

Votre Guide "Coaching" de l'été

Édition *Summer* 2023



Votre guide pour maintenir la ligne,
l'énergie et la forme tout en profitant
des plaisirs de l'été !

- Et pourquoi pas, donner l'exemple et conseiller votre entourage !

Votre Guide "Coaching" de l'été

© Newtrition Coach, en collaboration avec :



*Live healthy
with Sophie*

Tous les droits sont réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise en toute forme sans l'autorisation écrite expresse de l'auteur et de l'éditeur.

Veuillez faire preuve de discernement lorsque vous suivez les conseils et les recommandations de cet eBook. L'information ne remplace pas le bon sens. C'est juste de l'information.



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com

Votre Guide "Coaching" de l'été

Table des matières :

Introduction	Page 4
Le mot du coach	Pages 5 - 6
Planifiez votre été	Page 7
Home organising	Pages 8 - 9
Vos envies/activités de l'été	Pages 10 - 13
Planning	Page 14
La règle d'or du "Healthy Body" + résumé	Pages 15- 20
Fiches pédagogiques	Pages 21 - 26
Les fruits et légumes de l'été	Pages 27
Vos recettes apéros de l'été	Pages 28 - 29
Conseils en nutrition pour les jeunes mamans	Pages 30 - 31
Votre coach sportif de l'été	Pages 32 - 35
Votre coach mental de l'été	Pages 36 - 37
Un rituel	Pages 38 - 39
Et en septembre ... ?	Page 40

Les auteurs :

- **Ludo Pollet** : Le mot du coach
- **Marie Freteur** : Organisation
- **Sophie Tambour** : Recettes et conseils
- **Marie Lacour** : Coaching mental
- **Fabian Copet** : Activité physique
- **David Germeau** : Nutrition



Votre Guide "Coaching" de l'été

L'été est le moment idéal pour prendre un peu de bon temps, un brin de « dolce vita » avec ou sans les enfants, à la plage ou à la montagne, mais un peu de repos.

Or, l'été peut également être source de tentations, de culpabilités et de frustrations au vu de tous les efforts réalisés jusque là. Et avez-vous vraiment envie de tout recommencer en septembre ?

Car cela ne doit pas être une fatalité. Avec un peu de planification préalable, vous pouvez développer des routines, maintenir votre santé mentale, enrichir les journées de vos enfants, passer du temps de qualité en famille, profiter des plaisirs estivaux tout en gardant la forme et les formes !



Dans cet eBook, nous vous proposons les bonnes recettes, les bons plans et beaucoup d'astuces pour faire de cet été, un été inoubliable !

Vous recevrez également une fiche mémo à consulter facilement de votre téléphone.

Soyez dès à présent prêtes et prêts à passer un été sous le signe de la santé et du plaisir !



Le mot du coach



Beaucoup de coachs hésitent à se lancer ...

Car ils ont peur !

Et c'est juste normal ...

Et si on analysait ensemble pourquoi nous avons peur ?

La peur, c'est quoi ?

P.E.U.R = **P**erception **E**rronée d'**U**ne **R**éalité

Puissant, non ?

« Ludo, je n'ose pas me lancer, je ne me sens pas légitime, je ne me sens pas capable ! »

Cette phrase, les amis, je l'ai entendue des dizaines et des dizaines de fois...

Et aujourd'hui, ces coachs qui me partageaient cette crainte à l'époque sourient mais, surtout, remercient cette peur !

Si toi aussi, tu as envie de bientôt remercier ta peur, lis la suite !

Le mot du coach

Lorsque l'on ne se sent pas capable ou légitime, on se sabote en voulant être parfait !

Et donc, on veut être parfait avant de se lancer !

Et on attend ...

Et on attend ...

Et un jour, il est trop tard !

C'est souvent une question d'ego ! L'ego est quelque chose qui peut nous booster mais qui peut également nous freiner !

Alors, comment faire ?

C'est simple ! Il faut juste faire le « TAF », faisons le travail et laissons notre ego de côté !

Alors oui, il faut se former mais surtout s'entourer des meilleurs !

Comment faire, alors ?

1. Ayez des bases solides au niveau de la formation
2. Faites-vous accompagner des meilleurs qui vous partageront les meilleures stratégies
3. Accordez-vous le droit à l'erreur
4. Remettez-vous en questions
5. Analysez et testez

Et vous verrez que la confiance viendra ... avec l'expérience !

L'expérience sera une étape dans votre projet ; peut-être même la plus belle étape !

Si, vous aussi, vous avez peur de passer à l'action dans votre projet de coaching en nutrition, envoyez-nous « peur » sur l'adresse info@newtritioncoach.eu et vous bénéficierez d'un entretien UNIQUE avec Ludo »



Ludo Pollet
Directeur de Newtrition Coach

Planifiez votre été



LA CLEF DE RÉUSSITE GARANTIE !

Prêt(e) à passer un bon moment cet été sans frustration ni culpabilité ? Certaines personnes pensent que l'été doit être systématiquement un dilemme entre se faire plaisir et vérifier les calories. Changeons cela !

À l'approche de l'été - et d'un horaire quotidien plus lent - nous sommes sans doute plus attentifs à terminer un dossier urgent avant les congés, à organiser les vacances des enfants qu'à « planifier » notre propre menu ou activités sportives.

Le premier semestre de l'année a été rempli d'horaires, de covoiturages, de deadlines. Alors, pourquoi forcer quoi que ce soit ? Ne pouvons-nous pas simplement nous détendre ?

Bien que nous avons appris à l'âge adulte qu'une bonne planification pouvait apporter de nombreux avantages, nous aurions tendance à penser que cela ne colle pas avec l'idée du « farniente ».

Mais, c'est là qu'est l'erreur, car avec juste un peu de planification, vous pourriez passer un bien meilleur été.

En fait, le problème ne sera pas dans le barbecue chez le voisin ou la glace au retour de la plage, mais bien dans l'accumulation de tous ces « écarts » au fil des semaines.

