



5 façons de se remettre sur les rails pendant les vacances

Bonus : menu de réinitialisation de 3 jours

Les fêtes de fin d'année sont une période de réjouissances, de plaisir et, bien sûr, de gastronomie. Avec toute cette excitation, il peut être difficile de rester sur la bonne voie en matière de bien-être. Voici cinq choses que vous pouvez faire pendant les fêtes pour célébrer la saison et votre santé.



1. Restez actif

Des études ont montré que l'exercice régulier peut réduire le stress, améliorer et stabiliser l'humeur, améliorer le sommeil et renforcer l'estime de soi. Prendre le temps de bouger peut également vous aider à rester motivé pour faire des choix sains.



2. Dormez suffisamment

Un mauvais sommeil est associé à une consommation excessive d'aliments riches en calories, en graisses et en glucides. Cela peut entraîner des problèmes de santé tels qu'une augmentation du stress, de la tension artérielle et de la glycémie. Fixez-vous une heure de sommeil et de réveil cohérente chaque jour pour garantir au moins 7 à 9 heures de sommeil par nuit.



3. Continuer la surveillance

Connaître vos chiffres vous aide à rester responsable. Cela peut signifier monter sur la balance, mesurer votre glycémie ou prendre votre tension artérielle. Ne vous découragez pas si vous n'êtes pas là où vous voulez être à un moment donné. Utilisez ces résultats comme un indicateur pour vous aider à rester concentré sur des choix réfléchis.



4. Planifiez, achetez et préparez des repas sains

Bien sûr, il y a des fêtes et des dîners au restaurant qui viennent perturber votre rythme de vie. Mais qu'en est-il du reste du temps ? En prenant un peu de temps chaque semaine pour vous préparer des repas équilibrés, vous pourrez vous faire plaisir de temps en temps.



5. Fixez-vous des mini-objectifs SMART

SMART signifie Spécifique, Mesurable, Atteignable, Raisonnables et Temporel. Des études montrent que les personnes qui ont des objectifs écrits ont 10 fois plus de chances de les atteindre. Par exemple, un objectif SMART est « Je vais faire de la marche rapide pendant ma pause déjeuner pendant 20 minutes, 4 jours par semaine ». Votre coach expert peut travailler avec vous pour élaborer des objectifs SMART afin de vous aider à rester sur la bonne voie en matière de santé.



Menu de réinitialisation de 3 jours

Si vos chiffres sont élevés ou que vous êtes contrarié parce que vous avez perdu de l'énergie, ce n'est pas grave. Nous sommes là pour vous aider à vous concentrer afin que vous puissiez continuer à atteindre vos objectifs, même pendant la période des fêtes. Ce programme de trois jours vous aidera à rafraîchir et à renouveler votre engagement envers le bien-être.

Jour 1



Petit déjeuner : Parfait au yaourt

Portion : 1 | Temps de préparation : 5 minutes | Temps de cuisson : 0 minute

1/2 tasse de yogourt grec nature à 2 %
2 cuillères à café de miel
1/4 tasse de bleuets
1/4 tasse de fraises (tranchées)
1/4 tasse de céréales riches en fibres, comme All-Bran
2 cuillères à soupe de morceaux de noix

Dans un grand verre, disposez en couches le yaourt, les myrtilles, les fraises, les céréales et les morceaux de noix. Répétez l'opération pour obtenir deux couches de chaque aliment.



| | | | | | | | | | |
|----------|---------|-------------|--------|-------------|--------|-------|--------|----------|-----------|
| Calories | Graisse | Sat.Graisse | Sodium | Cholestérol | Crabes | Fibre | Sucres | Protéine | Potassium |
| 285 | 13 g | 59 g | 176 mg | 8 mg | 31 g | 6 g | 23 g | 16 g | 319 mg |



Déjeuner : Wrap à la dinde et à l'avocat

Portion : 1 | Temps de préparation : 5 minutes | Temps de cuisson : 0 minute

1 tortilla de blé entier (9 pouces)
1/4 d'avocat, écrasé
3 oz de poitrine de dinde à faible teneur en sodium tranchée
1/2 tasse de pousses d'épinards
1/2 cup baby spinach

Spread mashed avocado on tortilla, then add turkey breast and baby spinach. Roll up and slice in half.



| | | | | | | | | | |
|----------|---------|-------------|--------|-------------|--------|-------|--------|----------|-----------|
| Calories | Graisse | Sat.Graisse | Sodium | Cholestérol | Crabes | Fibre | Sucres | Protéine | Potassium |
| 317 | 12 g | 1 g | 872 mg | 20 mg | 37 g | 8 g | 2 g | 18 g | 234 mg |



