

Des fêtes saines

La gestion du stress pendant les fêtes

Fêtes de fin d'année saines : bonne humeur garantie

Aussi importantes soient-elles, les fêtes de fin d'année peuvent aussi mettre votre santé à rude épreuve. Les emplois du temps chargés ne permettent parfois pas de faire du sport ou de préparer des repas bons pour la santé. Les collègues, les amis et la famille vous offrent avec joie des grignotines et des friandises faites maison. Les soirées à l'occasion des fêtes débordent de plats d'accompagnement salés, de desserts sucrés et d'alcool, et le stress qui accompagne les rassemblements familiaux peut drainer toute l'énergie requise pour faire face à ces obstacles.

Le bulletin d'information de ce mois vous aidera principalement à faire face à des fêtes mouvementées, tout en préservant votre santé, votre bien-être et votre tour de taille. D'abord, abordons votre premier obstacle potentiel : les conséquences d'un stress accru sur l'humeur, l'alimentation et les activités physiques.

section **01**

Votre activité en décembre:

Gérez le stress et maintenez votre poids

Gardez un certain nombre de conseils pratiques en tête lorsque vous êtes avec vos amis ou votre famille. Si vous le souhaitez, surveillez votre poids chaque semaine et gardez le contrôle de votre alimentation.



Ne laissez pas le stress des fêtes de fin d'année vous atteindre

Gardez votre routine

Un sommeil régulier, du sport et une bonne alimentation vous aideront à garder le contrôle et auront un impact considérable, et entièrement positif, sur votre niveau de stress.

Ne prévoyez pas trop d'activités

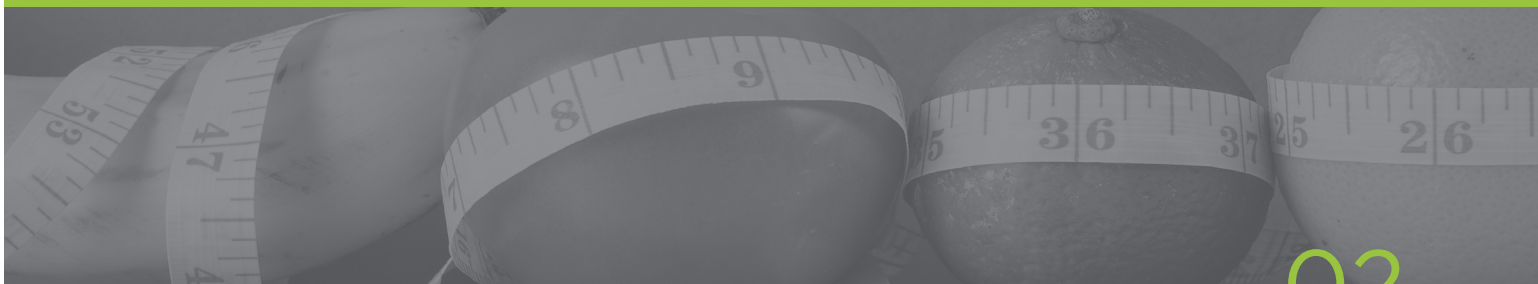
Le surmenage ne fait de bien à personne. Restez zen et profitez des moments passés avec vos amis et votre famille en acceptant uniquement des tâches que vous pourrez effectuer.

Gardez votre budget à l'esprit

Des tournées de boissons supplémentaires et une générosité excessive s'additionnent en un clin d'œil. Déterminez le montant que vous êtes prêt(e) à dépenser à l'avance et restez sur votre décision!

Sachez reconnaître que vous avez besoin d'aide

Il n'y a pas de honte à se sentir dépassé. Les problèmes de santé associés au stress comme la dépression montent en flèche lorsque les emplois du temps sont chargés et que de nouveaux facteurs de stress apparaissent. Si vous avez besoin de faire une pause ou de demander de l'aide, faites-le! Votre santé et votre bonheur sont plus importants que des futilités liées aux fêtes de fin d'année.

section **02**

Des conseils pour contrôler votre poids

Ces conseils pratiques pour contrôler votre poids sont efficaces au quotidien, mais il est surtout intéressant de les garder à l'esprit pendant le temps des fêtes.

1

Emportez votre repas lors de vos sorties.

De cette façon, vous savez que vous pouvez choisir une alternative saine!