Aujourd'hui est donc un jour important : à la lecture de ces lignes, vous allez choisir entre un bel été (riche en souvenirs, photos et plaisirs en tous genres) et sans culpabilité ; ou un nouveau régime dès le mois de septembre.

Mais, comment faire ?

Comme nous l'avons énoncé plus haut : **en planifiant l'été.**

La première chose à faire sera de rassembler la famille pour une réunion de planification estivale.

Faites-en une occasion et préparez déjà l'ambiance dont vous avez envie cette année. Ensuite, réfléchissez à toutes les activités, les plaisirs, les excursions que vous aimeriez faire durant cet été.

Faites-en une liste à mettre sur le frigo afin d'être certains de ne rien oublier.

Home Organising

Voici l'été et les moments de décompression qui l'accompagnent !
Et pourquoi ne pas mettre de l'ordre chez soi ?

Marie Freteur est coach chez Newtrition Coach et également Home Organiser. Elle nous explique les bienfaits d'organiser son habitation pour y vivre sereinement.

Attention : votre organisation pourra évoluer en permanence, elle se réinvente en fonction de sa situation et de ses besoins (âge des enfants, télétravail, saisons, ...)

Repenser son habitat régulièrement permet à chacun d'avoir son espace vital. Le rangement et la mise en place d'une nouvelle organisation peuvent être fastidieux au début. Les nouvelles routines sont parfois difficiles à installer, mais très rapidement, cela vous fera gagner un temps précieux et vous permettra de dépasser les énervements de la vie quotidienne.

L'encombrement est psychologiquement épuisant (pensez à votre charge mentale !).

La première étape est donc de désencombrer avant de ranger. Comme le dit Marie « *le désordre ne se range pas, il s'élimine !* ».





Deuxième étape consiste à identifier comment vous fonctionnez chez vous.

Dans la cuisine, quels sont les ustensiles que vous utilisez moins souvent et qui peuvent être rangés à l'écart (raclette, crêpière, ...).

À contrario, quels sont les objets dont vous vous servez quotidiennement et qui doivent être faciles d'accès (cafetière, grille-pain, ...).

Cette étape d'analyse vous permettra d'optimiser le rangement pour un quotidien facilité !

La maison est l'espace où l'on se ressource, où l'on vit en harmonie. Désencombrée, rangée et bien organisée votre maison sera un véritable cocon.

On le sait, le stress peut être source de grignotage. On compense avec la nourriture les contrariétés.

Comme l'explique Marie « *il y a un véritable effet domino au désencombrement, l'engrenage positif se met très vite en place* » !

Alors bien sûr, il y aura des petits dérapages. On ne peut pas tout faire parfaitement tout de suite. Mais avec un peu de bonne volonté et de discipline, tout peut arriver !

Un dernier conseil de Marie : pensez à avoir un placard de secours (céréales complètes, conserves, ...). Très pratique si vous n'avez pas l'énergie de cuisiner ou juste aucune envie de faire des courses et cela vous évitera une ruée vers la malbouffe !



En cliquant sur ce bouton, découvrez l'interview de Marie par Ludo, directeur de Newtrition Coach : **Le Home Organising avec Marie**



Marie Freteur
Coach Newtrition Coach
Home Organiser
www.marie-f.be

Planning

Dates

Activités

Semaine 1 DU 3 JUILLET AU 9 JUILLET

Semaine 2 DU 10 JUILLET AU 16 JUILLET

Semaine 3 DU 17 JUILLET AU 23 JUILLET

Semaine 4 DU 24 JUILLET AU 30 JUILLET

Semaine 5 DU 31 JUILLET AU 06 AOÛT

Semaine 6 DU 07 AOÛT AU 13 AOÛT

Semaine 7 DU 14 AOÛT AU 20 AOÛT

Semaine 8 DU 21 AOÛT AU 27 AOÛT

La règle d'or du "Healthy Body"

Le planning des activités étant fait, passons à présent aux stratégies qui vous permettront de manger, bouger et vous relaxer, tout en gardant la ligne.

Car que vous soyez juilletistes ou aoûtistes ... prêt/e(s) à partir pour l'autre bout du monde ou simplement profiter de la terrasse avec les voisins, il est fort probable que vos habitudes estivales soient différentes des autres mois de l'année. Les BBQ, apéros, mais aussi plaisirs de la plage, buffets ou spécialités locales seront au menu.

Comment faire alors pour ne pas ruiner tous les efforts de vos derniers mois ?

Profiter du pop-corn, de la pizza au feu de bois et du cornet de crème glacée fait partie de la vie et ne devrait pas être une source de frustration, ni de culpabilité !

L'avantage en été, c'est qu'en parallèle, il est facile d'être plus actif et donc d'équilibrer les dépenses et la consommation de calories.

Voyons ensemble les quelques règles d'or pour maintenir un « **Healthy Body** » durant tout l'été afin de maintenir la ligne, l'énergie et le sourire !

Le pouvoir des nutriments

La règle n°1 sur laquelle vous pourriez axer tout votre été serait : la qualité en premier ! En effet, les aliments de haute qualité nutritionnelle fournissent à notre corps les nutriments essentiels dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale. Même lorsqu'on fait un écart et qu'on opte pour des aliments moins sains, il est essentiel de s'assurer qu'ils contiennent encore des nutriments bénéfiques. Par exemple, plutôt que de choisir une barre de chocolat industrielle pleine de sucres raffinés, il est préférable de choisir du chocolat noir de qualité qui contient des antioxydants bénéfiques pour la santé.

L'impact sur la satisfaction

La qualité des aliments que nous consommons a un impact direct sur notre niveau de satisfaction. Les aliments transformés et riches en sucres ajoutés peuvent donner un pic de plaisir immédiat, mais cela est souvent suivi d'une sensation de faim et de fatigue. En revanche, lorsque nous choisissons des aliments de haute qualité, ils fournissent une satisfaction plus durable et nous aident à nous sentir rassasiés plus longtemps.



