



**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**

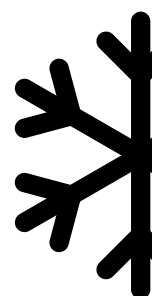
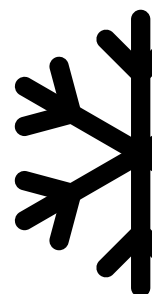
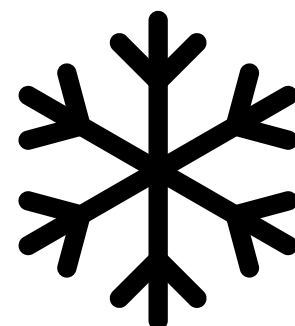
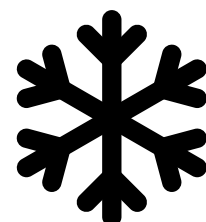
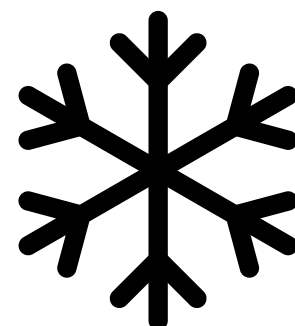
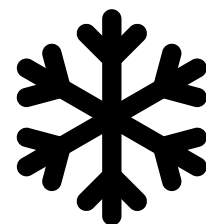
**LES ALCOOLS**

