

Je prends soin de MOI

PROGRAMME DE 6 SEMAINES

Un programme de 6 semaines pour t'aider à retrouver une alimentation saine et savoureuse
afin d'optimiser ton énergie.

ECRIT PAR VREURICK ANNE-GAËLLE



JE SUIS ANNE-GAËLLE VREURICK



WELCOME

Bienvenue à vous. Je m'appelle Anne-Gaëlle Vreurick.

Je suis diététicienne nutritionniste agréée depuis 2022.

J'ai 23 ans. Depuis un certain temps, je partage au quotidien mes recettes, mes séances de sport, mes courses,... sur mon réseau Instagram sous le nom de @annegaelle_diet.

Je suis aussi une marathonienne mais aussi une adepte du renforcement musculaire.

J'ai toujours aimé aider les gens, c'est pourquoi, je vous propose aujourd'hui de vous accompagner dans mon univers.

Mon but est de vous apprendre à rééquilibrer votre alimentation afin d'atteindre vos objectifs mais surtout de vous aider à vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête !

COMMENT RÉÉQUILIBRER mon assiette en 6 semaines ?

Tout n'est pas une question de changement mais de procédure pour arriver au changement.

Je pense que le plus important est de faire cette démarche de manière encadrée par un professionnel de la santé (diététicien) et de manière progressive.

Comme le dit le philosophe Benzotti "Rome ne s'est pas faite en un jour". A travers ces pages, j'ai rassemblé tous mes conseils pour vous aider à entreprendre un rééquilibrage alimentaire "step by step" et surtout vous transmettre mon savoir et ma motivation.

- 1 Avoir le déclic.
- 2 S'organiser.
- 3 Faire du sport.
- 4 Manger en pleine conscience.
- 5 Trouver des alternatives saines.
- 6 S'amuser dans son assiette.
- 7 Bonus : Healthy, oui mais j'ai une vie.



“

Le plus important est de faire cette démarche de manière encadrée et de manière progressive.

”



"Ai-je le droit de manger du fromage et du pain?" , "Est-ce que je peux manger des féculents le soir?" , "A l'apéro, je bois quoi, alors" ? ,...

Autant de questions auxquelles je vais m'efforcer de répondre.

Je vais également partager avec vous mon expérience : mon déclic, mon parcours, mes recettes, mes conseils, mes astuces en tant que professionnelle de la santé.

Ce seront vos clefs pour réussir et surtout pour ne pas vous démotiver.

“

*Les clefs pour réussir et
surtout pour ne pas vous
démotiver.*

”



A PROPOS DE VOUS

1. FÉLICITATIONS

Je vous félicite pour cette démarche volontaire.

En lisant cet e-book, vous avez enclenché la démarche "ACTION BIEN MANGER" et pour cela, vous pouvez être fier.es de vous !

2. JE PEUX CONTINUER À ME RÉGALER ?

La réponse est "oui" bien sûr !!

Et vous allez même découvrir des recettes que jamais vous n'auriez cru manger.

Vous allez jouer avec plein de saveurs, notamment grâce à des épices et à des herbes aromatiques pour agrémenter vos plats.

3. IL N'EST PAS TROP TARD ?

Il n'est jamais trop tard pour commencer. Le bon moment c'est le vôtre.

C'est celui que vous consacrez pour mettre en place ces petites actions dans le but de prendre soin de vous et de votre santé.



CHAPITRE 1 : le déclic

Mon alimentation avant ...

Jusqu'à mes 18 ans, je mangeais de manière très déstructurée (pas de féculent le soir, pas de source protéinée le matin, ...).

Je me posais plein de questions à ce sujet : "Est-ce qu'en mangeant cela, je vais grossir? ", "Pourquoi ai-je envie de chocolat? ", "Les pâtes sont-elles mauvaises pour la santé? ", ...
Toutes ces interrogations ont fait que chaque repas devenait une vraie appréhension.

Qu'est-ce qui a changé pour ma part ?

Les études de diététique bien évidemment.

J'ai appris au cours de ces 3 dernières années que notre corps a besoin d'énergie.

Que sans cette énergie, nous ne pouvons pas vivre. Que seule l'alimentation équilibrée permet de réguler notre organisme en fonction de nos besoins quotidiens.

1

Pourquoi et comment avoir le déclic ?



Pourquoi ?

Tant qu'on n'a pas soi-même cette volonté de rééquilibrer son alimentation, on ne peut pas entreprendre des petits changements quotidiens et durables.

Il est donc essentiel que ce déclic provienne de vous-même et non de votre entourage.

Il faut que celui-ci soit effectué avec votre détermination et votre envie.



Comment ?

Avoir le déclic doit provenir du plus profond de vous-même afin de pouvoir donner des "bons" aliments à votre corps pour prendre soin de celui-ci.

C'est une envie ancrée en vous tout simplement.

Il ne s'agit pas de tout changer du jour au lendemain mais d'intégrer, petit à petit, de nouvelles habitudes ensemble.

J'écris mes engagements et mes motivations

LES RAISONS DE MON RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

MES OBJECTIFS

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

BONNES RÈGLES ET HABITUDES A ADOPTER



● ESPRIT

Santé mentale

Pleine conscience et connaissance de soi

Âme

Stimulation et épanouissement

● CORPS

Prendre soin de son corps

Développement corporel

Amélioration physique

Exercice, sommeil et alimentation saine





Et si je n'ai plus de motivation ?

On y vient.

Peut-être qu'on a tendance à sous-estimer cette étape mais on a tous à un moment donné envie de tout arrêter ou de faire machine arrière et de reprendre ses "anciennes habitudes".

C'est pourquoi, à ce moment précis, il faut que vous sachiez pourquoi vous avez commencé et qu'elles étaient toutes les raisons de votre changement.

Si vous avez préalablement déterminé TOUTES vos raisons, vous ne pourrez plus faire marche arrière.

La vision de vous-même.

Vous êtes votre meilleur.e ami.e.

Ce serait dommage de vous "disputer" avec votre meilleur.e ami.e ?

C'est pourquoi vous devez vous rassurer et vous dire que c'est normal de douter ou d'être découragé.e et que cela fait partie du processus.

C'est "OK" de douter, c'est "OK" d'être découragé.e, c'est "OK" de se lasser.

Mais, ce ne sera que passager.

Vous allez donc "accepter" ces pensées de manière bienveillante et dès que vous serez prêt.e, vous réfléchirez aux raisons de ce commencement.



2

CHAPITRE 2 : s'organiser

L'organisation 2.0

C'est peut-être bête mais je pense que le pilier d'une vie saine et équilibrée est l'organisation.

Comme pour tout dans la vie, il faut une certaine organisation (gestion des études, gestion du travail, gestion des enfants,...et l'ALIMENTATION).

Et oui, l'alimentation passe bien sûr par l'organisation.

En effet, même avec la meilleure volonté du monde, si vous n'avez pas les ingrédients, vous n'arriverez jamais à installer une routine alimentaire saine, équilibrée et consciente.

De même, si vous ne vous octroyez pas des moments de préparations culinaires, vous n'arriverez jamais à installer une routine alimentaire saine équilibrée et consciente.



Et si on n'a pas le temps ?

Tout est question de priorité et de gestion du temps.

On n'a pas le temps de préparer une omelette, mais on va chercher un fast food. On n'a pas le temps de préparer ses tartines, mais on a le temps d'aller chercher un sandwich. Pour ma part, je pense qu'il ne faut pas beaucoup de temps pour cuisiner quelque chose de "convenable".

En réalité, c'est juste une question d'organisation, car il faut : avoir fait ses courses correctement pour avoir les ingrédients sous la main, avoir des idées de recettes faciles et équilibrées afin de consommer des plats sains et savoureux et consacrer quelques minutes pour cuisiner ces repas.

Et je suis là pour cela, pour vous accompagner et vous aider dans cette nouvelle tâche qui je pense, changera votre vie ou votre façon de voir les choses.





Comment bien s'organiser dès lors ?

Je vous rassure, cela s'apprend. Comme le dit l'adage :
" C'est en forgeant, qu'on devient forgeron".

Il va falloir désormais faire vos courses ou du moins préparer votre liste des courses, dégager du temps pour faire du sport et pour cuisiner mais aussi prévoir son dîner et ses collations.

Mais, on a rien sans rien.

Et je peux vous dire qu'une fois ce "mode" adapté, vous ne saurez plus vous en passer !

Cela va peut-être vous sembler contraignant au début mais très vite, ce mode de vie vous paraîtra familier.



