

Les fêtes de fin d'année,

GARDONS LE PLAISIR SANS CULPABILISER

« Les fêtes de fin d'année
font prendre du poids ! »

Oui... mais en fait non !
pas forcément en tout cas !

Cette période est synonyme de partage, et le partage passe forcément par de longues heures à
table.

On se régale, on passe du bon temps en **famille**, on prend plaisir à rester au chaud !
Mais on peut avoir cette petite voix qui nous culpabilise vis-à-vis de nos kilos.

Alors, on fait taire cette petite voix et je vous explique !

Écouter **son corps**

Un repas de fête dure souvent longtemps et est entrecoupé de nombreuses pauses. Profitez de ces

dernières pour **écouter votre corps** et évaluer votre rassasiement !

Il y a de la nourriture à ne plus savoir qu'en faire certes mais ce n'est pas une raison pour trop manger et si vous êtes fin gourmet, **mangez de tout mais en petites quantités !** De plus, vous n'avez pas systématiquement besoin de terminer votre assiette.

Souvenez-vous que **vous pouvez garder les restes :**
de quoi faire durer les fêtes sur plusieurs repas !



L'équilibre alimentaire pendant les fêtes

Oui oui ! Vous avez bien lu !

Pour commencer, souvenez-vous que **l'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs jours et non pas sur une seule journée** et encore moins sur un repas !

Le piège des fêtes, ce sont les **apéritifs**, on a tendance à manger des petits fours sans se rendre compte des quantités. Arrivé à table, l'appétit n'y est plus donc on profite moins !



Notre conseil :

1- Mettez des petites assiettes sur la table afin de vous servir une quantité raisonnable.

2- Quant à l'alcool, intercalez un verre d'eau entre chaque verre de champagne ou de vin ou autres. Pourquoi ? Cela permet de vous hydrater et en plus d'espacer les verres d'alcool ce qui diminue la quantité consommée.

3- Pour le repas, essayez d'équilibrer au mieux votre festin, privilégiez une entrée légère : dés de dorade marinée sur lit d'étoiles de pomme et céleri branche, velouté de châtaignes au gingembre et fromage frais, caviar d'artichaut à la truffe ou encore un carpaccio d'asperges vertes au citron caviar,

ce ne sont pas les idées qui manquent et Internet pourra vous aider dans vos recherches d'inspiration !

4- En dehors des repas festifs, votre corps se régulera de lui-même. Vous aurez probablement moins faim, envie de manger plus léger, plus de légumes. Écoutez-vous. On pense également à **bouger et à bien dormir** !

Bonnes fêtes à toutes et à tous !

Faites-vous plaisir et profitez de la magie des fêtes !

