

Les bons réflexes minceur du printemps



Au retour des beaux jours, on oublie ses vieux réflexes de l'hiver et on adopte de bonnes habitudes minceur à table. C'est facile et super efficace.

Les bons réflexes minceurs commencent dès le matin. Pas question, par exemple, de zapper le petit-déjeuner. C'est un repas essentiel qui aide non seulement à bien démarrer la journée, mais aussi à éviter de craquer dans la matinée. De plus, c'est prouvé, prendre un vrai petit-déjeuner permet de moins manger aux repas suivants. Au menu par exemple : un bol de céréales non sucrées, un yaourt, un fruit ou un verre de jus de fruits et une boisson chaude.

Autre astuce minceur du matin : commencez la journée en buvant un grand verre d'eau additionnée de jus de citron. Buvez-la de préférence à jeun, avant de commencer toute activité de la journée : c'est excellent pour éliminer les toxines et pour brûler les graisses. Mettez sur le citron fraîchement pressé pour faire, en plus, le plein de vitamine C. Et évitez d'y ajouter du sucre !

Le midi, que vous déjeuniez à l'extérieur ou à la maison, pensez à varier les plaisirs ! En cette saison, vous avez beaucoup de choix côté fruits et légumes : fraises, framboises, rhubarbe, légumes nouveaux, radis, herbes aromatiques, asperges, choux de printemps... Ça change des pommes et des poireaux que l'on a mangés tout l'hiver !

Varié les plaisirs en misant sur les fruits et légumes du printemps, non seulement c'est essentiel pour faire le plein de différentes vitamines, mais aussi pour ne pas se lasser et continuer à manger avec envie de bons fruits et légumes. Le midi, par exemple, si vous déjeunez à l'extérieur, oubliez les sandwiches et prenez plutôt des salades. Ou alors préparez votre salade vous-même. Complétez votre repas avec un fruit et un laitage. Le soir, continuez à manger léger, en privilégiant les fruits et les légumes.

Dernier conseil : au printemps, on oublie les mauvais réflexes de l'hiver. A savoir :

- **les plats tout préparés**, comme les lasagnes, les gratins et autres préparations industrielles. D'accord, ils sont parfaits pour dépanner, mais ils sont souvent aussi très gras et très caloriques. A la place, on peut préparer une bonne salade composée avec des crudités, du jambon, quelques dés de fromage... C'est super rapide et bien meilleur !

- **les plats qui calent**. Quand il fait froid, on a souvent envie de se réchauffer autour de plats en sauce bien rassasiants... et bien caloriques. Au retour des beaux jours, on mise sur plus de légèreté.

- **les grignotages**. Fini le thé et les petits biscuits de l'après-midi ! Au printemps, on garde le thé, chaud ou froid, mais on l'associe avec un fruit ou un yaourt nature. Et si l'on est du genre à grignoter par ennui, on n'hésite pas à sortir faire un tour pour profiter du soleil. Rien de tel **pour éviter de grignoter** et oublier son envie de sucre !