Le "B.A.B.A" du rééquilibrage alimentaire

SEMAINE DU _____ AU _____

	MIDI	SOIR	COURSES
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENREDI			

A. Planification des repas pour la semaine

Liste d'épicerie

FRUITS/LÉGUMES	VIANDE/POISSON/CHARCUTERIE
	BOULANGERIE
GARDE-MANGER	
	ALIMENTS SURGELÉS

B. Planification des courses pour la semaine



C. Achat des courses



D. Organisation des repas

A. PLANIFICATION DE LA SEMAINE

FROM: / / TO: / /

	DÉJEUNER	DINER	GOÛTER	SOUPER
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				
DIMANCHE				

REMARQUES DE LA SEMAINE

A savoir au sujet de la planification des repas

Pourquoi planifier vos repas ?

Planifier vos repas permet de/d' :

1. Pouvoir faire vos courses de manière structurée et réfléchie en ayant tous les aliments pour la conception des repas de la semaine.
2. Avoir des idées de repas équilibrés et variés et prévoir, par la suite, une organisation culinaire pour toute votre semaine.

Les avantages de la planification alimentaire :

Cette méthode permet d'être plus serein.e avant d'affronter la semaine.

En effet, cela occasionnera moins de stress : de ne pas savoir quoi manger ou de vite courir au supermarché car il manque un ingrédient à la conception de votre repas.

De plus, en étant organisé.e dans la planification de vos repas, vous ne vous laisserez plus "tenter" par un repas préparé ou par un fast food.

Enfin, c'est en pratiquant de cette sorte que vous allez retrouver le goût de la cuisine en prenant le temps nécessaire à la préparation de vos repas et pourquoi pas donner envie à votre entourage de vous suivre dans cette démarche bienveillante.



Planification

L'élaboration des menus à l'avance permet d'avoir une vue d'ensemble sur la variété des aliments et donc sur leur équilibre alimentaire. Plus le menu s'étale sur une longue période, meilleur sera l'aperçu global de la diversité alimentaire.

La technique d'élaboration :

La technique d'élaboration des menus : méthode horizontale.

Cette technique consiste à noter, jour après jour, tous les aliments appartenant à la même famille alimentaire et ce pour un même repas.

Et ainsi de suite pour chacune des familles alimentaires constituant le repas.

Par exemple, si l'élément central du repas est le légume, on note tous les légumes qui seront proposés pour une période de minimum 7 jours.

La variété des légumes est importante, l'utilisation de la liste des légumes de saison peut être une aide précieuse.

La variété au sein de chaque famille alimentaire est grande et souvent peu exploitée.

Certains aliments sont peu ou mal connus, la recherche de nouvelles recettes est un moyen de faire de nouvelles découvertes gustatives.

B. PLANIFICATION DES COURSES POUR LA SEMAINE

✓	VIANDE/POULET/POISSON/ OEUFS/ PROTÉINES VÉGÉTALES	
✓	FRUITS	
✓	LÉGUMES	

✓	PRODUITS LAITIERS (YAOURT, FROMAGE, ALTERNATIVE VÉGÉTALE ENRICHIE EN CALCIUM, LAITAGE)	
✓	FÉCULENTS (RIZ, PÂTE, BOULGOUR, ÉBLY, QUINOA, ...)	
✓	MATIÈRE GRASSE (FRUITS À COQUE, HUILE, SAUCE, BEURRE, AVOCAT, ...)	



C. ACHAT DES COURSES

Ces questions vous permettront de voir si vos courses sont bien structurées pour ne pas vous laisser tenter par un produit au marketing alléchant ou par un produit qui ne réside pas sur votre liste de course.

Ce questionnaire vous donnera de petites astuces afin de rendre vos courses ludiques tout en respectant vos objectifs

Il faut répondre 8 "oui" afin de vous assurez que la tâche soit la plus confortable possible et devienne une vraie partie de plaisir.

OUI NON

- | | | | |
|----|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Avez-vous planifié ce que vous allez manger cette semaine ? | ☐ | ☐ |
| 2. | Vos repas planifiés sont- ils équilibrés ? | ☐ | ☐ |
| 3. | Avez-vous fait votre liste de courses en rapport avec votre semaine de menus ? | ☐ | ☐ |
| 4. | Avez-vous noté des légumes/fruits de saison? | ☐ | ☐ |
| 5. | Avez-vous noté tous les ingrédients pour tous vos repas de la semaine ? | ☐ | ☐ |
| 6. | Avez-vous parcouru toutes les familles alimentaires selon vos menus de la semaine ? | ☐ | ☐ |
| 7. | Avez-vous pensé aux produits surgelés et aux boites de conserve ? | ☐ | ☐ |
| 8. | Avez-vous mangé avant de faire vos courses? | ☐ | ☐ |

Le but est d'avoir 8 "OUI"

Quels sont les points à améliorer ?



DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAËLLE



« Le sport est le dépassement de soi. Le sport est une école de vie. »

3 COMMENT SE METTRE AU **SPORT**

de manière durable ?

Plus facile à dire qu'à faire.

Combien de fois avez-vous entendu
quelqu'un dans votre entourage dire :

"Je vais me mettre au sport", "Je me remets
au sport", "Le mois prochain, je me
reprends en main", ...

Mais avez-vous tenu ces promesses ?

Et si oui, de manière durable ?

Dans la majorité des cas, c'est un NON.

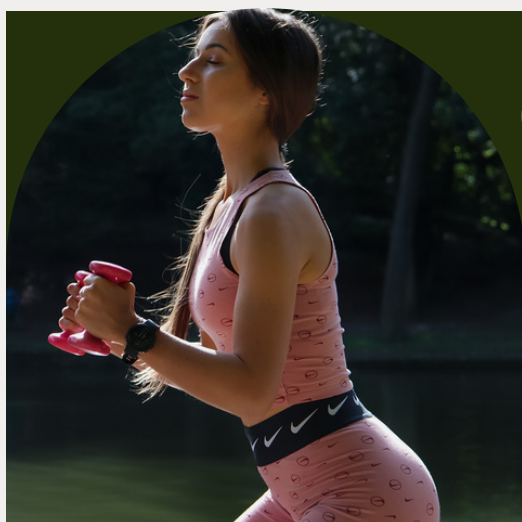
Mais pourquoi ?

Il y a des milliers d'excuses possibles et
imaginables : trop fatigué.e, pas le temps,
réunion tardive, soirée imprévue et j'en
passe, ...

Le problème est que vous remettez vos
objectifs à demain tout en perdant un peu
plus confiance en vous.

Le sport et la nutrition sont les 2 leviers qui
vous permettront de vous sentir mieux
physiquement et psychologiquement.

- 1 Définir vos envies
- 2 Aller à votre rythme
- 3 Planifier
- 4 Prendre du plaisir
- 5 S'encourager
- 6 Avoir une bonne playlist
- 7 Fêter les victoires



“

*Le plus important est de faire
cette démarche de manière
encadrée et de manière
progressive.*

”

Quelles sont vos envies ?



- ☐ Me fixer des objectifs sportifs
- ☐ Prendre du plaisir + production de dopamine & d'endorphine
- ☐ Avoir des résultats physiques (taille fine /abdos / jambes galbées, ...)
- ☐ Me sentir mieux dans mon corps
- ☐ Me libérer du stress
- ☐ Me sentir bien mentalement
- ☐ Me défouler et relâcher la pression
- ☐ Prendre soin de ma santé
- ☐ Augmenter ma masse musculaire
- ☐ Améliorer mon estime
- ☐ Améliorer ma confiance
- ☐ Augmenter ma souplesse
- ☐ Augmenter ma mobilité

Autres envies non précisées ci-dessus ?

Les différents stades de notre motivation



Les différentes étapes de la motivation quand on démarre ou lorsqu' on reprend le sport.

1/ L'euphorie du début

On progresse vite, on s'amuse, on découvre, on est poussé par la nouveauté et la découverte.

Avec la régularité, vous progressez rapidement au début.

Et c'est là qu'il faut faire attention et doser sa pratique : ne pas trop en faire pour ne pas se faire mal ou ne pas se lasser.

2/ La stagnation

Vous atteignez un plateau et vous avez l'impression de ne plus progresser.

Le manque de résultat visible est difficile moralement.

On progresse moins, du coup, on est moins motivé et l'euphorie du début retombe.

C'est dans ces moments-là qu'il faut se servir de son mental et s'accrocher pour continuer les séances.

Ces "plateaux de progrès" sont nécessaires pour l'intégration des nouvelles compétences motrices, intellectuelles et aussi pour la récupération musculaire.

3/ Les progrès

Rassurez-vous, si vous continuez votre activité régulièrement, votre courbe de progrès repartira à la hausse.

Et votre motivation pour le sport fera des éclats !

Souvent, les phases 2 et 3 se succèdent... alors, accrochez-vous !

Aller à son rythme

Aller à son rythme paraît banal.

Pourtant, dans notre société actuelle, on est plutôt dans le "on veut tout, tout de suite".

