Newtri mag'

Le magazine anti-régime

Janvier 2021

Comment changer ses mauvaises habitudes ?

Combien de repas par jour ?

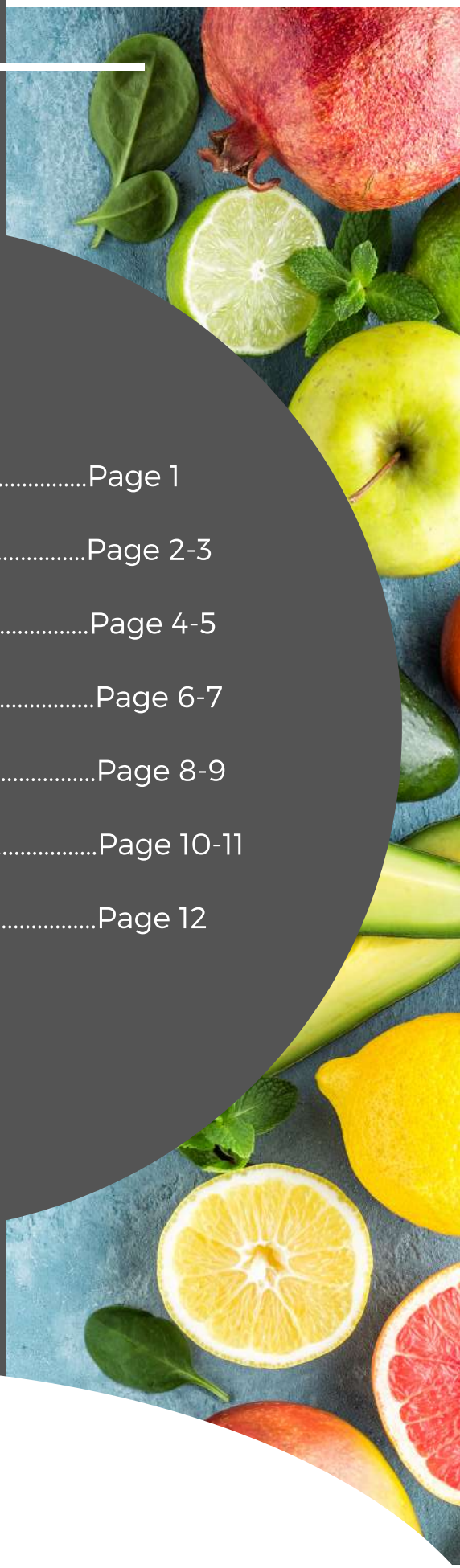
Comment brûler des calories en intérieur ?

Comment ranger votre frigo ?

NEWTRITION COACH

CUISINEZ DE DÉLICIEUX BISCUITS AVEC LES ENFANTS

TABLE DES MATIÈRES



Edito.....Page 1

Nutrition: L'avocat et sa recette.....Page 2-3

Mental: Comment avoir de nouvelles habitudes.....Page 4-5

Nutrition: Combien de repas par jour.....Page 6-7

Sport: Bruler des calories à l'intérieur.....Page 8-9

Organisation: Comment ranger son frigo ?.....Page 10-11

La recette des enfants : Biscuits aux chocolat.....Page 12

RÉGIME

WWW.NEWTRITIONCOACH.COM

BONJOUR

2021, C'EST VOTRE ANNÉE !

On peut l'affirmier bien haut, l'année 2020 a été particulière. Nous avons tous vécus des moments différents, de doutes, de peurs et d'incertitude. Le premier mois de l'année est souvent synonime de bonnes résolutions, mais c'est aussi l'occasion pour vous de passer à l'action. Nous avons connu le pire, vient à présent le meilleur pour vous, On peut choisir de revenir à la vie d'avant ou bien d'aller de l'avant en intégrant de nouvelles habitudes meilleures pour vous et votre santé. Découvrons dans ce numéro comment changer vos mauvaises habitudes, comment dépenser des calories en restant à la maison et combien de repas vous devez manger par jour. Dans le coin des mamans, nous aborderons le rangement du frigo et une délicieuse recette de sablés à préparer en famille. De tout coeur, je vous souhaite une très bonne lecture et surtout le meilleur pour cette année 2021, qui sera sans aucun doute VOTRE ANNEE !!!