**5**

**L'ENTRAÎNEMENT**

**6**

**LA NUTRITION**





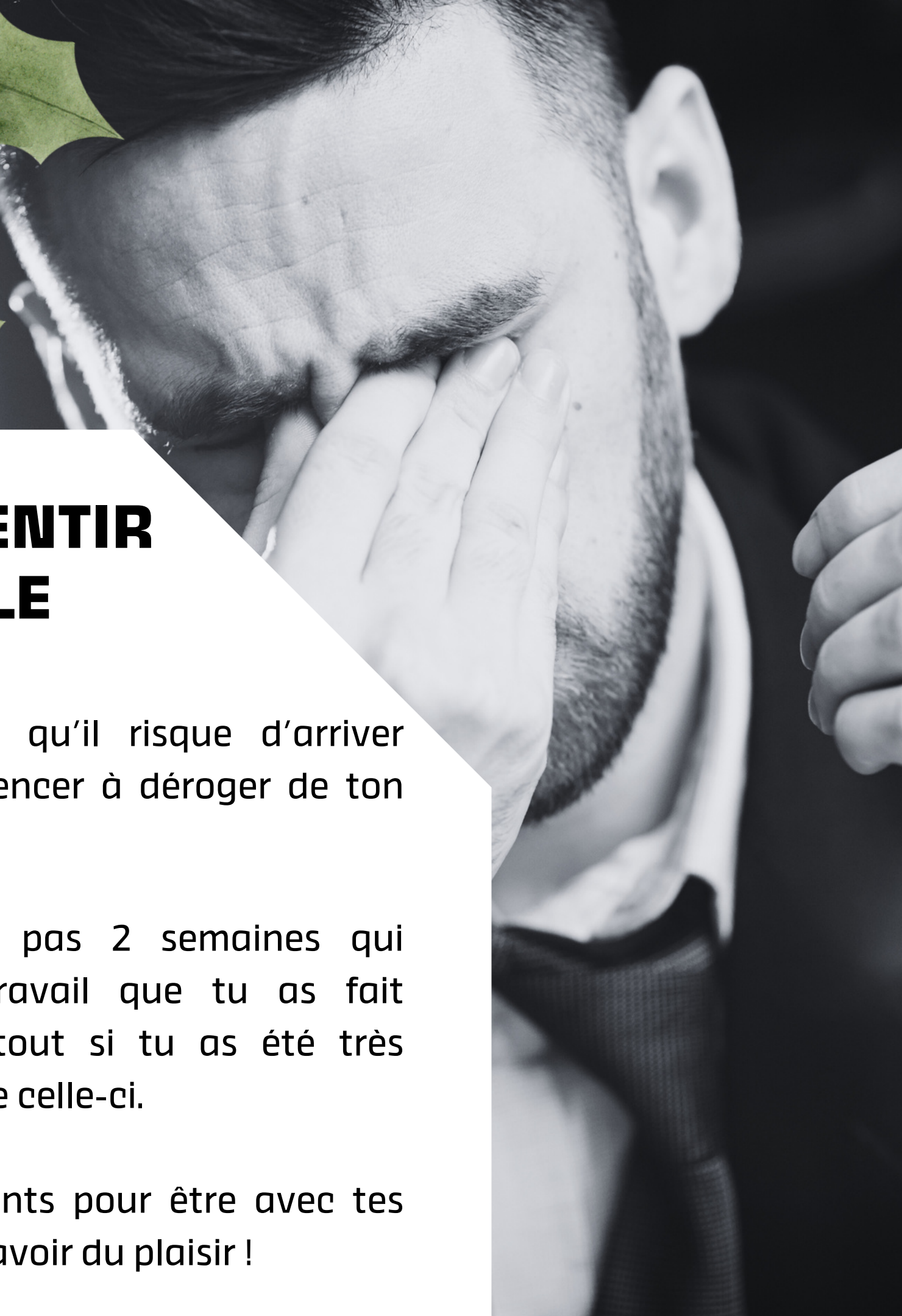


# **NE PAS SE SENTIR COUPABLE**

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 quotidiens.

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 !





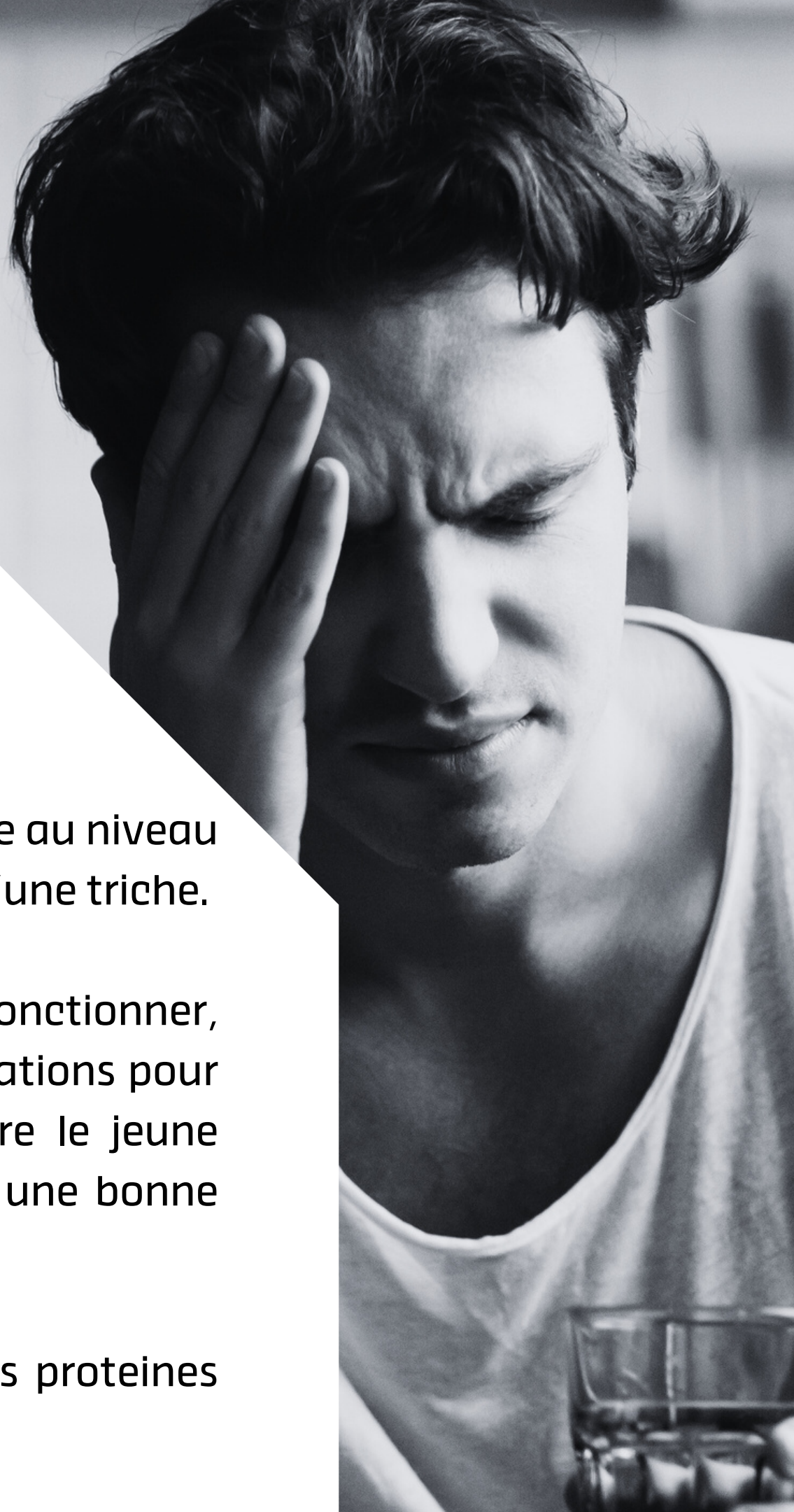


## **QUOI FAIRE LE LENDEMAIN**

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 jeûne intermittent en pensant que c'est une bonne idée....