La règle d'or du "Healthy Body"

L'impact sur le bien-être mental

La relation entre la qualité des aliments et notre bien-être mental est également importante à considérer. Des recherches ont démontré que la consommation d'aliments riches en sucre et en gras saturés peut contribuer à l'apparition de l'anxiété et de la dépression. En privilégiant des aliments de qualité, même lorsqu'on fait un écart, nous favorisons notre bien-être mental et émotionnel.

Un corps sain pour un esprit sain

À partir de cette règle unique, il vous sera très facile de maintenir un corps sain et un esprit sain durant les prochaines semaines.

Dans les pages qui suivent, vous allez recevoir des conseils aussi bien en nutrition, qu'en activité physique et en coaching mental pour maintenir votre énergie au sommet !

Découvrons ensemble les principaux pièges de la période estivale :

- L'apéro
- L'alcool
- Le BBQ
- La plage
- La montage
- Les buffets
- Les voyages

Voici quelques idées pour trouver le juste milieu, quelques **règles simples** pour concilier le plaisir et la **santé**.

Pour l'apéro :



- Restez **hydraté(e)** avant et après la prise d'alcool.
- Ne jamais prendre un verre sur un **estomac vide**, car il ira directement créer une réaction de stress au niveau du microbiote, du foie et des neurones. Mangez quelque chose de sain idéalement riche en protéines, ou en lipides avant l'apéro : olives, fêta, houmous, tapas, ...
- Évitez les chips et autres sources de glucides durant l'apéro, car ils auront un impact sur l'ensemble de votre soirée (pic de glycémie, grignotage, envie de boire davantage, ...).

Si c'est vous qui invitez, vous trouverez dans les pages suivantes, quelques idées de trempettes et autres délices de l'apéro en version « healthy ».



La règle d'or du "Healthy Body"

Pour l'alcool en général :



- Prférez un alcool faible en sucre : vous trouverez une liste de propositions à la page suivante.
- Limitez-vous à un seul type d'alcool par soirée, cela sera plus facile à digérer pour le foie.
- Évitez de cumuler alcool et repas hypercalorique, vous y perdrez deux fois.
 - Vous aimez les « pousse-café » ? Pas de soucis, découvrez dans notre liste d'alcools tolérés, les versions plus faciles à digérer.
 - Pensez alors à choisir : soit l'apéro, soit le vin à table, soit le pousse-café !

Le lendemain :

- Hydratez-vous
- Suivez un jeûne intermittent de 12h minimum (le café sans sucre est toléré). Donc, si votre dernière prise calorique (solide ou liquide) était à minuit, ne mangez pas avant midi le lendemain.

À la plage :



- Emportez lunchs et collations riches en fibres et en protéines pour les pique-niques sur le sable.
- Pensez aux fruits frais, aux légumes, au yaourt grec et aux sandwiches à la dinde sur du pain complet.

Ces aliments vous permettront de vous sentir rassasié(e) tout en vous donnant l'énergie nécessaire pour participer à toutes ces activités de plage.

Vous profitez alors sans remord des plaisirs de l'été lorsque vous emprunterez le chemin du retour.

Pour les glaces, préférez les goûts « classiques » : vanille, chocolat, pistache, fruits ... et si possible, les glaces artisanales qui seront exemptes de Tara Gum (E417) un épaississant - stabilisateur ... pro-inflammatoire qui aura tendance à stimuler la prise de poids.

Toutes les glaces ne sont donc pas identiques ... Autant choisir les meilleures !



La règle d'or du "Healthy Body"

Aux buffets et barbecues :

- Mangez à des heures fixes afin d'éviter d'arriver affamé(e) au buffet.
- Débutez toujours par la salade ou le gaspacho qui agira positivement sur votre glycémie et votre satiété.
- Utilisez des assiettes plus petites pour que vos portions aient l'air plus grosses, car rappelez-vous du Newtrimag d'avril : votre satiété est indépendante de la taille de l'assiette.
- Si c'est vous qui gérez le menu, planifiez intelligemment et apportez un côté plus sain que vous pourrez apprécier.
- Préférez les crudités, soupes, légumes, car en plus des fibres, ils vous apporteront des nutriments pour garder la forme, plutôt que des pâtes ou du riz.
- Si vous voulez un dessert, commandez une plus petite taille ou partagez-en un avec un ami si vous êtes au restaurant. La taille de ces desserts est parfois plus grande que nous ne le pensons !
- Prenez également le temps de manger, de socialiser avec votre famille et vos amis. Ce sont les vacances, rien ne sert de courir, autant manger à point !
- Allez balader après le plus gros repas.



Pratiquez la « passeggiata »

La « passeggiata » est une tradition italienne qui se réfère à une promenade tranquille et sociale effectuée généralement après le repas. C'est un moment de détente et de sociabilité où les gens se retrouvent pour se promener dans les rues, les places ou les bords de mer.

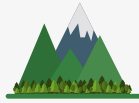
La passeggiata est profondément enracinée dans la culture italienne et est observée dans de nombreuses villes et villages à travers le pays, en particulier dans les régions du sud. C'est un rituel quotidien pour de nombreuses familles, amis et voisins, qui se rejoignent pour se promener, discuter, flâner et simplement passer du temps ensemble.

Outre l'aspect social, les avantages de cette pratique sur la santé sont nombreux : elle améliore la digestion (par un massage sur le foie), elle améliore la réponse glycémique (utilisation du glucose par les muscles), elle améliore le retour veineux et la santé lymphatique.



La règle d'or du "Healthy Body"

À la montagne :



L'air de la montagne peut également creuser énormément :

- Pensez à rester bien hydraté(e) lors de vos balades.
- Préparez des collations faciles à emporter, mais si vous prévoyez de vous faire plaisir juste après, contentez-vous d'une hydratation riche en minéraux (une eau avec un taux de résidus secs autour des 300 mg/litre).



