

# MANGER SANS CULPABILISER EN VACANCES

LE GUIDE DE SURVIE  
DIÉTÉTIQUE

LUM'IN'DIET  
ARRUE-GADEA ANAIS



# SOMMAIRE

## 🌴 INTRODUCTION

Et si on arrêta de tout gâcher pour trois glaces et un mojito ?

## 🕒 POURQUOI TOUT PART EN VRILLE PENDANT LES VACANCES ?

Comprendre les schémas de relâchement, de compensation et de culpabilité.

## 🍴 LES 3 PILIERS DE L'ÉQUILIBRE EN VACANCES

Rythme – Qualité – Quantité : les bases sans prise de tête.

## 🍷 RESTOS, BUFFETS & APÉROS : MODE D'EMPLOI

Comment kiffer sans exploser ton équilibre.

## 🏖️ BOUGER SANS TE FORCER

Le plaisir de l'activité sans contrainte ni performance.

## 🧠 CULPABILISER NE FAIT PAS DIGÉRER PLUS VITE

Réconcilie-toi avec la nourriture, même après un écart.

## 🧳 PRÉPARER SON RETOUR SANS RÉGIME-PUNITION

Reprendre doucement sans tomber dans le “reset toxique”

## 👉 ANNEXES PRATIQUES

## 🌟 CONCLUSION

# CHAPITRE 1 : POURQUOI TOUT PART EN VRILLE PENDANT LES VACANCES ? TU TE RECONNAIS ?

- Tu fais attention toute l'année, mais l'été, tu craques.
- Tu te dis "je reprendrai sérieusement à la rentrée".
- Tu alternes entre excès + culpabilité + restrictions.

- ✚ Ce n'est pas ta faute. C'est un schéma classique :
  1. Surcontrôle → régime, privation avant les vacances.
  2. Relâchement brutal → "c'est les vacances, je profite".
  3. Culpabilité → tu te sens mal, tu te pèses, tu stresses.
  4. Compensation post-vacances → tu repars en mode punition.

## ● STOP.

**Les vacances ne sont pas une trappe à volonté. Elles peuvent être une parenthèse joyeuse ET équilibrée.**

# CHAPITRE 2 : LES 3 PILIERS DE L'ÉQUILIBRE MÊME SOUS LE SOLEIL

## 1. Le RYTHME

Même en vacances, ton corps aime les repères :

- 3 repas par jour → pas de grignotage inutile.
- Si tu sautes un repas, compense pas avec 3x plus au suivant.

## 2. La QUALITÉ

- Un bon repas n'est pas un repas « light », c'est un repas satisfaisant.
- Évite les calories vides : chips, sodas, alcool à gogo = coup de pompe assuré.

## 3. La QUANTITÉ

- Écoute ta faim, pas ton envie ou la pression sociale.
- Tu peux manger une pizza entière ou la moitié + une salade + un dessert.  
Écoute ton corps.



# CHAPITRE 3 : RESTO, BUFFET, APÉROS – COMMENT NE PAS EXPLOSER LE COMPTEUR ?

## Le secret : le compromis conscient

- Tu veux la glace ? OK. Prends-la. Mais fais un dîner plus léger.
- Tu fais un resto tous les soirs ? Calme les apéros à midi.

## Le principe du 80/20

- 80% de tes repas : nourrissants, équilibrés, rassasiants
- 20% : kiff pur – sans regret, sans calcul

## Les pièges :

- Buffets à volonté : fais un seul passage, une assiette visuellement équilibrée.
- Apéro : évite de venir affamée → mange une collation protéinée avant (œuf, yaourt, amandes).

**Tu peux profiter de tout, mais pas de tout, tout le temps.**



# CHAPITRE 4 : BOUGER SANS SE FORCER

Objectif vacances : vivre ton corps, pas le punir  
Et en vacances on bouge souvent beaucoup plus que dans  
notre quotidien sans même sans rendre compte!  
Donc pas besoin de te forcer à rajouter du sport parce que tu  
mange plus généralement si les conseils précédents sont  
respectés tu ne verra même pas de différence de poids car le  
peu que tu auras augmenter tes calorie sera compensé par le  
fait que tu bouge plus inconsciemment.

Par exemple :

- Promenades sur la plage
- Jeux avec les enfants
- Paddle, vélo, nage, danse, pétanque, yoga du matin

**Tu n'as pas besoin de faire du sport. Tu as besoin de bouger  
pour le plaisir.**

# CHAPITRE 5 : CULPABILISER NE TE FERA PAS DIGÉRER PLUS VITE

Tu manges une glace → tu culpabilises → tu dis “tant pis j’ai tout gâché” → tu manges encore → tu culpabilises...

