

13 POINTS CLÉS EN NUTRITION

- 1.** Manger à heure régulière, 3 fois par jour avec ou sans collation et éviter de sauter des repas.
- 2.** Manger diversifié sans se priver et ne pas s'interdire d'aliment.
- 3.** Manger en prenant le temps, plus de 20min sans facteur distrayant.
- 4.** Boire 1,5 L d'eau par jour et éviter les boissons sucrées ou alcoolisées.
- 5.** Faire une liste de course et avoir le ventre plein avant les courses.
- 6.** Avoir quelques bases sur les glucides lipides et protéines (*cf fiche diététique*).
- 7.** Se fixer des micro-objectifs raisonnables et réalisables.
- 8.** Ne pas faire de fixation sur la balance sachant que le but au mieux est une perte de 1 à 2kg par mois, soit 10% de son poids par an. Une stabilisation du poids est déjà un bon début.
- 9.** Pour perdre du poids on agit sur les apports (nutrition) et sur les dépenses (l'activité physique).
- 10.** Cuisiner et limiter les aliments préparés.
- 11.** Avoir quelques bases sur les lectures des étiquettes des produits, le nutri-score est intéressant pour cela ou téléchargez une application de lecture d'étiquettes.
- 12.** Manger en pleine conscience. Se demander, avant de grignoter ou de manger un repas déséquilibré «pourquoi je mange ? Comment puis-je manger différemment ? ».
- 13.** Le but est de réapprendre à manger, la rééquilibration alimentaire est souvent nécessaire rien ne sert d'être restrictif. Il faut bannir les régimes.