

« **C'est juste un petit écart** » - « **j'ai bien le droit après cette incroyable année non** » ?!

En décembre, nos inquiétudes face à nos débordements festifs nous rattrapent. Comment profiter de Noël tout en veillant à notre santé et en maintenant un apport nutritionnel équilibré ?

Il n'y a pas que ceux qui ont travaillé dur toute l'année pour perdre ou maintenir leurs poids qui commencent à s'inquiéter. Nous nous savons tous plus ou moins susceptibles à nous laisser distraire par : petits fours & co, miniardises et boissons festives qui accompagnent



les agapes, fêtes et événements sociaux auxquels nous sommes conviés en cette période de l'année. Et en plus, il y a les événements majeurs eux-mêmes: Noël et le jour de l'An !!

En tant que coach nutritionnel, les gens s'imaginent que je ne me laisse jamais aller et que je mange sainement 365 jours par an. Tout le monde sait que mon régime alimentaire se compose uniquement de graines et de verdure!!

Pas de gâteau, pas de biscuits, pas d'alcool, elle a la « will power » elle !!. Sauf que pas drôle tout ça et pour qui me connaît (je cuisine et pâtisse sans cesse) sait que ce n'est pas la méthode que je préconise.

Il y a un temps pour tout et en cette période de fête il s'agit d'être joyeux, ne pas se restreindre en trouvant le bon équilibre et surtout en prenant le temps d'apprécier, de déguster avec conscience et bonheur toutes ces bonnes choses.

La recherche confirme les bienfaits d'apprécier la nourriture qui nous fait plaisir. Tout est question d'équilibre et de quantité. Et de savoir qu'à tout moment je suis en capacité d'avoir une relation saine avec la nourriture. Si j'exagère, eh bien le lendemain ou la semaine suivante, je m'engage à faire léger et à donner congé à mon système digestif.

Rappelez-vous simplement qu'il y a des aliments plus sains que d'autres et que tout ne tourne pas autour du dessert de Noël et de la quantité d'alcool.



Vous pouvez tout à fait dire oui à une bonne dinde bien grillée accompagnée de choux de Bruxelles. Ils sont une source fantastique de fibres. Les fibres sont importantes pour équilibrer notre taux de cholestérol, réguler les intestins, aider à stabiliser le taux de sucre dans le sang ainsi qu'à nous garder plus longtemps rassasiés.

Pour les végétariens et les amateurs de cuisine : un pâté festif « faux-gras » et même du « carottes-lox » la version saumon fumé à base de carottes. Chacun en fonction du régime alimentaire qui lui convient en évitant les « excès » de quelque type de cuisine que cela soit !

Une **envie de chocolat** ? Surtout ne pas culpabiliser ! Privilégier le chocolat noir et ne pas manger toute la boîte !

Le chocolat a des effets bénéfiques sur la santé. Riche en fer, magnésium et manganèse. N'en prenez pas trop le soir car il contient également de la caféine, ce qui peut affecter votre sommeil.

Une **fringale incontrôlable**, rabattez-vous sur de juteuses clémentines. Elles sont une excellente source de fibres et d'eau. Une seule clémentine contient quasi notre besoin en vitamine C et contribue à stimuler notre immunité – parfait pour éviter ce petit rhume !

Que ce soit en famille ou entre amis, au lieu de rester à papoter après un bon repas, pourquoi ne pas encourager tout le monde à sortir pour **une promenade vivifiante** pour aller admirer les décorations de Noël dans le quartier.

Rien de mieux qu'une pratique de marche régulière pour améliorer sa forme physique, réduire le risque de maladie cardiaque et aider à la digestion.

Assurez-vous de aussi de vous réserver **du temps** durant les fêtes pour : un bain relaxant, lire un livre, une demi-heure de yoga ou démarrer une pratique quotidienne de 5 minutes de méditation. Ainsi vous serez au mieux de votre forme, souriant, disponible et sans stress !

Et si mes propositions vous semblent difficiles, voire même irréalisables, alors il ne vous restera plus qu'à adresser vos demandes au Père Noël !



Je vous souhaite d'ores et déjà de beaux et bons « prologues »

Wendy G.