



FIT 911

Ta santé en priorité

GUIDE DES FETES

FIT 911

Profiter sans culpabilité

DANS CE GUIDE TU RETROUVERAS :

1

NE PAS TE SENTIR COUPABLE

2

QUOI FAIRE AVANT LES REPAS

3

QUOI FAIRE LE LENDEMAIN

4

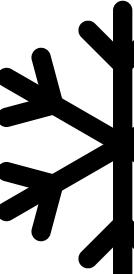
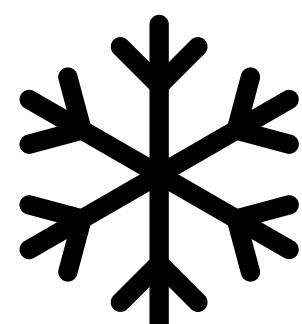
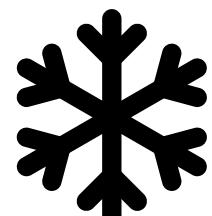
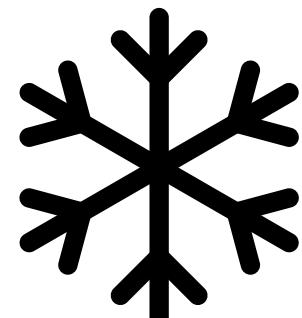
LES ALCOOLS

5

L'ENTRAINEMENT

6

LA NUTRITION





NE PAS SE SENTIR COUPABLE

C'est exactement ce qu'il risque d'arriver lorsque tu vas commencer à déroger de ton plan.

Cependant, ce n'est pas 2 semaines qui gâcheront tout le travail que tu as fait pendant l'année, surtout si tu as été très assidue tout au long de celle-ci.

Profites de ces moments pour être avec tes proches, décrocher et avoir du plaisir !



QUOI FAIRE AVANT LES REPAS

Suit l'ordre de tes repas comme à l'habitude et mange normalement

Lors de la journée, tu peux te faire de la "place" pour ton repas triche. Tu peux volontairement consommer moins de glucides et lipides pour tes repas quotidien.

Garde les protéines hautes pour tes repas afin de combler ton sentiment de satiété et atteindre tes protéines pour la journée.





QUOI FAIRE AVANT LES REPAS

Pour t'assurer de ne pas trop abuser des bonnes choses tout en restant raisonnable, je te conseil de manger quelque chose avant ton départ. Par exemple, un shake de protéine.

La pire chose que tu puisses faire est de te restreindre toute la journée pour ensuite aller te défoncer l'estomac lors d'un événement. Le jeune intermittent n'est donc pas à privilégier.

Tu seras donc en mesure de profiter ton repas sans avoir trop envi de manger les murs !