CATHY DESPONTIN
COACH EN NUTRITION

RÉGIME

WWW.NEWTRITIONCOACH.COM

LE SAVIEZ-VOUS ?

DÉCOUVREZ L'AVOCAT

C'EST QUOI ?

Fruit de l'avocatier, originaire d'Amérique du Sud, l'avocat est riche en graisses insaturées. Il régale toute l'année grâce à la variété de ses accords.

SES BIENFAITS

Il est l'allié du cœur. Il est également riche en potassium (485 mg/100 g), qui protège de l'hypertension artérielle, et en magnésium (29 mg/100 g) qui éloigne le spectre de l'infarctus du myocarde.

QUELLE QUANTITÉ EN MANGER ?

Malheureusement, comme tout aliments, consommé en grandes quantités, l'avocat fait grossir. Surtout qu'il est riche en calories : 1/2 avocat équivaut à environ 1,5 cuillères à soupe d'huile. On évite donc d'abuser et on restreint donc sa consommation à 2 à 3 avocats par semaine maximum.

COMMENT LE CONSERVER ?

- Badigeonner la chair de l'avocat exposée avec du jus de citron ou de l'huile.
- Mettre ensuite l'avocat dans une boîte hermétique ou dans du film alimentaire.
- Le placer au réfrigérateur, en veillant à le consommer dans un délai de deux jours.

RECETTE *by* NEWTRITION COACH

TARTINES AVOCAT - SAUMON

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 4 gr d'aneth frais
- 1 avocat
- 1 citron vert
- 20 gr de fromage de chèvre frais
- 60 gr de pain complet
- 60 gr de saumon fumé
- poivre et sel d'himalaya

Déroulement

1. Lavez l'aneth et épongez-le. Ciselez-le finement. Réservez deux brins d'aneth entiers pour la décoration.
2. Coupez en deux le citron vert et pressez-le afin de récupérer son jus. Retirez-y les pépins si besoin. Prélevez ensuite les zestes du citron et râpez-les finement. Réservez-les de côté pour la décoration.
3. Coupez les tranches de saumon fumé en lanières.
4. Coupez en deux l'avocat et dénoyautez-le. Prélevez sa chair et mixez-le avec les épices. Arrosez les lamelles d'avocat avec le jus de citron afin d'éviter qu'elles noircissent.
5. Faites toaster les tranches de pain au grille-pain ou sous le gril du four. Tartinez de chèvre frais le pain, puis parsemez-les d'aneth ciselé.
6. Répartissez la moitié des lanières de saumon fumé puis la moitié des lamelles d'avocat sur le dessus d'une tranche de pain de campagne grillée.
7. Répéter l'opération pour l'autre tartine. Salez et poivrez selon vos goûts, puis décorez avec les brins d'aneth entiers et les zestes râpés de citron vert..

COMMENT AVOIR DE NOUVELLES HABITUDES ?

L'HABITUDE COMMENCE COMME UN FIL DE SOIE, ET DEVIENT VITE UN CÂBLE D'ACIER. »

PROVERBE ESPAGNOL

L'habitude commence comme un fil de soie, et devient vite un câble d'acier. » Proverbe espagnol

Les habitudes sont des choix et des actions que nous reproduisons inconsciemment, sans y penser. Le cerveau humain est programmé pour économiser de l'énergie et créer des habitudes lui permet de travailler moins.
Progressivement, une action répétée devient une routine enregistrée dans notre cerveau qui peut servir par exemple à changer notre état d'esprit (croyances positives), notre corps (musculation) ou nos habitudes alimentaires.