Astuce :

Vous planifiez une glace après la randonnée ou la plage ? Restez bien hydraté(e) et gardez un mini snack juste avant la glace (une poignée de noix, d'amandes, ...) et l'effet sur votre glycémie (et donc le risque de stockage) diminuera.

Sur la « route » :

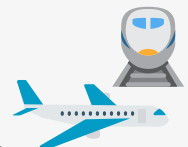


Planifiez vos repas :

- Si vous voyagez en voiture, vous pouvez prévoir des collations et des repas sains à emporter avec vous, comme des fruits, des légumes coupés, des sandwiches à base d'aliments nutritifs, des noix et des barres de céréales.

- Si vous prévoyez de vous arrêter dans des restaurants ou des aires de repos, renseignez-vous à l'avance sur les options de repas saines disponibles.
- Limitez la consommation d'aliments transformés : ils peuvent être pratiques lors des voyages, mais ils sont souvent riches en sel, en sucre et en gras saturés. Privilégiez des aliments frais et naturels autant que possible.
- Écoutez votre faim et votre satiété : Lorsque vous voyagez, il est facile de grignoter sans vraiment s'arrêter pour écouter les signaux de votre corps. Évitez de manger simplement pour vous occuper ou par ennui. Il est fort possible qu'avec une bonne hydratation, vous n'ayez pas faim durant le voyage, et c'est très bien.
- Après un repas, pensez à vous balader une dizaine de minutes avant de reprendre la route.

En avion ou en train :



- Si vous voyagez en avion ou en train, organisez-vous pour manger au maximum en dehors du transport, les options ne sont jamais très saines. Mangez léger avant de partir et hydratez-vous durant le voyage. Vous aurez d'autant plus de plaisir sur place.

En résumé

Au petit-déjeuner

Le petit-déjeuner sera crucial, car si vous le confondez avec un dessert (excessif en sucre), vous risquez fort bien de voir votre glycémie monter, puis s'écrouler et vous donner à nouveau faim quelques heures plus tard.

Respectez le 80-20

- Si vous respectez 80% de votre planning, tout se passera bien.
- Pour les 20% qu'il reste, vous pouvez jongler sur l'apéro, le dessert, l'alcool, les viennoiseries, ... tout en privilégiant la qualité au maximum !

Un exemple ?

Vous êtes sorti(e) hier soir jusque 2h du matin ?

- Au lever, prenez un grand verre d'eau.
- Attendez 12h avant de déjeuner (ou bruncher) ou selon votre faim.
- Commencez par quelques branches de céleri avec au choix, du beurre de cacahuètes bio ou du tahini.
- Deux œufs à la coque
- Un café sans sucre
- Suivi d'une balade matinale

Et surtout, vous l'aurez compris :

Rester hydraté/e !

Avec le temps plus chaud, le corps a besoin de plus d'eau, mais avant la soif, la fatigue peut être confondue avec la faim et c'est la porte ouverte aux tentations.

Au final, non pas 1, mais 3 règles d'or !

Et si vous ne deviez vous souvenir que de **3 clefs pour cet été** :

- Veillez à qualité de votre alimentation et de vos plaisirs : Mieux nourris, vous aurez moins de tentations, et vous en aurez moins besoin !
- Gérez votre glycémie : commencez toujours un repas par des fibres, de bons lipides ou des protéines de qualité ! Les aliments sains ont également une bien meilleure réponse glycémique !
- Organisez-vous à l'avance pour manger équilibré afin de mieux profiter des petits plaisirs : prévoir de quoi s'hydrater, emporter un pique-nique, ...



David Germeau

Nutritionniste

Conseiller pédagogique pour Newtrition Coach

david@newtritioncoach.com






FICHE PÉDAGOGIQUE

Alcool



- Toujours manger quelque chose de gras ou protéiné avant l'apéro : olives, fêta, houmous, tapas, ...
- Limitez-vous à un seul type d'alcool par soirée et préférez-les moins sucrés.
- Mangez léger
- Restez hydraté(e) 



Les alcools tolérés

Dans la liste ci-dessous, choisissez idéalement l'une de ces propositions :

- Soit pour la faible teneur en sucre (moins de 4gr de sucre/verre)



Sauvignon blanc

3gr/verre

Chardonnay

3,2gr/verre



Pinot

(noir, blanc, gris ou grigio)

3,4 à 3,8 gr/verre

Merlot

3,7gr/verre



Cabernet Sauvignon

3,8gr/verre

Brut, Extra brut & champagne

1,5 à 3,8gr/verre



- Soit pour le niveau de distillation - double minimum (plus facile à digérer par le foie)



Vodka

Double distillation

Gin



Tequila

Double distillation

Whisky

Double distillation



Une consommation de 2 verres maximum est recommandée.



FICHE PÉDAGOGIQUE

Plage



- Emportez lunchs et collations riches en fibres et en protéines pour les pique-niques sur le sable.
- Pensez aux fruits frais, légumes, yaourt grec, sandwiches à la dinde sur du pain complet.

Ces aliments vous permettront de vous sentir rassasié(e) tout en vous donnant l'énergie nécessaire pour participer aux activités de plage.

Vous profitez alors sans remords des plaisirs de l'été lorsque vous emprunterez le chemin du retour.





FICHE PÉDAGOGIQUE

Buffets & barbecues



- Commencez par une salade qui agira positivement sur votre glycémie et votre satiété.
- Utilisez des assiettes plus petites pour que vos portions aient l'air plus importantes.
- Plus de crudités, soupes, légumes / Moins de pâtes, riz et pain.
- Si c'est vous qui gérez le menu, planifiez intelligemment et apportez un côté plus sain que vous pourrez apprécier.

