plats. Ne disposer pas de salières à table. Privilégier les épices et les herbes pour rehausser le goût.</p>
<p>Activité physique au moins 30 minutes</p>	<p>Proposer une promenade apéritive ou à l'issue du repas. C'est un moment d'échange et de bien-être.</p>



Si l'on est...	A garder à l'esprit	Quelques conseils
... En période de contrôle de poids.	Il y a des repas de fêtes incontournables, on peut en profiter tout en étant raisonnable.	<ul style="list-style-type: none"> › Manger lentement, bien mâcher. › Eviter de se resservir. › Détecter les « calories superflues » : sodas, biscuits apéritifs, sauces, fritures.... › Boire au moins 1,5 l d'eau par jour. › Augmenter votre activité physique. › Ne pas sauter de repas pour compenser.
... Dans un programme bien-être.	Préparer des fêtes c'est l'occasion de prendre soin des autres et aussi de soi.	<ul style="list-style-type: none"> › Prendre soin de son corps : soins du visage, relaxation, activité physique... › Partager ces moments avec les amis, la famille. › Accorder une place de choix aux fruits et aux légumes dans les menus. › Eviter les abus, pour apprécier l'ensemble des mets.
... En vacances et loin de la fatigue et du stress de l'année.	C'est l'occasion de faire le marché, la cuisine... et de partager ces moments avec ses proches.	<ul style="list-style-type: none"> › Préparer des plats « maison », utiliser des produits de saison. › Se reposer pleinement. › Renouer avec une activité physique revitalisante. › Faire le plein d'antioxydants pour limiter les effets des radicaux libres, liés au mode de vie actif.



« Je suis actuellement un programme de contrôle de poids. J'ai peur de ne pas résister au buffet à l'apéritif. »

Prévoir une collation entre les repas, pour ne pas avoir « une faim de loup ». Un shake de Formula 1 peut être une alternative intéressante.

« Pendant les fêtes, il m'est difficile de consommer autant de fruits et de légumes que d'habitude. De ce fait, mon transit a tendance à être plus « paresseux ».

Un apport complémentaire de fibres, par le Complément Alimentaire à Base de Fibres, contribue à la régulation du transit intestinal. Utilisez-le ponctuellement, en complément des fruits, légumes, céréales et pains complets que vous pourrez consommer. Penser également à boire chaque jour 1,5 litre d'eau et marcher au moins 30 minutes.

« J'ai un rythme de vie intense. Pour enchaîner travail et fêtes quels conseils me donneriez-vous pour être en forme ?

Liftoff® est un complément alimentaire sous forme de tablettes effervescentes. Il contient de la caféine, de la L-Taurine, du guarana et des vitamines B et C. Ces ingrédients peuvent vous apporter un regain de vitalité.

« L'hiver je bois moins car je n'ai pas soif. Par contre, j'ai tendance à boire plus de 2 verres d'alcool lors des repas de fête. »

On conseille de boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour, été comme hiver. Les Boissons Instantanées à base de Thé et d'Extraits Végétaux, que vous pouvez consommer chaudes ou froides, ou encore la Préparation à l'Aloe Vera varient les goûts et peuvent vous aider à bien vous hydrater. Mais le meilleur conseil, été comme hiver est de ne jamais attendre d'avoir soif pour boire de l'eau. Enfin, pour mieux maîtriser votre consommation d'alcool lors des repas festifs, commencez par un grand verre d'eau, et buvez en un entre chaque verre d'alcool, tout en restant raisonnable dans votre consommation d'alcool.

A retenir

- › Profiter des fêtes pour retrouver la convivialité, les repas structurés, le plaisir de recevoir, de cuisiner, de partager des activités...
- › Pour composer vos menus, garder en mémoire les repères du PNNS. Privilégier les fruits et les légumes, les pains variés, les produits de la mer et les volailles cuisinées sans peau et avec légèreté...
- › En période de contrôle de poids, poursuivre le programme de contrôle de poids mis en place. Fractionner vos prises alimentaires pour éviter d'avoir faim aux moments de grande tentation.
- › Les produits Herbalife peuvent être une aide intéressante pour profiter pleinement de cette période de l'année.

Sources :

www.mangerbouger.fr

Photos : Fotolia / Creative Collection