Et OUI, pour arriver à un quelconque objectif dans la vie, il faut savoir établir un plan "de route" pour prendre le temps et pouvoir petit à petit se rapprocher de son objectif.

Pourquoi est-ce si important ?

On pense toujours que le résultat est le plus important, mais au final, ce qui importe est l'ensemble des actions mises en œuvre pour atteindre cet objectif.

En effet, en mettant l'accent sur les étapes et non sur la finalité, vous réalisez l'importance du processus.

Cela permet également de vous voir avancer et de garder confiance en vous.

Comment aller à son rythme ?

Je vous conseille d'augmenter progressivement la fréquence de 1 fois par semaine pour commencer.

Concernant l'intensité, vous devez encore pouvoir parler pendant les efforts. C'est un bon repère.

Augmentez votre intensité au fur et à mesure des séances.

Soyez à l'écoute de votre corps, il est votre ami !

Votre plan d'action ?

Pour aller à votre rythme, il vous faut votre plan d'action.

C'est votre ligne de conduite pour arriver à votre objectif final ou là où vous aimeriez arriver.

Ce plan d'action vous permettra de commencer doucement, sans viser trop haut pour ne pas vous décourager.

Planification

Bien évidemment, il faut de la régularité afin d'atteindre votre objectif ou de vous rapprocher de ce dernier.

C'est pour cela, que la planification de vos séances de sport va vous aider à vous mettre au sport, à vous libérer un créneau horaire dans votre semaine.

Comme je dis toujours, il vaut mieux commencer par 1 séance de sport et la respecter que de dire de belles paroles comme : "Je vais me remettre 4 fois par semaine au sport" et ne pas s'y mettre du tout.

Et oui, si vous respectez votre plan sportif, vous allez apprendre à vous faire confiance, à être fier.e de vous et notamment, vous aurez envie de retenter l'expérience. Au contraire, si vous ne planifiez pas, il sera plus difficile de vous dégager du temps, surtout, pour faire du sport.

Adieu les excuses

Et oui, nous avons toujours une bonne excuse pour ne pas faire du sport : "Il fait moche", "J'ai mes règles", "Je suis trop crevé.e", "Je suis malade", "Je ne me sens pas bien", "j'ai trop de boulot" et j'en passe.

Je n'ai pas dit que cela ne pouvait pas arriver, mais sachez qu'on a TOUJOURS une bonne excuse pour ne pas faire du sport, donc STOP les excuses.

La planification 2.0

En tenant compte du travail, des sorties, des corvées ménagères, etc., vous allez voir plus clair sur le créneau horaire "libre" pour faire du sport.

Le but est de vous fixer quelques minutes pour en faire durant votre semaine.

Planifier ses séances de sport la semaine

BY ANNE-GAËLLE
VREURICK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
THURSDAY	FRIDAY	NOTES

Mes fausses excuses

Mea Culpa

Ne croyez pas que j'en ai jamais eues. C'est faux !

Je pense que j'étais l'une des premières à dire : "Je n'ai pas le temps de faire du sport", "J'ai trop de travail", "Il fait mauvais dehors", "J'ai une migraine", "J'ai un travail de groupe" et j'en passe.

Sachez qu'il y aura toujours moyen de trouver une bonne excuse.

Mais est-ce la solution ?

Non, bien sûr.

Pourquoi ai-je dit "adieu" aux excuses ?

Les excuses nous freinent, nous rendent insatisfaits, nous font perdre notre confiance en nous et nous empêchent d'avancer dans notre objectif de bien-être corporel.

A partir du moment où l'on devient sincère avec soi-même, le déclic permettant de comprendre que de tricher ou repousser l'échéance ne pénalise que nous, un processus positif s'engage.

Ce déclic déclencheur ne peut venir que de nous, nous seul pouvons changer notre façon d'agir

Une question de priorité

En comprenant qu'il était temps de se sentir bien dans son corps et d'arrêter de remettre au lendemain, j'ai su faire la distinction entre ce qui était primordial pour moi ou non. En effet, le sport n'était plus considéré comme "un passe-temps" quand il y avait un trou dans l'agenda, mais comme une vraie priorité pour mon bien-être.

Prendre du plaisir

Pas de plaisir, pas de résultat

Si vous n'aimez pas le sport que vous faites, vous allez peut-être tenir 3 semaines en vous forçant, mais cela ne suffira pas pour avoir des résultats et vous finirez par abandonner.

Alors que si vous prenez un plaisir fou à faire votre sport, vous allez vouloir pratiquer cette action encore et encore.

Cela est pour moi, un des leviers principaux qui vous permettra de tenir sur la durée. Au final, vous obtiendrez les résultats que vous souhaitez.

Je déteste courir

Qui aurait cru un jour que je ferais des marathons ?

Pas moi en tout cas !!!

Et oui, il fut un temps où je détestais courir.

Courir était pour moi une punition, une corvée, mais à chaque course terminée, un soulagement intense.

Ayant des objectifs bien précis dans ma tête, j'ai persévéré et finalement, j'ai appris à aimer la course et à même en devenir accro...

Le but ici n'est pas de vous mettre à la course , mais de choisir un sport qui vous convient.

“

*Le but ici n'est pas de vous mettre
à la course mais de choisir un
sport qui vous convient.*

”

S'encourager

Aller à son rythme paraît banal.

Pourtant, dans notre société actuelle, on est plutôt dans le "on veut tout, tout de suite".

Et OUI, pour arriver à un quelconque objectif dans la vie, il faut savoir établir un plan "de route" pour prendre le temps et pouvoir petit à petit se rapprocher de son objectif.

"Je suis incapable", "je ne sais pas faire", "je n'ai pas confiance", etc. STOP !

Avez-vous déjà remarqué que lorsque l'on broie du noir, tout va mal et on croit que ça ne s'arrêtera jamais! Et si nous tentions de dompter notre cerveau pour voir la vie en "mieux" ? Découvrez comment la pensée positive est bonne pour votre santé et comment vous pouvez l'utiliser facilement pour vous motiver à faire du sport.

EST-CE QUE LA PENSÉE POSITIVE EST RÉELLEMENT EFFICACE ? À QUOI ÇA SERT ?

Je vous explique le mécanisme de la pensée positive dans notre cerveau :

"Oui, la pensée positive est efficace et utile. Elle sert à développer sa condition mentale qui nous donne confiance.

Cela nous permet d'aborder la vie autrement et de voir les choses sous un autre angle. Penser positif nous apprend à aborder positivement toutes les situations quelles qu'elles soient. On arrive rapidement dans un cercle vertueux : une pensée positive engendre une action positive, on se sent plus valorisé·e et s'installe une meilleure confiance en soi.

Imaginez ce schéma dans n'importe quel sens, cela fonctionne : l'action positive mène à un ressenti positif qui mène vers la pensée positive et ainsi de suite.



Je vais passer une
bonne journée

J'ai confiance en la vie

Je suis de plus en plus heureux-se

Je vis l'instant présent !

Je suis de plus en plus fort-e

Ma confiance en moi est
solide

Ma vie s'améliore de jour en
jour

Avoir une bonne playlist

Indispensable pour rester motivé.e tout au long de l'effort, la playlist sport doit être un subtil mélange de musique rythmée et de musique plus douce, pour booster son adrénaline au maximum et pour amorcer les moments de votre récupération. Voici la mienne, qui sera votre meilleure alliée lors de vos prochaines sessions sport.

La playlist sport pour s'échauffer

Pour éviter des claquages ou pour ne pas brutaliser ses muscles quand on commence une session sport, il est essentiel de passer par la case échauffements. Généralement, ceux-ci n'excèdent pas 5 minutes et servent vraiment à chauffer les muscles pour les préparer à l'effort plus ou moins intense qui suit. Pour se mettre dans le bain, on choisit donc une musique entraînante mais pas trop agressive non plus et dont le rythme va crescendo.

La playlist sport cardio

Running, vélo, piscine, fitness, tous ces différents sports contiennent du cardio et consistent à faire des efforts modérés. Pour rester motivée lors d'un cours cardio, la playlist idéale doit être composée de musique rythmée, mais de manière assez constante pour accompagner le rythme cardiaque.

La playlist sport intense

Pour ne rien lâcher ou pour se donner un coup de fouet lors d'efforts intenses types pompes, abdos ou squats, en bref des mouvements qui ciblent une partie du corps façon musculation, on choisit des chansons au rythme rapide, pour booster son adrénaline et déstocker les graisses plus facilement.

Fêter les victoires

À chaque petit objectif atteint, fêter celui-ci avec vos proches, amis, ...

Cela permettra de réaliser vraiment ce que vous avez déjà accompli et de renforcer la motivation vers votre objectif final.

Ce levier de motivation vous paraît peut-être basique, mais il fait la différence entre ceux qui ont une motivation très fluctuante et ceux qui sont constants.