Pourquoi changer d'habitude ?

Plus de 40 % de ce que vous faites au quotidien sont des habitudes ; ce qui est en partie une bonne chose parce que cela vous permet de diriger votre énergie dans des tâches plus intéressantes. Mais vos habitudes servent-elles vos objectifs de vie ? Sont-elles mises à jour avec qui vous êtes aujourd'hui ?

« NOUS SOMMES CE QUE NOUS FAISONS DE MANIÈRE RÉPÉTÉE. L'EXCELLENCE AINSI, N'EST PAS UN ACTE, MAIS UNE HABITUDE. »

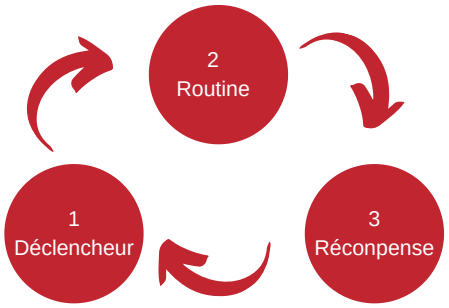
WILL DURANT

Mettre en place de nouvelles routines, bien que cela demande des efforts, permet chaque jour d'avancer vers votre objectif et quelle satisfaction lorsque le résultat est là ! Tout ce que vous aurez plus tard sera le produit des habitudes que vous construisez maintenant.

COMMENT CELA FONCTIONNE ?

Une habitude se décompose en trois étapes :

- Le déclencheur (signal) : exemple « Je rentre chez moi stressée, ma maison est vide. »
- La routine : « J'ouvre l'armoire et prends quelques bonbons. »
- Récompense : « j'éprouve temporairement une sensation de satiété et de relaxation. »



PASSER DE LA MAUVAISE À LA BONNE HABITUDE

« ON NE SE DÉBARRASSE PAS D'UNE HABITUDE EN LA FLANQUANT PAR LA FENÊTRE ; IL FAUT LUI FAIRE DESCENDRE L'ESCALIER MARCHE PAR MARCHE. » MARK TWAIN

MARK TWAIN

Bien souvent, le confort est à l'origine de nos mauvaises habitudes qui sont souvent liées avec la pression sociale et l'influence qu'exercent les autres sur vous. Il est plus facile d'aller manger au restaurant que de s'informer sur la nutrition et de prêter grand soin à ce que vous mangez.
Se débarrasser d'une mauvaise habitude est un exercice toujours très délicat avec un risque de rechute car celle-ci est stockée dans ton cerveau. C'est pourquoi, il est si facile de rester dans nos « vieilles habitudes » puisque c'est quelque chose à laquelle nous sommes familiers et confortables. Nous ne pouvons pas changer une habitude seulement en la supprimant. Il s'agit de la remplacer volontairement par quelque chose d'équivalent.

Voici un processus qui vous permet de modifier une habitude :
1. Quelle est l'habitude que vous souhaitez changer ?
2. Si vous changez cette habitude, qu'allez-vous gagner à court, moyen et long terme ? (récompense)
3. Trouvez le déclencheur de l'habitude que vous souhaitez changer ?
4. Adoptez l'habitude de remplacement
5. Répétez.

Reprenons notre exemple cité ci-dessus : je ne veux plus manger de bonbons quand je rentre du travail. Si je mange moins de sucre, j'en serais moins addict. J'aurais plus d'énergie, c'est meilleur pour mon corps et cela va faciliter ma perte de poids. Avant de rentrer chez moi, je décide d'aller me promener 30 minutes pour diminuer mon stress et dès que je rentre, de manger une pomme.
Des routines pour vous aider à aller toujours plus loin. Beaucoup d'auteurs parlent de routine à mettre en place dès le matin. Pourquoi vous réveillez-vous le matin ? Pour la majorité des gens, il s'agit d'une étape imposée. Ils subissent le réveil et envoient un signal négatif à leur inconscient : la réticence à commencer la journée.