FICHE PÉDAGOGIQUE

Tentations



- Veillez à manger équilibré avant de vous permettre votre dessert et au besoin, mangez un peu moins en prévision de cet écart.
- Si vous désirez une glace, commandez moins de boules ou partagez-en une avec un/e ami/e si vous êtes au restaurant.
- Prférez les glaces artisales (sans E417).
- Restez hydraté/e et mangez lentement
- Choisissez des petits-déjeuners protéinés, car cela va conditionner toute votre journée !



FICHE PÉDAGOGIQUE

Sur la route ou dans les airs



- Organisez-vous en prévoyant les horaires de repas/arrêts/collations.
- Emportez votre eau, vos snacks et vos options « passe-temps » pour éviter le grignotage par ennui.
- Choisissez en avance les endroits de repas pour des versions « saines ».
- Pas faim ? Pas grave, mais restez hydraté(e) !
- Bougez et baladez-vous régulièrement !

Les fruits & légumes de juillet – août

LES Fruits DU MOIS DE JUILLET



 **NEWTRITION** COACH

LES Légumes DU MOIS DE JUILLET



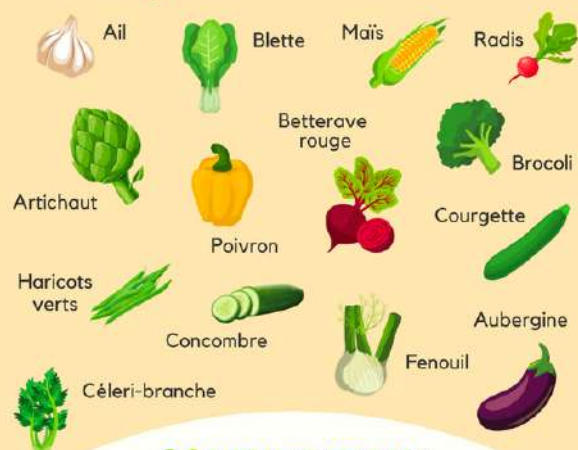
 **NEWTRITION** COACH

LES Fruits DU MOIS D'AOÛT



 **NEWTRITION** COACH

LES Légumes DU MOIS D'AOÛT



 **NEWTRITION** COACH

Vos recettes apéros de l'été



Le plus délicat à gérer sera sans doute les zakouskis - en parallèle de l'apéro.

Découvrez ci-dessous les délicieuses suggestions de Sophie Tambour, diététicienne au sein du réseau Newtrition Coach.

Sauces DIPS simples pour apéritifs

+/- 8-10 personnes

Servir les sauces avec des crudités (radis, bâtonnets de carottes, bâtonnets de concombre, bâtonnets de céleri, bouquets de chou-fleur, tomates cerises, poivrons en lamelles, ...) ou encore avec des morceaux de pain grillé, du pain libanais, des crackers, des gressins, ...

Voici quelques idées à tester sans tarder !

DIP fromage blanc

- 200g de fromage blanc
- 2 échalotes émincées
- 2 c-à-s de ciboulette ciselée
- 1 c-à-s de persil haché

=> Mélanger le tout, saler, poivrer.

DIP tapenade de tomates

- 150g de tomates séchées
- 50g d'olives noires dénoyautées
- 1 c-à-s de pignons de pin
- 1 échalote

=> Mixer le tout au blender.

DIP de truite fumée

- 200g de truite fumée
- 75g de philadelphia fines herbes
- Ciboulette

=> Dans une assiette creuse, écraser

les filets de truite fumée à la fourchette, mélanger avec le fromage frais et la ciboulette ciselée.



Vos recettes apéros de l'été



DIP guacamole

- 2 avocats bien mûrs
- Le jus d'1/2 citron vert
- 1 petite tomate
- 1 c-à-c d'épices guacamole
- Un peu de coriandre

=> Écraser la chair des avocats avec le jus de citron vert à l'aide d'une fourchette. Couper la tomate en petits dés et l'ajouter au guacamole avec la coriandre ciselée et les épices guacamole.

DIP pesto à l'ail des ours

- 50g de parmesan
- 50g de feuilles d'ail des ours
- 30g de pignons de pin
- 8 c-à-s d'huile d'olive
- Sel

=> Mélanger tous les ingrédients au blender.

DIP tapenade d'olives

- 200g d'olives vertes dénoyautées
- 40g d'amandes effilées
- 1 gousse d'ail
- 4 càs d'huile d'olive

=> Mixer le tout au blender.

DIP houmous

- 250g de pois chiches cuits en conserve
- 2 gousses d'ail
- 4 c-à-s d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- 1 c-à-c de paprika
- Sel, poivre

=> Mixer tous les ingrédients sans égoutter les pois chiches.

DIP tzatziki

- 200 g de yaourt grec
- 1 concombre
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de menthe
- 2 c-à-s d'huile d'olive
- Sel, poivre

=> Éplucher & râper le concombre avec une grosse râpe.

Le mettre dans une passoire, saler et laisser dégorger 30 minutes. Effeuille et ciseler finement la menthe.

Peler, dégermer et hacher l'ail.

Verser le yaourt dans un saladier.

Ajouter l'ail, l'huile d'olive, la menthe.

Saler et poivrer.

Rincer le concombre, l'égoutter dans du papier absorbant et l'ajouter à la préparation.

Bien mélanger et réserver au frais.

Sophie Tambour

Diététicienne et Professeure en nutrition
www.livehealthywithsophie.com



Conseils en nutrition pour les jeunes mamans



Après une grossesse, un accouchement, et peut-être un allaitement, les jeunes mamans doivent reconstituer leurs réserves de nutriments épuisés. L'alimentation post-partum est donc essentielle pour se remettre physiquement, reprendre des forces mais aussi pour que la maman retrouve son poids de forme.

Un manque de nutriments contribue à l'épuisement post-natal ; une alimentation équilibrée, diversifiée ainsi qu'une bonne hydratation est donc la clé de la récupération.

