

Comment éviter le grignotage pendant les vacances ?

Grignoter est habituel surtout pendant les vacances. Savoir comment arrêter de grignoter et éviter le grignotage est l'objectif de beaucoup de gens. Voici nos conseils.

1 Mangez suffisamment

Mangez vos 3 repas : petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Emportez des collations saines avec vous pour le goûter. Ne sautez pas les repas ou les goûters. Si vous ne mangez pas les aliments nutritifs, la faim incontrôlable vous perturbera encore davantage.

2 Buvez un grand verre d'eau, ou une tasse de thé.

Les boissons chaudes diminueront vos envies de grignoter.

3 Faites une balade quelque part dans la rue, loin de la cuisine.

Parfois, un peu d'air frais et de l'exercice physique peut vous faire oublier que vous étiez d'humeur à vouloir grignoter.

4 Bougez-vous au rythme de la musique.

La musique est une belle distraction, et vous pouvez brûler quelques calories dans le mouvement.

5 Remplissez le bain et restez dedans au moins 1 heure.

Le confort de l'eau chaude apaisera certaines de vos envies de grignoter.

6 Occupez vos mains et votre esprit .

Vous serez surpris(e) de la vitesse à laquelle vous pouvez oublier vos envies de grignoter quand vous êtes très occupé(e).

7 Faites une sieste quand vous voulez trop grignoter.

Le sommeil peut emporter votre esprit loin des envies de grignotages. De plus, généralement, le sommeil est important pour ne pas grossir.

8 Ne regardez pas la télévision.

Regarder la TV encourage les grignotages. Vous vous asseyez sur le sofa, vous vous sentez confortable et vous pensez que vous devriez faire quelque chose en plus de regarder la TV, alors vous grignotez. De plus, une partie des publicités fait la promotion des aliments, ce qui vous donnera encore plus envie de grignoter. Si vous aimez trop regarder la télévision, faites une autre activité en même temps pour occuper vos mains (lorsque le programme que vous regardez ne vous intéresse pas ou passe de la publicité, vous pourrez vous occuper avec autre chose) : puzzles, devinettes, dessins, mots-croisés, etc. Tout ce qui peut vous empêcher de prendre un aliment pour grignoter peut aider.

Rouba

Naouss - Diététicienne