Cheef

BIEN MANGER, VIVRE MIEUX

CHEEF PRÉSENTE COMMENT PERDRE SES KILOS — APRÈS LES FÊTES —

Commander mon programme minceur

SOMMAIRE

04 #1 Déculpabiliser

05 #2 S'hydrater

06 #3 Privilégier certains aliments

07 #4 Pratiquer une activité physique

09 #5 Prendre soin de son sommeil

10 #6 Rééquilibrer son alimentation

11 #6 Recette détox

FAIRE MON
BILAN MINCEUR

COMMANDER UN
PROGRAMME MINCEUR

COMMENT PERDRE DU POIDS APRÈS LES FÊTES

Nous le savons, les fêtes de fin d'années sont le moment où la nourriture est en abondance sur la table. Il est presque impossible de résister et de se limiter, surtout quand toute la famille profite à cœur joie de toutes les bonnes choses à déguster !

C'est pourquoi, si vous avez pris quelques kilos pendant les fêtes, ce n'est pas un drame ! L'essentiel est de reprendre une bonne hygiène de vie afin de garder la ligne et d'éliminer ces petits kilos qui se sont installés.

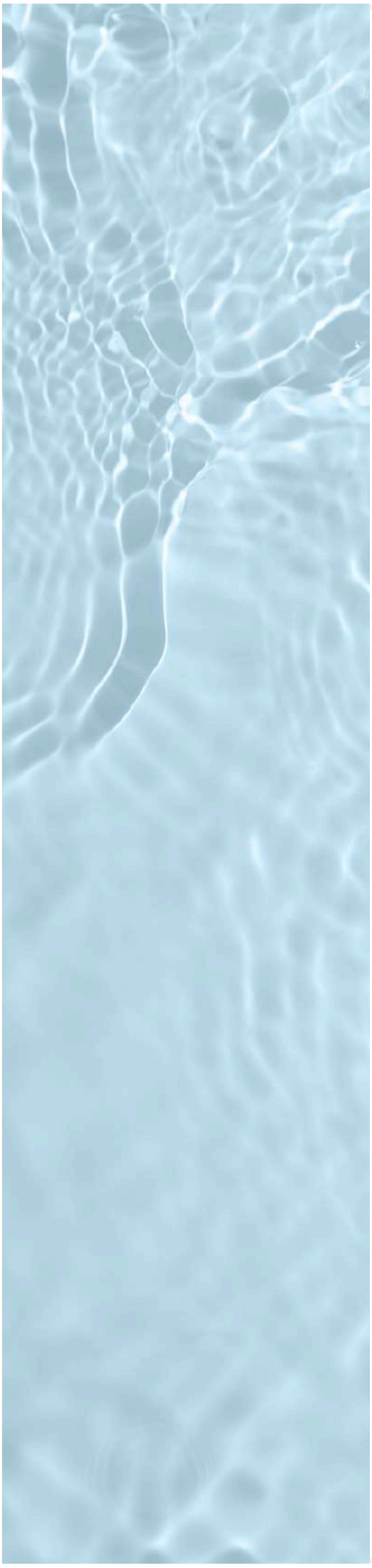
Dans cet Ebook, découvrez 6 astuces pour reprendre de bonnes habitudes après les fêtes et perdre les kilos en trop ! Retrouvez également une recette healthy pour une cure détox après les fêtes !

01

DÉCULPABILISER

En effet, c'est la première étape ! Les fêtes sont souvent un moment où le relâchement est permis. Nous ne sommes pas des machines et votre bien-être passe avant tout. Vous avez eu raison de profiter en famille !

Il est important de ne pas culpabiliser et de rester positif. C'est lorsque le stress est chronique que la réponse hormonale devient trop importante. En effet, l'adrénaline est considérée comme une hormone "guerrière" produite lorsque notre corps se considère en danger. Le cortisol, quant à lui, agit comme une source d'énergie destinée à alimenter notre organisme pour répondre au stress. L'organisme va stocker les graisses pour répondre aux messages envoyés par le cortisol et l'adrénaline. De ce fait la perte de poids sera bloquée. C'est pourquoi, il faut aller de l'avant et rester motivé.e pour reprendre les bonnes habitudes !



