

VOS RÈGLES D'OR

Cette fiche est faite pour le frigo. Elle résume tout ce qu'il faut retenir après les 7 jours du programme. Lisez-la chaque matin pendant deux semaines. À force de la voir, vos décisions se prendront toutes seules.

LES 7 RÈGLES D'OR

- [1] **EAU D'ABORD.** 1,5 à 2 L par jour. Un grand verre au réveil avant tout autre chose.
- [2] **LÉGUMES À CHAQUE REPAS.** La moitié de l'assiette au déjeuner et au dîner.
- [3] **UNE PROTÉINE À CHAQUE REPAS PRINCIPAL.** Œuf, poisson, volaille, légumineuse.
- [4] **SOIR LÉGER.** Pas de plat lourd après 20h. Une soupe + une protéine suffit.
- [5] **MANGEZ SANS ÉCRAN.** Pas de télé, pas de téléphone, pas d'ordinateur pendant les repas.
- [6] **UN REPAS PLAISIR PAR SEMAINE.** Choisi à l'avance. Mangé sans culpabilité. Pas improvisé.
- [7] **PESÉE HEBDOMADAIRE.** Une fois par semaine, même jour, même heure, à jeun.

LES ERREURS À ÉVITER

- ✗ **Le repas "récompense"** qui défait quatre jours d'effort en une soirée.
- ✗ **Se peser tous les matins.** La balance varie d'1 kg en 24h, ça crée du doute pour rien.
- ✗ **Sauter un repas** pour "compenser" un écart. Vous craquerez deux fois plus le repas suivant.
- ✗ **Boire ses calories.** Sodas, jus de fruits du commerce, alcool : ça compte autant qu'un dessert.
- ✗ **Grignoter en cuisinant.** Le grignotage debout devant la cuisinière n'est jamais comptabilisé.
- ✗ **Improviser le dîner à 20h.** Sans plan, vous prendrez ce qui est facile, donc lourd.

PLAN B REPAS EXPRESS

Quand vous êtes fatiguée et que vous n'avez rien prévu

PETIT-DÉJEUNER : Yaourt nature + 1 fruit + amandes • 2 œufs durs + 1 tranche pain complet • Smoothie épinards-banane-graines • Fromage blanc + myrtilles + chia

DÉJEUNER : Salade composée (boîte de thon nature, salade verte, tomates, concombre, œuf dur, huile d'olive) • Filet de poulet pré-cuit + sachet salade + 1 fruit • Conserve sardines + ratatouille en bocal

DÎNER : Soupe en brique (sans crème ni féculents) + 2 œufs au plat • Omelette aux herbes + salade verte • Velouté légumes + 1 tranche jambon dégraissé • Bouillon + champignons sautés + œuf poché

L'ART DE MANGER — Trois habitudes essentielles

- [1] **Mastiquez longuement.** La satiété met du temps à arriver.
- [2] **Posez vos couverts.** Faites des pauses pendant le repas.
- [3] **Buvez surtout entre les repas.** Pendant le repas, quelques gorgées si besoin, mais évitez les grands verres d'eau.