



CENTRE D'INFORMATION DE LA
Diététique Minceur

COMMENT RETROUVER LA LIGNE APRÈS LES TENTATIONS DE L'ÉTÉ ?

Les bonnes résolutions de la rentrée avec
le Centre d'Information de la Diététique Minceur



Collection n°4 : Rentrée Tonique 2013



L'été est la période de toutes les tentations. Difficile de résister aux glaces, crêpes, et autres petits plaisirs de vacances. Résultat, de retour à la maison, la balance affiche parfois quelques kilos de plus !

Le Centre d'Information de la Diététique Minceur a interrogé Katia Tardieu, diététicienne. Elle nous livre ses conseils pour attaquer la rentrée en pleine forme et garder la sérénité des vacances.



Pour quelles raisons a-t-on tendance à prendre du poids pendant l'été ?

En général, la période des vacances est plutôt consacrée à la détente, aux siestes et aux apéritifs. On a tendance à avoir une alimentation un peu plus débridée et à perdre nos bonnes habitudes alimentaires. On le sait, il est plus difficile de maîtriser son alimentation lorsqu'on ne mange pas chez soi. En vacances, les journées sont souvent ponctuées de tentations comme le rituel verre de rosé, les planches de fromage ou de charcuterie à l'apéritif, les saucisses du barbecue, la petite glace au goûter ou après dîner... Que de gourmandises auxquelles il est facile de succomber. Les personnes qui ont l'habitude de contrôler leur poids tout au long de l'année sont souvent troublées par l'arrivée des beaux jours. Elles ont tendance à perdre les repères alimentaires qu'elles ont acquis tout au long de l'année et se laissent d'avantage tenter. Résultat : au retour des vacances, la balance affiche 2 ou 3 kilos de plus.

Heureusement, la chaleur estivale influence notre appétit : si on est plus enclin aux grignotages, on mange moins et souvent plus léger... donc cette prise de poids se limite à quelques kilos « superficiels ». Cependant pas question de les laisser s'installer, il est important de se reprendre en main dès le retour à la maison.

CE QU'IL FAUT RETENIR...

- Pendant cette période, il est fréquent de perdre ses repères alimentaires et de laisser s'installer de mauvaises habitudes alimentaires.
- Nombreux sont ceux qui entament la rentrée scolaire avec 2 ou 3 kilos en trop, accumulés pendant l'été.
- Il s'agit souvent de kilos qui peuvent être rapidement et facilement perdus dès la rentrée.



RÉSOLUTION N°1 : RENOUVEZ AVEC VOS BONNES HABITUDES

Comment commencer un régime alors qu'on reprend une vie active et qu'on a moins de temps pour soi ?

La rentrée est la bonne période pour revoir ses habitudes alimentaires. Les Aliments Diététiques Minceur sont de parfaits alliés pour y parvenir. Je propose donc de commencer par une phase « starter » de 1 à 2 semaines qui permettra de rompre avec les mauvaises habitudes de l'été. Elle repose sur l'alliance de repas composés d'Aliments Diététiques Minceur et d'aliments courants. Durant cette phase, deux des trois repas doivent intégrer des substituts de repas hypocaloriques ou des encas hyperprotéinés. Le 3^{ème} repas est composé uniquement d'aliments courants. Grâce à leur composition en vitamines et minéraux strictement réglementée, les Aliments Diététiques Minceur permettent d'éviter le risque de carence nutritionnelle, fréquemment rencontré lors d'un régime trop strict.

Comment conserver l'énergie et le bien-être accumulés tout au long de l'été ?

Durant cette phase où vous allez changer vos habitudes, profitez en aussi pour reprendre une activité physique. Cela participe à la perte de poids, car vous augmentez vos dépenses énergétiques, mais vous conservez aussi l'énergie et la forme accumulées pendant l'été.

Côté bien-être, ne négligez pas vos sorties entre amis. Là où certains régimes bouleversent le quotidien, l'atout d'un programme à base d'Aliments Diététiques Minceur est d'inclure un repas composé d'aliments courants.

Enfin, pendant un régime il est important de se faire plaisir et de ne pas laisser s'installer la monotonie. Les Aliments Diététiques Minceur proposent de nouvelles recettes et donc un grand choix de goûts, de textures et de formats.

CE QU'IL FAUT RETENIR...

