

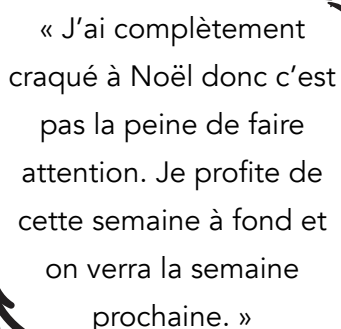
GUIDE NOËL vs JOUR DE L'AN



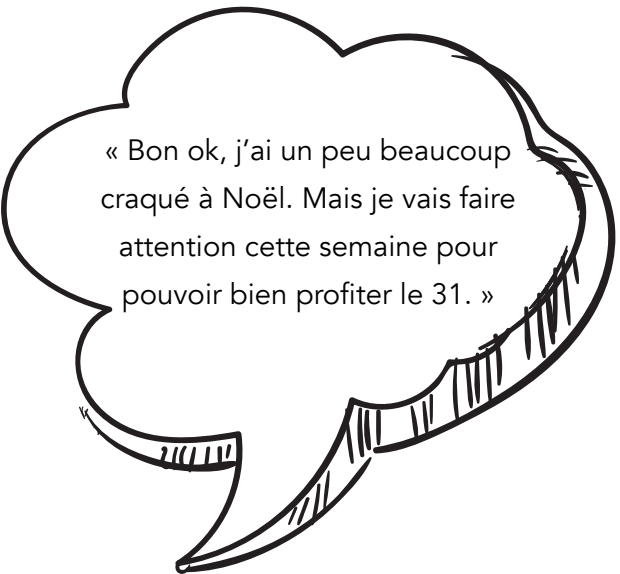
Objectif :
Des fêtes de Noël sans culpabiliser

Qu'est-ce qu'on fait entre les 2 fêtes ?

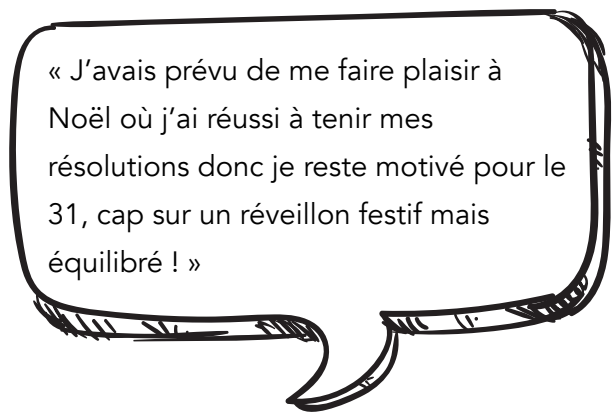
Plusieurs choix s'offrent à nous :



« J'ai complètement craqué à Noël donc c'est pas la peine de faire attention. Je profite de cette semaine à fond et on verra la semaine prochaine. »



« Bon ok, j'ai un peu beaucoup craqué à Noël. Mais je vais faire attention cette semaine pour pouvoir bien profiter le 31. »



« J'avais prévu de me faire plaisir à Noël où j'ai réussi à tenir mes résolutions donc je reste motivé pour le 31, cap sur un réveillon festif mais équilibré ! »



La semaine idéale

Voici le programme que vos coachs vous proposent pour cette semaine : un programme adapté à nos agendas d'entre fêtes. Au programme, une alimentation équilibrée, de l'exercice et surtout une dose de motivation. Allez c'est parti :

- **Aujourd'hui** : le ou plutôt les repas de Noël sont terminés. Notre corps a besoin d'éliminer toutes les toxines qu'il a ingéré. On vous propose de lui donner un coup de pouce et on vous en dit plus en page 4.
- **Mardi 29/12** : on a une petite astuce pour vous en page 5.
- **Mercredi 30/12** : J-1 avant le 2ème épisode des fêtes de fin d'année. Au programme aujourd'hui, manger équilibré et training. 💪
- **Jeudi 31/12** : en prévision de ce soir, ne sautez pas de repas aujourd'hui. Prenez un petit déjeuner équilibré, un déjeuner léger. Ajoutez une collation dans l'après-midi. Et on vous donne une astuce page 6 pour ne pas vous ruer sur le menu de ce soir. Pour le training, si vous avez le temps, une séance de 20 min en renforcement ou Pilates sera la bienvenue.
- **Vendredi 01/01** : et c'est parti pour la journée décrassage si vous avez fait des excès. Au menu du jour, un petit déjeuner detox en page 7. Suivi d'une journée 100% recovery pour aider votre corps à éliminer les excès.
- **Samedi 02/01** : on reprend les bonnes habitudes. La séance 6 de votre email TKC vous attend.
- **Dimanche 03/12** : ok c'est un jour tranquille normalement le dimanche, mais là on vient de faire 2 gros repas (minimum) en moins de 10 jours, donc il va falloir résister à la journée 100% Netflix + chocolats + sieste. On vous propose de faire le live du jour ou un replay dans la journée. Et pour le menu, si craquage il y a, il ne doit pas être dans l'idéal tout au long de la journée. On vous donne une astuce en page 8.
- **Lundi 04/01** : le programme de votre nouvelle semaine arrive 📺

