



Pour M

Date :

**Vous grignotez dans la journée.**

La tentation alimentaire est fortement présente et de nombreuses personnes y sont confrontées. Voici quelques conseils et astuces pour éviter les grignotages qui peuvent être à l'origine d'une prise de poids.

**APRES LE REPAS, « J'ai encore faim... » :****Ecoutez votre organisme et posez-vous la question :**

« Ai-je encore réellement faim ? »

« Ai-je encore envie de manger (par gourmandise par exemple) ? »

**Si la réponse est « la faim », dans ce cas :**

- ✓ Modifiez la composition de vos repas principaux afin qu'ils soient plus rassasiants. Pour cela :
  - Augmentez la consommation d'aliments riches en eau et en fibres tels que les **fruits et légumes**
  - Veillez à la **présence de pain et/ou féculents** à chaque repas (pensez aux pains complets ou aux céréales qui sont plus riches en fibres)
- ✓ Brossez-vous les dents après chaque repas pour stopper une envie d'aliments plaisir (tel que le chocolat...)

**DANS LA JOURNEE, « J'ai un petit creux... » :****Ecoutez votre organisme et posez-vous la question :**

« Est-ce que j'éprouve la sensation de faim (gargouillement, creux au niveau de l'estomac) ? »

« Ai-je envie de manger par ennui ou stress ou contrariété ou gourmandise ? »

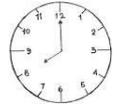
**Dans tous les cas :**

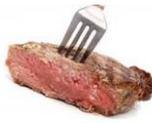
- ✓ Commencez par boire un grand verre d'eau ou une boisson peu calorique (un soda light, une boisson chaude pas ou peu sucrée...)
- ✓ Aménagez si besoin une collation : Choisir des aliments qui ont à la fois un intérêt nutritionnel et qui vous font plaisir
- ✓ Recherchez également une activité (intellectuelle, manuelle, physique, sportive, ...) qui pourrait vous occuper l'esprit et vous distraire de l'envie de manger, tout en vous procurant du plaisir.



### Je consomme:

- ✓ de préférence, 3 repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, dîner



- ✓ midi et soir, du poisson  ou des œufs , ( ou de la viande  3x/semaine)

- ✓ et j'ajoute dans mon repas , en plus de viande ou poisson ou œufs, des légumes, des féculents ou du pain, un produit laitier et un fruit



### Je limite les matières grasses d'ajout : 3 à 4 cuillères à soupe d'huile par personne et par jour



## Comment augmenter ma masse musculaire

- ✓ Je ne fais pas l'impasse sur les aliments apportant des **protéines** de bonne valeur biologique :



Viande, poisson, œufs, fromage, yaourt, fromage blanc



- ✓ J'associe cette alimentation à une **activité physique** régulière

