

# Comment Minimiser Les Impactes Des Grosses Fêtes ?

## 1-Radar à protéines !



Mangez des protéines ! Dès que vous avez une fête ou un gros repas (comme Noël) mangez en quantité des protéines (raisonnablement tout de même). Pourquoi ? Tout simplement parce que les protéines vont vous rassasier (crevettes, saumon, viande...).

Donc, le fait d'être rassasier va faire que tu vas éviter de grignoter et de manger des chips pleines de gras ou autre chose.

Aussi d'un point de vue santé les protéines sont essentielles, mais aussi d'un point de vue perte de poids.

Faites la même chose pour les fruits et légumes. Ils sont également rassasiant et vous apportent des nutriments essentiels, surtout qu'ils sont peu caloriques.

Il vous faut aussi des fibres !

Ajustez et organisez-vous en fonction des repas. Si vous avez un gros repas le midi limitez les glucides la veille et le jour même et le jour d'après. Le lendemain vous pouvez faire un jeûne intermittent en mangeant tard dans la journée.

## 2-Ne panique pas



Après avoir fait une fête ou un gros repas et que tu vois que tu as pris du poids, tu as un gros ventre... ne panique pas.

Dis toi que tu t'es bien fait plaisir et que dès aujourd'hui tu reprends les choses sérieuses.

Votre corps ne vas pas prendre que du gras. Il y a de l'eau en grande partie et des réserves d'énergie.

Tu ne stock pas forcément du gras.

Ne néglige pas le sport, surtout pas. Il va beaucoup t'aider. Brûle des calories en faisant une activité physique pour essayer d'avoir un déficit caloriques, même si au moment de gros repas ce n'est pas une nécessité. Le plus important est de se faire plaisir.

Cela vous fera du bien psychologiquement de manger à votre guise.

N'oubliez pas de boire de l'eau toute au long de la journée. Votre corps à toujours besoin d'eau. Mais pas en trop grande quantité !

## 3-L'alcool ?



Tu peux boire de l'alcool. Mais évite les alcools mélangés

avec de la boisson comme les cocktail et évite aussi les bières . Prend de l'alcool fort comme la vodka pure ou du champagne... mais je te conseil grandement d'éviter de rajouter des boisson pleines de sucres.

## 4-Le plus important...

IL EST  
**URGENT**  
DE SE FAIRE  
**PLAISIR**

FAIT TOI PLAISIR !

La période des fêtes est LE moment ou tu peux faire de gros écart et mangez ce qui te fait envie. Profite bien de ta famille et de t'es proches. Profite bien de tout t'es repas.

Merci d'avoir lu mon article j'espère qu'il t'auras été utile.

Hésite pas à aller voir mes autres articles.

À très vite !

