

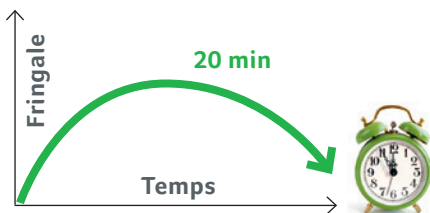


Comment éviter les fringales?

Fringales et envies irrésistibles de sucré peuvent réduire à néant vos efforts pour perdre du poids. Voici quelques conseils pour prévenir les fringales et couper court aux envies de sucre.



Une portion de sucreries pèse 20 à 25 grammes, ce qui correspond à une petite branche, à une barre de chocolat ou à 2 décilitres de soda (coca, thé froid). Pour les extras salés, la quantité est de 30 grammes.



Ne cédez pas immédiatement à vos envies, mais attendez 20 minutes. La sensation de faim ne va pas s'accroître à l'infini, mais finira par disparaître.

- Composez des repas riches en protéines, afin de garder une glycémie constante. La fringale est en fait la conséquence de fluctuations de la glycémie.
- Rassasiez-vous de légumes; ils devraient constituer une grande partie de votre assiette.
- Répartissez bien vos repas sur la journée et mangez à heures fixes, le week-end aussi.
- Accordez-vous régulièrement des pauses au travail et faites du sport. Cela fait diminuer le stress et les fringales.
- Dormez assez et d'un sommeil réparateur.

Que faire contre les fringales?

- Lavez-vous les dents après avoir mangé. Si cela n'est pas possible, patientez 20 minutes et la fringale disparaîtra. Vous pouvez aussi boire un grand verre d'eau.
- Calmez les fringales trop intenses en avalant un bouillon dégraissé.
- Pour couper court aux envies de sucre, prévoyez de temps à autre un repas sucré.
- Octroyez-vous de temps à autre une douceur. Les interdits ne mènent à rien, si ce n'est à exacerber votre envie de sucre. Faites toutefois preuve de bon sens et de modération.
- Bougez! C'est un moyen efficace de résister au grignotage.
- Ne mangez pas sous l'effet du stress ou de l'émotion. Allez plutôt vous promener, c'est bien meilleur pour la ligne.

À quoi allez-vous faire attention?
