



Virginie DANIEL
Naturopathe

**DOUZE CONSEILS
POUR SURVIVRE
AUX FETES**

Fêtes de Noël et réveillon du Nouvel An sont bien souvent synonymes d'excès.

Entre le réveillon de Noël, le lendemain midi, les autres repas pour les familles recomposées, puis le Nouvel An quelques jours plus tard, les occasions de se faire plaisir ne manquent pas.

Nourriture plus grasse que d'ordinaire, sucreries, alcool, cette semaine à se régaler et à faire la fête avec ses proches est souvent un véritable bonheur, mais il y a aussi le revers de la médaille.

Après tous ces excès, le corps a souvent tendance à nous faire payer nos abus. Ces manifestations de l'organisme varieront d'une personne à l'autre, mais comprendre comment et pourquoi éviter les excès durant les fêtes de fin d'année permettra de se préserver, et de préserver notre capital santé par la même occasion.





CONSEILS POUR RÉUSSIR



Les conseils de ce guide ne remplacent pas les conseils prodigués par votre praticien de santé.

Les photos utilisées sont illustratives.

Bonne lecture !

AVANT LES FÊTES : comment se préparer ?

1 NE PAS S'AFFAMER :

Ne faites pas une restriction alimentaire, un régime ou une diète, ou une détox. C'est une très mauvaise idée, vous allez créer un stress digestif en adoptant des repas hypocaloriques et votre corps stockera dès les premiers excès, sous forme de graisse.

Adopter une alimentation équilibrée : Les semaines précédant les festivités, mangez normalement à chaque repas, de manière équilibrée. Des crudités en début de repas, un plat composé de deux aliments : légumes cuits à la vapeur et céréales en alternance (de préférence sans gluten : quinoa, sarrasin, millet, riz semi-complet), ou légumes cuits à la vapeur et protéines animales (fromage ou œuf, ou viande ou poissons) ou des légumineuses (haricots blancs ou rouges, pois chiches, lentilles...).

Evitez au maximum les desserts.

Faire des pauses fruits frais en dehors des repas, pour faire le pleins de vitamines et éviter ainsi de tomber dans la fatigue pendant les fêtes.

2 DORMEZ, REPOSEZ-VOUS :

Couchez vous tôt, faites des siestes, ou micro-siestes : on prend tout ce qu'il y a à prendre, histoire de stocker un peu de repos.

3 BUVEZ DE L'EAU :

Hydratez-vous, 1 litre par jour au minimum. Vous le ressentez sûrement, le froid dessèche, et provoque l'envie d'uriner. Et oui, notre corps est une machine incroyable et fait bien son job de thermorégulation en période de froid. Du coup, les reins vont travailler un peu plus en cette période, alors pour les aider, hydratez-vous.



C'est important avant les fêtes, où l'alcool consommé va renforcer la déshydratation.

4 FAITES UN GÔTER 3H AVANT LES REPAS DES FÊTES :

Une poignée d'oléagineux et un fruit frais, cela vous évitera de vous jeter sur les petits fours, feuilletés et autres apéritifs difficilement digestes.



PENDANT LES FÊTES :

comment se faire plaisir en restant raisonnable

5 PROFITEZ !

Ce n'est pas le moment de culpabiliser à chaque bouchée ! on mange de tout en quantité raisonnable et on se fait plaisir, c'est bien le moment, non?



6 PENSEZ À MASTIQUER :

C'est la fête de votre palais aussi, délectez-vous des saveurs.

Dégustez vos petits plats lentement, en mastiquant et en ressentant toutes les nuances de goût, en observant toutes les couleurs, et observez ce qui reste en bouche avant de reprendre une cuillère !

C'est un moyen également de moins manger les 20 premières minutes et d'arriver plus vite à satiété.



7 BUVEZ AVEC PARCIMONIE PENDANT LE REPAS :

Et oui ne diluez pas trop les acides de l'estomac qui sont là pour faire leur boulot de digestion, sinon attention aux lourdeurs, reflux et flatulences.

Et alternez alcool et eau, pour éviter la déshydratation.

Petite astuce : une carafe d'eau avec feuilles de mélisse et de menthe. Elles ont toutes les deux des propriétés digestives incroyables et seront vos alliées pendant le repas. Mettez 3 feuilles de chaque dans une carafe d'eau au frais, 12h avant le repas, avec 1/4 de citron.

En plus d'être jolie, cette boisson sera bénéfique.



8 INTRODUISEZ UN MAXIMUM DE CRUDITÉS DANS VOS PLATS :

En début de repas, et crus, les légumes fournissent des enzymes qui permettent une meilleure digestion des nutriments. De plus, comme ils sont croquants il faut les mâcher plus longtemps, ce qui produit plus de salivation, qui a une action directe sur le démarrage de la digestion !



9 LES GRAINES GERMEES :

En plus d'une belle déco, les graines germées aideront également à la digestion grâce à leur concentré enzymatique, en plus de leur bienfaits en minéraux et vitamines.

De plus, en fonction des graines choisies, toute une gamme de saveurs surprenantes vous attend ! De la douce luzerne (alfalfa) aux piquantes et croquantes pousses de radis ou de moutarde, laissez les vous séduire !



10 LES TISANES :

Plutôt qu'un alcool digestif qui ne fera que vous alourdir, ou un café qui va couper la digestion, préférez une bonne infusion maison, à déguster une heure après la fin du repas.

Courez chez l'herboriste, et faites-vous préparer le mélange suivant : réglisse, menthe, mélisse, boldo et camomille. En plus d'aider le foie et le transit, cette infusion vous permettra de vous aider à digérer et à vous sentir plus léger.



APRÈS :

que faire pour minimiser les excès ?

11 DOUGEZ !

Qu'il vente, qu'il pleuve, qu'il neige, on enfile les bottes et le ciré et hop un petit tour dehors. On s'oxygène, on marche, on se promène, on respire.

Marcher a des bienfaits sur la circulation, améliore le transit et vous aidera dans la digestion.



12 TESTEZ LA MONODIÈTE

Vous êtes écoeuré.e.s, vous vous sentez lourd.e.s et vous n'avez pas trop faim, le lendemain soir des fêtes, mettez votre système digestif au repos.

Une monodiète de pomme de terre vapeur, ou un potage et au lit !

Un seul aliment à digérer mettra votre système digestif au repos. Enfin, à son tour de prendre des vacances ! Et vous profiterez mieux du repas de fêtes suivant.





Merci pour votre attention.

Si vous souhaitez des renseignements
complémentaires, vous pouvez me
joindre au

07 71 60 48 54

ou sur la page « contact » de mon site
www.virginie-daniel-naturopathe.fr



Virginie DANIEL

Naturopathe - Iridologue

283 rue Antoine Becquerel
40280 SAINT PIERRE DU MONT

