



Comment gérer le mois de décembre et les fêtes



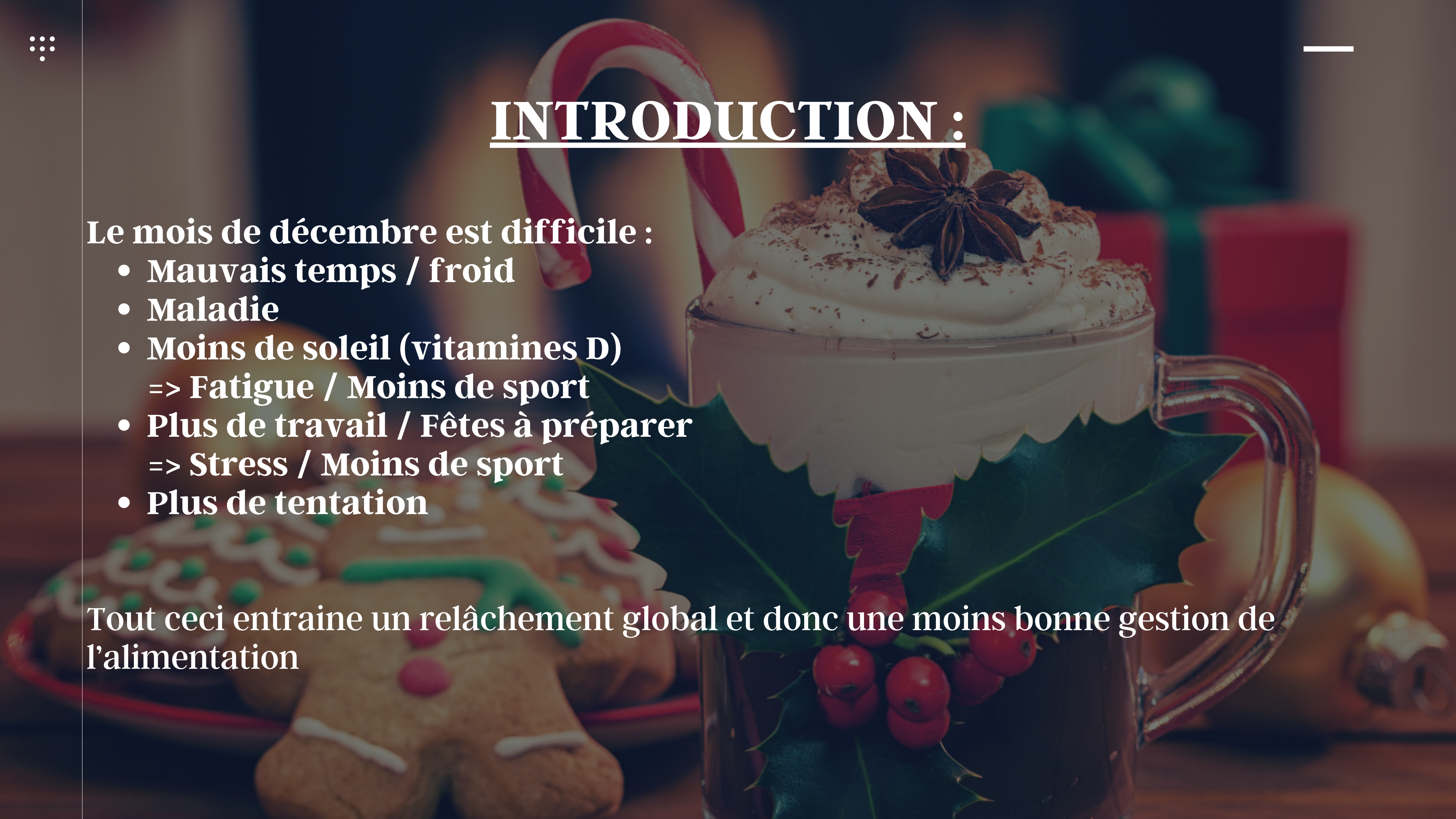


INTRODUCTION :

Le mois de décembre est difficile :

- **Mauvais temps / froid**
- **Maladie**
- **Moins de soleil (vitamines D)**
=> **Fatigue / Moins de sport**
- **Plus de travail / Fêtes à préparer**
=> **Stress / Moins de sport**
- **Plus de tentation**

Tout ceci entraine un relâchement global et donc une moins bonne gestion de l'alimentation





GÉRER LE MOIS DE DÉCEMBRE :

- Se fixer un objectif personnel sur ce mois
- En profiter pour perdre avant les fêtes (fierté / robe...)
- Utiliser les menus pour mieux s'organiser
- Moins sortir / Moins inviter car de toute façon fêtes ensuite





GÉRER LES FÊTES :

Le mot d'ordre : Profiter sans culpabiliser ET garder l'équilibre avec du plaisir

REPAS DE FÊTES :

=> Equilibrer durant les repas :

- Limiter les quantités (un peu de tout pour le plaisir)
- Boire beaucoup d'eau / Boire moins d'alcool-sodas-jus
- Privilégier les apéritifs légers
- Privilégier les poissons
- Intégrer des légumes
- Privilégier les glaces / fruits

=> Il faut se préparer mentalement avant d'aller au repas en se disant exactement le comportement qu'on souhaite avoir



SPORT PENDANT LES FETES :

- Hiit / cardio avant
- Marche digestive pendant
- Yoga après

SOMMEIL PENDANT LES FETES :

Impact sur la faim / satiété / fringales ...

