

Vacances et périodes de repos

Conseils pour une récupération optimale

- N'abandonnez pas complètement votre routine alimentaire : continuez à suivre une structure, mais soyez plus flexible dans vos choix.
- Si vous avez l'impression de perdre le contrôle en mangeant, ne sautez pas de repas ou de collations pour compenser. Il est important de s'en tenir à une structure pour éviter de nouvelles pertes de contrôle.
- Ne compensez pas en faisant de l'exercice, après avoir mangé plus qu'à l'habitude. La reprise de votre routine d'entraînement au retour des fêtes suffit.
- Portez des vêtements dans lesquels vous vous sentez bien, et non des vêtements qui vous rendent inconfortables lorsque vous êtes rassasié.e
- Il est normal que le poids fluctue tout au long de l'année et qu'il varie pendant les vacances.
- Ne vous restreignez pas pendant la journée, afin de vous permettre de manger un plus grand souper le soir.

Si vous avez l'impression de perdre le contrôle pendant les vacances, demandez-vous si vous n'avez pas été trop rigide avec votre alimentation pendant votre période d'entraînement.

dfp