



Quelques astuces pour prendre soin de son alimentation tout en profitant pleinement des fêtes.

- Se faire plaisir et ne pas culpabiliser.
- Manger lentement, en pleine conscience.
- Prendre un petit en-cas sain avant le repas.
- Déguster de tout en quantité
- raisonnable.
- Privilégier la qualité à la quantité.
- Mettre de la couleur dans son assiette.
- Allier goût – originalité – légèreté.
Les épices, les agrumes et les herbes aromatiques sont parfaits pour donner de la saveur à vos plats.
- En apéro, privilégier les légumes et les amuses bouche sans pâtes (rondelles de pommes au thon et céleri, feuilles d'endives garnies de bleu et de noix...)
- Accompagner vos plats de légumes
- Penser au poisson, crustacés et à la volaille
- Boire de l'eau
- Consommer de l'alcool avec modération même si on reste à la maison
- Remplacer la bûche par un dessert riche en vitamines et minéraux (à base de fruits par exemple).
- Reprendre, dès le lendemain, les bonnes habitudes alimentaires.
- Profiter de toutes les occasions pour bouger.
- Prendre de bonnes résolutions pour l'année 2024