Dans son livre « Miracle Morning » Hal Elrod nous propose une méthode pour retrouver de l'enthousiasme et se réveiller de bonne humeur pour attaquer un nouveau jour. Il propose notamment de se lever une heure plus tôt et de prendre du temps pour méditer, faire de l'exercice physique, lire et écrire ce qui est important pour vous à réaliser cette journée. D'autres parlent également d'une routine du soir, notamment en prenant l'habitude de revoir votre journée avec gratitude. Et vous, quelles sont les routines que vous allez mettre en place pour vivre une belle année 2021 ?

EN SAVOIR PLUS ?

SONIA PIRET

Win Coach

CONTACTEZ

SONIA PIRET
COACH MENTAL ET FORMATRICE
WWW.WINCOACH.BE

COMBIEN DE REPAS PAR JOUR ?

Les fêtes sont à présent derrière nous. Il est temps de reprendre nos habitudes et attaquer cette nouvelle année.
Mais pourquoi ne pas justement profiter de cette période pour revoir nos habitudes ?
Ne parlons pas de « bonnes résolutions », mais plutôt de mise au point. Les fêtes sont toujours des moments plus gourmands en termes de calories et il est assez tentant de sauter un repas.

Mais est-ce recommandé ?

Et posons-nous même la question de manière plus générale car il faut avouer qu'aujourd'hui, il n'est pas facile de savoir quelle est la meilleure option. Tantôt, on parle de manger trois fois, puis cinq fois par jour, mais depuis peu c'est le jeûne intermittent qui semble être idéal.

Alors, quelle est la meilleure solution ?

En fait, les différentes approches se valent. Selon la personne et selon la situation, l'une ou l'autre option sera plus appropriée à partir du moment où un horaire est respecté. En effet, notre corps est très sensible au rythme de nos journées et il en va de même pour les repas. La première étape sera donc de décider d'une fourchette horaire d'une demi-heure pour chacun des 3 repas puis d'évaluer l'importance de vos collations. Idéalement, les prises alimentaires se prennent toutes les 3 à 5h. La collation du matin ne sera donc pas souvent nécessaire lorsque votre petit-déjeuner est pris après 7h du matin. Cependant, celle de 16h sera recommandée afin d'éviter le grignotage du soir.

PRENONS UN EXEMPLE

- Vous déjeunez entre 7h et 7h30
- Vous prenez votre repas de midi entre midi 30 et 13h
- Une collation entre 16h et 16h30
- Et votre repas du soir vers 19h30

Ce rythme de 3 repas avec d'éventuelles collations est une excellente option lorsque vous débutez un rééquilibrage alimentaire, que vous avez tendance à grignoter ou que vous avez des difficultés avec la sensation de satiété.

Mais une fois lancé dans votre rythme, intégrer progressivement le jeûne intermittent vous permettra de développer une « flexibilité métabolique ».

Cette flexibilité permet en absence de calorie de maintenir une glycémie stable en utilisant directement l'énergie des cellules graisseuses. Cette flexibilité est très utile pour plusieurs raisons.

Nous savons par exemple que le jeûne intermittent (une absence de calories allant de 12 à 24h) permet à l'organisme de se reposer.

À partir de 15h de jeûne, des effets positifs sont observés sur la digestion et le microbiote (autrefois appelée « flore intestinale »). Ce dernier est un élément essentiel dans la perte de poids et la force du système immunitaire.

En cas d'excès, c'est donc une bonne option pour reposer le corps et lui permettre de compenser les éventuelles calories excessives, mais au quotidien, c'est également un moyen d'apprendre aux cellules à mieux utiliser les réserves de graisse.