02

S'HYDRATER

Peu importe la période de l'année, l'hydratation doit rester au cœur de vos habitudes pour perdre du poids. En effet, il est recommandé de boire au minimum 1,5 litres d'eau par jour, voire 2 à 3 litres par jour selon votre morphologie.

Après les fêtes, l'hydratation est d'autant plus importante qu'en temps normal ! Bien s'hydrater vous permettra d'éliminer les toxines liées à une alimentation trop grasse et sucrée durant les repas de fêtes. Pensez donc à bien vous hydrater, sans modération !

Et lorsque l'on parle d'hydratation, on parle uniquement d'eau. Les boissons sucrées ou alcoolisées sont à bannir si vous souhaitez perdre vos quelques kilos en trop !

03 PRIVILÉGIER CERTAINS ALIMENTS

Pour perdre ces kilos d'après fêtes, il est important de privilégier certains aliments qui vont être faciles à digérer et qui vont vous éviter de ressentir des ballonnements. Par exemple, les soupes ou les bouillons sont idéals pour vos repas du soir. Les soupes sont peu caloriques et faciles à digérer. Elles vous permettront d'éliminer les toxines de votre corps grâce à leur action diurétique !

L'idéal est également d'éviter certains aliments notamment les plats en sauce qui contiennent plus de graisses et qui sont plus difficiles à digérer. C'est également le cas des féculents qui sollicitent fortement le système digestif. Privilégiez les féculents avec des farines complètes, ces derniers sont plus riches en fibres et facilitent l'activité du système digestif afin d'éviter les ballonnements.

04 PRATIQUER
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

S'il y a bien un moment où il faut se mettre, ou reprendre, le sport c'est après les fêtes de fin d'année ! En effet, une activité physique journalière est essentielle pour perdre du poids, et cela est valable toute l'année !

Après les fêtes, le sport est un bon moyen d'éliminer les graisses et les sucres des repas de fêtes. Une activité sportive régulière permet de détoxifier l'organisme via la transpiration et l'activation du système digestif.

L'idéal est donc d'instaurer une routine sportive et de vous y tenir ! Vous pouvez commencer avec des sports plus doux comme la marche rapide, à raison de 30 minutes par jour minimum. Puis, lorsque vous vous sentez plus à l'aise, introduisez des exercices de musculation et de cardio qui vous permettront de cibler des zones précises de votre corps.

Et surtout, allez à votre rythme !

Cheef

BIEN MANGER,
VIVRE MIEUX

NOTRE PROGRAMME MINCEUR

- -4,2 kg dès le 1er mois*
- Des plats revus par un chef deux étoiles
- Livrés gratuitement chez vous
- Un régime facile à suivre
- Pas d'effet yoyo

DÉMARRER MON PROGRAMME

*Selon étude Odoxa

05 PRENDRE SOIN
DE SON SOMMEIL

Le sommeil joue un rôle important dans la réalisation de votre objectif de perte de poids. Ces périodes de fêtes sont souvent fatigantes, il est donc important de récupérer votre sommeil et de reprendre un rythme normal.

De plus, le manque de sommeil peut avoir un impact négatif sur votre poids. En effet, le manque de sommeil déclenche des dérèglements hormonaux. Le taux de ghréline, hormone responsable de la sensation de faim, va augmenter. Le taux de leptine, hormone responsable de la sensation de satiété, va baisser. En conclusion, si vous manquez de sommeil vous aurez tendance à avoir plus faim et à grignoter.

Il est donc impératif que vous preniez soin de votre sommeil, en particulier après cette période de fêtes.

06 RÉÉQUILIBRER
SON ALIMENTATION

Après les écarts des fêtes de fin d'année, il est l'heure de rééquilibrer votre alimentation. En effet, l'alimentation est à la base de la perte de poids. Le programme Cheef est la solution pour adopter une alimentation saine et équilibrée sans difficulté !

