

ELLE / Minceur / Dossiers / La journée type

RETROUVEZ VOTRE SILHOUETTE D'AVANT FÊTES



Voter pour cet article : ★★★★★

SOMMAIRE DU DOSSIER

- **Retrouvez votre silhouette d'avant fêtes**
- La journée type
- **Les trucs et astuces en cuisine**
- **Bien bouger**

La journée type

Sur les conseils de Patrice, coach à Lady Fitness*, voilà un petit programme nutrition à suivre :

Au petit-déjeuner : je mange ce que je veux et à volonté. En pratique : un bol de céréales complètes, des fruits (orange ou pamplemousse idéalement) et un thé vert.

Au déjeuner : j'essaie de manger 100g de protéines et 200g de glucides. En pratique : une bonne viande et du riz ou des pommes de terre et on ne fait pas l'impasse sur les fruits et légumes.

Au dîner : je bois une soupe light. En pratique : dites adieu aux soupes pleines de glucides toutes prêtes du supermarché. Les seules tolérées seront celles en poudre. Pour être sûre que notre soupe n'est pas pleine de glucides, on la fait soi-même et sans pomme de terre. On l'accompagne éventuellement d'un poisson ou d'une viande blanche et de légumes.

Et bien sûr, à table, on ne boit que de l'eau et sans modération.

* Lady Fitness, salles de sport réservées aux femmes avec suivi personnalisé par un coach et circuit minceur. Plus de renseignements sur www.ladyfitness.fr.