Cela requiert cependant un peu d'entraînement et ce n'est pas accessible à toutes et tous. Si vous avez toujours eu l'habitude de manger 3 à 4x/jour, limiter vos prises de calories peut-être un défi et je vous recommande de la faire progressivement.
Commencez par laisser systématiquement 12 h entre la fin de votre repas du soir et les premières calories du matin. Vous augmenterez progressivement cette période d'une heure afin de laisser à votre corps l'occasion de s'adapter.
Un jour par semaine peut déjà offrir des bénéfices et le rythme de deux fois par semaine est une option accessible à toutes et tous.

Grâce à ses entraînements, votre corps pourra plus facilement passer d'une consommation de calories venant des repas, aux calories de réserves, sans risque de compenser au repas suivant ou de ressentir un malaise lorsque vous ne mangez pas. Rappelez-vous que les horaires sont à respecter que le dernier repas ou la dernière collation de la journée doit se consommer 2 à 3 h avant d'aller dormir et que les boissons sans calories (eau, tisane thé et café sans sucre) peuvent se consommer à tous moments.

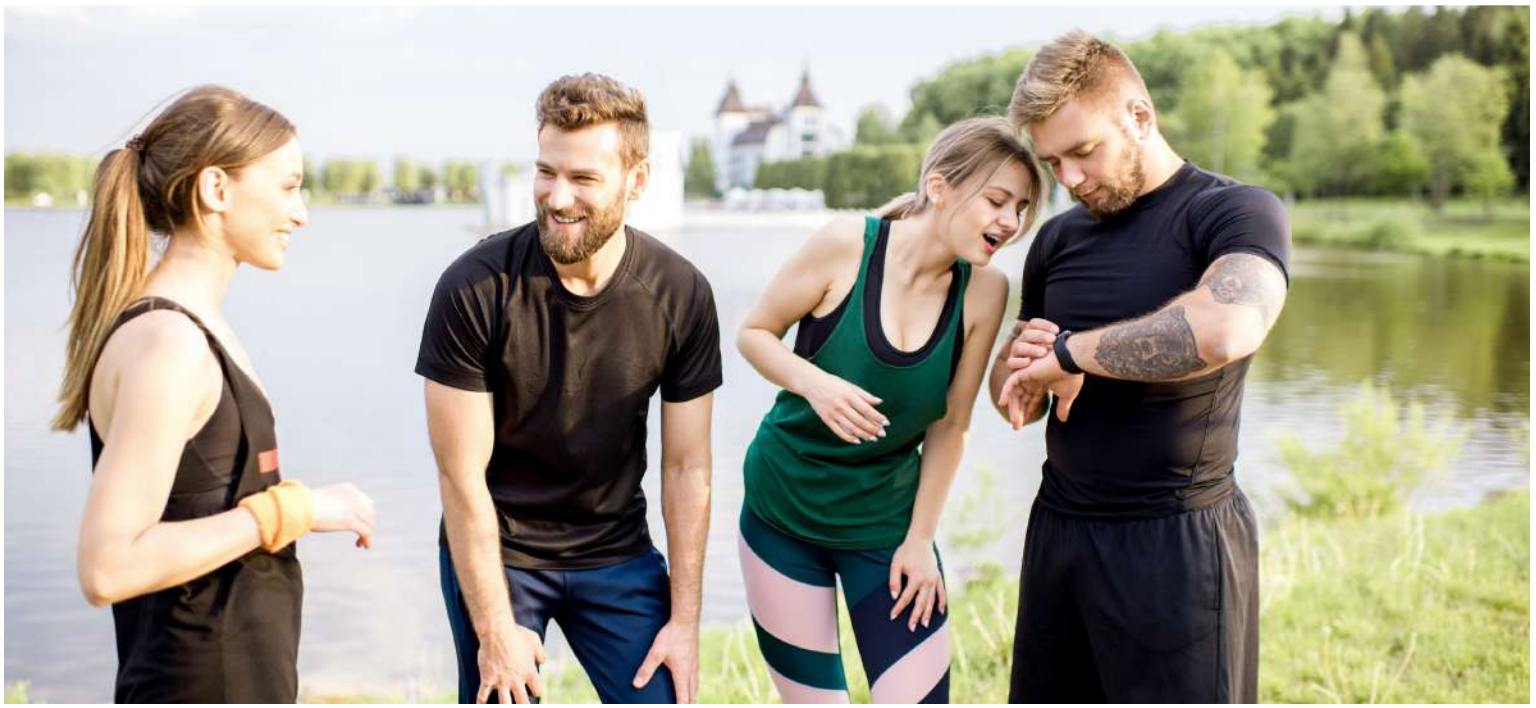
Cette simple adaptation d'horaire pourrait bien devenir l'action la plus importante de votre année. Bon nombre de mes coachés ont perdu leurs premiers kilos en adoptant 1 à 2 jours de jeûne intermittent par semaine.