Les toxines

Si le phœnix a du mal à renaître de ses cendres, on va lui donner un coup de main 😊

Votre corps a du ingérer beaucoup de toxines si vous avez eu au programme un repas classique de Noël. On va déjà répondre à quelques questions pour bien comprendre l'intérêt du programme de la semaine :

Les toxines, c'est quoi ? Ce sont les déchets naturels produits par le corps qui proviennent dans notre cas de l'alimentation de la semaine dernière.

Pourquoi faut-il les éliminer ? Déjà parce que notre corps va naturellement chercher à le faire. Pour les toxines issues de l'alimentation, notamment avec les produits transformés, un nombre plus important de déchets entre dans l'organisme et doit être éliminé. On va dire que comme c'est de notre faute, on ne va pas laisser notre organisme faire tout le travail 🤖.

Comment les éliminer ? Les toxines passent d'abord dans le sang, et voyagent donc dans tout l'organisme. Elles sont filtrées et stockées dans les organes comme les reins, le foie, ou les poumons. On peut optimiser ce processus d'élimination en nous hydratant correctement, en adoptant une alimentation équilibrée et en mettant au programme un peu d'exercice.

Dans le cas où l'on a ingéré trop de toxines, notre corps s'exprime à sa manière :

- Langue blanche ou mauvaise haleine
- Sinus ou bronches encombrés
- Tour de taille augmenté ou ventre ballonné
- Difficultés de digestion, brûlures d'estomac
- Faible tolérance à l'alcool
- Difficultés à perdre du poids, rétention d'eau
- Problèmes de peau, boutons, démangeaisons
- Fatigue au réveil ou insomnie
- Mauvaise humeur ou Anxiété
- Douleurs musculaires ou articulaires
- Maux de tête

Si la liste sympathique qui vient d'être faite vous parle, c'est certainement que vous êtes concerné par notre histoire d'élimination de toxines, surtout si plusieurs de ces signes sont simultanés.

L'organisation 🙌

Si l'on veut être sûr que la flemme ne prendra pas le dessus sur notre productivité du jour, il vaut mieux se mettre une liste de choses à faire.

C'est le même principe pour les journées de travail ou quand vous avez une activité au programme : une journée productive se prépare toujours en avance. Cela vous permet de ne rien oublier, une bonne organisation entre les tâches qui prennent du temps et les autres, la bonne liste de course, de se concentrer sur les priorités réelles, etc.

Voici quelques conseils pour vous aider :

- **L'agenda de votre journée** : est-ce que vous avez des impératifs ? Des rendez-vous à ne pas oublier ?
- **Une liste accessible** : ça n'est pas la peine de lister les 300 choses que vous devez faire depuis des mois, vous ne le réaliserez pas en un jour. Lister 5, 10 choses que vous aimeriez faire si vous avez une motivation et une énergie débordantes.
- **L'outil** : vous pouvez faire cette préparation sur un bloc note, un agenda planner, en version papier ou sur votre téléphone. Beaucoup d'applications dédiées existent, ainsi que des fonctionnalités de base de votre téléphone.
- **Définir un ordre de priorité** : il vous permettra de faire le choix dans la liste que vous aurez faite. Vous pouvez mettre des numéros d'importance (1 pour important, 2 pour moyen, 3 pour faible), des couleurs ou des colonnes.
- **Fixez-vous un objectif** : 1/4 de votre liste par exemple, 4 tâches à faire sur les 20 que vous avez noté, ...
- **Noter les réalisations** : barrer ou surligner la liste au fur et à mesure : cela vous permettra de mesurer le travail accompli en fin de journée.
- Si vous êtes plutôt du genre à faire une liste mais à la laisser sur la table sans la regarder, mettez vous **une alarme pour vous motiver**. Offrez vous une récompense en cas de réalisation. Prévenez un proche que vous avez une chose à faire pour garder en tête qu'on vous demandera où vous en êtes. En résumé trouvez un moyen de rester motivé pour être sûr de faire votre to do list du jour.