Définissez un indicateur qui représente le mieux vos progrès : votre poids, le temps que vous mettez sur un parcours habituel, le nombre de flexions ou de pompes que vous êtes capable de réaliser en 1 minute, votre pouls au repos, ...

N'en prenez qu'un seul et focalisez votre attention, vos ressources et votre énergie pour le faire progresser.

Pour rester motivé.e pour faire du sport, j'ai instauré un petit pacte avec moi-même : toutes les 10 séances ou à chaque fois que je suis particulièrement fière de moi, je m'offre un petit cadeau.

Cela peut être une pâtisserie healthy, un magazine ou une jolie plante, peu importe !

Le but est simplement de se faire plaisir et fêter chaque victoire, aussi petite puisse-t-elle paraître.

Nous avons souvent tendance à nous focaliser sur nos échecs et se dire que l'on peut toujours faire plus ou mieux.

Et pourtant, chaque séance de sport est une belle avancée dont vous devez être fière. Alors au lieu de vous focaliser sur ce qu'il y a à améliorer, apprenez à observer tout ce que vous faites déjà de génial aujourd'hui !

Quels sont vos prochaines récompenses?

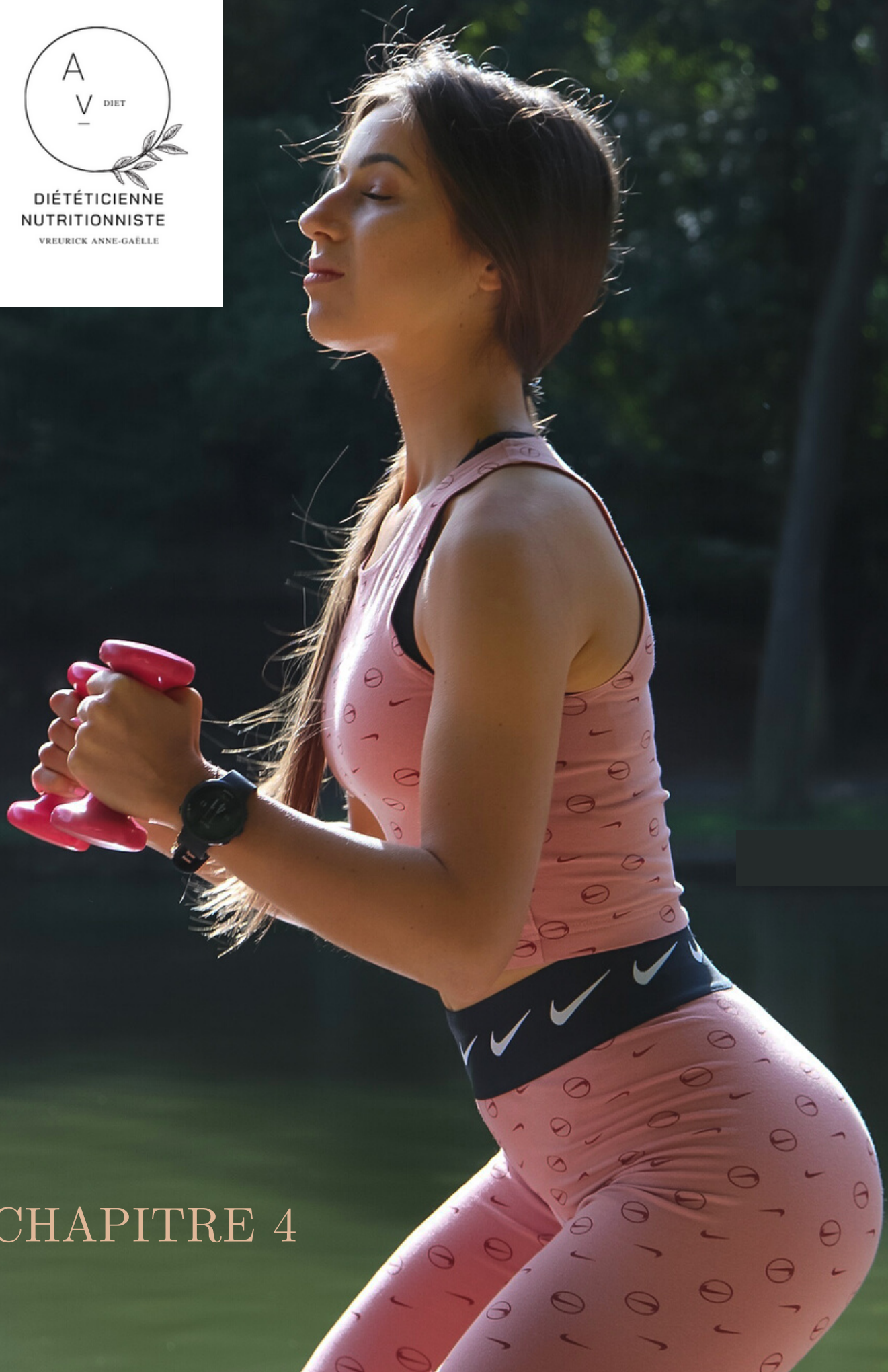


- ☐ Un restaurant
- ☐ Une soirée entre amis
- ☐ Un nouvel habit de sport
- ☐ Un repas "take away"
- ☐ Une sortie shopping
- ☐ Un cinéma
- ☐ Une après-midi au spa
- ☐ Des popcorns
- ☐ Une soirée film
- ☐ Une raclette
- ☐ Une pâtisserie "healthy" ou non
- ☐ Un brunch
- ☐ Un café/thé avec un.e ami.e

Autre.s récompense.s non précisée.s ci-dessus ?



DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAËLLE



CHAPITRE 4

Manger en pleine conscience

Manger en pleine conscience

Que signifie manger en pleine conscience ?

Prendre le temps et être attentif.ve lors de la consommation alimentaire en faisant part de ses 5 sens (l'odorat, le toucher, la vue, l'ouïe et le goût).

C'est une méthode qui fait à la fois appel aux sensations alimentaires, mais aussi aux émotions.

Cela ne vous est-il jamais arrivé de manger un paquet de biscuit et d'arriver à la fin sans vous en rendre compte ?

Moi, oui. Pourquoi ? Car mon cerveau était tout simplement attentif à ce que je regardais comme film sans me rendre compte que j'étais en train de "m'enfiler" tout le paquet de biscuits.

Et si je ne mange pas en pleine conscience ?

Cela a pour conséquences que quand je vais manger en ne faisant pas attention (par exemple : en regardant la TV, en parlant, ...) il y aura différentes choses qui peuvent entraîner une prise de poids ou du moins ralentir la perte de poids :

- Mon seuil de satiété est retardé
- Ma digestion est plus difficile
- Je ne ressens pas de plaisir

Mais aussi comme illustré dans ma situation personnelle, si cela se déroule de manière récurrente, il peut y avoir une vraie prise de poids avec le nombre de calories ingérées sans en avoir pris conscience.

“
"Si cela se déroule de manière récurrente il peut y avoir une vraie prise de poids avec le nombre de calories ingérées sans en avoir pris conscience."
”

Manger en pleine conscience

Faim ou envie de manger ?

La sensation de faim se traduit par les gargouillis que j'entends quand mon ventre "grogne".

Si je suis attiré.e par des aliments sucrés, c'est mon cerveau qui en réclame et qui a besoin de se rassurer (rappel du lait maternel).

Si je suis attiré.e par des aliments gras, c'est pour rester en vie et lutter contre le froid (mémoire des hommes des cavernes).

Si j'ai *envie de manger*, ce sont mes émotions qui prennent le pas sur mes sensations ; l'envie de "croquant" vient des émotions de la tête (stress, contrariété, attention, ennui, ...) ; l'envie de "mou" vient des émotions du cœur (cafard, tristesse, solitude, ...).

La satiété est la fin de la faim ; le rassasiement est la fin de l'envie de manger.

Dans le rassasiement, il y a une notion de plaisir.

Le mindless eating = le fait de manger sans faire attention

Comment manger en pleine conscience ?

- Bien s'installer confortablement
- Me concentrer sur les 5 sens (vue, ouïe, odorat, toucher et goût)
- Mon estomac aime être rempli au 2/3, m'arrêter à temps
- Observer mes pensées et les accueillir
- Exprimer ma gratitude (à qui suis-je redevable de cet aliment ?)

GUIDE : DANS MON ASSIETTE EN PLEINE CONSCIENCE

SAVOUREZ

Dans chacun de nous, réside un gourmet qui aime prendre le temps de sentir les arômes, de prêter attention à la présentation de l'assiette ou de l'ingrédient, à la couleur et à la beauté de celui-ci.

ASSEYEZ-VOUS

Évitez de manger dans la voiture, dans la rue, en marchant ou debout en travaillant.

PAS DE DISTRACTION

Éteignez la télévision, éloignez votre smartphone, fermez votre ordinateur et votre journal.