Une exception tout de même, les personnes en fatigue chronique, en (pré) burn-out ou avec des problèmes de thyroïdes doivent être prudent et ne peuvent se lancer seule dans ce changement de rythme. Adressez-vous alors à un professionnel de la santé.
En attendant, je vous souhaite mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

DAVID GERMEAU

EN SAVOIR PLUS ?

CONTACTEZ
DAVID GERMEAU
NUTRITIONNISTE -HEALTH PLAN DESIGNER
DAVID@NEWTRITIONCOACH.COM



VOUS AIMEZ PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN EXTÉRIEUR ?

Malheureusement, avec les températures hivernales, ou un confinement qui peut limiter vos déplacements, vous n'avez pas très envie de sortir votre vélo ou chausser vos
baskets pour arpenter les routes ou les sentiers, et vous cherchez une solution
pour garder la forme ?
En voici deux qui remplaceront avantageusement vos activités habituelles en vous permettant de rester chez vous, et encore pleins d'autres bénéfices.

Qui ne s'est jamais entraîné sur la musique de Rocky ? Alors le Boxing Training est fait pour vous ! Une séance entière à donner des coups de pied et de poings dans un sac de frappe (facile à trouver, rapide à installer)
ou même dans le vide, brûlera un tas de calories, mais vous vivrez également de véritables décharges émotionnelles lors de séances ludiques où vous vous défoulerez et améliorerez votre confiance en vous..

Et puis, se prendre pour Rocky Balboa, ça n'a pas de prix !
Faites le test avec 10 séries de 30 secondes de coups de poings rapides tout en montant les genoux sur place, entrecoupées de 30 secondes à 1 minute de repos entre chaque série selon votre état de forme. Un conseil : gardez les abdos
serrés ! Verdict ?

ET QUOI D'AUTRES ?

.