L'alimentation doit être dotée :

- De protéines pour reconstruire les tissus en soutenant la masse musculaire tout en réduisant l'inflammation qu'on retrouve dans la viande, volaille, poisson, œufs & protéines végétales.
- De glucides pour refaire le plein d'énergie et lutter contre la fatigue : consommez 125g de céréales complètes/jour et introduisez les légumineuses au moins 1X/semaine ; pensez aux grains de blé entier et céréales (quinoa, pâtes complètes), aux lentilles, pois chiches, ...
- D'acides gras oméga 3 pour diminuer la réponse inflammatoire : favorisez les petits poissons gras (maquereaux, sardines, harengs), des œufs riches en oméga 3, des huiles végétales telles que l'huile de colza, l'huile de lin, des graines de lin/chia, des oléagineux tels que les noix de Grenoble, amandes, ...
- D'aliments riches en calcium pour soutenir la masse osseuse ; favorisez des produits laitiers 1-2X/jour, des eaux riches en calcium (Vittel, Contrex, ...), des légumes à feuilles vertes (épinards, brocolis, ...), des oléagineux, des légumes secs, des petits poissons gras, ..
- D'aliments riches en fer pour restaurer les réserves pour lutter contre l'anémie, la fatigue et la dépression post-partum ; consommez de la viande, des lentilles, des épinards, des noix, du chocolat noir, ...
- De vitamines et minéraux essentiels à la cicatrisation : vitamine C (fruits & légumes), vitamine A (beurre, fruits & légumes orangés, lait, abats, légumes verts, ...), zinc (fruits de mer, légumineuses, céréales complètes, oléagineux, ...)
- De fibres : 40g/jour pour un transit régulier, associé à une bonne hydratation.
- Également de vitamines du groupe B, du magnésium, de la vitamine D pour restaurer l'équilibre hormonal et augmenter l'immunité.

Conseils en nutrition pour les jeunes mamans

Une bonne alimentation est donc très importante en post-partum pour récupérer de l'accouchement, lutter contre l'inflammation et restaurer l'équilibre hormonal.

Mais comment garder son équilibre alimentaire avec un nouveau-né qui nous demande beaucoup d'énergie, d'attention et surtout de temps ?

Voici quelques pistes & conseils pratiques :

- Si votre grossesse vous le permet : anticipez. Pensez à préparer des repas à l'avance que vous congèlerez qui pourront vous dépanner si vous n'avez pas l'occasion de cuisiner.
- Soyez organisée : planifiez votre menu de la semaine et vos courses en fonction. Les courses pourront être faites 1X/semaine et vous ne vous poserez pas l'éternelle question : « *qu'est-ce qu'on mange ce soir ?* ».
- Pensez au Batch Cooking : prenez le temps 2H par semaine pour préparer tous vos repas de la semaine en amont. En plus d'être un gain de temps, ce sera aussi une charge psychologique en moins et des économies. Vous pouvez donc soit cuisiner vos recettes et les réchauffer à l'heure du repas, soit préparer chaque aliment et les assembler lors du repas (cuire une base de féculents (pâtes, riz, ...), émincer les légumes, cuire des œufs durs, ...).
- Prévoyez des repas faciles & rapides sans passer 1h en cuisine tous les jours : pensez simplement à respecter l'équilibre dans l'assiette : 1 protéine + 1 féculent + 1 légume + 1 matière grasse.

Retrouvez des idées de recettes simples, rapides & faciles sur le site de Sophie : www.livehealthywithsophie.com

En outre, pensez également à prendre du temps pour vous et vous détendre !

Sophie Tambour

Diététicienne et Professeure en nutrition
www.livehealthywithsophie.com



Votre coach sportif de l'été

Bénéfices et précautions articulaires en randonnée, trekking ou balades

Le corps humain est composé de plusieurs sortes de tissus vivants comme os, muscles, tendons, cartilages, ... Tout cet ensemble doit être homogène et fonctionner en symbiose quelle que soit l'activité physique réalisée.



Qu'est ce qu'une articulation ?

Larousse, « *Fait, pour deux os de s'articuler l'un à l'autre ; jointure entre 2 os* ».

Robert, « *Ensemble de parties molles et dures par lesquelles s'unissent deux ou plusieurs os voisins* ».

Notre corps possède environ 400 articulations de 3 types différents :

- Fixes (crâne) : se composent de cartilage épais et de tissus fibreux.
- Semi mobiles (vertèbres, côtes) : se composent de cartilage fibreux et de petits ligaments.
- Mobiles (genou, épaule) : se composent de cartilage, de liquide (synovie) et de ligaments plus longs.

Le rôle du cartilage est celui d'amortisseur naturel, il tapisse le bout des os. Tous ces tissus vieillissent naturellement et encore plus vite si on ne les entretient pas. L'inactivité, la nourriture, le surpoids, le stress, l'âge, la ménopause peuvent engendrer l'arthrose qui est signe du vieillissement articulaire et diminue l'efficacité de ces structures.

Pour lutter contre ce phénomène, l'activité physique adaptée est recommandée au même titre qu'une alimentation variée et équilibrée. Continuer de bouger diminue l'enraidissement, entretient la masse musculaire, la structure osseuse et facilite le mouvement. Garder la souplesse du corps est important à la condition de respecter les amplitudes, de ne pas forcer et de ne pas entrer dans la douleur.

Pourquoi s'échauffer ?

L'échauffement permet au corps, aux muscles, aux tendons, aux articulations de se préparer à un effort. Cet éveil permet d'augmenter la dilatation capillaire, la température corporelle et le rythme cardiaque afin d'affronter le stress que vous et votre corps allez rencontrer durant votre activité.

Votre échauffement variera d'intensité suivant que ce soit le matin proche de l'éveil ou en journée.

Le matin, les raideurs de la nuit seront plus présentes car le corps n'aura pas ou peu bougé.

L'ensemble du corps doit être échauffé de la tête aux pieds car les jambes seules ne vont pas travailler ; le dos, les bras, la tête sont autant d'acteurs sollicités dans votre marche.