RESPIREZ

Prenez quelques respirations avant de commencer le repas et posez vos couverts entre vos bouchées.

01

02

03

04

9 jours "Plaine conscience" *Challenge*

Jour 01

Le matin, lors du réveil, restez au lit et faites une 1ère analyse de votre corps. Comment vous sentez-vous ?

Jour 02

Pendant que vous vous lavez, soyez attentif.ve à la sensation de l'eau sur le visage et le corps. Un corps bien soigné contribue automatiquement à votre bien-être.

Jour 03

Prenez le temps pour manger et évitez de vous asseoir devant un écran. Faites appel à tous vos sens et savourez des aliments sains et bons pour votre corps.

Jour 04

Votre maison et votre lieu de travail sont vos environnements les plus proches ayant un impact direct sur votre bien-être. Veillez à ce qu'ils soient bien rangés et propres.

Jour 05

Écoutez consciemment de la musique. Si vous voulez que la musique ait un effet calmant, choisissez des morceaux lents.

Jour 06

Réalisez vos séances d'entraînement avec attention et en pleine conscience. Concentrez-vous sur vos muscles qui travaillent ou sur votre respiration. L'exercice régulier contribue à votre bien-être.

Jour 07

Surveillez vos pensées : "Je n'y arriverai jamais" ou "Je n'en suis pas capable" ou "Tout est toujours difficile". Ces phrases ne vous font aucun bien. Favorisez le langage positif : "Je peux y arriver", et "souvent" à la place de "jamais" ou "toujours".

Jour 08

Laissez libre cours à vos pensées de temps en temps. Ne faites rien. Laissez-vous aller à l'oisiveté. C'est tellement important. Faites une pause et percevez consciemment cet instant paisible, sans penser à la tâche suivante.

Jour 09

Procédez à un "Scan" de votre corps le soir au lit. Portez votre attention sur votre respiration et laissez-la consciemment devenir de plus en plus profonde. À chaque respiration, vous vous enfoncez plus profondément dans le matelas et vous installez encore + dans l'état de relaxation.



DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAËLLE



CHAPITRE 5

THE BASIC

Ingredients

La pyramide alimentaire (selon le Conseil Supérieur de la Santé 2019)



Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées
En petites quantités.

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources

Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour

VVPOLAV (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poisson et fruits de mer : 1 à 2 fois par semaine

Légumineuses : min. 1 fois par semaine

Viande rouge : max. 300 g par semaine

Viande transformée : max. 30 g par semaine.

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour

Féculents

À chaque repas. Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour

Fruits

250 g par jour

Légumes

Min. 300 g par jour

Eau et boissons non sucrées

à volonté



THE BASIC

Ingredients

Les familles alimentaires

Fruits & légumes

Les fruits et les légumes apportent plein de vitamines et micronutriments intéressants.

Féculents

Grâce à leur richesse en glucides, ils constituent notre premier carburant à l'effort.

Les produits laitiers et alternatives végétales

Les produits laitiers et les alternatives végétales riches en calcium assurent une bonne fonction osseuse pour l'humain. Ceux-ci couvrent environ 2/3 des apports calciques d'une alimentation courante.

Le calcium d'origine végétale est moins disponible que celui des produits laitiers (formation de sels insolubles excrétés par voie fécale : phytates, acide oxalique, ...).

Les viandes, volailles, poissons, oeufs, légumineuses et alternatives végétales

Grâce à leurs richesses en protéines, ils soutiennent notre masse musculaire. Ils sont riches en fer de qualité (protéines animales), en zinc, en vitamine B6 et B12.

Fruits à coque et graines

Ces aliments sont une bonne source de graisses (graisses insaturées), de protéines et de fibres : la noix de Grenoble, par exemple, est riche en acides gras oméga-3.

Matières grasses ajoutées

Il est préférable de consommer des graisses riches en acides mono et poly-insaturés avec une haute teneur en oméga-3 à la place des graisses saturées.

La pyramide actuelle « décapitée »

La Pyramide Alimentaire est un « modèle » couramment utilisé et très apprécié des professionnels de la santé, le principe même de la pyramide a été maintenu.

Il permet de hiérarchiser de façon semi-quantitative le poids respectif des différentes familles, ce qui est jugé utile.

Le risque de voir considérer ce qui est dans la pointe de la pyramide comme étant le plus précieux et donc le plus « recommandé » est une critique qui a été formulée, mais ce risque a été évalué comme minime, le modèle étant déjà bien ancré.

Cependant, pour lever toute ambiguïté, la pointe a été détachée de l'édifice, et rebaptisée pour ce qu'elle représente : un groupe qui englobe les aliments et boissons non-indispensables.

Si l'édifice ne change pas fondamentalement, l'approche sous-jacente n'est néanmoins plus la même : jusqu'en 2019, la Pyramide Alimentaire a été conçue de manière à garantir, par les équilibres entre diverses familles alimentaires, l'apport en nutriments tels que préconisés dans les recommandations nutritionnelles.

Désormais, cette approche est complétée par les connaissances sur les relations entre les aliments et la santé, ce qui explique par exemple l'apparition des fruits à coque et graines comme une famille à part entière.

De plus, elle intègre la dimension durabilité, ce qui s'exprime au travers de plusieurs changements dans les visuels. Les quantités sont également mieux précisées.

La pyramide des besoins

La pyramide alimentaire nous aide à visualiser ce que notre alimentation devrait contenir chaque jour et en quelle quantité pour rester en bonne santé.

La base de la pyramide représente ce que nous devrions consommer majoritairement pour répondre aux besoins de notre corps ; plus on remonte vers le sommet, plus les quantités recommandées de ces aliments sont réduites.

La base de la pyramide est la boisson constituée d'eau (thé, café, eau).

La seule boisson indispensable à l'organisme est l'eau.

Chaque adulte devrait consommer 1,5 L à 2 L par jour, voire plus selon les dépenses physiques (transpiration, ...).

Les boissons aromatisées des grandes surfaces sont à éviter ainsi que les sodas. Pourquoi ne pas prendre quelques minutes pour couper une rondelle de citron, d'orange et la déposer dans votre eau ?

Cela donnera du goût à votre eau ainsi que des antioxydants à votre organisme.

C'est en donnant plus de goût à votre eau que vous prendrez plus de plaisir, et que vous boirez davantage.

Les évolutions de la pyramide :

Voici le détail des modifications effectuées au sein des différentes familles alimentaires :

- *Eau et boissons non sucrées* : la bouteille en plastique a été remplacée par une gourde pour des raisons de durabilité.
- *Fruits* : le message devient « 250 g par jour », à la place de 2 fruits par jour, conformément aux recommandations alimentaires du Conseil Supérieur de la Santé (CSS 2019).

La pyramide des besoins

- *Légumes* : le message devient « min. 300 g par jour ».

L'avocat a été supprimé pour des raisons de durabilité.

Les légumes, dont le compartiment dans la pyramide alimentaire est plus grand que celui des fruits, sont passés à gauche, de manière à inscrire cette différence dans le sens de la lecture.

- *Féculents* : cette famille inclut toujours la pomme de terre et les féculents sont à consommer à chaque repas.

Un message spécifique concerne les céréales complètes, qui sont à consommer à raison d'au moins 125 g par jour (poids comestible).

- *VVPOLAV (viande, volaille, oeuf, légumineuses & alternatives végétales riches en protéines) :*

Le contenu de ce groupe, (source de protéines) ne change pas, excepté pour les viandes transformées. Les recommandations du CSS (Conseil Supérieur de la santé) les limitent à 30g/semaine, elles se retrouvent donc logiquement dans les denrées non-indispensables à limiter/ gérer (pointe de la pyramide).

Ce qu'il faut donc retenir de ce groupe en étant conforme aux recommandations du CSS est

- *Poisson et fruits de mer* 1 à 2 fois par semaine,
- *Légumineuses* au moins 1 fois par semaine,
- *Viande rouge* max. 300 g par semaine.

Je précise qu'il s'agit de poids tel que consommé, donc éventuellement cuit.

Le terme « viande rouge » désigne la viande de bœuf, de porc, de veau, d'agneau, de chèvre, de mouton et de cheval.

La pyramide des besoins

- *Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium* : produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium restent regroupés en raison des habitudes alimentaires dont la quantité de consommation doit se trouver entre 250 et 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour.
250 ml de lait correspondent environ à 2 yaourts de 125 g, à 100 g de fromage frais ou 30-40 g de fromage à pâte dure.
- *Matières grasses ajoutées et oléagineux* : cette famille a été scindée en deux familles distinctes : « Matières grasses ajoutées » et « Fruits à coque et graines », étant donné que même si toutes deux sont riches en lipides, elles ne sont pas interchangeables pour ce qui concerne leurs effets sur la santé. Le message pour les matières grasses est devenu plus direct : « modérément, et varier les sources ».
- *Pointe de la pyramide* : elle regroupe les « Non-indispensables » et a été détachée du reste de l'édifice pour bien marquer la différence avec le reste qui représente l'alimentation équilibrée.

