

Ma diet m'a dit #MDMD **RESTER EN FORME APRÈS LES FÊTES**



Les fêtes, on adore. Mais votre foie n'est sûrement pas de cet avis. Ah, vous étiez au courant... Donc vous vouliez faire une détox juste après ? Hmm. Et si, à la place de vous sevrer pendant des jours vous décidiez simplement de manger en pleine conscience ? La seule façon de ravir vos papilles sans frustrer votre corps c'est de suivre les trois épisodes de la saga Mangez, Bougez, Dormez. Elle n'est pas encore disponible. Mais heureusement, Ma Diet M'a Dit, est là.

Ah, Monsieur, Madame La détox, c'est quoi ? Une deuxième intoxication ?

On vous entend déjà claironner à tue-tête qu'**après les fêtes c'est détox**, soupe à gogo ou cure de citron. **Oh que non !** Mais commençons par le commencement : **la détox, c'est quoi ?**

Une détox est une **cure alimentaire de plusieurs jours** à travers laquelle on entreprend de purifier son organisme des excès ponctuels. Elle peut prendre **autant de formes qu'il y a de personnes sur terre**, néanmoins, qui dit détox dit stimuler l'élimination des toxines. Vous privilégiez donc les fruits, les légumes, les fibres, les aliments sains, frais et non transformés et vous délaissez l'alcool, les sodas, le sucre raffiné, le sel et autres facéties "toxiques". Bon. C'est vrai, dit comme ça, l'offre est alléchante.

Pourtant, les pratiques oscillent entre régimes alimentaires drastiques et déséquilibres, **carences, automédication et excès en tout genre** dès la fin de la période de sevrage. Conséquences : **votre corps est bouleversé**, votre cerveau ne sait plus où donner de la tête, votre foie panique et votre estomac se met en mode survie. Oui, souvent, **détox rime avec intoxication**. Le meilleur choix, c'est de chérir son foie !

➤ Aider son foie après les fêtes #MDMD

Votre **foie** est votre meilleur ami, alors faites-en bon usage : protégez-le. Vous ne savez pas qui c'est ? C'est le **plus gros Monsieur de votre abdomen**. Il fait partie de votre appareil digestif. Un héros. En plus de s'occuper du stockage et de la répartition des nutriments issus de votre digestion, de la dégradation des substances toxiques de votre organisme, de la synthèse de la plupart des protéines de votre sang et de la production de votre bile ; il remplit 300 autres fonctions vitales. **Oui, il vous veut du bien**. Que faire d'un ami indispensable à notre survie ? **On le cajole**. Qu'il vente, qu'il neige ou qu'il Fête !

➤ Monsieur et Madame Curiosité désirent en savoir davantage ? Alors voici ce que Ma Diet M'a Dit (#MDMD) :

Episode 1 : Mangez mieux

Nous ne sommes pas dupes, les fêtes ont été synonymes d'excès. Très bien. Mais ce n'est pas une fatalité. Ce n'est pas non plus une raison pour réaliser une détox en janvier. La preuve, il suffit de se rééquilibrer en douceur en commençant par le commencement.

➔ **On se lève avec un verre d'eau et on continue à bien s'hydrater tout au long de la journée.**

➔ On **petit-déjeune des fibres**, des **protéines** et des **graisses saines**.

Par exemple : Un thé/café, une portion de fromage blanc avec dix noix ou dix amandes, un fruit de saison (1 orange ou 2 mandarines ou ½ pamplemousse - riches en fibres et en antioxydants) et des flocons d'avoine.

➔ **Le midi**, on ajoute à son repas une portion de **légumes**. On se concentre sur **notre mastication** et nos **sensations alimentaires**. Cela favorisera la satiété pour les heures suivantes. Déjà arrivé au **dessert** ? Même astuce : on **déguste** en plus **petite quantité**. Len-te-ment.

Par exemple : des carottes râpées en entrée, du quinoa, un émincé de poulet aux oignons et champignons en plat et 2 clémentines en dessert.

Fromages, charcuteries et sauces ne sont pas à bannir, mais canalisez vos ardeurs : ces incartades sont pleines de sel et de graisses.

➔ **Au dîner**, c'est léger. Mais si la légèreté a été impossible les soirs de Noël et du réveillon, en janvier, on rend de nouveau ça possible. Et même technique qu'au déjeuner : **on privilégie les légumes et la mastication**.

Par exemple : une soupe de légumes, des tranches de pain grillées et 2 tranches de jambon (bien entendu sans sel nitrité !).

Enfin, deux fois par semaine, on s'accorde 2 repas végétariens, un mélange de légumes secs (lentilles, pois chiches...) et de céréales (riz, quinoa...). Eau, fruits, fibres et légumes. Poli comme il est, votre foie vous dit déjà merci.





Episode 2 : Bougez mieux

On ne vous répétera jamais assez ce que vous savez déjà : **bougez !**¹

Une nouvelle étude² montre que si vous prévoyez de faire des excès pendant les fêtes, la **meilleure façon de protéger votre corps** est de faire de l'exercice. Pensez-y pour les prochaines soirées !

Zoom sur quelques astuces :

Créez-vous une routine de marche quotidienne, en allant ou en rentrant du travail et/ou même à la pause déjeuner si le temps vous le permet.

Pour les plus connectés, vous pouvez utiliser des applications qui mesurent votre activité physique journalière. Ça peut motiver !

Sinon, le yoga, les squats, les escaliers et même le ménage, ça marche aussi.

Episode 3 : Dormez mieux

Vous savez de quoi votre corps a besoin pour absorber les nutriments et éliminer les toxines que vous accumulez pendant les repas ? De **sommeil** ! En fonction de vos besoins, un **minimum de 6h par nuit est recommandé, mais 8h, c'est mieux**. En effet, faites le test, quand vous dormez peu, non seulement votre choix d'aliments est moins pertinent, mais vous aurez aussi tendance à manger plus. Cela aura un **impact sur votre humeur générale, votre bien-être et votre santé**.

Compter les moutons ne vous amuse plus ? Prenez 15 minutes par jour pour méditer. Cela fera plaisir à Morphée. A vous aussi, c'est certain.

Voilà, vous êtes rhabillés pour la nouvelle année, les futurs festins et les folies. Mais attention, on oublie les détox, on n'oublie pas son foie.

1. <https://www.santemagazine.fr/actualites/4-astuces-pour-rester-en-forme-pendant-les-fetes-186930>

2. <https://www.realsimple.com/health/nutrition-diet/weight-loss/exercise-protects-against-overeating?xid=time-rs%20>

Un dernier mantra pour la route ?

Mangez mieux, bougez mieux, dormez mieux, c'est la meilleure des détox !