

« Profitez des fêtes sans culpabiliser » avec L'ATELIER CORPOREL

• LUTTEZ CONTRE LE STOCKAGE DE GRAISSES

Avant les fêtes, maintenez une alimentation très équilibrée en évitant un maximum les excès. N'oubliez pas de vous hydrater, consommez fruits et légumes et de maintenir votre apport en protéines. Pratiquez une activité physique régulière.

• LUTTEZ CONTRE LA RÉTENTION D'EAU

Les repas de fête peuvent être riches en sel. En amont, régulez votre rétention d'eau en limitant un maximum les produits salés et le sel d'ajout. Consommez des aliments drainants (ananas, pamplemousse, poireaux..) Buvez de l'eau ou des infusions !

• LUTTEZ CONTRE UN MAUVAIS TRANSIT

Prenez soin de votre microbiote en prenant le temps de manger et de mastiquer. Suivez votre plan diététique. Consommez un bon apport en fibres ; privilégiez vos féculents sous forme de légumes secs (lentilles, pois cassés...)

• AYEZ UN BON SOMMEIL

Régulez votre sommeil et faites le plein d'énergie avant la période de fêtes. Dormez 7 à 8h par nuit, évitez les écrans le soir. Réduisez votre consommation d'excitants (café, thé...)

Maintenez une alimentation légère au dîner.



• ÉCOUTEZ VOUS LORS DES REPAS DE FÊTE

En effet, grâce au changement d'alimentation, vous êtes plus sensible aux excès. Attention à ne pas surcharger votre digestion en alcool, aliments trop gras et trop sucrés. Le repas de fête est souvent un repas qui dure longtemps. Privilégiez les petites quantités! Et n'oubliez pas le MealControl. Votre estomac, votre foie et votre peau vous remercieront ! Nos tisanes digestion peuvent également vous aider après repas

• RELANCEZ LE MÉTABOLISME APRÈS LES REPAS

- 1- Prévoyez rapidement de faire une journée Booster afin de compenser votre écart
- 2- Buvez beaucoup d'eau pour nettoyer votre corps
- 3- Reprenez une activité physique



Joyeuse Fin d'Année 2023 !

Charlotte votre diététicienne