La couleur rouge a été volontairement évitée étant donné que les interdits ne sont pas considérés comme productifs dans la communication santé.

Outre les produits gras, sucrés et/ou salés, les boissons sucrées et/ou alcoolisées, ce groupe accueille désormais, les viandes transformées, représentées par une tranche de salami, mais également le sel.



LES FRUITS & LES LÉGUMES

1. QUANTITÉ

Les légumes et les fruits doivent toujours faire partie de votre assiette.

Des légumes à chaque repas avec minimum 3 grosses portions de légumes par jour et une crudité par jour (soit minimum 300 g de légumes par jour comme le préconise les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé).

Les fruits sont à prendre 1 à 2 fois par jour (soit 250 g de fruits par jour comme le préconise les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé).

2. LA FORME

Pensez aux légumes crus (crudités), aux légumes cuits mangés froids (cuidités) et/ou aux légumes chauds ainsi qu'aux soupes.

Pour les fruits, vous pouvez les consommer : frais, cuits (sous forme de compote par exemple) ou sous forme de smoothie.

3. DIVERSITÉ

Pensez à varier vos fruits et légumes.

En effet, chaque spécialité de fruits et de légumes apporte des différents micronutriments et donc des vitamines, des minéraux et des oligoéléments différents pour booster votre immunité.

Fruits & légumes de saison

AUTOMNE

Banane, datte, figue, framboise, kaki, myrtille, mûre, pruneau, poire, pomme, raisin, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, courge, courgette, endive, épinard, potiron, butternut, fenouil, haricot, mâche, poivron.

HIVER

Ananas, citron, clémentine, datte, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, pomelo, poire, pomme, betterave, carotte, céleri, chou, courge, endive, mâche.

PRINTEMPS

Ananas, banane, citron, kiwi, orange, pomme, artichaut, asperge, betterave, carotte, céleri, chou, concombre, endive, épinard, laitue, mâche, navet, rhubarbe, tomate.

ÉTÉ

Abricot, banane, cerise, figue, fraise, framboise, melon, mûre, mirabelle, nectarine, pastèque, pêche, artichaut, aubergine, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, laitue, mâche, navet, poivron, tomate.



LES FÉCULENTS

1. QUANTITÉ

Selon les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé, il est intéressant de consommer 125g de céréales complètes par jour.

2. FORME

On privilégie les féculents avec minimum 50 % de produits céréaliers non raffinés avec maximum 20 % de sucres ajoutés et maximum 1,5 % d'acides gras saturés.

Privilégiez les féculents non transformés, soit des féculents avec le moins de transformation possible par l'industrie agro-alimentaire.

Privilégiez donc les aliments tels que : le pain complet, pain multicéréales, les pommes de terres, céréales complètes (riz, blé, quinoa,...), les pâtes complètes, les céréales petit-déjeuner à base de céréales complètes et peu sucrées.



LES PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES RICHES EN CALCIUM

1. QUANTITÉ

Les produits laitiers sont à prendre 1 à 2 fois par jour, soit selon les recommandations du CSS (Conseil Supérieur de la Santé) entre 250 et 500 ml par jour.

En cas de consommation inférieure à 250 ml par jour, soyez attentif.ves aux autres sources de calcium et vitamine D.

2. LA FORME

Pensez aux yaourts, fromages pauvres en matières grasses (de préférence), laitages sans sucres ajoutés ou alternatives végétales enrichies en calcium (boissons d'amande, de noisette,... sans sucre ajouté).

3. DIVERSITÉ

Pensez à varier vos formes de consommations (laitage, yaourt, fromage, ...).

En effet, chaque spécialité de produit laitier apporte d'autres micronutriments et donc des minéraux et des vitamines différents.



LES PRODUITS LAITIERS ET ALTER,ATIVES VÉGÉTALES ENRICHIES EN CALCIUM

1. YAOURT

Privilégiez les yaourts naturels avec le moins de matière grasse possible : skyr, fromage frais nature 0% M.G, yaourt grec nature 0% M.G, yaourt maigre nature 0% M.G,....
Limitez les yaourts sucrés et aromatisés aux fruits ou les crèmes "dessert".

2. LAITAGE

Privilégiez les laits écrémés ou demi-écrémés ou les laitages maigres édulcorés.
Privilégiez les "boissons" végétales sans sucres ajoutés : "jus" d'amande sans sucre ajouté, "jus" de noisette sans sucre ajouté,....
Privilégiez le yaourt et entre-mets à base d'amande enrichis en calcium nature ou très peu sucrés (max. 7%).



LES PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES ENRICHIES EN CALCIUM

3. FROMAGE

Privilégiez les fromages qui contiennent moins de 25 % de M.G avec max. 5 g d'acides gras saturés par portion et sans sucres ajoutés.

Privilégiez les fromages comme : la ricotta, le camembert à <25% M.G, la mozzarella à <25% M.G, Madame Loïk® Light, St Môret® Light, la fêta, la bûche de chèvre, la cancoillotte, ...

Pour les fromages à pâte dure, ils sont bien sûr plus riches en matières grasses ; privilégiez donc les fromages à pâte dure light : gouda light, gruyère light,....



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUF, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

1. VIANDES

- **Bœuf** : bavette, rumsteck, bifteck, jarret tendre, steak haché 5% de matière grasse, tournedos.
- **Veau** : escalope, jarret, noix.
- **Porc** : côtelette dégraissée, filet, filet mignon, jambon découenné dégraissé.
- **Agneau** : brochettes d'agneau (sans le gras entre les morceaux), gigot d'agneau, côtelettes d'agneau sans le gras, ...

=> La viande rouge peut être remplacée par des légumineuses, du poisson, de la volaille, des œufs ou d'autres substituts qui représentent une alternative à part entière à la viande.

- **Dinde** : escalope, blanc, cuisse.
- **Poulet** : blanc, filet, poitrine, cuisse sans la peau.



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUF, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

2. POISSONS :

On privilégie les poissons maigres ou mi-gras.

- **Poisson maigre <5% M.G** : bar, brochet, cabillaud, colin, dorade, morue, perche, raie, rouget, sole, thon en boîte, ...
- **Poisson mi-gras 5-15% M.G** : espadon, saumon d'élevage, dorade royale, anguille de mer
- **Petit poisson gras** : maquereau, sardine, hareng, anchois.
- **Fruits de mer** : mollusques et crustacés

=> Mangez du poisson, des crustacés ou des fruits de mer une à deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras.

=> Mangez du poisson une à deux fois par semaine, en privilégiant les produits durables riches en acides gras oméga-3.

On privilégie les poissons non panés et non frits.



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUF, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

3. OEUFS

Le mode d'élevage des poules influe sur les qualités nutritionnelles de l'œuf. Regardez le n° de l'œuf. Par exemple " 1 BE ". Le numéro juste avant "BE", soit ici le numéro 1, correspond au mode d'élevage des poules.

- "0" = élevage bio : poules élevées en plein air + alimentation bio
- "1" = plein air : poules élevées en plein air
- "2" = élevage au sol : 9 poules au m2.
- "3" = élevage en batterie : 18 poules par m2, élevage en cage, pas d'accès plein air.

Si possible, choisir les œufs nourris aux graines de lin de la filière bleu-blanc-cœur : ils sont riches en oméga 3 ex : œufs Columbus



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUF, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

4. LÉGUMINEUSES

Remplacez la viande par des légumineuses au moins une fois par semaine.

Mangez des légumineuses (lentilles, fèves, haricots blancs, rouges, pois chiches, pois cassés, etc) ou des légumineuses avec matière grasse (purée type houmous de pois chiche, houmous de lentille, ...).

Les légumineuses constituent une source de protéines et d'acides aminés essentiels.

5. ALTERNATIVES VÉGÉ

- Base : champignon (mycoprotéine) • Quorn
- Base: Blé : Seitan
- Base: Soja : Tofu ou Tempeh
- Mélanges (œuf, fromage, noix, soja, céréales) : Burger et autres préparations



LES GRAINES ET FRUITS À COQUE

1. QUANTITÉ

15-25 g par jour de fruits à coque ou une tartine de beurre de cacahuètes "pur" (100 % cacahuètes) par jour. Une poignée de fruits à coque représente environ 20-25 g. Une consommation plus élevée n'est pas à conseiller du fait à leur teneur élevée en calories.

2. QUALITÉ

Privilégiez les variétés riches en oméga-3.

Choisissez des graines ou noix sans enrobage sucré ou salé et non préparées ou simplement transformées.

