

LE GUIDE Spécial Noël

Avant- Pendant -Après



[@Maes.coachlife](https://www.instagram.com/Maes.coachlife)

Découvrez mes conseils pour
passer la période de fêtes en
toute sérénité





INTRODUCTION

hello!

A travers ce Ebook, je souhaite vous partager mes meilleures astuces pour gérer au mieux cette période gourmande et chaleureuse de Noël et éviter certains pièges que l'on a tous déjà fait.

Je m'appelle Margaux, j'ai 28 ans et je suis coach nutrition, yoga et sport. Ma mission est de vous aider à prendre de nouvelles habitudes afin de créer en vous un mode de vie sain, accessible à tous et le faire durer dans le temps.

En vous souhaitant de très belles fêtes de fin d'année 2022 !

Margaux





AVANT

1. **Bien s'hydrater !**
Minimum 2L d'eau PURE /jour
2. **Préparez votre repas de Noël à l'avance** si c'est vous qui invitez pour mieux vous organiser et ne pas stresser
3. **Gardez une activité sportive !**
Cela vous permettra de mieux réguler vos apports caloriques au quotidien. Profitez de votre famille pour aller faire une balade et variez vos activités sportives tout en gardant une alimentation équilibrée

4. **Ne sautez pas de repas pour « compenser » !**

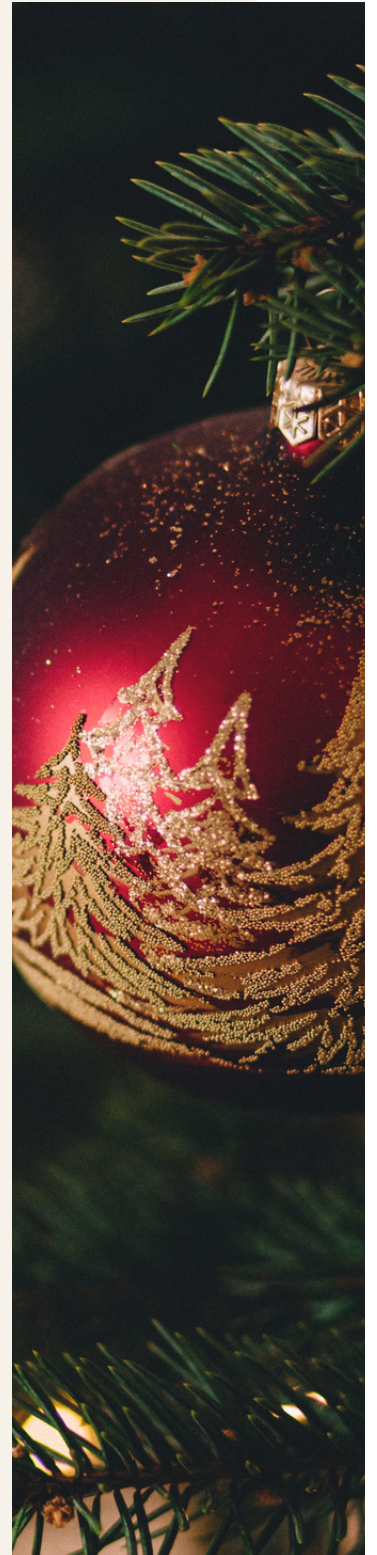
Cela ne sert à rien d'anticiper les excès en vous privant. Si vous cumulez trop de frustration, vous risquez de vous jeter sur tout ce que vous verrez en plus grande quantité que votre faim habituelle. Cela peut provoquer une crise d'hyperphagie ou un ralentissement de votre métabolisme qui vous fera stocker x2. **Les régimes et privations sont à bannir de manière générale.** Il faut trouver un équilibre quotidien et garder une alimentation variée tout en vous faisant plaisir !

PENDANT

Évitez les pièges que l'on a tous déjà fait :

1. **Attention à l'apéritif !**
Entre les verres d'alcool et tout ce que l'on avale en début de soirée avec nos proches, on ne se rend plus compte de tout ce que l'on peut manger. Profitez de votre soirée en étant conscient de ce que vous choisissiez de manger. Par exemple, posez vous la question : Est-ce-que je suis ok de manger ça ? Est-ce-que c'est nécessaire ? Est-ce-que j'en ai vraiment envie ? Mangez un peu de tout ce qui vous fait envie sans faire d'excès sur les quantités.

2. **Prenez le temps de manger et buvez de l'eau !** Cela vous évitera de vous jeter sur n'importe quoi. **Ecoutez votre sensation de satiété** et limitez-vous à 1 ou 2 verres d'alcool (si vous en consommez). Après des repas plus riches et plus gras, votre corps aura besoin d'hydratation ++ pour l'aider à éliminer les toxines.





idées apéros simples!

- Sandwich concombre cream cheese et ciboulette
- Houmous de Noël et légumes crus
- Verrine avocat, crevette, pamplemousse
- « Toast » endives et tartare de saumon (*recettes page suivante*)

Astuces pour vos repas

- Préférez des toasts au saumon en entrée et de la dinde en plat par rapport au foie gras et à la viande rouge.
- Optez pour des fruits secs ou des apéros fraîcheurs (*cf exemple page suivante*) au lieu de chips ou petits feuilletés en apéritif.
- Proposez du vin ou du champagne au lieu de cocktails sucrés ou de la bière.
- Équilibrez les portions de légumes, de féculents et de protéines.
- Utilisez des épices et aromates dans vos plats pour diminuer le sel.
- Ne prévoyez pas de quantités énormes. En général, il y en a toujours assez entre l'apéritif, les entrées, plats et desserts.
- Il y a souvent des plateaux de fromage en fin de repas, à vous de juger si celui-ci est nécessaire, ou pourquoi ne pas utiliser le fromage en apéritif sur un toast de pain complet par exemple ?

