

Les astuces pour éviter de **prendre du poids** cet été



Les vacances sont là... avec son lot d'apéros, piqueniques et barbecues !

Comment profiter de tous ces moments gourmands, sans se priver et en évitant les gros excès caloriques ? Voyons quelques pistes...

Forme : 6 activités sportives à pratiquer cet été !



Scannez-moi

Que vous partiez à l'autre bout du monde pendant trois semaines ou que vous restiez quelques jours dans votre région, les vacances sont synonymes de détente physique et...alimentaire.

Au diable les calories, on se fait plaisir sans penser aux conséquences !

Mais au retour, on regrette d'avoir pris avec soi des souvenirs en plastique ainsi que trois kilos à perdre.

Pour vous éviter ce sentiment désagréable, voici quelques conseils à adopter lors de vos vacances.

TOUT MISER SUR LE PETIT DÉJEUNER

Difficile de se contrôler en vacances, les tentations sont partout. Glaces, restaurants, apéritifs et soirées variées nous attendent. Le seul moment propice à un certain contrôle est le premier repas de la journée.

Essayez de vous préparer vous-même un petit déjeuner sain à base de fruits, d'une boisson chaude et de flocons d'avoine avec du yaourt ou du lait.

Une fois le ventre bien calé, vous aurez moins envie de grignoter dans la journée et arriverez à mieux gérer votre faim.

Attention au piège du buffet, car l'envie de remplir son assiette pour rentabiliser un maximum le prix d'entrée peut nous pousser à trop manger

PRÉVOIR EN AVANCE

Avant de plonger dans la piscine ou de vous lancer dans une randonnée, pensez à faire quelques courses.

Vous pourrez ainsi faire le plein de fruits, de noix, d'amandes, de céréales, de yaourt, et d'un peu de fromage. Ces produits vous seront utiles pour le petit déjeuner, mais également pour préparer des encas l'après-midi.

Les protéines, les fibres et les autres nutriments aident à contrôler la sensation de faim.

BOUGER UN MAXIMUM

Certes, les vacances servent à se reposer et à recharger les batteries, mais le sport est un excellent moyen pour booster et détoxifier son organisme.

Profitez de chaque occasion qui se présente pour bouger : marcher jusqu'à la plage ou jusqu'au restaurant au lieu de prendre la voiture, faire des promenades à vélo en famille, nager, courir sur le sable...et si vous aimez tester des nouvelles choses, c'est l'occasion d'essayer une activité que vous n'avez jamais fait avant.



Pour un ventre plat, misez sur les fruits de saison

Pour ne pas avoir le ventre gonflé, mieux vaut privilégier des aliments riches en fibres solubles, qui vont attirer l'eau et gonfler les selles. Pour cela, les fruits de saison sont idéaux. Rhubarbe, pommes, pêches ou nectarines, tous aident au bon fonctionnement du transit.

Concernant les légumes, on préfère ceux qui procurent un confort digestif, comme les haricots verts, les carottes, les pointes d'asperge, les blancs de poireaux, les courgettes sans graines ou la betterave cuite. Ce sont des légumes très souvent servis en milieu hospitalier car facile à digérer.

Côté féculents, privilégiez les céréales telles que les flocons d'avoine, le quinoa, le boulghour, l'orge, le sarrasin ou le son de blé, qui aide au bon fonctionnement du système digestif. Attention toutefois à ne pas en abuser ! Les féculents, consommés en excès, peuvent favoriser les ballonnements. Le mieux est de manger une assiette composée à un quart de féculents et le reste de légumes.

Enfin, préférez la cuisson à l'huile d'olive et les assaisonnements à base d'huiles de colza, de noix, de chanvre ou de lin, riches en omega-3.