Donc bien dormir est important durant les fêtes pour éviter les envies sucrés ect

REPAS APRES FETES

=> Ne pas sauter de repas avant ou après

=> Manger normalement avant ou après mais équilibré

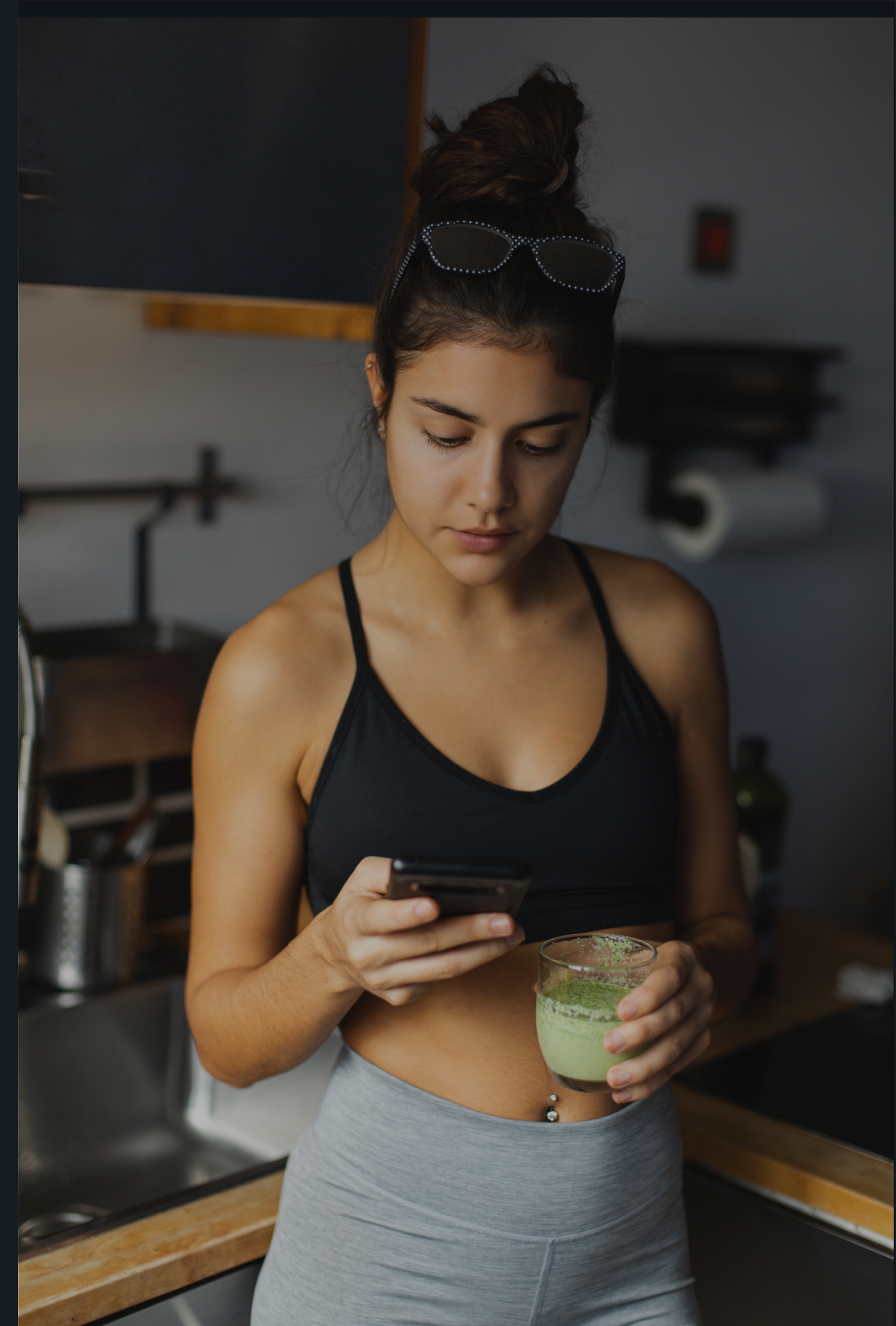
=> S'écouter / écouter sa faim



GÉRER L'APRÈS FÊTES :

Cf atelier prochain

Reprendre ses habitudes
Ne pas perdre la motivation
Semaine détox



CONCLUSION :

Pendant les fêtes, il faut se faire plaisir en mangeant de tout et en profitant en famille sans pour autant faire n'importe quoi au risque de regretter, culpabiliser et donc tout lâcher

La meilleure méthode :

- **Perdre un max avant les fêtes**
- **Lâcher prise raisonnablement pendant les fêtes**
- **Reprendre les habitudes après**