Votre coach sportif de l'été



Exemples d'échauffements :

- Ronds de tête dans un sens puis l'autre sans tirer trop fort sur l'arrière pour éviter les vertiges
- Mouvements oui et non
- Ronds bras tendus dans un sens puis l'autre
- Passage bras devant bras derrière
- Plier et étendre les bras tendus droit devant soi
- Ronds de poignet dans les deux sens
- Fermer et ouvrir les mains vigoureusement
- S'incliner à droite et à gauche avec le tronc
- Se pencher légèrement vers l'avant et se redresser
- Sur une jambe, ronds de hanche dans les deux sens puis plier devant et étendre derrière
- Idem sur l'autre jambe
- Les deux pieds au sol, plier et étendre les genoux
- Monter et descendre sur les pointes de pieds
- Petits ronds de cheville

Vous êtes prêt(e) et cela vous a pris 10 minutes maximum.

Avez vous pensé au renforcement musculaire ?

Pour être bien préparé à vivre le meilleur de vos randonnées, renforcez aussi votre corps.

L'idée reçue de chaque « sportif » que ce soit coureur, nageur, cycliste, marcheur... mon corps est prêt car je cours, je nage, je pédale, je marche... est complètement FAUX.

Même si les muscles travaillent lors de votre activité, renforcez les spécifiquement grâce à de petits exercices fonctionnels ludiques de type squat, gainage, Pilate, yoga... où vous solliciterez cuisses, abdos, bras, dos.

Ces petites séances de 30 à 45 minutes une fois semaine seront suffisantes pour vous faire progresser et profiter plus de vos sorties.

En résumé,

Pour que vos articulations fonctionnent bien et jouent leurs rôles de lien efficacement : bouger.

Bouger dans le respect de votre corps et de vous.

Quand elles sont endommagées c'est un peu plus compliqué, heureusement l'alimentation, l'hygiène de vie, l'activité physique sont autant d'outils pour prendre soins de vous.

Bonne balade en nature.



Fabian Copet

Kinésithérapeute - Personal Trainer Body Concept Training -
Coach en nutrition Newtrition Coach : fabian.copet@bc-training.be



Au quotidien

Mon engagement cet été

- En dehors des vacances :

En vacances

Mon engagement cet été

- En vacances :



Votre coach mental de l'été

L'impact des saisons sur le mental et les bénéfices de pratiquer des activités outdoor

Si chaque année dure 365 jours, chaque jour 24 heures et chaque heure 60 minutes, le temps n'est pas égal à lui-même. Ce qui compte avant tout, c'est notre rythme de vie. Nous ne bougeons pas de la même façon chaque jour et ne menons pas nos activités de façon constante au fil des mois. Notre organisme est rythmé par les saisons et chacune a sa symbolique : ainsi, le printemps est une période de renouveau qui permet de faire naître de nouvelles idées, on sème des graines chaque jour tout en nettoyant son organisme après l'hibernation pour stimuler sa créativité. C'est la saison du foie, on draine, on nettoie.

Une fois l'été venu, on récolte nos graines, concrétisant ainsi nos projets, on prend des vacances, on travaille moins, on est beaucoup dehors, la nature nous offre plénitude de fruits et légumes. C'est le moment idéal pour découvrir de nouveaux sports !

L'automne amène un rythme plus ralenti, le manque de lumière est compliqué à vivre pour certains, on se prépare à l'hiver.

L'hiver sera comme une hibernation où on aura besoin de cocooning, de lire, de dormir plus tôt, de chaleur, amenant plus de repli sur soi.

Ce n'est donc pas qu'une idée, les saisons rythment bien nos vies, nos humeurs et notre énergie.

Quelle que soit la saison, les experts ne cessent de le répéter : bouger entraîne des retombées bénéfiques pour la santé. Mais saviez-vous que pratiquée à l'extérieur, l'activité physique procure encore plus de bienfaits ? Faire une activité physique dehors permet de développer les pensées positives et limite les effets négatifs de la vie moderne : stress, confusion, anxiété. Pendant l'effort, le corps sécrète des endorphines, les « hormones du bonheur », mais aussi de la sérotonine, une autre « hormone du plaisir ».

Les bienfaits du sport en plein air sont multiples. C'est un moment qui doit être propice à la détente et au bien-être, alors autant privilégier une proximité avec la nature, là où vous pouvez allier l'utile à l'agréable en vous adonnant à votre activité favorite tout en profitant du paysage.

Faire un jogging ou sortir à vélo en plein air vous aide à brûler plus de calories que de rester en salle. Les espaces aérés font travailler d'avantage les muscles, ce qui va rendre l'exercice plus profitable.



Votre coach mental de l'été

C'est prouvé : la pratique d'activités physiques en plein air s'avère l'un des meilleurs remèdes pour lutter contre les effets du stress. En effet, les études démontrent un lien étroit entre le contact avec la nature et la diminution du taux de cortisol, une hormone associée au stress.

Jouer dehors permet aussi de s'évader et de prendre du recul envers soi-même et ses soucis. Bouger en pleine nature permet de réduire les ruminations (le fait de ressasser des émotions ou des pensées négatives du passé), qui sont associées aux risques de dépression.

Pratiquer une activité physique en plein air améliore aussi la qualité du sommeil et soulage les problèmes d'insomnie. Une telle activité engendre une fatigue physique et une détente mentale qui favorisent un sommeil sain et réparateur. Bouger à l'extérieur permet aussi de prendre une bonne dose de lumière naturelle. Or, cette dernière agit positivement sur le cycle circadien, qui est en quelque sorte l'horloge interne de l'être humain.

On le sait : s'adonner à une activité physique, régulière et sans excès, stimule le système immunitaire.

Néanmoins, le bénéfice se révélerait encore plus grand si l'on pratique le sport en plein air. Comme l'immunité diminue considérablement avec l'âge, bouger à l'extérieur constitue donc un atout indéniable.

