

#100JOURSPOURCHANGER

CONSEILS



• SE FIXER UN OBJECTIF

Tu dois te fixer un objectif réaliste par exemple tu veux affiner ta taille et améliorer ta qualité de peau ou alors tu t'es inscrit à une course à pied de 5 kms dans 2 mois. Cela te motivera et donnera une ligne directrice à suivre

• FAIRE DU SPORT

Trouves l'activité qui te plait et fonce !!! En moyenne 3 à 4X par semaine c'est l'idéal. STOP aux séances de CARDIO de 2h pour perdre du poids, privilégie les séances courtes et intenses (HIIT) pour que ton métabolisme fonctionne bien. Si tu aimes danser, les sports de combat, les sports collectifs, fonce. Faire une activité qui te plait c'est l'une des clefs de la réussite.

Faire du sport t'aidera à réaliser tes objectifs, améliorera ton sommeil, te donnera de l'énergie (oui oui, moins tu en fais moins tu as envie d'en faire c'est prouvé) et te donnera confiance en toi...

A ton agenda c'est parti !!

• VARIER LES REPAS

Il est important de varier ces repas pour éviter la lassitude et les craquages. Manger HEALTHY ne veut pas dire manger que de la salade insipide. Tu manges d'abord avec les yeux et tes plats doivent être jolis et appétissants (voir recette du 100JPC). Les recettes « light » sont à privilégier les jours d'activité peu intensive et les recettes « recharge » les jours d'activité sportive. Mange à ta faim et ne calcule pas les calories. Adopte le 80% HEALTHY et le 20% JOKER !!

• COMMENT MANGER ?

Tu dois manger quand tu as faim. Nous avons conditionné notre corps et notre cerveau à manger nos 3 repas par jour et nos collations sans même avoir faim parfois, alors écoute ton corps.

Tu dois prendre le temps de mâcher tes aliments. Nous avons tendance à avaler nos assiettes au lieu de les déguster. Prends le temps de déguster chaque bouchée et prends le temps de ressentir les saveurs en bouche.

Tu dois éviter de manger avec les écrans. L'idéal serait de manger sans téléphone ni télévision. Il a été prouvé que nous mangeons plus et plus vite devant les écrans car nous sommes déconnectés de nos assiettes. Donc réduis les écrans en mangeant !!

Tu dois arrêter de manger quand tu n'as plus faim. Si tu n'as plus faim, alors STOP tu arrêtes de manger c'est aussi simple que ça. Tu es au restau, pas de gâchis tu demandes un doggy bag, tu es à la maison les restes te serviront de gamelle pour toi le lendemain. Ne te forces pas à finir ton assiette pour faire plaisir. Tu adaptes les quantités et si besoin tu te ressers.

« SE FAIRE DU BIEN, SANS SE FAIRE DU MAL »