Verrines de betterave :

- 200gr de betterave déjà cuites.
- 1 cube de Bouillon de volaille à faire fondre dans un petit volume d'eau chaude (1 verre d'eau) jusqu'à réduction. Le mélange doit être assez épais, c'est ça qui fera toute la différence. Ensuite, mixez le tout. Versez dans des petites verrines et ajoutez y quelques morceaux de fêta et de ciboulette

"Toast" Endives, fromage & noix

Utilisez des petites feuilles d'endives pour venir étaler du bleu ou du chèvre frais (vous pouvez l'écraser pour que ce soit plus facile), puis ajoutez y une demi noix par dessus.

Verrines au saumon

Prendre du saumon fumé ou cru en fonction de vos goûts. Pour le saumon cru, marinez le quelques heures avant dans du citron + sel/poivre. Placez quelques morceaux d'avocat au fond de la verrine, ajoutez les suprêmes de pamplemousse puis le saumon fumé ou mariné. Pour finir, un peu de ciboulette, un filet de jus de citron, quelques graines de sésame et le tour est joué !

recettes



APRES

Après les fêtes, il est temps pour vous d'aider votre organisme à éliminer les toxines et apaiser votre digestion après les repas copieux des fêtes. Pour cela, je vous conseille 3 à 5 jours de Détox en adaptant vos quantités en fonction de vos besoins.



Time to Detox !

Le but est d'éliminer un maximum de toxines et purifier l'organisme en utilisant des **aliments alcalins**.

Ceux-ci vont permettre de diminuer l'acidité et rétablir le PH de notre organisme.

Aliments alcalins

- La **spiruline** (à utiliser en poudre dans les smoothies ou bien en cure)
- Les **fruits** comme le citron, les abricots, les bananes, l'avocat, les dattes, les pommes, fraises, framboises..
- Les **légumes** : épinards, haricots verts, asperges, brocolis, champignons, concombres, persil, radis ... la liste est longue et le mieux est de les consommer en jus, crus ou cuits à la vapeur pour conserver un maximum de nutriments.
- **Pommes de terre et patate douce** : seuls féculents alcalinisants
- **Oléagineux** : amandes, noix, noix de brésil, noix de cajou ...
- Les **épices** comme le gingembre, curcuma, cannelle, cumin ou encore le curry sont très bénéfiques.

Journée Détox

- **Petit dej :** Smoothie détox + 4/5 oléagineux
- **Déjeuner :** Poisson ou viande blanche + légumes verts + féculents (type légumineuses, riz, sarrasin, quinoa, millet...)
- **Diner :** Poisson, viande blanche ou protéine végétale (tofu, tempeh, seitan, ou légumineuses + légumes à volonté).
- **Infusion** à base de fenouil, camomille, verveine et/ou réglisse qui seront bénéfique pour votre digestion de façon générale
- **Bouger :** pour permettre une bonne oxydation des cellules
- **Bien s'hydrater** (EAU)
- **Bon sommeil** pour diminuer le stress et l'acidité de l'organisme

3 idées smoothies Détox

Smoothie gourmand : 1 banane + 1 poignée de chou kale ou épinards frais + 2 dattes (sans le noyau) + 1 cas de purée de cajou + 1 pincée de cannelle + 150ml de lait d'amande (sans sucre ajouté)

Smoothie énergie : 1 pincée de gingembre + Jus d'1/2 citron + jus d'1 orange + 1 carotte + 100ml d'eau (à adapter en fonction de la consistance que vous souhaitez).

Smoothie détox + : ½ concombre + 1 pomme + 1 poignée d'épinards + 15g de céleri (optionnel) + 100ml d'eau (à adapter en fonction de la consistance que vous souhaitez).

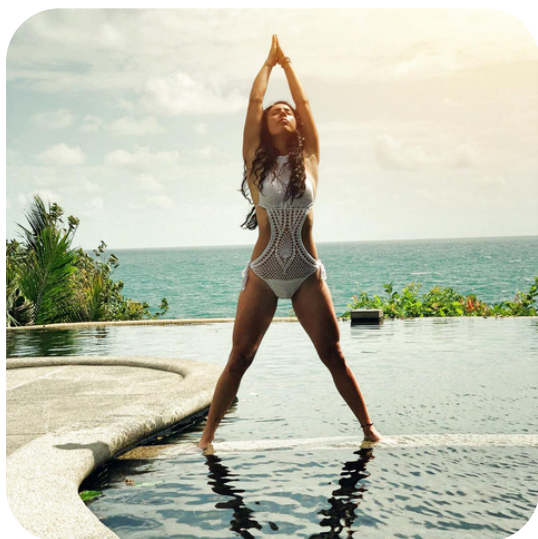


Conclusion & Next Steps

Surtout **prenez du plaisir !!!**

Ne culpabilisez pas et profitez à 100% de vos moments en famille tout en prenant soin de vous. Nous n'avons pas besoin de faire d'orgie alimentaire pour profiter de nos proches.

Et si ce Ebook vous a plu, sachez que **ce n'est que le début !** Pour la **rentrée 2023**, je vous ouvre encore un peu + les portes de **MAESCOACHLIFE** ! Une nouvelle identité qui me représente avec un logo, un site Internet, de nouveaux Ebook mais aussi des Newsletters afin de partager avec vous encore + d'astuces, de recettes, de conseils et bientôt des évènements Bien-être organisés en France et à l'étranger !



Merçi !

Retrouvez mon univers



maes.coachingpro@gmail.com