💡 **Et si tu retirais la culpabilité de l’équation ?**

3 questions à te poser quand tu culpabilises :

1. Est-ce que c’était bon ?
2. Est-ce que j’ai écouté ma faim ?
3. Est-ce que j’ai perdu un rein ? Non ? Donc tout va bien.

**Tu ne prends pas du poids avec 3 repas plaisir.**

**Tu prends du poids avec 3 semaines de guerre contre toi-même.**



# CHAPITRE 6 : REVENIR DE VACANCES SANS REPARTIR EN RÉGIME

## À NE PAS FAIRE :

- “Je fais une détox”
- “Je saute des repas”
- “Je ne mange que des légumes pendant 4 jours”

## À FAIRE :

- Reprendre une alimentation simple : légumes, protéines, féculents, bons gras.
- Hydratation +++
- Bouger sans pression
- T’envoyer de l’amour au lieu de te juger

**Le vrai reset, ce n’est pas ton assiette. C’est ton état d’esprit.**



# ANNEXES PRATIQUES

## ✓ Check-list “je pars en vacances sereine”

- Collations protéinées (amandes, œufs durs, skyr, Shaker de whey)
- Gourde d'eau
- Vêtements confortables où tu te sens bien (bye bye le jean qui serre)
- Maillot que tu ADORES (même avec tes vergetures! oui oui elles sont belles je t'assure)
- Carnet pour noter tes ressentis et victoires

## Journal de bord (si tu en as envie)

Chaque soir, note :

- Ce que j'ai mangé que j'ai aimé
- Ce que j'ai écouté de mon corps
- Une fierté du jour
- Mon niveau de kiff sur 10

# 3 MENUS ÉTÉ GOURMANDS & LÉGERS



## Menu 1 – Fraîcheur méditerranéenne

Entrée : Salade tomates-mozza

- 2 tomates anciennes (ou 150 g)
- 1 boule de mozzarella di bufala (125 g)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre

Plat : Filet de dorade + quinoa & courgettes

- 120-150 g de dorade (cuite au four ou à la poêle avec citron & herbes)
- 100 g de courgettes (poêlées ou vapeur)
- 60 g de quinoa cru (environ 150 g cuit)
- 1 c. à café d'huile d'olive pour cuisson

Dessert : Sorbet mangue

- 2 boules (environ 100 g) ou 1 mangue mixée + congelée maison
- (Option : 1 feuille de menthe pour la fraîcheur)



## Menu 2 – Wrap plaisir & croquant

Entrée : Crudités + houmous

- 1 carotte + ½ concombre en bâtonnets
- 2 c. à soupe de houmous (~30 g)

Plat : Wrap thon & crudités

- 1 galette de blé complet (20-25 cm)
- 100 g de thon au naturel
- 1 c. à soupe de fromage frais (type St Môret ou S kyr)
- 50 g de concombre, 50 g de tomates cerises, 1 poignée de roquette
- Sel, poivre, herbes selon goût

Dessert : Compote + chocolat

- 1 compote sans sucres ajoutés (100 g)
- 1 carré de chocolat noir (10 g)



## Menu 3 – Barbecue équilibré & joyeux

Entrée : Salade pastèque-feta

- 150 g de pastèque en dés
- 30 g de feta émiettée
- Feuilles de menthe
- 1 c. à café d'huile d'olive

Plat : Brochettes + taboulé

- 2 brochettes de poulet mariné maison (~150 g de poulet)
- ½ épi de maïs grillé (ou 60 g de maïs cuit)
- Taboulé maison :
  - 50 g de semoule crue (ou boulgour)
  - 1 c. à soupe d'huile d'olive
  - Persil, menthe, citron, tomates, concombre, oignon

Dessert : Fromage blanc aux fruits

- 100 g de fromage blanc nature (ou yaourt à la grecque 0-5%)
- 100 g de fruits rouges frais ou surgelés
- (Option : 1 c. à café de sirop d'agave ou miel)

# CONCLUSION : TU MÉRITES DE KIFFER, PAS DE COMPENSER

Les vacances, c'est la vie. Ton corps te suit partout.  
Offre lui ce qu'il aime : du mouvement, du plaisir,  
de la vraie nourriture, et de la douceur.

Ne cherche pas à être parfaite.  
Cherche à te respecter, même en t'amusant.

**Et surtout lâche prise une semaine de plaisir ne  
définit pas ton année et tes résultats**



# TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?



**Tu sens que cet eBook a mis le doigt sur quelque chose en toi ?  
Tu veux des résultats concrets, durables, et retrouver  
confiance en ton corps ?**

**👉 Mon accompagnement personnalisé est fait pour toi.  
Retrouve toutes les infos ci dessous**

**Avec moi, tu vas perdre du poids. Mais surtout, tu vas te  
retrouver toi. 💖**

**[HTTPS://WWW.ANAISARRUEGADEA.COM/QUESTIONNAIRE](https://www.anaisarruegadea.com/questionnaire)**