

RÉSOLUTION: Perte de poids ou style de vie plus sain?

Votre poids est un symptôme de votre style de vie. Alors pour perdre du poids et le maintenir on doit, eh oui, premièrement s'analyser un peu!

Une stratégie facile est d'étudier les 3 M : votre **MENU, MOUVEMENT, MORAL**.

Votre Menu :

Pour perdre du poids, on doit réduire nos calories. Chez les femmes à environ 1200 kcal et chez les hommes à environ 1500 kcal. Vous pouvez compter les calories, écrire tout ce que vous mangez, utiliser un système tel fitday.com, etc...

Ma suggestion est d'analyser vos "ASPET"s dangereux. Nous avons tous des "A"liments, "S"entiments, "P"ersonnes, "E"ndroits et "T"emps qui nous mettent au risque de surconsommer des calories.

En gardant compte, pour trois jours, de tout ce que vous mangez ; comment vous vous sentez ; les personnes avec lesquelles vous mangez ; les endroits où vous mangez ; et l'heure à laquelle vous mangez, vous obtiendrez une très bonne idée des changements requis. Ensuite, faites une liste de tous les dangers et choisissez-en un dans chaque catégorie qui vous apporte le plus de calories et faites le choix de l'éliminer pour une période de 30 jours ou de le remplacer par un alternatif plus sain.

Exemple : Pour le mois de janvier 2012,

Aliments : Je choisis de ne pas manger de la crème glacée au chocolat.

Sentiments : Quand je me sens frustrée, je place ma main sur mon cœur, ferme mes yeux, et respire profondément cinq fois; je vais dehors pour trois minutes et je respire à fond; ou bien j'appelle une amie, etc...

Personnes : Au lieu de rencontrer mes amis au resto, je planifie que des activités sociales sans nourriture ou breuvage, tel aller au gym, prendre un cours de yoga, une marche ou aller magasiner.

Endroits : Je mange qu'à la table à manger au travail et à la maison.

Temps : Je choisis de ne pas manger en préparant les repas; ou en écoutant la télé; ou après 8pm. (Choisissez-en qu'un).

Voici maintenant votre simple plan personnalisé, juste pour vous, que vous avez déterminé, pour les 30 premiers jours de janvier. Vous verrez que vous vous sentirez tellement mieux et votre perte de poids considérable vous motivera à continuer. Concentrer ses efforts sur des changements d'habitude est souvent plus facile et plus fructueux que d'essayer de changer son poids. Votre plan ci-dessous est "S"pécifique, "M"esurable, "A"tteignable, "R"éaliste et est pour un "T"emps spécifique. (SMART GOAL)

Votre Mouvement : Tenez compte de votre exercice pour ces mêmes trois jours. Comment pouvez-vous brûler plus de calories dans votre routine? Prenez un cours de natation lorsque votre enfant prend son cours; levez-vous 20 minutes plus tôt que la famille pour prendre une marche ou faire un vidéo; participez à une classe de danse ou de yoga; faites du ski en famille, faites votre propre ménage au lieu d'engager quelqu'un; prenez une marche à chaque diner; faites 10 push-up et dix situps à chaque matin; étirez-vous, etc... Le truc est de choisir des activités qui vous sont plaisantes.

Votre Moral : Combien de temps par jour est consacré qu'à vous? Prenez soin de vous! Qu'aimez-vous faire? Faites-le! Prenez un bain aromatisé à chaque jour; prenez le temps de lire pour 15 minutes lorsque les enfants

s'occupent; méditez; planifiez une escapade romantique (et allez-y!); et surtout reposez-vous. Plusieurs études démontrent qu'une insuffisance de sommeil augmente la faim et affecte notre métabolisme et nos hormones négativement rendant la perte de poids plus difficile. Et si vous vous couchez plus tôt, vous mangerez moins le soir, et vous pourrez vous réveiller plus tôt pour faire de l'exercice le matin! La simple habitude de se coucher plus tôt vous aidera à moins manger, faire plus d'exercice, en plus d'améliorer le moral, tout en perdant plus de poids!

Alors, bon dodo!

Anne Marie Vaillancourt, RD, B.Sc. (Nutr. Sc)