Collation : 2 tiges de céleri moyennes + 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète

| | | | | | | | | | |
|----------|---------|-------------|--------|-------------|--------|-------|--------|----------|-----------|
| Calories | Graisse | Sat.Graisse | Sodium | Cholestérol | Crabes | Fibre | Sucres | Protéine | Potassium |
| 203 | 16 g | 2 g | 64 mg | 0 mg | 9 g | 4 g | 3 g | 10 g | 446 mg |



Dîner : Shakshuka

Portion : 1 | Temps de préparation : 10 minutes | Temps de cuisson : 20 minutes

1 cuillère à soupe d'huile
1/2 oignon haché
1/2 poivron haché
1 tasse de tomates concassées en conserve
1/4 c. à thé de cumin, de poivre de Cayenne ou de poudre de chili
2 oeufs
2 cuillères à soupe de fromage feta

Chauder l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon et le poivron dans une petite poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les tomates concassées et les épices. Lorsque la sauce commence à mijoter, utiliser le dos d'une cuillère pour faire deux indentations dans la sauce. Casser 2 œufs dans chacune des indentations et couvrir la poêle avec un couvercle. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits, environ 10 à 15 minutes. Transférer dans un bol et saupoudrer de feta émiettée.



| | | | | | | | | | |
|----------|---------|-------------|--------|-------------|--------|-------|--------|----------|-----------|
| Calories | Graisse | Sat.Graisse | Sodium | Cholestérol | Crabes | Fibre | Sucres | Protéine | Potassium |
| 384 | 29 g | 8 g | 445 mg | 389 mg | 18 g | 3 g | 9 g | 18 g | 716 mg |



Boisson du jour : Eau de concombre à la menthe

Ajoutez 1/2 concombre coupé en rondelles et 1/4 de tasse de feuilles de menthe dans un pichet d'eau. Laissez infuser au réfrigérateur et savourez tout au long de la journée.



Menu de réinitialisation de 3 jours

Jour 2



Petit déjeuner : Ricotta au miel et poire

Portion : 1 | Temps de préparation : 5 minutes | Temps de cuisson : 0 minute

¾ tasse de ricotta partiellement écrémée
1 poire moyenne, tranchée finement
1 cuillère à café de miel
½ tasse de pistaches décortiquées, hachées

Versez la ricotta dans un bol de service. Garnissez de poire. Arrosez de miel et garnissez de pistaches.

| | | | | | | | | | |
|----------|---------|-------------|--------|-------------|--------|-------|--------|----------|-----------|
| Calories | Graisse | Sat.Graisse | Sodium | Cholestérol | Crabes | Fibre | Sucres | Protéine | Potassium |
| 302 | 12 g | 5 g | 119 mg | 29 mg | 39 g | 6 g | 23 g | 13 g | 416 mg |



Déjeuner : Salade de baies balsamique

Portion : 1 | Temps de préparation : 5 minutes | Temps de cuisson : 0 minute

3 tasses de jeunes pousses d'épinards
½ tasse de fraises, tranchées
¼ tasse d'oignon rouge, tranché
¼ d'avocat, coupé en cubes

1 cuillère à soupe de morceaux de noix
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
3 oz de poulet grillé

Étalez la purée d'avocat sur la tortilla, puis ajoutez la poitrine de dinde et les pousses d'épinards. Roulez et coupez en deux.

| | | | | | | | | | |
|----------|---------|-------------|--------|-------------|--------|-------|--------|----------|-----------|
| Calories | Graisse | Sat.Graisse | Sodium | Cholestérol | Crabes | Fibre | Sucres | Protéine | Potassium |
| 414 | 29 g | 4 g | 112 mg | 53 mg | 19 g | 8 g | 8 g | 24 g | 1056 mg |



Collation : 1 bâtonnet de fromage + 1 petit concombre coupé en bâtonnets

| | | | | | | | | | |
|----------|---------|-------------|--------|-------------|--------|-------|--------|----------|-----------|
| Calories | Graisse | Sat.Graisse | Sodium | Cholestérol | Crabes | Fibre | Sucres | Protéine | Potassium |
| 125 | 6 g | 3 g | 196 mg | 15 mg | 12 g | 2 g | 5 g | 9 g | 442 mg |



Dîner : Zoodles à l'ail avec du poulet

Portion : 1 | Temps de préparation : 10 minutes | Temps de cuisson : 10 minutes

1 cuillère à café d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée et hachée
2 tasses de nouilles de courgettes (environ 2 courgettes moyennes)
½ tasse de tomates raisins (coupées en deux)
3 oz de lanières de poulet grillées (précuites)

Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'ail, les nouilles de courgettes et les tomates raisins. Lorsque les nouilles sont tendres, versez-les dans un bol. Garnissez de lanières de poulet grillées et de pignons de pin.

| | | | | | | | | | |
|----------|---------|-------------|--------|-------------|--------|-------|--------|----------|-----------|
| Calories | Graisse | Sat.Graisse | Sodium | Cholestérol | Crabes | Fibre | Sucres | Protéine | Potassium |
| 297 | 13 g | 1 g | 413 mg | 50 mg | 22 g | 6 g | 11 g | 27 g | 1090 mg |



Boisson du jour : Fraise basilic

Ajoutez 1 tasse de fraises tranchées et ¼ tasse de feuilles de basilic frais dans un pichet d'eau. Laissez infuser au réfrigérateur et savourez tout au long de la journée.



