



L'organisation et le Batch-Cooking

SOMMAIRE

- 1/ L'importance de l'organisation pour réussir sa perte de poids
 - 2/ Les risques de ne pas s'organiser
 - 3/ Les outils de l'organisation
 - 4/ Conclusion
-

1/ IMPORTANCE DE L'ORGANISATION DANS LA PERTE DE POIDS

Il n'est pas toujours facile de bien s'organiser surtout si tu as tendance à ne pas l'être.
Mais je te rassure, ça s'apprend.

Pour réussir sa remise en forme, il est important **d'anticiper, de gérer son quotidien** et notamment son alimentation en préparant les **menus à l'avance**, en faisant **les courses** 1 fois par semaine ou 2 max, en anticipant la **préparation des repas**, en se dégageant du temps pour le sport et en planifiant les heures de sommeil...

La première chose à faire est de noter dans ton agenda des créneaux pour :

- **Faire la préparation des menus**
- **Faire la liste de courses**
- **Faire les courses**
- **Préparer les repas (batch-cooking)**



L'organisation est l'une des clés qui permet à une personne de :

- Réussir son objectif quel qu'il soit
- Se décharger mentalement et donc limiter le stress Bien faire les choses
- Ne pas oublier de faire les choses
- Planifier du temps pour soi
- Tu peux utiliser un agenda papier ou un agenda numérique : imprimer les menus / liste de courses / recettes

2/ LES RISQUES DE NE PAS S'ORGANISER

01.

Perte de
temps et
d'énergie

02.

Stress

03.

Pas de repas de
prêt :
commander ou
manger du vite
fait / mal fait

04.

Gaspillage

3/ OUTILS D'ORGANISATION

La préparation des menus

Pour élaborer sa liste de menus, **la première méthode** est de noter ce dont tu as envie cette semaine. Une fois que tu as noté tes idées, tu peux taper sur internet, sur Instagram, sur Youtube ou sur tes applications (type cookomix si tu as thermomix) ; « recette avec des courgettes » par exemple.

Cela te permettra d'avoir plein de recettes contenant un aliment que tu as envie de manger ou un aliment qu'il te reste à la maison.

La seconde méthode, est de faire le travail dans le sens inverse. Ouvre un livre, une application, un blog, une page Instagram et va regarder les recettes qui y sont partagées.

Quand tu vois une recette qui te donne envie, note la/copie la/enregistre la, afin d'avoir un dossier (écrit ou numérique) des recettes que tu souhaites faire plus tard.

La dernière méthode, et la plus simple, est de suivre des menus pré-établi. Plus de prise de tête et tu es sûre d'avoir une alimentation équilibrée.





La liste de courses

Une fois que tu as fait ta liste de menus pour la semaine, il te faut maintenant élaborer **ta liste de courses**, c'est donc assez simple.

Pourquoi faire une liste de courses ?

Pour ne rien oublier, pour ne pas prendre ce dont tu n'aurais pas besoin et donc éviter le gâchis et faire des économies. C'est aussi simple que ça , et pourtant, très efficace.

Avec une bonne liste de courses, la tâche sera déjà bien plus sympathique. Tu ne prends que ce dont tu as besoin (je te conseille d'ailleurs dans la mesure du possible d'aller faire tes courses le ventre plein, pour éviter d'être attiré par certains aliments sous le coup de la gourmandise ou d'une envie passagère dictée par une fringale).

Tu peux aussi opter pour le drive si tu veux gagner du temps.

Si tu anticipes le moment où tu fais tes courses et menus, le frigo ne se retrouvera jamais vide et donc tu auras de quoi manger sainement et les mauvais réflexes reviendront moins souvent.

Le Batch Cooking

Le batch cooking est une méthode très en vogue qui consiste à préparer à l'avance une partie de ses repas.

Les avantages :

- Gain de temps
- Libération d'esprit
- Faire des économies en limitant le gaspillage
- Manger plus sainement en limitant les « repas de la flemme »
- Cuisiner ses plats soi-même
- En cuisinant tes plats, tu en contrôles la composition et la qualité.

Pour se faire, **2 solutions possibles :**

- Préparer chaque recette en avance et n'avoir qu'à réchauffer

Ou

- Préparer chaque aliment séparément et les assembler au moment venu





Les étapes du batch cooking



1- Choisis et planifie le moment ou les moments de la semaine où tu prends du temps pour cela.

2- Fais la liste de tes menus, liste des courses et fais tes courses.

3- Liste dans l'ordre les tâches que tu devras suivre (dans quel ordre tu vas cuisiner).

4- Cuisine (environ 2h) puis conserve tes plats dans des bocaux ou Tupperware (le mieux est en verre avec mise sous vide possible).



4/ CONCLUSION

Si tu veux réussir au mieux ta perte de poids, le mieux est donc de t'organiser.

Tu vas gagner du temps, de l'argent et te décharger mentalement pour ne plus à te poser la question « on mange quoi ce soir » au risque de manger n'importe quoi.

Je te conseille de t'organiser également pour faire du sport ET pour prendre du temps pour toi.

C'est essentielle pour mettre toutes les chances de ton côté afin de perdre facilement et durablement.