2

Faites attention à la taille des portions.

Vous ne mangerez pas ce qui ne se trouve pas dans votre assiette.

3

Utilisez des assiettes et des verres plus petits.

Parfois, vous avez les yeux plus gros que le ventre. Cela vous aidera!

4

Ajoutez toujours un aliment bon pour la santé dans votre assiette.

De cette façon, vous consommez des éléments nutritifs, ce qui réduit la part disponible pour les aliments mauvais pour la santé.

5

Surveillez ce que vous mangez.

Sachez le reconnaître lorsque vous perdez le contrôle!

6

Organisez-vous à l'avance et continuez à faire du sport.

Si vous n'avez pas le temps pour votre routine habituelle, fragmentez-la et effectuez-la en plusieurs fois au long de la journée.




 section **03**

Des solutions de remplacement saines pour les fêtes

Tarte à la citrouille accompagnée de crème fouettée. Purée de pommes de terre butyreuse. Farce légère faite maison. Nous avons tous nos aliments réconfortants préférés pendant le temps des fêtes. Ces tentations ne permettent pas de garder le contrôle de votre alimentation. Mais vous pouvez le faire. Tout ce qu'il vous faut, ce sont des astuces psychologiques et la volonté de faire de simples substitutions.

Réduisez les petits plaisirs et suivez votre régime alimentaire

- **Mangez d'abord les bonnes choses.** Mangez d'abord vos fruits, vos légumes et votre viande maigre! Mangez lentement pour laisser les aliments sains vous rassasier. Vous serez moins tenté(e) de prendre une grosse assiette de desserts caloriques.
- **Prenez une collation saine ou un repas léger avant de sortir.** Ne faites pas de la place pour un grand repas et ne supposez pas que vous tiendrez le coût jusqu'à la fin, surtout si vous avez faim lorsque vous arrivez. Mangez quelque chose avant d'aller à une fête ou à un rassemblement familial.
- **Contrôlez votre environnement.** Gardez les sucreries ou les grignotines hors de votre champ de vision et discutez loin des tables de grignotines ou de desserts. Si cela vous arrange, cela peut être une bonne idée de vous asseoir à côté de quelqu'un qui fait aussi le choix de la santé pour que vous vous souteniez mutuellement.

Des substitutions simples

Prenez plutôt

Des fruits

De l'eau ou du thé glacé sans sucre

Du pain complet

Des produits laitiers allégés ou sans matières grasses

Et non

Des tartes et des desserts sucrés caloriques

Des boissons gazeuses sucrées ou du jus

Du pain fabriqué avec de la farine blanche/enrichie

Du lait entier, des fromages gras et de la crème glacée

Conseil supplémentaire À chaque repas, allez-y doucement sur la sauce et remplissez la moitié de votre assiette de fruits et de légumes bons pour la santé!



La recette du mois de décembre

Une farce rapide et bonne pour la santé

Emportez cette délicieuse farce à chaque évènement de fin d'année afin de toujours avoir une alternative saine.

Durée totale (cuisson et préparation) :

60 minutes

Portions : 6

INGRÉDIENTS

Six morceaux de pain au levain
 Six morceaux de pain de seigle
 Une demi-tasse d'oignon haché
 Une branche de céleri
 Un poivron rouge
 Trois gousses d'ail
 Un brin de romarin frais
 Une tasse et demie de bouillon de légumes
 Trois cuillères à soupe d'huile de noix de coco
 Une demi-cuillère à thé de sel
 Un quart de cuillère à thé de poivre noir



Information nutritionnelle

325 calories

9 grammes de matières grasses

538 milligrammes de sodium

48 grammes de glucides

Zéro gramme de fibre

11 grammes de protéine

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre four à 350 °F/177 °C. Pendant ce temps, préparez vos légumes et coupez l'oignon, le céleri, l'ail, le poivron rouge et le romarin en dés.
2. Puis, coupez le pain en morceaux de 1 po (2,5 cm) environ.
3. Dans un grand bol, ajoutez tous les ingrédients aux cubes de pain et mélangez bien.
4. Transférez le mélange dans un plat allant au four, recouvrez et enfournez pendant 30 minutes.
5. Découvrez et laissez cuire pendant 15 minutes (jusqu'à ce que la surface soit dorée).