Ces aliments sont une source de bonnes graisses, de protéines et de fibres ; la noix de Grenoble, par exemple, est riche en acides gras oméga-3.



LES MATIÈRES GRASSES

1. QUALITÉ

Privilégiez les huiles riches en acides gras polyinsaturés, comme l'huile de noix, l'huile de lin, de tournesol, de soja, de germes, de maïs, de sésame et de colza.

Les huiles de lin, de noix, de colza et de soja possèdent la teneur la plus élevée en acides gras oméga-3.

Les huiles de coco et de palme sont à éviter en raison de leur forte teneur en acides gras saturés qui peuvent provoquer de l'athérosclérose.

La consommation d'huile d'olive, particulièrement extra vierge, due à sa richesse en acides gras mono-insaturés est associée à une réduction d'incidents cardio-vasculaires et prévient le risque de cancer.

Privilégiez les huiles non tropicales, les matières grasses tartinables et les matières grasses de cuisson liquides pour remplacer les margarines dures et le beurre.



DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAËLLE



« Un de mes plus grands plaisirs
est de manger ce que j'aime. »



STOP A LA MONOTONIE DES PLATS

Avec des recettes saines équilibrées et hautes en couleur, vous pourrez varier les possibilités de petits-déjeuners, diners, goûters et soupers tout en vous faisant plaisir.

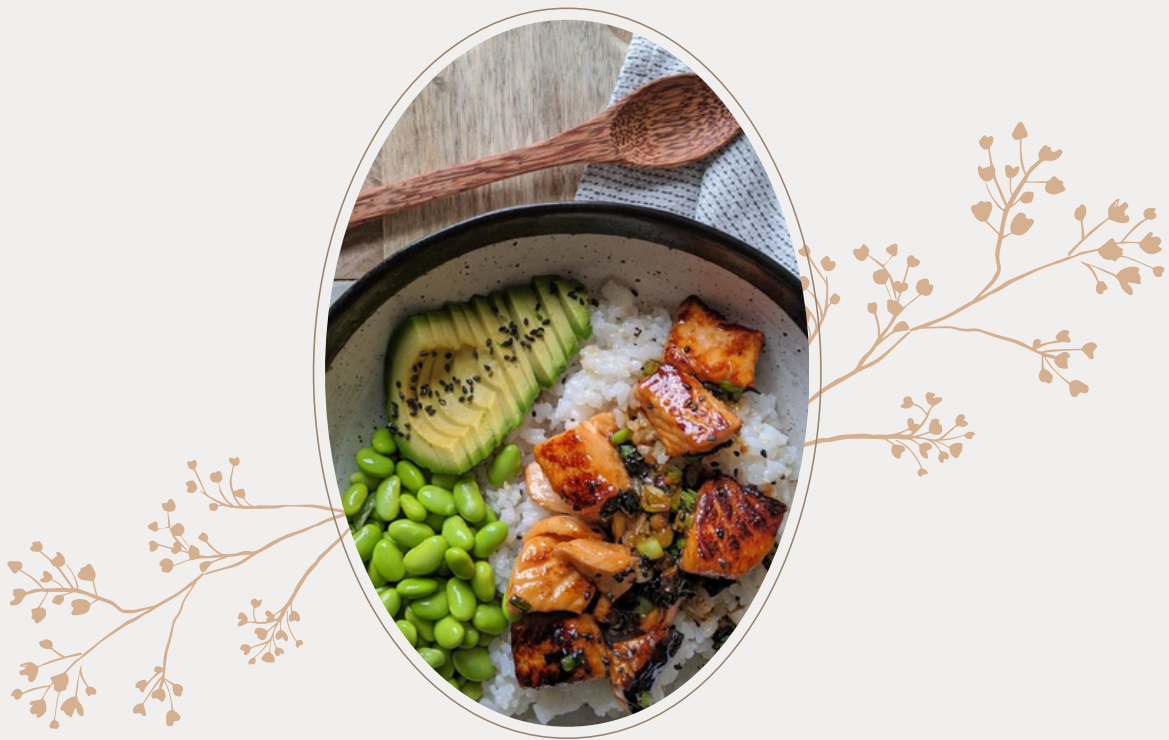
Amusez-vous à varier la vaisselle, les épices et les herbes aromatiques.
Vous verrez, vos plats n'auront pas du tout le même aspect.

Vous pouvez aussi vous servir d'emporte-pièces pour décorer vos assiettes le mieux possible.

N'oubliez pas : "On mange aussi avec les yeux".

La vue fait partie intégrante de nos 5 sens et permet notamment de profiter davantage du plat si celui-ci est bien préparé.

La nourriture n'est certes pas un jeu, mais il est permis d'égayer votre quotidien de temps en temps surtout si cela vous permet d'apprivoiser des aliments sains essentiels comme les légumes.



1. EXPLOREZ DE NOUVELLES SAVEURS

Pour cela, voici mes conseils pour varier les saveurs au sein de l'assiette :

Tournez-vous vers des épices que vous n'avez pas habitude d'utiliser.
Il existe des centaines d'épices différentes et des milliers d'associations possibles !

Quelques épices originales à essayer : le gingembre (de préférence frais), la cardamome, le curcuma, le Poivre du Sichuan, les graines de cumin, la citronnelle, les clous de girofle, ...
Bien sûr, inutile de rappeler que les plats doivent être correctement assaisonnés.

Variez les goûts au sein de l'assiette en jouant sur les différentes saveurs existantes : le sucré-salé, l'amertume, l'acide et pourquoi pas le piquant (selon vos tolérances).

Privilégiez les aliments qui stimulent vos papilles, comme le jus de citron, les agrumes, les épices dont on a parlé précédemment, la sauce soja, l'ail, la pâte miso, le tamari, ...

Incorporez dans vos recettes des aliments forts en goût, comme certains fromages (le camembert, le chèvre,...) si vous aimez, bien évidemment.



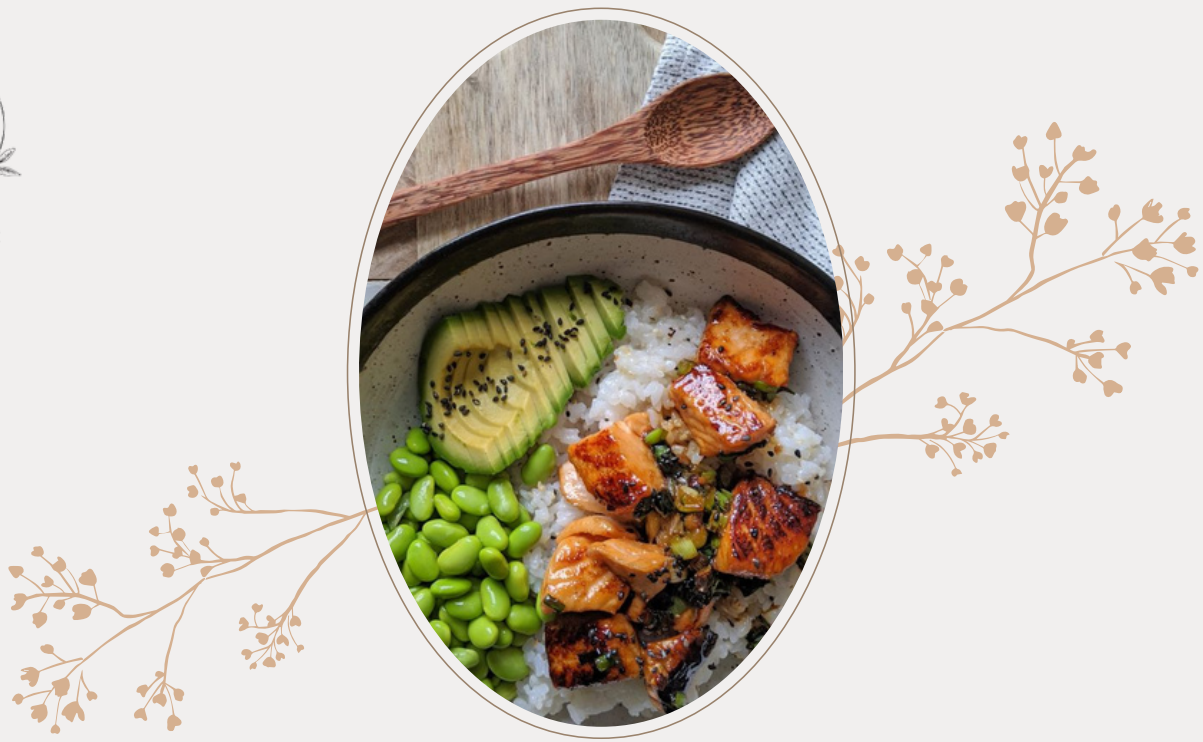
2. SOIGNEZ LA PRÉSENTATION SUR L'ASSIETTE

Pour maintenir le plaisir alimentaire, il est impératif de solliciter un autre sens crucial pour le plaisir alimentaire : la vue.

