

Conseils diététiques pour un corps en forme - 1/2

Votre silhouette a besoin d'un petit remontant? Redonnez-lui sa santé en respectant les quelques conseils diététiques proposés dans cet article. Dans quelques semaines, vous verrez la différence et vous serez paré pour une rentrée scolaire en pleine forme.

Les vacances, c'est le moment que l'on choisit pour s'amuser et pour se laisser aller sur les bonnes choses. Nous avons deux mois, donc, profitons-en! Mais certains d'entre vous ont peut-être trop peu fait attention à ce qu'ils faisaient et ont abusé à tort et à travers de sucreries. Pas de panique! Pour rattraper ce qui a été fait, je vous donne quelques astuces pour affiner votre silhouette pour la rentrée scolaire et durant les mois à suivre.

L'eau

Buvez! Un verre d'eau à jeun est très bénéfique pour le corps. Consommez environ 1,5l d'eau par jour et plus.

Friandises

Stop aux friandises! Trop de sucres rapides engendrent l'embonpoint. Méfiez-vous en et n'en profitez qu'une fois par semaine (chocolat, sucreries,...) si vous souhaitez perdre des kilos.

Vos repas

Pas d'écarts entre les repas! Ceux-ci facilitent la prise de poids. Ne mangez qu'aux heures destinées aux repas et assurez-vous un bon goûter qui se rapprochera du petit-déjeuner.

Trois repas par jour vous suffisent. A condition de manger à votre faim. La restriction alimentaire n'est certainement pas la solution. Sachez que par jour, un adolescent doit manger minimum 1400 kilocalories pour que son organisme fonctionne normalement et maximum 2400 kcal... Si vous mangez moins d'énergie que ce que vous devriez ingurgiter, votre corps se met en "mode famine". C'est à dire que dès qu'un sucre rapide (le mauvais sucre) passera dans l'organisme, il va tout de suite le stocker et donc, vous aller prendre de la graisse. Méfiance, donc! Le mieux est de manger équilibré, sans aucune restrictions sauf sur les sucreries. Vous perdrez environ 2 à 3 kilos par mois.

Soyez sportif

Bougez! Votre corps à besoin d'exercices. Si vous n'avez rien à faire jusqu'à la rentrée, faites 10 à 25 minutes d'exercices par jour (dansez, faites du vélo, des exercices, des abdominaux,...). Les idées comme "si tu fais du sport, tu vas grossir!" ne sont pas à prendre en compte! Au contraire, votre santé s'améliore grâce à une bonne mobilité du corps. Si vous n'avez jamais fait de sport par vous-même, commencez doucement (10 minutes suffiront). Cela vous sera bénéfique à votre santé pour plus tard. Durant les premiers jours, vous verrez sans doute une petite prise de poids, mais ce n'est rien d'important car ce sont vos muscles qui "naissent", qui sont plus lourds que la graisse. Les cellules de votre corps contenues dans les muscles vont à présent mieux utiliser

Conseils diététiques pour un corps en forme - 2/2

l'énergie assimilée par les aliments car elles en ont réellement besoin pour les nourrir et vous n'allez pas ou plus grossir. Tandis que sans faire de sport et en restant cloîtrée dans votre maison devant la TV, l'énergie sera stockée sous forme de graisse, donc sera inutile. Mais sport ne signifie pas manger plus! Tenez cela en compte, sans pour autant manger comme un ogre!

Hygiène alimentaire?

La meilleure hygiène alimentaire que je peux vous conseiller est cette simple formule:

féculents (pain, semoule, riz,...) à tous les repas,
protéines (viandes, oeufs, poissons) 2 fois par jour,
3 fruits par jour (même les bananes pour ceux qui sont réticents),
légumes à volonté,
1 produit laitier à tous les repas.
eau à volonté (même si vous n'avez pas soif!)

Deux recettes gourmandes et diététiques

Voici les recettes diététiques de crêpes et de gaufres pour les cuisiniers en herbe:

Les crêpes

Mélangez et mixez tous ces ingrédients: 250g de farine, 2 oeufs, 1/2l de lait, 1CS d'huile, 1 pincée de sel, 1 arôme (vanille, rhum,...). J'ai compté que cette pâte, une fois confectionnée, avait un total de 600kcal. Il suffit de diviser 600 par le nombre de crêpes obtenues avec la pâte pour connaître le nombre de calories par crêpes. Personnellement, j'aime arroser ma crêpe de jus de citron et de la tartiner de yaourt nature! Un délice!

Les gaufres

Il vous faut: 160g de farine, 1 sachet de levure de boulangerie, 4 oeufs (blancs et jaunes séparés), 20cl de lait tiède demi écrémé, 4cc d huile, 1 pincée de sel

REPOS:2 à 3h

PREPARATION: 10 min

CUISSON:5 min

Pour 4 personnes (16 gaufres env.)

Mélangez farine, sel, levure, jaunes d'oeufs, huile et ajoutez le lait tiédi petit à petit. Laissez reposer 2 à 3h. Battez les blancs en neige et ajoutez-les à la pâte au dernier moment.

Bon appétit!