

LES 10
COMMANDEMENTS
POUR UN
CONFINEMENT
SAIN
ET LÉGER !



Mon Poids Bonheur

10 COMMANDEMENTS POUR UN CONFINEMENT SAIN ET LÉGER

Pendant plus de 28 ans, j'ai connu l'enfer des régimes. J'ai maigri mille fois et repris plus de poids à chaque fois. En résumé, les diètes m'ont littéralement fait prendre du poids alors que je croyais que c'était moi qui manquais de motivation.

Un jour, je me suis rendue à l'évidence que je devais m'éloigner des régimes pour plutôt me créer un mode de vie sain qui m'amènerait à mon poids Bonheur, tout en me permettant de savourer de la nourriture qui fait danser mes papilles gustatives.

C'est à ce moment que j'ai créé l'approche « Mon Poids Bonheur ». Sérieusement, j'ai été la première surprise des résultats concrets et durables que cette méthode me permettait.

À ce jour, mon programme « Mon Poids Bonheur » a aidé des milliers de femmes de partout en francophonie à rejoindre leur poids Bonheur en toute simplicité et dans l'amour de soi.

Depuis le début de la crise « Covid-19 », je me demandais comment je pourrais apporter ma contribution, qu'est-ce que je pourrais offrir aux gens pour leur permettre de passer un meilleur confinement, et surtout, éviter de prendre 20 kilos.

De là est née mon idée de vous créer ce petit guide contenant 10 commandements qui ont le pouvoir de transformer cette période négative, de souffrance pour certains, en un temps d'arrêt pour se repositionner et repartir plus alignés sur nos aspirations.

Permettez-moi de vous expliquer chacun des commandements et, à la fin, vous aurez une feuille aide-mémoire que vous pourrez déposer à la vue dans votre cuisine.

10 COMMANDEMENTS POUR UN CONFINEMENT SAIN ET LÉGER

1 : Maintenir l'horaire normal des repas

Déjeuner tard ou sauter des repas est la pire chose en ce moment pour maintenir votre poids et votre moral ! Dans tout ce chamboulement, plus vous garderez une certaine discipline quant à l'heure de vos repas, mieux vous vous porterez.

Donner de la nourriture à votre corps régulièrement, c'est à dire 3 repas et 2 collations, serait l'idéal.

Cette façon de vous alimenter enverra un signal à votre corps de ne pas stocker de graisse, que la nourriture viendra à point. Et du coup, cela vous éloignera des moments où la faim devient trop intense et vous amène à manger n'importe quoi !

Évidemment, vous devrez jumeler ce commandement avec le commandement # 2 pour des résultats optimaux.

2 : Écouter sa faim et sa satiété

Ce commandement constitue le chemin le plus court vers votre poids Bonheur. Et ce n'est pas tout, respecter ses besoins en nourriture, c'est-à-dire manger seulement ce que notre corps réclame, nous assure de maintenir une top énergie toute la journée !

Dès que l'on consomme trop de nourriture pour nos réels besoins, d'abord il y a le stockage de gras et notre système digestif travaille extrêmement fort pour digérer toute cette nourriture, donc il utilise l'énergie que nous aimerions avoir pour faire d'autres activités beaucoup plus intéressantes que « digérer » !

Ce commandement est à mettre en application conjointement avec le tout premier. C'est recommandé de manger 3 repas et 2 collations, mais nous devons avoir faim, donc nos portions doivent être revues à la baisse.

Petit rappel, notre estomac est la grosseur de notre poing. Hum.... Ça ne prend pas beaucoup de nourriture pour combler cet espace...

10 COMMANDEMENTS POUR UN CONFINEMENT SAIN ET LÉGER

3: Ajouter des protéines à chaque repas et collation

Le petit déjeuner est trop souvent rempli de sucres et de glucides. Exemple : céréales, rôties, danoises, confitures, muffins, jus d'orange, etc. Ce genre de nourriture est rempli de sucre et le sucre appelle le sucre.

Plusieurs experts s'entendent pour dire que **les glucides stockent le gras** alors que **les protéines brûlent le gras**.

Alors, ajouter des protéines animales ou végétales chaque fois que vous mangez.

Pour vos petits déjeuners : privilégiez des œufs, du yogourt grec, des noix et des graines, etc.

Pour vos repas : ajoutez du poulet à votre soupe « à la place des petites nouilles », mettez des œufs cuits dur à votre salade, garnissez votre sauté de légumes de cubes de tofu, etc.

Pour vos collations : accompagnez votre fruit de 7 ou 8 amandes, ou d'un bâtonnet de fromage par exemple.

4: Éviter les mets préparés

Les mets préparés sont souvent remplis de glucides et extrêmement pauvre en protéines. Et en ce moment, nous avons besoin de protéines, elles sont nos brûleurs de gras, ce sont nos alliées # 1 en cette période de confinement.

Revenez à une alimentation de base, cuisinez des pièces de viandes maigres ou bien des protéines végétales, ayez toujours des légumes pour créer des petits sautés rapides. Utilisez de bonnes huiles et des épices qui rendront vos plats savourer pour faire danser vos papilles gustatives.

Faites de votre cuisine une zone d'activité, mettez toute la maisonnée à l'œuvre, inventez des recettes, créez votre propre livre de recettes familiales, usez de créativité, vous êtes capables.

10 COMMANDEMENTS POUR UN CONFINEMENT SAIN ET LÉGER

5: Planifier les repas et collations du lendemain

On ne le dira jamais assez, si vous laissez tout au hasard, vous aurez aussi des résultats au hasard.

