Décembre, trucs et astuces pour survivre à la période des fêtes

Décembre, c'est la fête et les vacances pour certains. Pour d'autres, c'est la peur de déroger de leurs bonnes habitudes alimentaires et de vie. Voici des petits trucs et astuces pour profiter pleinement de la présence des gens que l'on aime et habiter le moment présent.

Les cocktails	Le principe du 20/80	Manger à sa faim et sentir la fin	Savoir dire « non merci » sans se justifier
Avant d'aller à un cocktail, Tapissez votre estomac en mangeant une galette de riz, ou une collation plus copieuse si vous avez tendance à l'hypoglycémie. Afin de mieux tolérer l'effet de l'alcool.	Suivez vos bonnes habitudes alimentaires **80 % du temps**, et autorisez-vous **20% pour** : dire oui aux invitations, manger des desserts alléchants, boire de l'alcool pour fêter avec les amis et la famille. Bref, ne soyez pas rigide. Votre cerveau n'aime pas les interdits. Ainsi, vous n'aurez plus d'envies incontrôlables de sucre, de gras, de sel, etc.	**N'attendez pas d'avoir trop faim** avant de manger, sinon, gare aux débordements. Ayez sous la main des aliments prêts à consommer. Mangez lentement pour capter les signes de la satiété.	Le temps des Fêtes est propice aux gentils bousilleurs. **Ne justifiez pas *vos tendances véganes, végétariennes ou autres choix alimentaires***. Restez discret et respectez-vous. N'hésitez pas à dire **« non merci »**, sans justifications. Sinon, vous ouvrez la porte aux bousilleurs. Ils tenteront de vous convaincre du contraire.

Les suppléments indispensables pour bien digérer, profiter du moment présent et récupérer

Gérer le gras	Gérer le sucre	Gérer les lendemains de veille
Pour ne pas absorber le gras du repas : **30 minutes** avant un repas, avec 8 onces d'eau, 1 capsule de **Super fibre** Réf : 2946 **Pour bien digérer :** **En mangeant,** prenez 1 à 2 capsules **d'Essence du jardin.** Réf : 1643 **Pour éliminer le ballonnement et l'inconfort <u>après</u> le repas :** **AG-C** Réf :1870 Il libère le contenu de l'estomac sans effet indésirable. Prenez 1 capsule avec 8 oz d'eau à l'intérieur de 30 minutes après le repas,	**Gobe-Glucide** Réf : 3070 Aide à réduire l'absorption du sucre. Prenez 1 capsule avant de consommer le sucre. (Ne pas suivre la posologie de la bouteille)	**Aider le foie : Mahonia :** Réf :3395-3. Prenez 1/2 de cuil. à thé dans l'eau chaude. **Éliminer l'eau : Persil** Réf :490. Prenez 1 capsule dans l'eau chaude 2 à 3 fois par jour. Très bon pour l'hypertension. **Éliminer les crampes dans l'estomac ou l'intestin : Cataire et Fenouil :** Réf : 3195 prendre ½ cuil. à thé. Calme l'inconfort. Abaisse la fièvre et soulage aussi la diarrhée. **Éliminer la nausée, ballonnement et inconfort : Gingembre** Réf : 300 Versez 1 capsule dans l'eau chaude 2 fois par jour. **Retrouver votre sommeil : B5 (**acide pantothénique) Réf : 1640. Prenez de 1 à 2 capsules à la fois au souper. **Retrouver le contrôle et le calme** : **Formule Stress** Réf : 1645. Une capsule le matin en mangeant. **Jus Aloès** Réf 16801 cuil. à soupe dans 8 oz d'eau chaude pour diminuer l'acidité et apaiser l'intestin.

Julie Gagné, naturopathe diplômée**. 450. 562. 7775** julie.naturo@esthetiquejuliegagne.com