Enfin, bouger dehors augmente l'exposition à la lumière naturelle et, par conséquent, permet de préserver la santé des os. S'exposer à cette luminosité favorise la production de vitamine D. Cette dernière aide l'organisme à absorber le calcium des aliments et à maintenir des niveaux adéquats de calcium et de phosphore dans le sang. Par conséquent, elle joue un rôle primordial dans la solidité des os et dans la prévention de l'ostéoporose.

Conclusion : bougez, profitez, écoutez-vous et surtout ... Sortez !



Par Marie Lacour

Thérapeute et coach de vie, superviseuse, formatrice, aroma et gemmothérapeute, Marie propose des séances de « forêthérapie » ouvertes à tous.

www.marielacour.be

 **NEWTRITION** COACH

Un rituel

Instaurez pendant une période de 21 jours un seul rituel à la fois de manière à ce qu'il devienne automatique.

On connaît l'importance que donnent les petits enfants au rituel du coucher, moment de rencontre privilégié avec chacun de leurs parents.

Prenez le temps d'installer un **rituel** le matin (voir le livre *Miracle Morning : tout se joue avant 8 heures de Hal Elrod*) comme une méditation, un temps d'écriture, une routine sportive.

Instaurez un rituel de bienvenue quand les enfants en garde alternée reviennent de leur changement de garde : pourquoi ne pas utiliser un jeu des émotions permettant d'exprimer le vécu de chacun de la semaine et les besoins que chacun éprouve pour les jours à venir ?

Installez des rituels de fête pour célébrer vos succès : cela peut être s'acheter un objet représentant vos réussites.

Instaurez un rituel pour votre couple, par exemple, en prenant le temps de sortir une fois par semaine pour vous retrouver.

Prenez le temps systématiquement de faire des exercices de cohérence cardiaque avant de manger : vous allez de ce faire diminuer votre stress et votre besoin de manger par compensation.



Au quotidien

VOS RITUELS DE L'ÉTÉ

Notez ici les rituels qui vous permettront de maintenir la ligne, l'énergie et la forme, tout en profitant des plaisirs de l'été :

Et en septembre ... ?

Faites le point sur ce qui a fonctionné et sur ce qui a été moins concluant.

- Avez-vous profité des activités planifiées ?
- Avez-vous maintenu votre poids et votre énergie tout en profitant des plaisirs de l'été ?
- Revenez-vous en forme pour la reprise ?
- Et votre entourage, a-t-il été inspiré par votre vibration, votre bonne humeur ?
- Surpris de vous voir profiter des petits plaisirs, tout en gardant la ligne ?

Et si vous étiez fait(e) pour le coaching ?

Et si votre volonté, discipline était contagieuse ?

Contactez-nous pour devenir :

- Coach en nutrition
- Coach mental
- Et/ou coach sportif !

Stabilisation des résultats

Les bases ont été posées, vous avez maintenant l'occasion de rester motivé/e pour des changements durables et cela, malgré le rythme et le stress de la rentrée.

C'est là toute la magie d'un programme.

Voici les **4 bénéfiques** d'un changement de comportement par rapport aux « régimes » :

- Changements à moyen et long terme
- Poids stable
- Énergie stable
- Meilleure gestion du stress

Il faut **30 jours minimum** pour changer un comportement et **3 mois** pour maintenir les progrès.



NEWTRITION COACH

~~REGIME~~



UNE APPLICATION

2015



UNE COMMUNAUTÉ

2017



UNE ACADÉMIE

2019

L'idée de Newtrition Coach vient de Ludo Pollet, initialement gérant d'une salle de sport à Tournai en Belgique (New PhysiCenter).

Moniteur de boxe, ancien entraîneur de l'équipe belge de boxe française, formé aux brevets ADEPS de niveau 3, Ludo conseille depuis de nombreuses années ses coachés sur la nutrition. Il utilisait divers programmes disponibles sur le marché, mais aucun d'eux ne répondait à ses besoins de manière optimale. Il a alors décidé de créer sa propre application de gestion du poids par rééquilibrage alimentaire. À l'opposé des régimes, cette application vise à créer des menus équilibrés. Depuis lors, c'est une communauté de plus de 140 coachs en nutrition et une académie de formation qui ont vu le jour.



VOUS EN AVEZ ASSEZ DE FAIRE ~~REGIME~~ ?

VOTRE BALANCE A TROP DE FOIS JOUÉ AU *yo-yo* ?

VOUS SOUHAITEZ ENFIN *perdre du poids durablement* ?

CONTACTEZ VOTRE COACH EN NUTRITION POUR
DÉBUTER UN PROGRAMME DE RÉÉQUILIBRAGE
ALIMENTAIRE EN 12 SEMAINES !

12 SEMAINES DE SUIVI

1 RENDEZ-VOUS PAR SEMAINE

MOTIVATION - ACCOMPAGNEMENT ET CONSEILS



Contactez le coach de votre région :

WWW.NEWTRITIONCOACH.ORG/TROUVER-MON-COACH/





VOUS AUSSI, VOUS SOUHAITEZ
VOUS LANCER DANS UN
MÉTIER DE SENS EN DEVENANT
COACH ?

CONTACTEZ-NOUS POUR
DISCUTER DE VOS OBJECTIFS !



INFO@NEWTRITIONCOACH.EU

NEWTRITION
COACH





**DIFFÉRENCIEZ-VOUS DES COACHS APPRENTIS SORCIERS ET
VOTRE PASSION DEVIENDRA VOTRE MÉTIER.**

WWW.NEWTRITIONCOACH-ACADEMY.COM

WWW.NEWTRITIONCOACH.ORG



NEWTRITION COACH

**LES COACHS NEWTRITION COACH VOUS
REMERCIENT DE VOTRE CONFIANCE !**

BEL ÉTÉ !



WWW.NEWTRITIONCOACH.ORG



NEWTRITION COACH