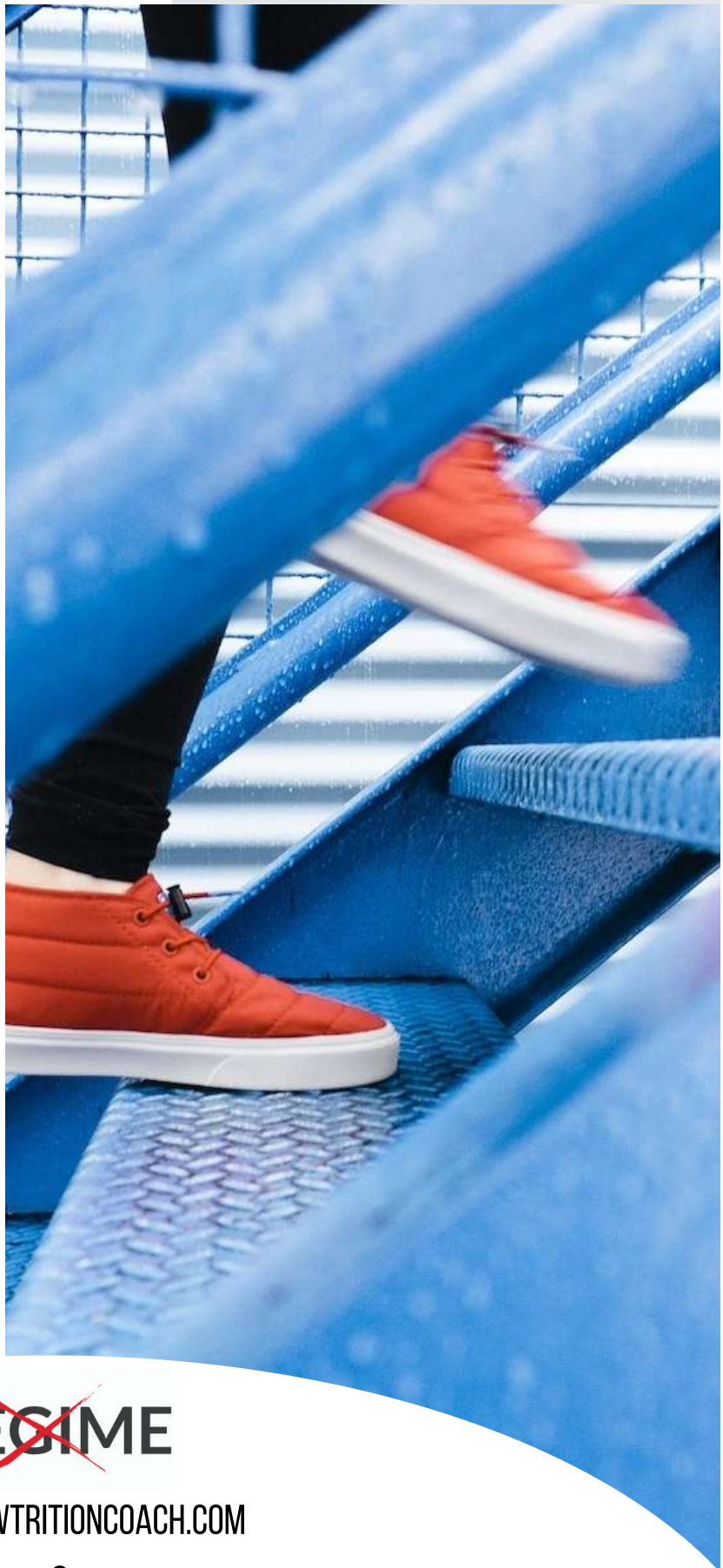
Le renforcement musculaire est aussi excellent, et peut se pratiquer sous de multiples formes : de la séance classique avec du matériel, à une séance de HIIT.

L'avantage, c'est que tout chez vous peut faire office de « matériel » : un escalier, une chaise, une bouteille d'eau, etc.

Pour augmenter l'efficacité de votre séance, n'hésitez pas à vous faire accompagner par un Personal Trainer, il saura vous proposer des séances faciles, qui impacteront votre santé et vous motiveront, quel que soit votre objectif.

Un exemple si vous avez des escaliers à disposition : mains sur une marche, grimpez l'escalier en sautillant de marche en marche. Changez l'appui de vos mains après chaque saut. Une fois en haut, descendez en rampant, regard vers le plafond. Travail du corps et du cardio garanti après quelques aller-retours ! »

YANN BUTSTRAEN



EN SAVOIR PLUS ?

Body® Concept TRAINING
www.bc-training.eu

CONTACTEZ

YANN BUTSTRAEN
PERSONAL TRAINER BODY CONCEPT TRAINING
COACH NEWTRITION COACH
YANN.BUTSTRAEN@BC-TRAINING.FR
+33671352279

RÉGIME

WWW.NEWTRITIONCOACH.COM

COMMENT RANGER VOTRE FRIGO ?

JE COMMENCE PAR OÙ ?

«Qui n'a jamais retrouvé dans son frigo des aliments qui auraient pu marcher tout seul ? On y va chaque jour, mais souvent on oublie de le trier et de le nettoyer.

Comment le nettoyer ?

Optez pour une dilution de 50% de vinaigre blanc et d'eau chaude, puis un séchage avec un chiffon propre.