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







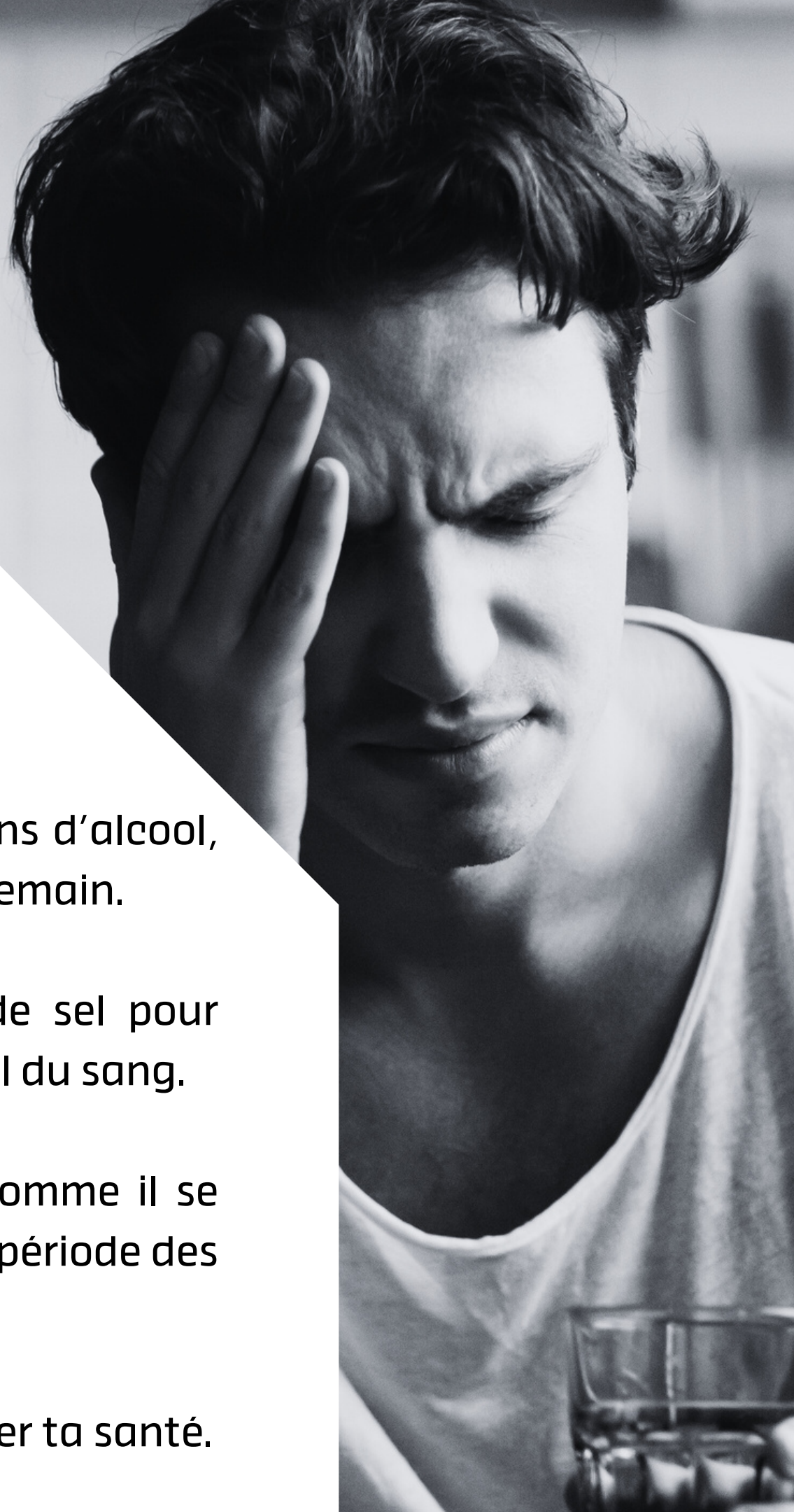
## **QUOI FAIRE LE LENDEMAIN**

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 utiles 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 utiles 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.



