

## NOS CONSEILS CULINAIRES

### 1. FAITES DES SAUCES ALLÉGÉES

Les sauces traditionnelles sont souvent trop riches et peu adaptées à votre désir de perdre du poids. Mais si vous aimez les plats en sauce, pourquoi s'en priver ? Voici quelques idées de sauces allégées... Avec un peu d'imagination, vous pourrez vous en inspirer pour en inventer d'autres, selon votre goût et vos humeurs.

### 2. LES INGRÉDIENTS AUTORISÉS

- huile d'olive, œuf, jus de citron, vinaigre, yaourt maigre, fromage blanc à 0 % de MG, moutarde, cornichon, câpres, échalotes, ail, oignon blanc, sel, poivre, aromates, fines herbes, épices.
- Le jus de citron peut remplacer le vinaigre dans la vinaigrette, ou être utilisé seul, par exemple sur un poisson froid ou chaud.
- Les vinaigrettes conviennent à toutes les crudités : Mélangez la moutarde, le sel, le poivre, le vinaigre ; ajoutez l'huile et additionnez d'eau. Battez énergiquement pour obtenir une sauce onctueuse.
- La sauce ravigote : Hachez 1 échalote, 2 cuillères à soupe de câpres, 4 cornichons, 3 branches de persil, dans un saladier. Ajoutez une cuillère à café de moutarde forte, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe d'eau. Salez, poivrez et mélangez.
- La sauce au yaourt ou au fromage blanc : Elle peut être utilisée avec quasiment tous les aliments. Mélangez un yaourt maigre ou 100 g de fromage blanc à 0% de MG, avec une cuillère à café de moutarde forte, sel, poivre, des herbes aromatiques (ciboulette, cerfeuil, hachés menu) ou des épices.



## LE CONSEIL POUR UN BON ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

- Pour les gros consommateurs de viande, il est important de restreindre la consommation de viande bovine et porcine et de privilégier la consommation de viande blanche.
- Consommer plus souvent du poisson, surtout les poissons gras, riches en oméga 3 utiles pour une meilleure protection cardio-vasculaire (au moins deux fois par semaine).
- Ne pas dépasser 4 œufs/semaine.
- Consommer des féculents ou légumineuses au moins une fois par jour.
- Consommer des légumes et des fruits à chaque repas (au moins 400 à 500 g/j).
- Consommer des céréales, pains céréaliers et fruits secs.
- Consommer des produits laitiers en favorisant ceux de brebis ou de chèvre pauvres en cholestérol.
- Supprimer dans la mesure du possible, les sucres raffinés (sucre en morceaux, pâtisserie, glace, confiseries, soda).
- Consommer avec une extrême modération tous les alcools.
- Limiter les apports de matières grasses.
- Privilégier les corps gras qui comportent des acides gras essentiels bénéfiques pour la santé notamment les poissons gras (thon, saumon...), les huiles d'olive, de colza...

Attention les produits riches en graisses sont moins rassasiants que les sucres lents ou les protéines et incitent donc à manger davantage. Continuer à boire au moins 1,5 l d'eau par jour. L'alcool, consommé en quantité modérée (2 verres de vin par jour) est compatible avec l'équilibre nutritionnel. Enfin respecter un rythme de repas : 3 repas par jour, en sachant qu'une collation en milieu de matinée et le goûter peuvent être ajoutés afin d'éviter la fringale.



## MINCIR C'EST AUSSI BOUGER

### MINCIR C'EST AUSSI BOUGER

Notre corps est fait pour l'action, le progrès nous conduit à moins nous activer physiquement et à être de plus en plus sédentaire. Ce qui a de mauvaises conséquences pour notre corps : atrophie et stockage de graisse.

L'activité physique est donc indispensable. Les muscles, pour fonctionner, utilisent le glucose ou les graisses. Il faut savoir que le tissu graisseux est le principal responsable de l'excès de poids ; c'est donc lui qu'il faut réduire. En d'autres termes, il faut le dépenser. Au cours d'un effort intense et bref, le muscle va puiser son énergie à partir du glucose qui est disponible immédiatement. Par contre, un effort maintenu dans la durée, brûlera des graisses. Ainsi les activités physiques prolongées et d'intensité moyenne sont préférables, surtout si vous souhaitez perdre des hanches et de la taille.

### NOS CONSEILS PMS DE PROACTYL

La musculation en particulier, active cette perte de graisse grâce à une contraction lente et répétée du muscle qui prend de l'épaisseur au détriment de la dite graisse. Or plus on est musclé, plus on brûle de calories, puisque après un repas, le muscle entraîné capte plus de glucose qu'un muscle sédentaire, et c'est autant de calories qui ne se dirigent pas vers la graisse pour y être stockées. Pour un corps entraîné, les calories alimentaires sont plus vite utilisées par la masse musculaire au détriment de la masse grasse.

Vous devez, dans votre programme physique, tenir compte de trois critères : fréquence, durée, intensité.

- fréquence et durée : 3 jours par semaine, entre 30 mn et une heure par séance.