Le programme Cheef est un rééquilibrage alimentaire qui se compose de 4 repas par jour : petit déjeuner, déjeuner, collation et dîner. Selon votre objectif de perte de poids, le programme peut durer jusqu'à 8 mois, à raison de 5, 6 ou 7 jours de programme par semaine.

L'objectif est de perdre du poids sans se priver et en évitant l'effet yoyo ! En moyenne, la perte de poids est de 0,8 à 1 kg par semaine. Vos repas sont directement livrés chez vous, quoi de plus facile pour commencer l'année ?

07 BONUS

RECETTE DÉTOX

Les jus détox permettent de purifier l'organisme des toxines qui participent à la prise de poids. Ils permettent souvent d'améliorer le transit intestinal et donc de favoriser la perte de poids. Il est possible de réaliser des cures plus ou moins longues qui, associées à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, vont permettre d'éliminer les toxines.

Le jus de chou, citron et concombre est un exemple de jus détox qui vous aidera à détoxifier l'organisme après les fêtes ! Le chou et le concombre ont des propriétés diurétiques, ce qui signifie que les toxines du corps sont éliminées plus rapidement dû à l'augmentation de la production d'urine. Un verre de 250 ml de ce jus ne contient que 125 calories.

07 BONUS

RECETTE DÉTOX

FOCUS SUR LES ALIMENTS

Le chou

Le chou est très peu calorique et permet d'éliminer les toxines qui bloquent la perte de poids

Le citron

La consommation de citron facilite la digestion et permet d'éviter de ressentir des ballonnements. Allié à une bonne alimentation, le citron peut aider à la perte de poids

La pomme

La pomme est peu calorique mais permet tout de même de ressentir rapidement un sentiment de satiété. Sa teneur en fibres insolubles permet de nettoyer le système digestif.

Le concombre

Le concombre est composé à 96% d'eau et est donc peu calorique. Il est aussi connu pour ses propriétés diurétiques et drainantes. Le concombre favorise donc l'activité du transit intestinal.

07 BONUS

RECETTE DÉTOX

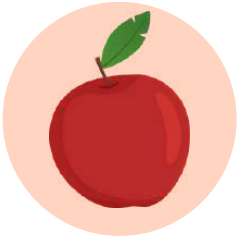
RECETTE

INGRÉDIENTS

1 feuille de chou

Jus d'un 1/2 citron

1/3 de concombre avec la peau



1 pomme rouge avec la peau

150 ml d'eau de coco

PRÉPARATION

- Lavez soigneusement tous les végétaux.
- Coupez en cubes la pomme et le concombre.
- Ajoutez tous les ingrédients dans le blender et mixez 2 minutes.
- Selon vos préférences, filtrez le jus.
- Peut être conservé jusqu'à 6 heures au frais

EN BREF,

Les fêtes de fin d'années sont l'ennemi du régime. Pour autant, c'est l'occasion de profiter avec ses proches et de se faire plaisir !

L'important est de reprendre les bonnes habitudes une fois les fêtes passées, à votre rythme bien sûr ! Revoyons ensemble les 6 astuces pour aborder la période après fêtes :

- Déculpabiliser
- S'hydrater
- Privilégier certains aliments
- Pratiquer une activité physique
- Prendre soin de son sommeil
- Rééquilibrer son alimentation

Plus d'informations sur les programmes minceur Cheef sur www.cheef.fr

LES PROGRAMMES MINCEUR

NOS FORMULES

Objectif : - **1 kg** par semaine

FORMULE TRAITEUR

Des plats frais mijotés dans nos cuisines en France

VOIR LA FORMULE

FORMULE CLASSIQUE

Des plats préparées à conservation longue

VOIR LA FORMULE

PACK DÉCOUVERTE

Choisissez parmi 6 ou 10 plats pour tester

VOIR LE PACK

VOIR TOUS LES PROGRAMMES

Cheef

BIEN MANGER,
VIVRE MIEUX

NOTRE PROGRAMME MINCEUR

- 4,2 kg dès le 1er mois*
- Des plats revus par un chef deux étoiles
- Livrés gratuitement chez vous
- Un régime facile à suivre
- Pas d'effet yoyo

DÉMARRER MON PROGRAMME

*Selon étude Odoxa