

Fitness Forme

— du sport pour une vie meilleure —

ZA les 3 fontaines - Luçon - 02.51.56.14.85

Ebook
Les 30 ASTUCES
pour
garder la ligne

www.fitnessforme85.com



fitnessforme85

1. Planifier ses menus sur la semaine

Faites une liste de courses, c'est le meilleur moyen pour ne pas acheter d'aliment superflus. En plus, on respecte le budget, ne vous laissez pas tenter par les promotions concernant des aliments très caloriques.

2. Faire ses courses le ventre plein

Lorsque l'on fait ses courses en ayant faim, on a tendance à mettre plus que ce dont on a besoin dans le chariot, entre les gâteaux, les sucreries, le fromage etc...., alors faites les courses le ventre plein.

3. Eviter les plats tout prêt

Évitez les produits industriels, privilégiez le fait-maison.

4. Viandes

Limitez la consommation de viande, maximum une fois par jour.

5. Poissons

Mangez du poisson 2 à 3 fois par semaine (sans oublier les fruits de mer), excellente source de protéines, et de matières grasses, sources d'Oméga 3.

6. Eviter de manger gras le soir

Préférez les petits plats légers comme une soupe ou une salade par exemple.

7. Boire suffisamment

Au moins 1 litre et demi par jour. Buvez de l'eau, infusion, café ou thé sans sucre. Bien boire est essentiel, une bonne hydratation vous garantira une bonne élimination des toxines et favorisera votre transit

8. Opter pour une vinaigrette sans matières grasses

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'eau, 1 cuillère à café de moutarde, sel et poivre.

9. Eviter les mayonnaises et autres sauces

La sauce tartare, le ketchup, la mayonnaise et les sauces piquantes, sont à bannir de votre alimentation, si vous voulez éviter les bourrelets sur les hanches et les cuisses.

10. Prendre un chewing-gum au goût de menthe forte en cas de petite faim

Mâchez un chewing-gum sans sucre à la menthe forte : le goût de la menthe va prendre le dessus et vous empêcher d'avoir envie de grignoter et va réduire votre faim.

www.fitnessforme85.com



fitnessforme85

11. Oublier les cocktails et les jus trop sucrés

Les cocktails et les boissons trop sucrés font grossir, alors si vous êtes adepte des Mojitos, changez vos mauvaises habitudes.

12. Garder le ventre plat

Ôter certains aliments comme le pain blanc, le chou, l'eau gazeuse, les sodas, le riz qui donnent une sensation de ballonnement et créer un petit ventre rebondi, ces ballonnements bien que temporaires peuvent être gênant car nous nous sentons mal à l'aise dans nos vêtements.

13. Ne pas sauter de repas

Vous pensez qu'en sautant un repas vous arriverez à mieux perdre du poids, faux ! Vous serez tentés de manger deux fois plus au repas d'après et surtout votre corps stockera encore plus. Maintenez des horaires réguliers, faites 5 repas par jour (3 repas + 2 collations), cela permet de limiter les sensations de faim ou le grignotage et favorise le maintien d'une insuline constante.

14. Ne plus boire de lait entier

Le lait entier et la crème fraîche sont beaucoup trop riches, il ne faut plus les mettre sur votre liste de courses. Préférez le lait demi-écrémé ou écrémé car il contient beaucoup moins de matières grasses et le goût reste le même.

15. Consommer du sel avec modération

Les aliments trop salés comme les chips, les fast-foods contiennent beaucoup de sel, attention c'est une des causes principales de l'obésité.

Favorisez les herbes aromatiques pour donner du goût à vos plats.

16. Manger des légumes crus

Les légumes cuits perdent de leur saveur, mais aussi leurs bienfaits, l'idéal est de les consommer crus, en salade avec un peu d'huile d'olive en entrée ou en tiges à croquer en collation.

17. Eviter les trop fortes émotions

Le stress, la colère, la tristesse et l'anxiété sont des facteurs qui participent à la prise de poids. On a souvent tendance à se rabattre sur la nourriture après une dure journée.

Gardez le sourire !

18. Manger des fruits et légumes

La règle des 5 fruits et légumes peut paraître démodée, mais ça marche réellement, surtout pour ceux qui n'aiment pas les régimes, on retiendra surtout les fruits et légumes qui regorgent d'eau comme les tomates et les pastèques.

www.fitnessforme85.com



fitnessforme85

19. Eviter les aliments frits

Les aliments frits comme les ailes de poulet, les frites et autres aliments contenant des matières

grasses sont à éviter le plus possible. Il vaut mieux choisir de faire cuire les aliments à la vapeur, au grill ou en papillote.

20. Manger lentement et dans le calme

En position assise et de préférence à table, mastiquez 10 à 15 fois votre bouchée afin de bien préparer la digestion, évitez de manger devant un écran, le repas doit durer entre 20 et 30 mn, la satiété apparaît seulement au bout de 20 mn. Alors prenez le temps !

21. Consommer les aliments riches en fibres

Leurs propriétés nutritionnelles sont beaucoup plus riches.

Les fruits frais comme la pomme, la poire, la prune et l'abricot.

Les fruits secs comme les figues, les pruneaux, les dattes, les amandes et les noisettes.

Les légumes comme les haricots blancs et rouges, les lentilles, les courgettes et les asperges.

A savoir : les fibres sont contenues en partie dans la peau.

22. Penser aux protéines

Pensez à manger des aliments protéinés pour maintenir votre masse musculaire, des oeufs, produits laitiers yaourt fromage blanc , viande blanche , et crustacés

23. Pratiquer une activité physique régulière

Adaptée à vos capacités et à votre état de santé, 1 à 2 séances par semaine de sport sont conseillées : yoga, aquagym, aquabike ou 30 mn de marche par jour augmentent vos dépenses énergétiques et vous permettent de conserver votre masse musculaire ainsi qu'un certain équilibre pour éviter le stress.

24. Garder en mémoire vos objectifs

Listez vos objectifs sur papier et accrochez-les dans un endroit que vous fréquentez tous les jours.

25. Jus de citron

Buvez un jus de citron tous les matins, c'est un brûle graisse.

26. Escalator ou escalier

Favoriser l'escalier au lieu de l'Escalator, votre fessier se sculptera plus rapidement.

www.fitnessforme85.com



fitnessforme85

27. Balance

Ne vous peser pas tous les jours, c'est démotivant et pas représentatif, le muscle est plus lourd que la masse grasseuse.

28. Boire quelques bulles de champagne, très bon pour le moral !

29. Prendre du temps pour soi

Faites quelque chose que vous aimez et qui vous plait.

30. Sourire et rire quotidiennement

Fitness Forme

— du sport pour une vie meilleure —

ZA les 3 fontaines - Luçon - 02.51.56.14.85

www.fitnessforme85.com



fitnessforme85