Menu de réinitialisation de 3 jours

Jour 3



Petit déjeuner : Œufs en couronne

Portion : 1 | Temps de préparation : 5 minutes | Temps de cuisson : 10 minutes

1 cuillère à café d'huile d'olive
2 rondelles de poivron rouge, coupées en rondelles de 1,27 cm d'épaisseur
2 œufs
1 cuillère à café de beurre non salé
1 tranche de pain complet (moins de 70 calories), grillée

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Déposer les rondelles de poivron rouge dans la poêle. Casser un œuf au milieu de chaque rondelle. Cuire jusqu'à ce que le fond se tienne, environ 2 à 3 minutes. Retourner avec une spatule et cuire de l'autre côté pendant encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Servir avec 1 tranche de pain complet tartinée de beurre.

| | | | | | | | | | |
|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|------------|------------|-------------|---------------|
| Calories | Graisse | Sat.Graisse | Sodium | Cholestérol | Crabes | Fibre | Sucres | Protéine | Potassium |
| 249 | 14 g | 4 g | 279 mg | 327 mg | 15 g | 3 g | 3 g | 15 g | 199 mg |



Déjeuner : Salade de chou croquante au saumon

Portion : 1 | Temps de préparation : 5 minutes | Temps de cuisson : 0 minute

Pansement :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
½ cuillère à café de moutarde de Dijon

Salade :

2 tasses de mélange de salade de chou emballé / chou râpé
½ petite pomme, coupée en allumettes
2½ oz de saumon désossé et sans peau préemballé (en flocons)
2 cuillères à soupe d'oignons verts, hachés
2 cuillères à soupe d'amandes effilées

Fouetter ensemble l'huile d'olive, le vinaigre de cidre de pomme et la moutarde de Dijon. Ajouter le mélange de salade de chou (ou le chou râpé), la pomme, le saumon, les oignons verts et les amandes effilées dans un bol. Mélanger avec la vinaigrette.

| | | | | | | | | | |
|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|---------------|
| Calories | Graisse | Sat.Graisse | Sodium | Cholestérol | Crabes | Fibre | Sucres | Protéine | Potassium |
| 498 | 41 g | 6 g | 456 mg | 25 mg | 19 g | 7 g | 10 g | 19 g | 286 mg |



Collation : ½ tasse de yaourt grec non sucré à 2 % + ½ banane moyenne, tranchée

| | | | | | | | | | |
|------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|---------------|
| Calories | Graisse | Sat.Graisse | Sodium | Cholestérol | Crabes | Fibre | Sucres | Protéine | Potassium |
| 133 | 2 g | 1 g | 51 mg | 10 mg | 18 g | 2 g | 11 g | 12 g | 311 mg |



Dîner : Bol de tacos garni

Portion : 1 | Temps de préparation : 10 minutes | Temps de cuisson : 10 minutes

2 tasses de riz au chou-fleur surgelé
2 cuillères à soupe de coriandre hachée
1 cuillère à café de jus de citron vert
½ tasse de haricots noirs
1 tomate prune, hachée

2 cuillères à soupe de guacamole (du commerce)
2 c. à soupe de cheddar râpé
10 croustilles de tortilla, émiettées

Préparez le riz au chou-fleur selon les instructions sur l'emballage. Mélangez avec de la coriandre et du jus de citron vert. Garnissez de haricots noirs, de tomates prunes, de guacamole, de fromage cheddar et de chips de tortilla.

| | | | | | | | | | |
|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|---------------|
| Calories | Graisse | Sat.Graisse | Sodium | Cholestérol | Crabes | Fibre | Sucres | Protéine | Potassium |
| 431 | 14 g | 4 g | 536 mg | 15 mg | 59 g | 15 g | 8 g | 20 g | 497 mg |



Boisson du jour : Melon gingembre

Ajoutez 1 tasse de cantaloup en cubes et une tranche de gingembre de 1,25 cm dans un pichet d'eau. Laissez infuser au réfrigérateur et savourez tout au long de la journée.

