

#100JOURSPOURCHANGER

FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ) :



- **Combien dois je boire de litres d'eau par jour ? :**

L'idéal est de boire entre 1,5l et 2l d'eau par jour, les jours d'activité peu intensive et il est impératif d'augmenter sa consommation les jours de sport. Pour rappel le corps est constitué en moyenne de 60% d'eau il est donc essentiel de s'hydrater. Les principaux symptômes de la déshydratation sont la soif, la peau sèche, les maux de tête, les envies de sucre ou fringales, les crampes et la fatigue. Donc hydrate-toi!

- **Brûle t-on plus de calories en hiver ? :**

Faux, nous vivons aujourd'hui majoritairement dans des environnements chauffés et nous n'avons pas de besoins supplémentaires en apport calorique sauf si vous passez votre journée « NU » en extérieur.

- **Dois t-on prendre des vitamines en hiver? :**

Partons du principe que ton alimentation est équilibrée et que tes apports en vitamines sont bons, tu n'es pas dans l'obligation de prendre des vitamines en hiver. Cependant une vitamine est indispensable en hiver c'est la vitamine D (vitamine du soleil) surtout si tu souffres de dépression hivernale. Tu peux donc faire une cure de vitamine D en hiver (à croquer de préférence).

- **Le petit déjeuner est-il le repas le plus important de la journée ? :**

Non, le repas le plus important de la journée c'est le prochain repas que tu prends. Le petit déjeuner n'est pas obligatoire, ceux et celles qui pratiquent le jeun intermittent ne déjeunent pas la matin et c'est ok!

- **Est ce que les régimes « soupe » en hiver et « crudités » en été sont adaptés ? :**

La clef pour avoir un équilibre alimentaire est de varier les repas. Manger tous les jours la même chose ne vous fera pas mincir. Cela risque plutôt de créer une lassitude et frustration et créera des moments de craquages, c'est sur.

- **Le sommeil est-il important dans le processus de perte de poids ? :**

Il est indispensable!!!! La qualité de votre sommeil est essentielle dans votre équilibre. Vous devez dans l'idéal dormir entre 7 et 8h par nuit. Vos cycles de sommeil doivent être réguliers (coucher et lever à la même heure). Votre chambre ne doit pas être surchauffée , la température idéale doit être située entre 16 et 18°. Un manque de sommeil peut générer de la fatigue, des sautes d'humeur et des fringales. Ne négliges pas ton sommeil !

• **Que dois-je faire avant les fêtes de fin d'année ? :**

On va plutôt parler de ce qu'il ne faut pas faire :

- Faire un régime « 1 aliment », exemple : faire un régime de pomme uniquement pendant une semaine. Rien de tel pour dérégler son organisme en créant des carences en vitamines, minéraux, protéines, lipides... et il y a pas pire pour reprendre du poids surtout avec les repas « riches » des fêtes.
- Sauter des repas. Le risque est de se ruer dès l'apéro sur les petits fours car tu as trop faim et de te couper la faim pour le reste du repas. Cependant si tu n'as pas faim au réveil, écoute ton corps, tu n'es pas obligé de prendre un petit déjeuner, dans le cas contraire ne change pas tes habitudes. Par contre l'hydratation est très importante pour prévenir les excès d'alcool, de sel et de sucre.
- Manger des produits allégés. ABSOLUMENT PAS ET À BANNIR. Ils dénaturent le goût des vrais aliments, sont bourrés d'additifs et d'édulcorants. Ils trompent notre cerveau et ont tendance à augmenter l'apport en calorie. Ils sont 0% de matières grasses mais pas 0% de sucre ce qui nous pousse à manger plus. Il faut cependant augmenter les portions de fruits et légumes (riches en fibres et rassasiants) et réduire le sucre (voir article éliminer le sucre).
- Supprimer le gras. Les lipides sont indispensables à notre organisme. C'est le moteur de notre cerveau. Tu peux éviter les aliments gras saturés comme la charcuterie, la viande rouge, le beurre mais tu dois maintenir ton apport en bon gras comme les huiles végétales, l'avocat, les oléagineux ...

Conclusion : La bonne attitude à adopter avant les fêtes est de manger simplement comme d'habitude de façon équilibrée et variée et surtout à ta faim. Ne te privas pas. Même si l'équilibre du 80% HEALTHY / 20% JOKER bascule plutôt sur 60% / 40% ce n'est pas grave. Tu reprendras tes bonnes habitudes dès le lendemain avec ton alimentation équilibrée. Ne culpabilise pas de te faire plaisir !!!!

• **Pour contrôler mon alimentation et mes portions, je calcule les calories et pèse mes aliments est-ce une bonne idée ? :**

NON, tu ne vas pas peser tes aliments et calculer les calories toute ta vie. Dans les recettes du programme tu as une idée des proportions (dans la liste des courses) mais sache que je ne pèse jamais mes aliments (sauf en cas de recettes spéciales comme les gâteaux). Dans ton assiette les légumes sont rassasiants alors n'hésite pas à en abuser. Essaie d'avoir toujours plus de légumes que de féculents (en répartition).

Il y a des aliments « à éviter » (voir article joint au dossier) mais il n'y a pas d'aliments « interdits ». Souviens toi que tout ce que tu fais dans l'excès n'est pas bon pour toi : manger de la salade verte tous les jours ne fait pas maigrir, manger une pizza une fois par semaine ne fait pas grossir »

• **Le muscle est plus lourd que le gras ? Je ne pourrais jamais être mince car j'ai des gros os ? :**

NON, tout d'abord note que : 1 kg de muscle et 1 kg de masse grasseuse font le même poids = 1kg !

Les cellules grasseuses sont dotées d'un volume largement supérieur à celui des muscles. Autrement dit, le tissu grasseux, flottant, occupe davantage d'espace dans le corps par rapport au muscle dont la densité supérieure en fait une masse plus ramassée. Note simplement que le gras est plus dense et prend plus de place que le muscle.

Et enfin c'est une idée reçue « je ne serais pas mince car j'ai des gros os », le squelette pèse en moyenne entre 3 à 6 kgs selon le sexe, donc plus d'excuses !

Au passage j'en profite pour préciser que oui le poids est important mais il n'est pas votre seul repère. Connaître sa composition corporelle dans les détails est essentielle pour comprendre que le poids ne fait pas tout (au même titre que l'IMC). STOP à la pesée tous les jours.

Avec nos outils (impédancemètre INBODY chez H2O) tu pourras connaître ta masse grasseuse, ta masse musculaire, tes graisses viscérales, quantité d'eau dans le corps...

Avant tout travaille sur ta silhouette en cherchant à la tonifier, améliore l'aspect de ton corps et ton image dans le miroir plutôt que de vouloir atteindre un poids (souvent trop optimiste) qui te met la pression !

Dernier point important n'ayant pas fait l'objet de question : STOP aux comparaisons sur les réseaux sociaux. Chaque personne est unique et tu es comme tu es. La seule chose que tu dois travailler c'est ton image dans le miroir et ton bien être. Ne cherche pas à ressembler à quelqu'un d'autre mais cherche à te sentir bien dans tes baskets et à avoir confiance en toi.

Fixe toi des objectifs régulièrement, mais ne sois pas trop exigeant(e) avec toi, ni trop optimiste, cela te donnera une ligne directrice et te motivera dans ton parcours. Ne fais pas les choses parce qu'il faut le faire ou parce que c'est la dernière mode mais parce tu en as réellement envie et que cela contribuera à ton bien être. Les clefs de la réussite sont le plaisir et la régularité !!

#100JOURSPOURCHANGER