Si vous souhaitez vraiment reprendre la maîtrise de votre alimentation qui aura ensuite un impact direct sur votre humeur, votre énergie, votre patience et j'en passe, vous devez au minimum vous faire un planning pour le lendemain. Préparez votre menu pour vos repas et collations. Vous pourriez même couper vos légumes à l'avance, préparer vos collations, faire un potage pour le lendemain, etc.

Avoir ce petit rituel peut complètement vous éloigner des dérapages alimentaires qui nous font gonfler comme des ballons par les temps qui courent !

6 : Bouger 30 minutes par jour

Il est impératif de bouger ne serait-ce que 2 % de notre journée, soit 30 minutes par jour. Plusieurs s'imposent de sortir bouger à l'extérieur pour la santé de leur chien, sinon l'animal devient fou furieux en soirée. Sachez que nous avons ce même besoin de bouger, quotidiennement.

Notre corps a été conçu pour bouger, sinon nous serions des meubles!! La différence avec nous, c'est que nous nous adaptions aux méfaits de la sédentarité. Nous nous habituons à vivre avec de moins en moins d'énergie et nous croyons à tort que c'est notre âge le problème !

Allez, bougez, dansez ou sautez, mais activez-vous pour augmenter votre battement de cœur et créer une légère transpiration, votre quotidien en sera transformé !

10 COMMANDEMENTS POUR UN CONFINEMENT SAIN ET LÉGER

7 : Jouer 30 minutes par jour

Saviez-vous que c'est souvent les gens qui ont su garder leur cœur d'enfant qui passent mieux au travers les zones de turbulences ? Cela amène souvent plus de légèreté qui nous permet de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Nous avons besoin de jouer quelques minutes chaque jour pour garder contact avec notre cœur d'enfant.

Jouer nous permet de mettre notre cerveau à off ou, assurément, mettre en repos les zones qui sont sollicitées à longueur de semaine au travail. Il paraît même que ça garde jeune ou précisément que ça ralentirait le processus de vieillissement à cause des hormones fabriquées lors des sessions de jeux.

Le manque de temps n'est plus une excuse valable. Allez, sortez les jeux de cartes, les jeux de société, soyez créatifs et inventez vos propres jeux.

8 : Prendre soin de son apparence

Saviez-vous que nos vêtements ont un certain pouvoir sur notre état d'esprit ?

Cette influence fonctionne dans les deux sens. On savait depuis longtemps que lorsque l'on file moyen, on va s'habiller moyen, ça va de soi. Cependant, j'ai ignoré pendant longtemps que pour remettre du soleil dans ma vie, je pouvais simplement mettre un vêtement dans lequel je me sens wow et allez hop, mon humeur se transformait soudainement.

Alors allez, osez porter des beaux vêtements ! En fait, ne sortez pas vos habits que vous porteriez pour assister à un mariage mais les vêtements que vous mettiez pour aller faire des courses.

P.S. Prenez soin de votre visage, un petit brin de maquillage peut changer le cours de votre journée. Ah oui, portez aussi une petite attention à votre chevelure, ce n'est pas parce que votre coupe ou votre couleur n'est pas fraîche que vous laissez tout tomber !

10 COMMANDEMENTS POUR UN CONFINEMENT SAIN ET LÉGER

9 : Offrir votre support et bienveillance

Chaque jour, faites-vous un devoir d'offrir votre support et votre bienveillance à quelqu'un. Un petit coup de téléphone, un texto, un messenger pour prendre des nouvelles de quelqu'un et lui offrir votre bonne humeur, simplement pour permettre à une personne d'apaiser ses inquiétudes.

Plusieurs sont complètement seuls dans ce confinement. Vous permettrez à cette personne de se sentir importante et elle osera peut-être redonner en contactant quelqu'un à son tour pour offrir sa bienveillance.

Et si vous étiez l'investigateur d'une chaîne d'amour et de bienveillance, qu'est-ce que ça fait monter en vous ?

10 : Faire vos gratitudes chaque soir

Chaque soir, avant de mettre votre tête sur l'oreiller, identifiez 3 gratitudes concernant votre journée. Je sais, je sais, vous me direz qu'en cette période de confinement, c'est plutôt difficile de trouver des moments wow dans sa journée.

Et si je vous disais que dans certains pays, plusieurs personnes échangeraient leur journée contre la vôtre ! Et au pire, remerciez la vie que cette journée "moche" soit enfin terminée ! Des recherches démontrent que la gratitude est le sentiment qui a le plus grand impact sur nos états internes. Prendre le temps de ressentir la gratitude dans ses tripes peut littéralement changer votre perception de la crise en ce moment.

Allez, nommez 3 choses pour lesquelles vous pourriez dire merci à la vie !! Le sourire de votre enfant, un coucher de soleil incroyable, une discussion avec une amie, etc.

10 COMMANDEMENTS POUR UN CONFINEMENT SAIN ET LÉGER

- # 1 : Maintenir l'horaire normal des repas
- # 2 : Écouter sa faim et sa satiété
- # 3 : Ajouter des protéines à chaque repas et collation
- # 4 : Éviter les mets préparés
- # 5 : Planifier les repas et collation du lendemain
- # 6 : Bouger 30 minutes par jour
- # 7 : Jouer 30 minutes par jour
- # 8 : Prendre soin de son apparence
- # 9 : Offrir votre support et votre bienveillance
- # 10 : Faire vos gratitudee chaque soir



Mon Poids Bonheur