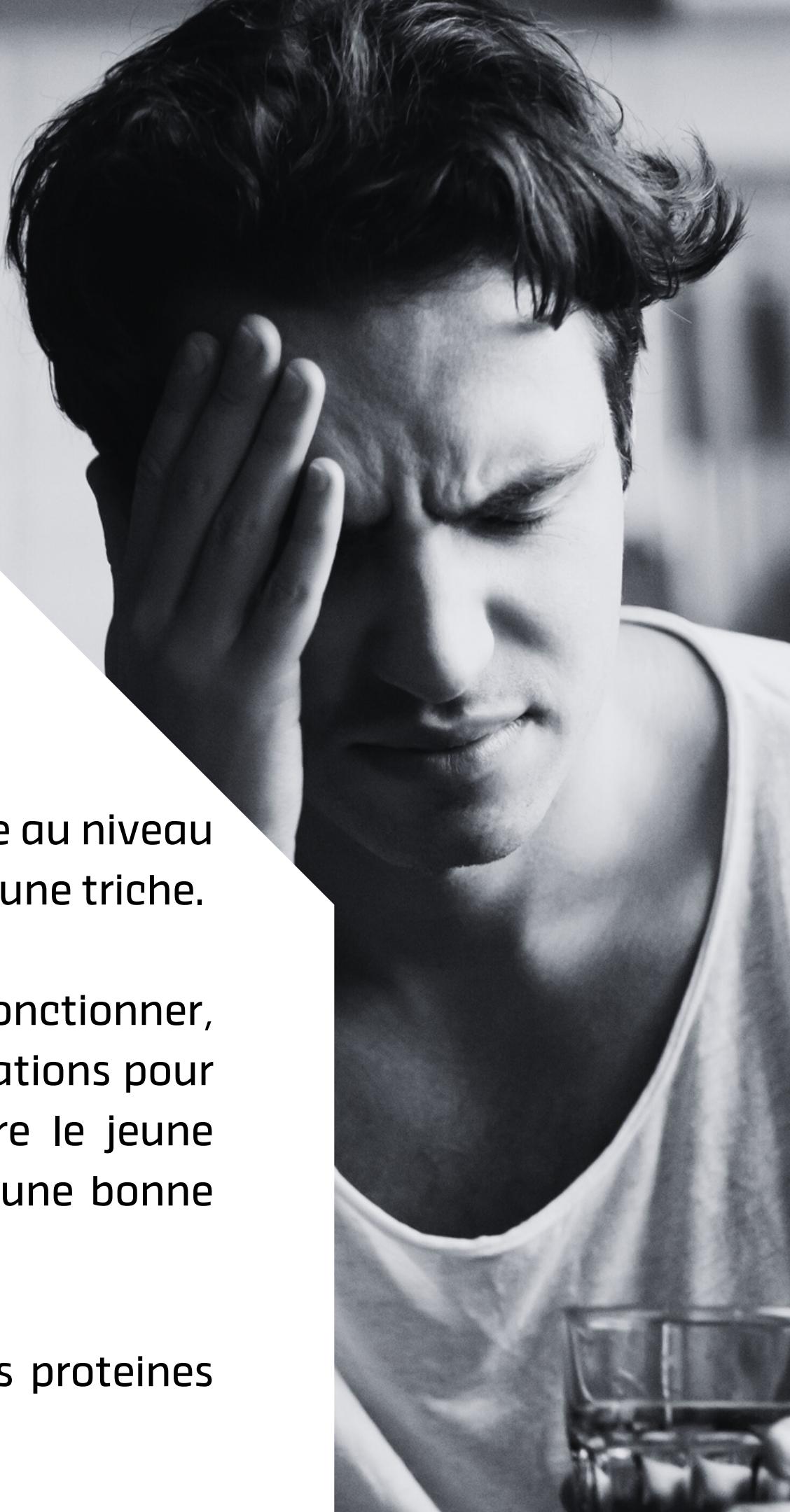


QUOI FAIRE LE LENDEMAIN

L'erreur à éviter est de se restreindre au niveau de son alimentation le lendemain d'une triche.

Tu as besoin de nutriments pour fonctionner, ne saute donc pas de repas ou collations pour compenser une triche. Laisse faire le jeune intermittent en pensant que c'est une bonne idée....

Fais comme d'habitude, mange tes protéines et tes repas comme il se doit.





