

**COMMENT
APPRÉHENDER
LA NOUVELLE
ANNÉE**

Introduction :

Le période des fêtes est souvent vécue comme difficile durant un rééquilibrage alimentaire.

Pourtant, il est tout à fait possible de gérer correctement la période des fêtes.





Entre le 25 et 31 :

- Ne pas relâcher les efforts
- Ne pas vouloir compenser en jeunant ou autre
- Reprendre simplement les menus
- Profiter des chocolats sans abuser

La pesée après fêtes :

- Doit être un indicateur mais pas une fin en soi !
- Ne pas culpabiliser / se démoraliser
- Ne pas se peser si génère une forte émotion--



La reprise après fêtes :

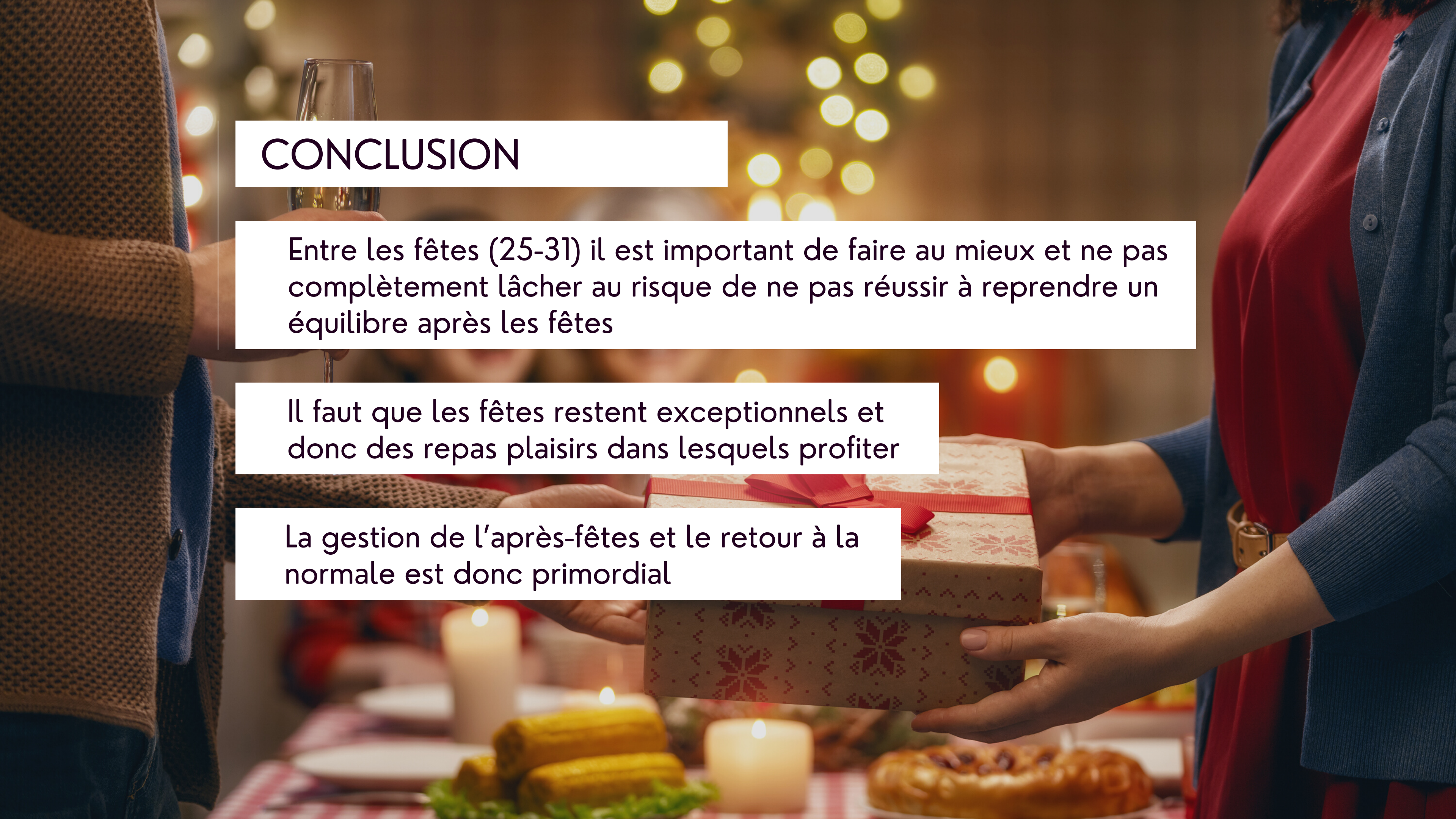
Retrouver la motivation tout de suite et ne pas se laisser aller trop longtemps

=> Detox

=> Reprise de toutes les activités

=> Reprise des menus

Se fixer un nouvel objectif pour le prochain mois / trimestre



CONCLUSION

Entre les fêtes (25-31) il est important de faire au mieux et ne pas complètement lâcher au risque de ne pas réussir à reprendre un équilibre après les fêtes

Il faut que les fêtes restent exceptionnels et donc des repas plaisirs dans lesquels profiter

La gestion de l'après-fêtes et le retour à la normale est donc primordial