



All inclusive cata ou pas ?

Vous les attendiez depuis des mois, ça y est elles sont enfin là. VOS VACANCES. A vous le farniente, les excursions, les sorties, les restaurants et les moments en famille et entre amis.

Cette année, c'est décidé, vous partez en hôtel all inclusive, mais vous ne voulez pas reprendre les kilos déjà perdus. Pas de panique Diet & Clair est là pour vous accompagner. Votre coach partage avec vous toutes ses astuces.





Conseils pratiques

Conseil N°1 : écouter son appétit.

Avant de passer au buffet, concentrez vous sur vos sensation alimentaires.
Posez-vous la question si vous avez vraiment faim?

Cet exercice vous permettra de connaitre de reconnaître votre vrai satiété et rassasiement.

Conseil N°2 : modérer les apéritifs

Les vacances sont souvent synonymes d'apéritifs qui s'éternisent entre amis ou en famille. Les pièges nous guettent.

Limitez les alcool forts et les cocktails souvent trop sucrés. Privilégiez plutôt le vin.

Attention de ne pas tomber dans les biscuits apéritifs et cacahuètes qui sont souvent trop gras et trop salé. Privilégiez plutôt les crudités et quelques olives à la place et on se réserve pour le repas.

Une fois devant le buffet composé votre assiette ainsi :

1 entrée+ 1 plat +1 café

Conseils N°3 : faire le plein de crudités ou de soupe en entrée

Servez-vous une portion généreuse de crudités ou de salade avant d'attaquer le plat principal, et on a la main légère sur la vinaigrette.

Pensez également au soupe riche en fibres.

Conseil N°4 : Privilégier les grillades de viandes ou poissons

Eviter els plats en sauces

N'hésiter pas à demander la sauce à part.

Eviter les vaines les plus grasses :

- Porc (excepté filet mignon, jambon blanc et roti)
- Chartuerie (saussices, merguez, saucisson..)
 - Agneau et mouton
 - Certains morceaux de bœuf.



Conseil N°5 : faire attention aux accompagnements

- Accompagnez vos viandes et poissons de légumes. Ils doivent représenter la moitié de votre assiette.
- Evitez le risottos souvent très riche en matière grasses et fromages
- Les pommes de terre au four avec un 'huile seront moins grasses que les frites.
 - Evitez les pâtes sans sauces grasses.
- Favorisez plutôt les féculents le temps du midi et non le soir.

Conseil N°6 : Ne toucher pas à la salière

Conseils N°7 : Limiter les assaisonnements

Pensez, même en vacances à vos 2 cuillères à soupes d'huile par jour. Raisonnez vous lorsque vous vous servez. Et sur une salade mettez seulement une cuillère à soupe de sauce vinaigrette.

Conseil N°8 : Se servir des petites quantités et ne pas chercher à manger de tout

Contentez vous de quelques plats, ceux qui vous semblent le plus savoureux et ceux que vous préférez.

Gardez de l'appétit pour la suite et ne cherchez pas à tout manger. Ce que vous ne dégusterez pas le midi, vous le retrouverez certainement le soir ou le lendemain.

Conseil N°9 : Au dessert assurez vous d'avoir encore faim

Si la réponse est OUI → demandez vous si vous avez mangé lentement...

Si la réponse est NON → ne vous levez pas au buffet à dessert

Favorisez plutôt les fruits de saisons ou les salades de fruits ou un laitage ou une boule de sorbet.

Vous pouvez aussi terminer votre repas avec un bon café.



Conseil N°10 : mangez lentement

Prenez le temps de déguster et d'apprécier chaque bouchée. Posez votre fourchette, discutez....

Conseil N°11 : Prenez vos compléments

Pour éviter de stocker le gras et le sucre, n'hésitez à sortir les deux jockers qui vous ont été prescrits par votre coach Diet & Clair.

Le minceur 4+ BIO va permettre de limiter l'absorption des calories ingérées dont les sucres.

Le chitosan est un aimant à graisse, il absorbe 70% des graisses ! C'est toujours ça de moins sur vos hanches.

Dans les 2 cas, prenez 2 comprimés avant et 2 comprimés après vos repas. Cela vous permettra de ne pas mettre votre rééquilibrage en péril pendant cette période plus délicate à gérer.

Alors demandez-les à votre coach et ne les oubliez pas dans les valises!





Conseils N°12 : Boire de l'eau

Pour vous hydrater et éviter la rétention d'eau, toujours entre 1,5l et 2l par jour toutes boissons confondues.

Il faut s'hydrater de façon régulière et par petite gorgée tout au long de la journée.

Conseil N°13 : BOUGER, BOUGER, BOUGER

Les vacances sont l'occasion de promenades et de sorties en tout genre.

Profitez de ces moments de détente pour pratiquer une activités physique: randonnée, natation, marche, vélo, running... dépensez vous !

Conseil N°14 : Ne sauter pas vos collations

Le matin, au buffet du petit déjeuner ou à celui du midi, pensez à prendre un fruit pour vos collations.

N'oubliez pas, les collations servent à réguler la glycémie et donc à modérer votre appétit et vos envies de grignotages. Elles vont vous permettre de ne pas surconsommer aux repas suivants.

Conseil N°15 : PROFITER DES VACANCES !!!

