

GÉRER VOTRE POIDS

Bien manger et être actif, cela a des effets bénéfiques sur la santé à long terme et contribue à diminuer le risque de nombreuses maladies chroniques, y compris l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques et le diabète.

Si vous voulez perdre quelques kilos afin d'améliorer votre santé et vous sentir bien, soyez motivé et essayez de suivre les étapes suivantes.

Préparez-vous !

- Créez un environnement positif en matière de santé pour vous à la maison et au travail. Essayez d'avoir des aliments sains à portée de main et des aliments malsains comme les gâteries occasionnelles hors de votre portée immédiate.
- Garder les aliments trop tentants à portée de main vous condamne à l'échec. En les voyant, vous les mangerez certainement !
- Videz de votre garde-manger et de votre réfrigérateur les aliments malsains très sucrés, contenant de mauvais gras et (ou) très salés.

Soyez prêt !

Vous aurez besoin d'acheter des denrées alimentaires de base que vous devez avoir à portée de main en tout temps :

- Fruits (frais, en conserve – non sucrés, congelés)
- Légumes (frais, congelés, en sachets, en conserve – Gardez-en partout !)
- Féculents de blé et grains entiers – Pain, céréales, pâtes et riz
- Volaille et viande maigres, poisson, substituts de la viande (œufs, noix, légumineuses et produits laitiers)
- Aliments du tiroir de bureau (paquets de fruits non sucrés, noix et graines en format individuel, thon en portion individuelle)



www.poulet.ca



TROUVEZ LE MANTRA qui vous motive !

Quelque chose comme : je veux que mon corps continue à fonctionner à merveille, afin de prévenir les maladies et de me sentir bien pour pouvoir vivre longtemps, rester en bonne santé et avoir de la vitalité



Les Producteurs de
poulet du Canada
Chicken Farmers
of Canada

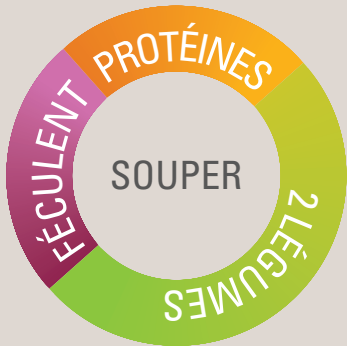
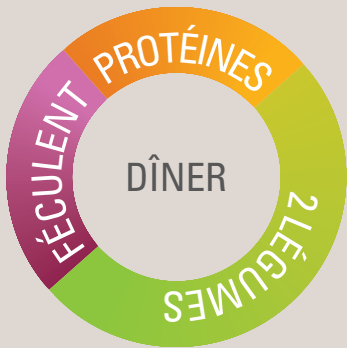
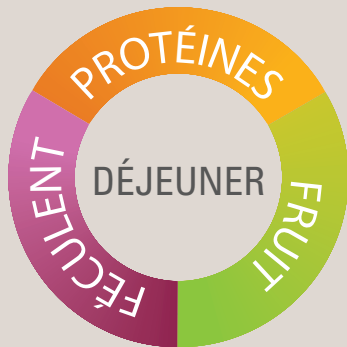
Tenez un journal alimentaire

- La recherche est concluante : tenir un journal avec succès entraîne une RÉUSSITE DE PERTE DE POIDS À LONG TERME.

Pour télécharger les fiches hebdomadaires de journal alimentaire, veuillez visiter notre site Web www.poulet.ca

Équilibrez vos repas

- De nombreux régimes alimentaires échouent à long terme. Ils ne vous conviennent pas car ils vous laissent une sensation de faim et un sentiment de frustration. Des repas équilibrés demeurent la clé d'une alimentation saine et ils vous aident à rester sur la bonne voie. Vous avez besoin d'une bonne combinaison d'aliments : quantité adéquate de protéines, féculents de blé entier, fruits et légumes colorés.



POULET GRILLÉ ACCOMPAGNÉ D'UNE SALADE DE MELON D'EAU ET DE TOMATES

Portions : 4

Valeur nutritive par portion :

calories 310 | protéines 32 g | lipides 12 g | gras saturés 2 g | glucides 17 g | fibres 2 g | cholestérol 75 mg | sodium 105 mg | potassium 22% | calcium 4% | fer 8% | vitamine A 50% | folate 26% | vitamine C 50% | vitamine B12 25%

Pour en savoir plus sur cette recette nutritive et obtenir d'autres recettes, veuillez visiter www.poulet.ca.

Consommez des féculents de blé et grains entiers. Manger des produits de grains entiers et des aliments riches en fibres contribuera à apaiser votre faim et vous donnera une sensation de satiété pendant de longues heures. Tenez-vous-en aux pains, pâtes, céréales et craquelins de blé et grains entiers et au riz brun. Lisez judicieusement les étiquettes ; choisissez des aliments qui ont 4 grammes de fibres par portion.

Consommez beaucoup de fruits et de légumes. Choisissez une grande variété de fruits et de légumes colorés afin de maximiser vos vitamines et d'élargir vos choix de saveur. Lorsque vous mettez de la nourriture dans votre assiette, recouvrez-la à moitié de légumes et ajoutez-y ensuite l'aliment contenant des protéines. Quand vous y mettez des féculents qui sont des aliments riches en calories, vous ne disposerez que d'une petite place. Pour perdre encore plus de poids, évitez de consommer des féculents au souper.

Consommez suffisamment de protéines. Des études ont démontré que manger suffisamment de protéines à chaque repas permet de perdre du poids et de rester satisfait plus longtemps.

Surveillez vos boissons ! Rappelez-vous que les cafés gourmets, thés, boissons alcoolisées, etc. sont riches en calories tandis que l'eau au zeste de citron ne contient pas de calorie. Essayez de limiter la consommation de boissons gazeuses diète car elles ne constituent pas un choix très sain et peuvent en réalité vous donner une plus grande sensation de faim.

Collation. Une petite collation le matin et l'après-midi stabilisera votre glycémie et cela vous permettra de garder vos heures de repas sous contrôle. Choisissez des fruits et des légumes ayant une petite quantité de protéines.

Marchez : le moindre mouvement compte ! La marche peut vous aider à mieux vous sentir dans votre peau et vous « motiver » à améliorer votre santé. Essayez de faire 150 minutes de marche par semaine. N'avez-vous pas de temps pendant la semaine ? Alors, devenez un « guerrier de fin de semaine » ! Marchez une heure le samedi, une heure le dimanche et garder les 30 minutes restantes pour votre pause-déjeuner en milieu de semaine. Choisissez un objectif mesurable afin de rester motivé (c'est-à-dire faites le suivi de votre temps ou de votre distance) !

Quantités de protéines recommandées (en grammes) :

Un minimum de 20 grammes aux repas ; entre 5 à 10 grammes pour les collations

Exemples de protéines	Portions	Protéines en grammes	Calories
Poulet maigre	90 g (3 oz)	30	144
Œufs	2	12	150
Haricots, pois, Lentilles	125 ml (½ tasse)	10	136
Noix (amandes), graines	36 g (60 ml)	8	208
Lait à faible teneur en gras	250 ml (1 tasse)	10	110
Yaourt Grec	200 ml (¾ tasse)	18	100
Fromage mozzarella, 15 à 20 % de matières grasses lactiques	60 g (2 oz)	16	152