En effet, le plaisir de voir votre plat appétissant influence votre plaisir de manger le plat en question, d'où l'importance de veiller à la présentation de ce que vous mangez.

Pour soigner au mieux votre assiette, pensez avant tout à sortir les belles assiettes !

Privilégiez les petites assiettes, les bols, les verrines ou encore les pots à confiture, qui feront office d'excellents contenants.



3. NE NÉGLIGEZ PAS LE DRESSAGE

Faites jouer votre imagination en matière de dressage.

Pensez simplement à vous équiper d'un minimum : une poche à douille ou des cercles à pâtisseries de formes différentes feront l'affaire !

N'hésitez pas également à jouer avec les couleurs des aliments dans votre assiette.

Composez vos assiettes avec des aliments de couleurs différentes et n'hésitez pas à abuser des aliments aux couleurs flashy (bleuets, framboises, myrtilles, fraises, ...) pour apporter de la gaieté dans vos assiettes !

BONUS : UN COUP DE POUCE DE VOTRE ENTOURAGE ?



Le meilleur pâtissier

Faites des dégustations du meilleur pâtissier version "healthy" avec votre compagnon/compagne, maman/papa, soeur/frère ou des ami.es. Vous attribuerez la meilleure note à la meilleure pâtisserie healthy. Cela vous permettra de découvrir de bonnes choses qui vous vont plaisir.



Cuisiner

Votre partenaire, copine ou membre de la famille peut réaliser une recette de ce book pour vous faciliter la tâche. Attention, il faut avoir les ingrédients et donc bien faire les courses.



Du sport en duo

Un collègue, un ami ou votre chéri.e, c'est toujours plus motivant que tout seul. Alors, proposez à ceux-ci une petite randonnée, une séance de tennis, une heure de natation, ...
Le sport consolide.



Support

Le fait que vos amis, conjoint.e mangent comme vous, vous facilitera la tâche pour ne pas vous dégouter ou vous laisser tenter par un Fast Food par exemple.

Résultat :

+ de motivation + de résultats + de plaisir

BONUS : UN PETIT COUP DE POUCE?

ET CÔTE VIE SOCIALE?

Les copains, ils vont réagir comment ?

Vous aviez l'habitude de boire un verre entre amie.es, mais pensez-vous que vous aurez la force de refuser ?

Pourtant, ne pas commander un verre de vin, une bière, etc ne vous rend pas moins fun et ne change en rien le bon moment passé entre amis.

Je comprends vos inquiétudes, mais, no stress, personne ne vous jugera.

Vous n'aurez même pas à vous justifier.

Et au pire ?

Le principe, c'est de vous plaire à vous et pas aux autres.

Vous devez penser à votre corps et à ce que vous lui apportez.

Au final, un verre reste un verre. Si vous décidez de prendre un café, un verre d'eau, un jus, etc, cela reste un moment chouette et au final cela ne change rien.

La soirée ne sera pas moins sympathique.

Inutile de refuser un apéro...

En effet, profitez de l'occasion pour revoir des personnes, pour vous sentir encouragé.e, fêtez les petites victoires.

Adoptez, à ce moment-là, une alimentation équilibrée et saine.

Vous êtes responsable de vos choix et de ce que vous décidez de manger et de boire à chaque repas, chaque semaine.

Plus vous serez à l'aise avec votre mode de vie, plus il fera partie intégrante de vous. Il sera donc plus facile de l'adopter au quotidien.

C'est ainsi qu'au fur et à mesure, vos amis et votre famille seront habitués à votre nouvelle hygiène de vie.

J'adopte un changement alimentaire parce que j'en ai envie.

Demandez-vous si vous changez vos habitudes alimentaires pour vous ou bien pour faire plaisir.

Il y a beaucoup de choses que l'on fait comme le fait de boire ou manger parce que l'on se sent "obligé".

En effet, beaucoup d'actions sont liées à la pression sociale.

Par contre, si l'occasion se présente et que vous en avez envie, sirotez votre verre.

Mais gardez en tête que la pression sociale est souvent dans notre tête.

BONUS : UN PETIT COUP DE POUCE ?

STOP GASPILLAGE

Les petites économies d'énergie au sein des ménages ont un grand impact sur notre budget.

Achetez la juste quantité : Prévoyez à l'avance vos menus de la semaine et faites une liste de courses en tenant compte de ce que vous avez déjà dans vos placards et au frigo. Cela vous permettra d'acheter juste ce dont vous avez besoin.

Faites vos menus selon la durée de conservation des produits.

Certains produits comme les fruits rouges s'abiment en quelques jours. Incluez-les en premier dans vos menus.

Pour la fin de semaine, misez sur des produits qui se conservent davantage comme les pommes, les carottes ou les poireaux.

Choisissez vos fruits et vos légumes à différents niveaux de maturité.

Vous aurez ainsi des produits mûrs, à manger tout de suite et d'autres pour plus tard.

Attention aux promotions.

Les offres spéciales ou des remises peuvent vous amener à acheter plus que nécessaire et à perdre certains produits.

Si vous ne parvenez pas à utiliser tous vos achats avant qu'ils ne s'abiment, n'hésitez pas à les congeler.

Recyclez. Les restes sont particulièrement utiles lorsqu'on manque de temps.

Pour éviter la monotonie, transformez vos restes en ajoutant des épices, ajoutez-les à une quiche ou à du riz sauté pour un plat complet ou congelez-les pour les jours où vous manquez de temps.

Faites des réserves. Lorsque vous rentrez des courses, préparez en grande quantité vos légumes ou vos plats et congelez en plusieurs portions pour plus tard.

Pensez aussi aux conserves et aux fruits et légumes surgelés. Ils peuvent fournir la base de nombreux plats et vous font gagner du temps lorsque vous êtes pressé.es.

Écoutez votre appétit.

À la maison, servez-vous selon votre faim et réservez-vous au besoin. Au restaurant, les portions sont généralement copieuses.

N'hésitez pas à demander un doggy bag si vous ne finissez pas votre plat.



CONCLUSION

GUIDE TO EAT WELL

En écrivant cet e-book, je souhaite très sincèrement vous donner un maximum de clefs afin d'atteindre vos objectifs, mais surtout que vous puissiez vivre pleinement votre vie en prenant soin de vous et de votre corps.

Maintenant, vous pouvez affronter chaque journée en ayant la force et le courage de modifier vos habitudes vers une alimentation saine, savoureuse et équilibrée.

Comme je vous l'ai dit au tout début : "Rome ne s'est pas faite en un jour". Alors, prenez du temps pour vous afin de mettre en place les nouveaux changements afin qu'ils deviennent définitivement acquis. Inutile de vouloir aller trop vite, mais songez que, petit à petit, vous modifierez vos comportements alimentaires vers une alimentation équilibrée et ce, tout au long de votre vie.

Je voulais aussi vous remercier très chaleureusement pour la confiance que vous m'avez témoignée en lisant cet e-book.

Sachez que ce qui me rend heureuse, c'est de pouvoir vous aider à vous sentir bien dans votre corps, mais aussi dans votre tête.

Comme le dit si bien Juvénal: "Mens sana in corpore sano".

Thank you!



REMERCIEMENTS

GUIDE TO EAT WELL

Je tenais tout simplement à remercier ma maman qui m'a aidée à rédiger ce e-book. Merci aussi à elle, car tout au long de mon existence, elle n'a de cesse de m'apprendre à être curieuse et gourmande.

Un merci tout particulier à tous les abonné.es du compte @annnegaelle_diet. Votre soutien inconditionnel me permet d'avancer et d'évoluer dans un univers sain et bienveillant.

Je prends, dès lors, un énorme plaisir à partager mes recettes, ma motivation, mon parcours personnel et mes conseils en tant que diététicienne via mon compte Instagram.

Ce livre, c'est le vôtre.

Namasté

Thank you!



VOUS AVEZ BESOIN DE PLUS DE SOUTIEN,
D'ÉCOUTE OU DE RÉPONSE À VOS QUESTIONS ?

REMISE EN FORME CLASS

Vous pouvez directement me contacter sur la plate-forme Instagram via mon compte @annegaelle_diet. Je vous répondrai directement afin de répondre à vos éventuelles questions. Nous pourrions également fixer un rendez-vous à distance ou sur place dans mon cabinet.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également participer à mes nombreux cours de Pilates et d'abdos fessiers. C'est un moment de détente dédié à soi et cela fait tellement du bien.

JE TE LAISSE UN MESSAGE





"Il pensait que c'était impossible, alors ils l'ont fait"

Mark Twain

VREURICK ANNE-GAËLLE
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE AGRÉÉE

&

COACH SPORTIVE

CONSULTATION EN CABINET OU À DISTANCE

@ANNEGAELE_DIET