

IL Y A PLUSIEURS MOMENTS DANS L'ANNÉE OÙ LA TENTATION DE CONTRÔLER SON POIDS PEUT SE MANIFESTER.



Dès le 6 mai, tentez plutôt d'appliquer ces conseils pour savourer chaque moment de l'année!

RÉSISTEZ À L'ENVIE DE SUIVRE UN RÉGIME

Après la période des fêtes ou avant la venue de l'été, le marketing de l'amaigrissement est très intense! Les publicités vous promettent un corps de rêve, mais à quel prix? Vous risquez surtout de vivre de la frustration accompagnée d'un sentiment d'échec.

En plus d'être inefficaces à long terme, les régimes et la privation nuisent à la relation que vous entretenez avec votre corps et la nourriture. Sans oublier l'effet yoyo (cycles de perte et de reprise de poids) qui peut vous faire gagner du poids au fil des ans.

SAVOUREZ, SAVOUREZ, SAVOUREZ

On ne le dira jamais assez, savourer les aliments que vous aimez favorise une relation saine avec la nourriture. Manger ne sert pas uniquement à fournir des calories au corps.

Il est important de choisir les aliments qui vous font envie et de prendre le temps de les savourer sans culpabilité. Vos repas seront satisfaisants et vous aurez probablement envie de découvrir de nouveaux aliments. Il sera aussi plus facile de vous arrêter... avant d'avoir trop mangé. En misant sur le plaisir de manger, vous pourriez ainsi avoir une alimentation plus équilibrée.

LÂCHEZ PRISE SUR CE QUE VOUS NE CONTRÔLEZ PAS

Vous n'avez pas le plein contrôle sur votre apparence physique. L'âge, le sexe, la génétique et la prise de certains médicaments influent sur le poids et la silhouette, et vous n'y pouvez rien. Tentez d'avoir des attentes plus réalistes, vous éviterez ainsi de lutter contre l'inatteignable. N'attendez pas à demain et apprenez à apprécier votre corps maintenant!

ALLEZ-Y UNE BOUCHÉE À LA FOIS

Vouloir tout changer en même temps lors d'un élan de motivation risque de rendre vos nouvelles habitudes de vie difficiles à maintenir à long terme. Il s'agit d'y aller petit à petit en changeant une chose à la fois.

Quel aspect de votre alimentation souhaiteriez-vous améliorer? Prenez le temps d'y réfléchir, expérimentez, visez l'équilibre au lieu de la perfection, mais surtout, donnez-vous le droit à l'erreur!



OSEZ LA NOUVEAUTÉ

L'été est souvent synonyme de régime ou de privation.
POURQUOI NE PAS ESSAYER QUELQUE CHOSE DE DIFFÉRENT CETTE ANNÉE!

- Aménagez un jardin et prenez plaisir à le cultiver
- Cuisinez votre plat préféré et dégustez-le entre ami·e·s
- Profitez des terrasses pour manger un bon repas au soleil
- Savourez une crème glacée sans culpabilité
- Allez cueillir des fraises et concoctez une nouvelle recette
- Préparez un pique-nique gourmand pour accompagner votre randonnée
- Apprenez à reconnaître vos signaux de faim et de satiété
- Et surtout, portez votre nouveau maillot avec fierté!



Peu importe le calendrier, savourez chaque moment de l'année!



JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE

équilibre
image corporelle • santé • poids

En partenariat

Québec