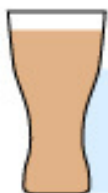
**COGNAC**

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.



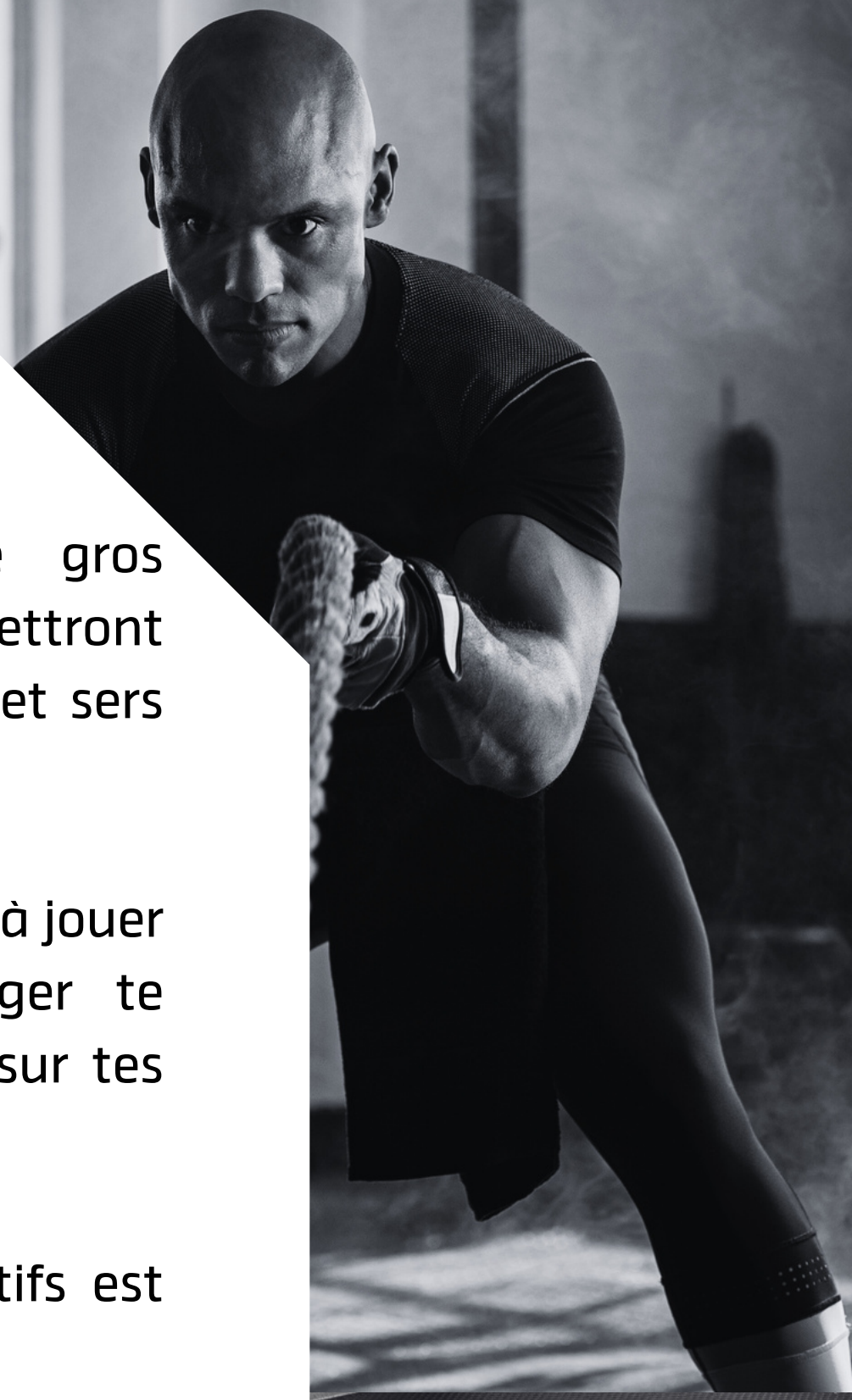


# L'ENTRAINEMENT

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.

Pusiqu'on le sait, l'atteinte des objectifs est uene question de discipline et assuidité.







## 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 définit 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

