

POST CONFINEMENT : RETROUVEZ VOTRE POIDS IDÉAL !

En France, nous avons pris en moyenne 2,5 kg pendant le confinement. Nous avons passé moins de temps à faire des repas équilibrés (débordés entre le travail et la garde des enfants...) et avons eu tendance à grignoter davantage (les fameux aliments réconforts !). Nous avons aussi été contraints de limiter nos déplacements.... Et donc notre activité physique !

Vous souhaitez maintenant retrouver votre poids de forme, en vous faisant plaisir et sans avoir l'impression de vous punir ?

Les 7 règles de base pour perdre du poids

- **On commence par retrouver une alimentation structurée**, avec 3 repas complets, voire une collation dans l'après-midi. Penser qu'on va perdre du poids en sautant un repas est totalement faux ! Le corps va au contraire apprendre à stocker davantage.
- **Buvez !** Pour éliminer les toxines et drainer l'organisme, il est indispensable de boire au moins 1.5 litre d'eau dans la journée.
- **Ne supprimez pas une catégorie d'aliments**, ou alors sur une période brève, inférieure à 1 mois. Aucun aliment ne « fait grossir », tout est une question de quantité. Les féculents par exemple, peuvent être limités sur une courte durée seulement car ils sont indispensables au bon fonctionnement du métabolisme énergétique et rassasient efficacement.
- **Choisissez des aliments à haute qualité nutritionnelle**, c'est-à-dire riches en nutriments. Ainsi, faites la part belle à chaque repas, aux légumes et aux fruits. Ajoutez une portion de protéines (viande maigre, poisson, œufs, légumineuses, produits laitiers...) et n'oubliez pas les féculents à base de céréales complètes. En revanche, limitez au maximum les produits sucrés (sodas, viennoiseries, pâtisseries, ...)
- **Privilégiez les graisses de qualité**, c'est-à-dire les huiles végétales BIO, de première pression à froid. L'idéal est de cuisiner avec l'huile d'olive et d'utiliser l'huile de colza, riche en oméga 3, pour les vinaigrettes. On recommande l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile pour 1 repas. Évitez les aliments riches en graisses cachées comme les charcuteries, les chips, les fritures, la crème fraîche...
- **Attention également à l'alcool** qui est très calorique ! De nombreuses personnes suivent une alimentation hyperrestrictive toute la semaine et consomment trop d'alcool le week-end...mauvaise stratégie !
- **Écoutez vos sensations**, servez-vous des petites portions et mangez dans le calme en prenant le temps de bien mâcher. Une astuce consiste à vous servir dans de petites assiettes qui vous donneront l'impression de manger beaucoup... alors que vous mangez moins en réalité.
- Et bien entendu, on ne saurait que trop vous conseiller **de suivre une activité physique régulière**, qui augmente la masse musculaire et donc votre capacité à brûler des calories .