

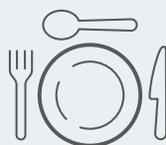
10 conseils d'une athlète canadienne pour manger sainement à la maison

Keely Shaw,
athlète olympique RBC



Paracycliste au sein d'Équipe Canada, Keely poursuit un doctorat en physiologie de l'exercice et en nutrition sportive à l'Université de la Saskatchewan.

Préparez-vous – Planifiez vos repas de la semaine (ou au moins du lendemain). Vous serez ainsi plus susceptible de maintenir vos bonnes résolutions.



Réfléchissez – Avant de prendre une collation, demandez-vous « Ai-je vraiment faim, ou est-ce que je trompe l'ennui ? ». Si l'ennui est à l'origine de votre fringale, pensez plutôt à joindre un ami, à résoudre un casse-tête ou à faire de l'exercice.



Désaltérez-vous – Maintenez une bonne hydratation. Essayez de boire 3 à 4 litres d'eau par jour, et évitez les jus et les boissons sucrées.



Ajoutez des bulles – Essayez l'eau gazéifiée nature ou aromatisée. En plus de briser la monotonie de l'eau plate, le gaz carbonique peut vous procurer une sensation de satiété.



Prenez des collations saines – Choisissez de vrais aliments ! Comblez vos petits creux avec des légumes crus, des fruits frais, des craquelins de grains entiers, du pepperoni de dindon, du yogourt grec non sucré ou encore du fromage !



Ajoutez de la structure – Planifiez vos journées à l'avance afin de prévenir l'ennui, et tentez de maintenir un rythme aussi normal que possible.



Gardez l'haleine fraîche – Si vous craignez de trop manger entre les repas, brossez-vous les dents ou mâchez de la gomme à la menthe.



Portionnez vos repas – Cuisinez des mets et des collations à l'avance, puis préparez des portions individuelles pour éviter de trop manger.



Restez en contact – Essayez de parler chaque jour à au moins une personne hors de votre foyer (tout en respectant les consignes de distanciation physique !) afin de maintenir une certaine normalité. Servez-vous de Facetime, de Skype, de Zoom ou d'autres applications ou réseaux sociaux.



Restez en mouvement – Essayez chaque jour de faire de l'exercice physique. Cherchez sur YouTube des séances d'exercice ou de détente gratuites pour favoriser votre bien-être à domicile ; allez faire une promenade ; faites des exercices de musculation sans équipement – les possibilités sont infinies !



Facteurs à considérer dans votre alimentation

- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes.
- Choisissez des féculents de grains entiers.
- Incorporez une source de protéines de qualité dans chaque repas.
- Évitez de manger devant un écran.

Nota : N'oubliez pas que les conseils ci-dessus ne sont que des suggestions ; consultez une diététiste pour obtenir des recommandations précises.