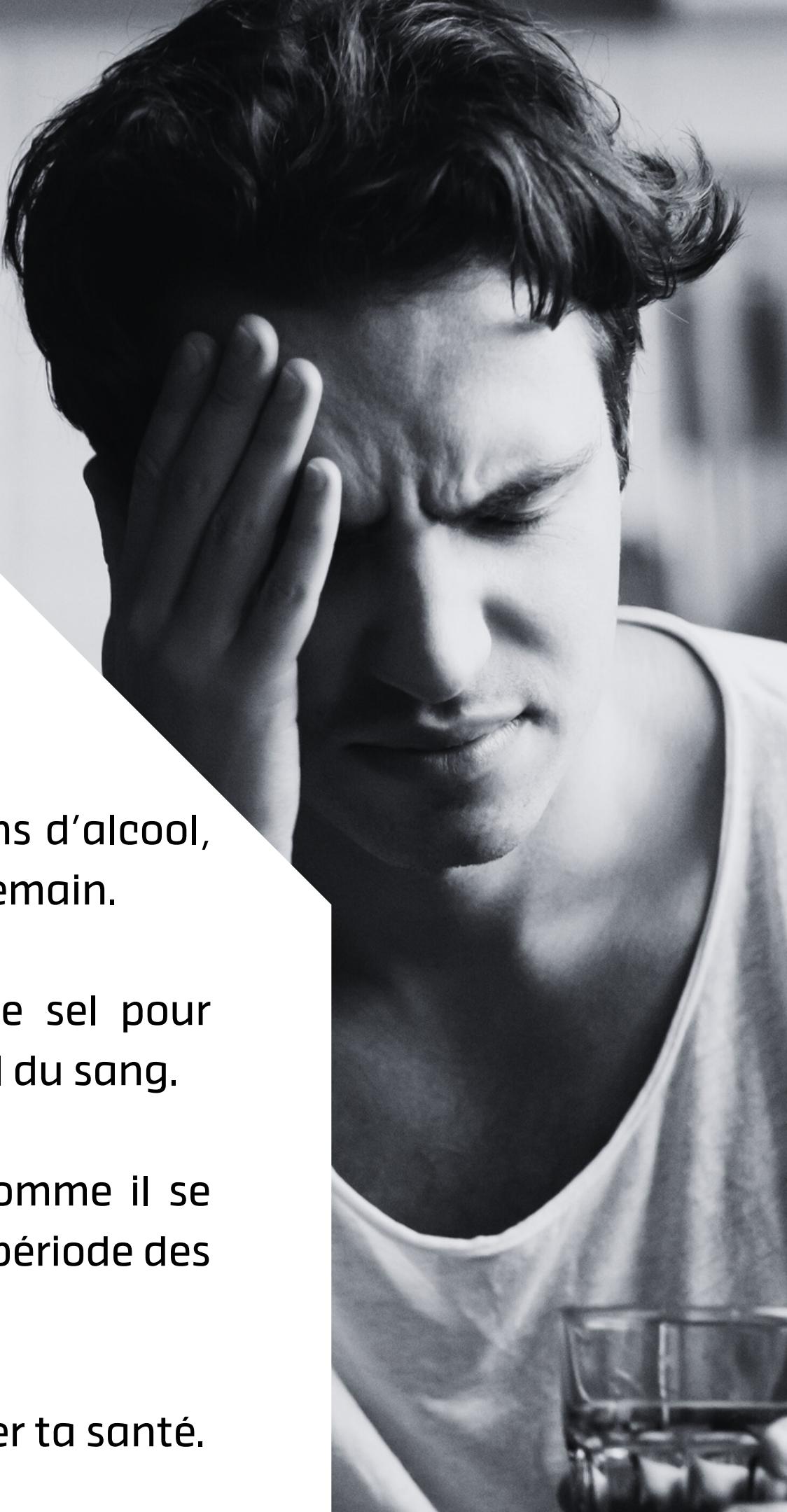
QUOI FAIRE LE LENDEMAIN

Si tu as bu plusieurs consommations d'alcool,
assure toi de bien t'hydrater le lendemain.

Augmente ta quantité d'eau et de sel pour
éliminer les toxines et libérer l'alcool du sang.

Prend des suppléments naturels comme il se
doit, ils seront très utile pendant la période des
fêtes !

Les suppléments viendront supporter ta santé.





LES ALCOOLS

Si tu as bu plusieurs consommations d'alcool,
assure toi de bien t'hydrater le lendemain.

Augmente ta quantité d'eau et de sel pour
éliminer les toxines et libérer l'alcool du sang.

Prend des suppléments naturels comme il se
doit, ils seront très utile pendant la période des
fêtes !

Les suppléments viendront supporter ta santé.

**Le but n'est pas d'être parfait mais
bien de faire les meilleurs choix
possibles tout en ayant du plaisir !**

CALORIES DE 12 ALCOOLS

pour une dose

Mes Bienfaits 



Pastis (2cl)
55 KCAL



Cidre (20cl)
80 KCAL



Tequila (4cl)
85 KCAL



Vodka (4cl)
87 KCAL



Rhum (4cl)
87 KCAL



Whisky (4cl)
87 KCAL



Vin rosé (12,5cl)
89 KCAL



Gin (4cl)
99 KCAL



Champagne (12,5cl)
101 KCAL



Vin blanc (12,5cl)
103 KCAL



Vin rouge (12,5cl)
106 KCAL



Bière (25cl)
108 KCAL

BOISSONS ALCOOLISÉES



VIN ROUGE

15CL

125 CAL.



VIN BLANC

15CL

121 CAL.



WHISKY

3CL

105 CAL.



RHUM

3CL

97 CAL.



GIN

3CL

96 CAL.



TEQUILA

3CL

104 CAL.



VODKA

3CL

104 CAL.



COGNAC

3CL

115 CAL.



SCOTCH

3CL

105 CAL.



BIÈRE

50CL

200 CAL.



CIDRE

33CL

150 CAL.



PANACHÉ

10CL

36 CAL.



RICARD

10CL

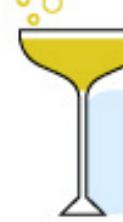
274 CAL.



VIN BLANC MOUSSEUX

10CL

82 CAL.



CHAMPAGNE

15CL

96 CAL.



L'ENTRAINEMENT

Profites des fêtes pour faire de gros entraînements ! Les glucides te permettront d'avoir une bonne pompe musculaire et sers-toi de ses calories à ton avantage.

L'entraînement aura un rôle important à jouer pendant les fêtes. Le fait de bouger te permettra de rester assidue et focus sur tes objectifs.