- La rentrée est l'occasion idéale pour reprendre de bonnes habitudes alimentaires.
- La première phase « starter » alterne les repas composés d'Aliments Diététiques Minceur et d'aliments courants.
- Il est important de se maintenir en forme en ayant une activité physique et de veiller à son bien-être à travers des repas conviviaux en famille ou entre amis.

RÉSOLUTION N°2 : RETROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE EN DOUCEUR

De retour au bureau, comment bien suivre son régime ?

Il ne faut pas croire que les déjeuners au bureau riment avec prise de kilos ! Au contraire, je constate que de plus en plus de personnes préfèrent suivre leur régime au bureau.

Il suffit d'organiser ses repas. Les Aliments Diététiques Minceur ont l'avantage d'être facilement transportables et de s'adapter à nos nouveaux modes de vie. Si vous disposez d'un micro-ondes, vous pourrez réchauffer les substituts de repas de type box, soupe... Si vous disposez d'un réfrigérateur, il vous permettra de conserver les crèmes dessert, les smoothies... Il existe également des barres et biscuits que l'on consomme facilement sans cuisson et qui pourront être complétés par des fruits frais !

Quoi qu'il en soit, il reste important de ne pas sauter le déjeuner. Il est indispensable, permet d'équilibrer sa ration énergétique et nutritionnelle mais aussi de faire une pause avant d'enchaîner sur les rendez-vous de l'après-midi !



Comment ne pas craquer quand les premiers kilos disparaissent ?

C'est le piège dans lequel on a tendance à tomber : on a perdu quelques kilos alors on recommence à manger comme avant ! La phase dite « de transition » est faite pour éviter cela. Elle va prendre le relais de la phase « starter » en douceur, puisque les Aliments Diététiques Minceur vont être progressivement réduits au profit des aliments courants. L'objectif étant de guider vers de nouvelles habitudes alimentaires plus équilibrées. Je recommande de consommer 1 substitut de repas par jour ou 1 à 2 en-cas hyperprotéinés « partie de repas » par jour et donc de passer à 2 repas à base d'aliments courants avec en particulier des « sucres lents » comme les féculents et le pain. Cette phase

de transition est très importante car le mode d'alimentation se diversifie. On repart alors sur de bonnes habitudes alimentaires et on conserve une dynamique de perte de poids.



CE QU'IL FAUT RETENIR...

- Les Aliments Diététiques Minceur sont faciles à transporter et peuvent être utilisés à tous moments de la journée.
- La phase de transition succède à la phase d'attaque du régime, elle consiste à réduire la part des aliments diététiques minceur tout en réintroduisant une part plus importante d'aliments courants.

RÉSOLUTION N°3 : MAINTENEZ VOTRE POIDS DE FORME

Après la phase d'attaque du régime, comment réussir à ne pas reprendre de poids tout en se faisant plaisir ?

Si tout se passe bien, les kilos pris durant l'été seront oubliés mi-octobre, mais attention à pas s'endormir sur ses lauriers une fois le retour au poids de forme... Conserver sa ligne toute l'année nécessite une surveillance régulière, même légère. Cela signifie-t-il qu'on est au régime toute sa vie ? Non, il suffit de manger équilibré tout en s'autorisant des petits plaisirs de temps en temps !

Après la phase de perte de poids vient la phase de stabilisation qui est essentielle. C'est une étape très progressive qui permet d'atteindre un apport calorique satisfaisant sans reprendre de poids. Au cours de cette phase, il est important de veiller à avoir une alimentation équilibrée et donc satisfaire le besoin individuel énergétique et nutritionnel de chacun. Craquer ou se faire plaisir de temps en temps est tout à fait normal, mais cela ne doit pas avoir de conséquences sur le poids.

Si vous estimez avoir fait un excès trop important ou si les excès risquent de s'enchaîner un peu trop sur une courte période, je recommande d'anticiper une éventuelle reprise de poids en réintégrant 1 ou 2 Aliments Diététiques Minceur en correction de ces écarts.

CE QU'IL FAUT RETENIR...

- Une fois que l'objectif de perte de poids est atteint, il est important de garder une alimentation équilibrée tout en s'accordant des petits plaisirs de temps en temps.
- Les Aliments Diététiques Minceur sont alors parfaits pour corriger un petit écart et peuvent être consommés suite à un repas un peu trop riche par exemple.

Contacts Presse

Agence Gulfstream Communication

Marion Guincestre - mguincestre@gs-com.fr - 01 72 00 24 48

Aurélien Vinzent - avinzent@gs-com.fr - 01 72 00 24 42