Rangement du frigo:

Placez dans le **haut du frigo** (la partie la plus froide) : Les restes (à réfrigérer dans les 2h après la cuisson), la volaille, le poisson, la viande hachée

En dessous : La viande crue, la viande cuite, les sauces, les plats cuisinés, les potages maison

Placez au **milieu** : Les crudités, les pâtisseries, le beurre, la margarine, les œufs, les yaourts, la crème, les fromages frais, les desserts

Placez en **bas** : La salade, les légumes, les fruits, les fromages emballés en cours d'affinage

Dans la porte : Les bouteilles d'eau, les jus de fruits, le lait et autres boissons

QUELLE TEMPÉRATURE DANS LE FRIGO ?

LA TEMPÉRATURE IDÉALE DE VOTRE RÉFRIGÉRATEUR DEVRAIT OSCILLER ENTRE 0°C ET 7°C . LE THERMOSTAT PEUT ÊTRE RÉGLÉ ENTRE 0°C ET 4°C POUR PALLIER LES VARIATIONS DE TEMPÉRATURE DUES AUX OUVERTURES ET FERMETURES RÉPÉTÉES.

LES ÉTAPES

Etape 1 :
Vous videz entièrement l'intérieur du frigo

Etape 2 :
Vous le nettoyez

Etape 3 :
Vous jetez tous les produits périmés.

Etape 4 :
Vous remettez le reste dans le frigo de manière organisée (selon les explications ci-dessus)

Voilà, vous avez à présent tous les ingrédients d'un frigo organisé et rangé. A vous de jouer....

EN SAVOIR PLUS ?

CONTACTEZ
CATHY DESPONTIN
COACH EN NUTRITION - AUTEURE
WWW.MAMANENCUISINE.COM

CATHY DESPONTIN

MAMAN EN CUISINE

LA RECETTE DES ENFANTS

BISCUITS NAPPES DE CHOCOLAT

Ingrédients (pour 16 biscuits)

- 100 g de flocons d'avoine
- 85 g de farine
- 1 pincée de levure
- 5 dattes
- 100 g de beurre
- 30 ml de lait demi-écrémé
- 1 pincée de sel
- 60 gr de chocolat noir (fondu)

Déroulement

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine réduits en poudre (au mixeur), la farine, la levure, les dates finement hachées et la pincée de sel.
3. Ajoutez le beurre ramolli et mélangez jusqu'à obtention d'une texture friable. Ajoutez suffisamment de lait pour former une pâte lisse.
4. Enveloppez la pâte dans un film alimentaire et laissez reposer 15 minutes au réfrigérateur (le temps que la pâte se raffermisse).
5. Étirez la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé pour obtenir une épaisseur de 3 mm. Réalisez des ronds de pâte à l'aide d'un emporte pièce.
6. Déposez-les sur une plaque de four garnie de papier sulfurisé.
7. Faites cuire au four 12 à 15 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés. Laissez refroidir pendant 5 minutes avant de transférer sur une grille.
8. Nappez les biscuits de chocolat fondu sur un côté.

JE NE SUIS PAS AU ~~RÉGIME~~

JE CHANGE DE MODE DE VIE !

VOUS EN AVEZ ASSEZ DE FAIRE ***régime*** ?
VOTRE BALANCE A TROP DE FOIS JOUE AU ***yo-yo*** ?
VOUS SOUHAITEZ ENFIN ***perdre du poids durablement*** ?

12 SEMAINES DE SUIVI

1 RENDEZ-VOUS PAR SEMAINE

MOTIVATION - ACCOMPAGNEMENT ET CONSEILS

Contactez le coach de votre région

WWW.NEWTRITIONCOACH.COM

NEWTRITION COACH

LES COACHS
NEWTRITION COACH
VOUS REMERCIENT DE VOTRE CONFIANCE !

À BIENTÔT !

WWW.NEWTRITIONCOACH.COM