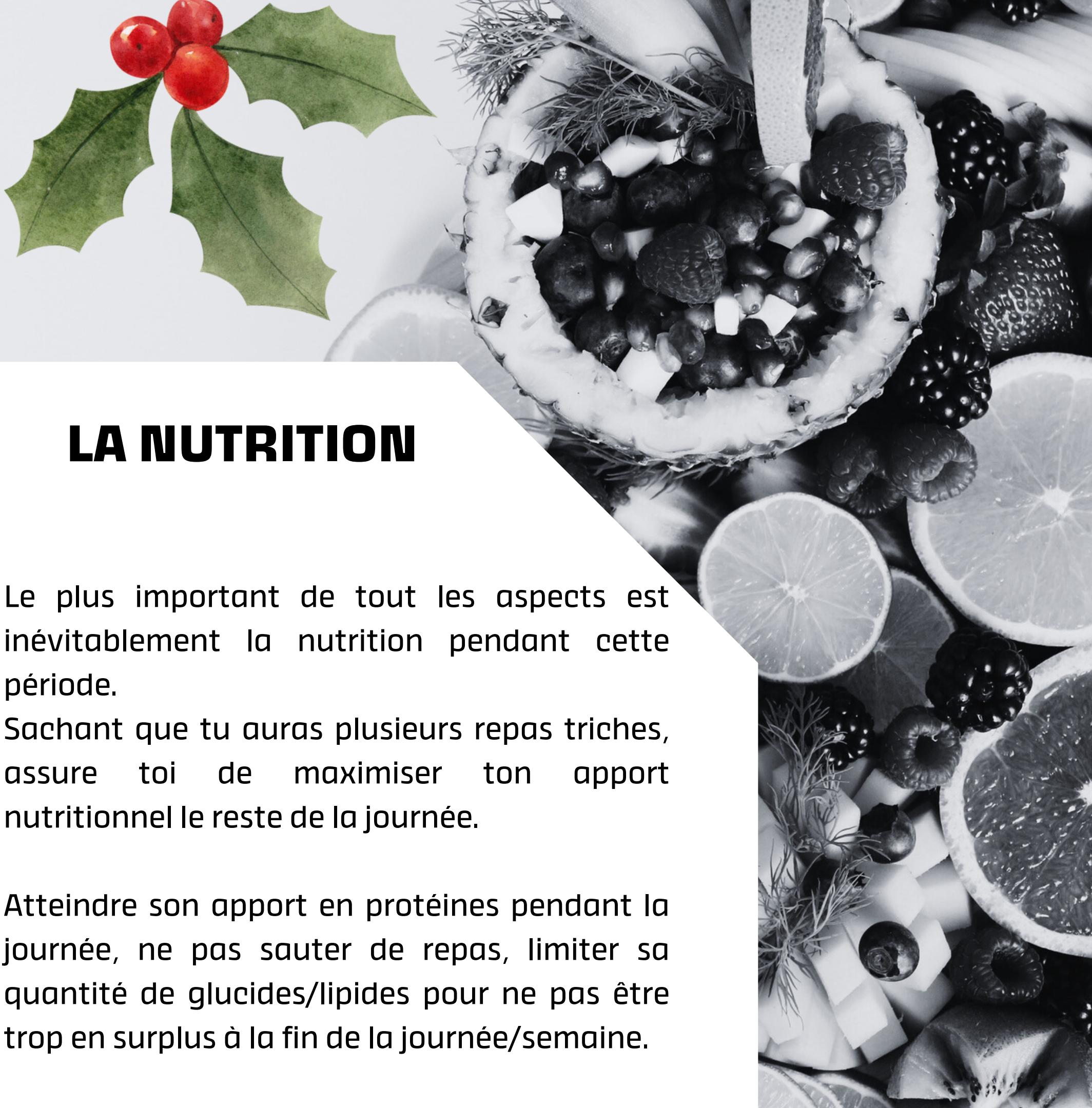
Puisqu'on le sait, l'atteinte des objectifs est une question de discipline et d'assiduité.

LA NUTRITION

Le plus important de tout les aspects est inévitablement la nutrition pendant cette période.

Sachant que tu auras plusieurs repas triches, assure toi de maximiser ton apport nutritionnel le reste de la journée.

Atteindre son apport en protéines pendant la journée, ne pas sauter de repas, limiter sa quantité de glucides/lipides pour ne pas être trop en surplus à la fin de la journée/semaine.



En résumé

Ce n'est pas 3 % qui défini le 96 % restant de ton année.

Profiter du temps des fêtes pour vous reposer, vous retrouver entre proches, avoir du plaisir et surtout vous amuser.

La vie est trop courte pour être stressé et penser que l'on va gâcher tout le travail effectué pour quelques repas.

Soyez intelligent et raisonnable dans vos portions et vos consommations, appliquer les différents trucs présentés dans le guide et le tout va bien aller, soyez en rassuré !

JOYEUSES FETES

De la part de FIT 911



FIT 911

Ta santé en priorité

