

## Votre nutritionniste vous propose

Quelques trucs simples pour savourer en toute quiétude les délices du temps des fêtes (c'est-à-dire sans engraisser!)

Décembre, la saison officielle des "party" de bureau, le temps qu'on voit la parenté, les amis oubliés pendant l'année et les voisins. C'est le temps des fêtes! C'est également le temps des bousculades dans les magasins et bien sure le temps qu'on délaisse les bonnes habitudes d'activité physique et d'alimentation. Donc, c'est tout naturellement le temps des excuses (pas le temps!). Résultats: on entame une nouvelle année avec des nouveaux kilos. Horreur!!!

1. Oui ça n'arrive qu'une fois par année et non ce ne sera sûrement pas la dernière année que les fêtes se présenteront, ne prenez donc pas ces dernières comme excuses pour outre-manger.
2. Objectif No1: ne pas reprendre du poids sans se sentir comme "Aurore l'enfant martyr".
3. Prenez le contrôle c'est vous qui mangez et dégustez les aliments et non le contraire.
4. S'il est difficile de perdre des kilos, on les reprend plus vite qu'en criant "tchin-tchin"
5. Problème de poids ou problèmes de choix, alors ouvrez les yeux et fermez la bouche (et non l'inverse). Faites des choix!
6. Le jour de la grande fête (ou les jours de fête) il ne fait pas jeûner toute la journée pour pouvoir manger plus. Au contraire, on prend un bon petit déjeuner, un diner et en vous préparant pour l'occasion, buvez de l'eau, un jus de légumes ou mangez des crudités ou encore une bonne soupe. Cela vous évitera d'être affamé plus tard et de vous jeter sur les canapés.
7. Soyez plus vigilant les jours avant et après les festivités. Ce n'est pas parce que vous êtes en congé qu'il vous faut mal manger tous les jours!
8. Montrez un peu de caprice: ce n'est pas si bon que ça! Ne mangez surtout pas le reste de "ça", vous êtes en train de gaspiller vos efforts.
9. Savourez les plaisirs (petits ou grands) que vous vous accordez, dégustez chaque bouchée.
10. Cela ce passé chez vous et vous en avez trop fait comme à chaque année: faits des heureux, distribuez généreusement certains restants à vos convives, ils seront comblés et votre tour de taille n'en souffrira pas et nous non plus!
11. Bougez plus que d'habitude, n'oubliez pas: vous mangez plus que d'habitude. Profitez-en pour fouetter votre organisme: balade en raquettes, ski, toboggan, bataille de boules de neige, **B-O-U-G-E-Z**.
12. Buvez de l'eau. Lorsqu'on a soif on boit de l'eau, pas de jus, pas de boisson gazeuse, pas de bière, de vin ou dieu sait quoi, buvez de l'eau, de l'eau et de l'eau.

Chantal Philippe-Auguste, Dt.p.

**Conditionnement physique ♦ Kinésiologie ♦ Physiothérapie ♦ Massothérapie**