Les collations

C'est la version goûter pour adulte. Les collations vous permettent de diffuser votre apport journalier en nourriture sur plusieurs repas car elles s'ajoutent au petit déjeuner, déjeuner et dîner. Les intérêts sont multiples et si votre organisation le permet, il est conseillé de mettre en place ces minis repas tout le temps. On vous en dit plus tout de suite :

Les collations sont **différentes du grignotage** : déjà parce qu'elles sont programmées, donc on étale sur la journée notre apport en nourriture. Ainsi, on évite normalement d'avoir un petit creux ou une sensation de faim. Puisqu'elles font partie du programme de nutrition la journée, elles sont donc à intégrer dans le calcul des apports journaliers dont vous avez besoin.

Elles permettent d'**éviter les coups de fatigue** puisque vous ajoutez des apports au cours de votre journée.

Elles **peuvent se préparer à l'avance** : ce qui évite de manger ce qui nous tombe sous la main quand c'est l'heure de manger.

Elles sont **plus riches en énergie** : comme les collations sont préparées à l'avance, vous allez normalement préparer des aliments plus sains qu'une collation toute prête type gâteau ou sodas.

Elles sont **facilement transportables** puisque ce sont en général un fruit, un laitage ou des fruits secs. Donc pas besoin de sachets isotherme ou sachet de conservation particulier.

La collation est **rapide** puisqu'elle n'est pas composée de beaucoup d'éléments.

Elles permettent de **ne pas « se jeter » sur le repas suivant**. En effet, comme la sensation de faim sera moins forte au déjeuner ou au dîner, vous ne serez pas tentés de manger beaucoup et vous aurez moins envie d'une nourriture riche pour le repas en question puisque vous aurez eu un apport de calories lors de vos collations.

Et c'est sur ce point que nous allons baser notre technique de H-3 avant le repas du réveillon. Si vous avez du mal à résister à la tentation de ne pas vous jeter sur les délicieux toasts et plats qui seront au programme, vous pouvez, 2 ou 3 heures avant le repas, faire une collation.

Soit une collation classique avec un fruit, un laitage et ou des fruits secs.

Soit un repas léger comme une salade, du poulet et un fruit.

Vous aurez donc moins la sensation de faim en commençant les festivités, et donc vous aurez ingéré moins d'aliments caloriques en fin de soirée.

Un petit dej' detox

Pas de panique, les excès d'hier appartiennent au passé. Ça ne sert à rien de culpabiliser. Il vaut mieux réfléchir à aider votre corps aujourd'hui pour éliminer les toxines et mettre un training au programme de votre journée.

Et ce plan de décrassage commence par un petit déjeuner detox 🥤

Au menu, un smoothie maison pour le plein de vitamines :

Ingrédients :

- 12 cl de lait (amande, soja, de vache...)
- 1 banane
- 2 kiwis
- 1 orange

Mettez dans un mixer les bananes coupées en morceaux avec la chair des kiwis. Pressez les oranges puis rajouter le jus dans le mixer avec le lait. Mixez le tout une dernière fois et c'est prêt !



Un bowl pour le plein de glucides pour tenir toute la matinée :

Ingrédients :

- 100 grammes de fromage blanc
- 50 grammes de flocons d'avoine
- Quelques quartiers de pomme
- Quelques morceaux de banane
- Des framboises
- De la noix de coco râpée

Coupez la banane en rondelles et la pomme en quartier. Versez le fromage blanc en premier dans un bol puis ajoutez le reste des ingrédients dans un bol. Saupoudrez légèrement de noix de coco râpée et

dégustez !

Un craquage organisé !

On le sait, cette journée va sûrement être placée sous le signe de la glandouille. Sauf que c'est un synonyme très fort de grignotage, chocolat et faible dépense de calories.

Ok pour le craquage mais il doit obéir à certaines règles si on ne veut pas exploser les apports de calories déjà astronomiques des jours passés.

On peut donc se fixer des cadres tels que :

- **La durée ou la plage horaire** : on programme 1 heure ou 2 dans le planning où on ne se soucie pas de compter, on profite du moment mais on le réduit pour ne pas faire un marathon.
- On se fixe une **quantité** : on met dans un bol ou sur un plateau ce que l'on peut manger aujourd'hui. Tout le reste est formellement interdit. Mettez votre plateau craquage en place et ranger tout les paquets une fois le plateau rempli. Objectif : pas de 2ème service.
- **Le principe du bon/pas bon**. On associe à chaque aliment calorique pris un aliment sain. Par exemple : un chocolat et un quartier de pomme.
- On craque sur les chocolats et gâteaux mais on ne met **que de l'eau** au programme de la journée. Et entre chaque aliments de préférence.
- On **écrit** sur une feuille les calories ingérées et on fait à chaque fois le total. Cette méthode vous permettra de vous rendre compte des calories ingérées, de vous stopper dans votre élan à un moment donné quand vous allez voir le total du jour, ou de vous promettre de brûler ces calories lors d'un exercice.





training
keepcool
TKC