Équilibre alimentaire après les fêtes : nos conseils en vidéo

Les fêtes de fin d'année, avec leurs repas copieux et festifs, laissent parfois une sensation de fatigue ou de déséquilibre. Que pourriez-vous manger après les fêtes pour retrouver une routine saine et de bonnes habitudes ? Découvrez nos conseils pratiques pour un retour à l'équilibre alimentaire tout en douceur.

Dans notre nouvelle vidéo réalisée avec le soutien institutionnel d'Auchan, Sylvie Commare, Bénévole Patient Expert (BPE) de l'AFD 76/27, et Marie-Colette Albou, diététicienne-nutritionniste, partagent leurs astuces pour tourner la page des excès des fêtes et reprendre un mode de vie plus équilibré.

Au programme :
- **Que manger après les fêtes ?** : des astuces pour réintroduire des fibres, privilégier les légumes de saison et adopter des repas simples et nutritifs ;
- **Bonnes habitudes alimentaires :** des conseils pour cuisiner malin et économique, en privilégiant des produits bruts et faits maison ;
- **Équilibre alimentaire et budget :** des idées pour manger sain sans trop dépenser ;
- **Activité physique régulière :** intégrer dans votre quotidien des mouvements simples et agréables pour rester en forme ;
- **Prendre soin de soi :** lutter contre le spleen de janvier avec une bonne hygiène de vie et des nuits réparatrices.

Le mot de Sylvie :
« Le fait aussi de prendre des soupes. C'est important, s'hydrater après les fêtes, pour éliminer les toxines … »

Le conseil de Marie-Colette :
« L'idée c'est que, après les fêtes, on puisse quand même assez rapidement reprendre une vie normale. La première chose, au niveau de l'alimentation, c'est de réintroduire dès qu'on peut un maximum de fibres avec des légumes, des céréales, des légumineuses. Bien s'hydrater aussi et faire attention d'avoir une activité physique régulière qui va nous permettre de garder pas mal d'énergie. S'exposer à la lumière le plus possible et manger normalement avec des quantités raisonnables, c'est ce qui va constituer déjà les premières bases. »

? Découvrez la vidéo complète ici :



Vous avez manqué la première vidéo sur la gestion des repas festifs ? Retrouvez-la sur notre site internet !
Retrouvez aussi notre vidéo atelier alimentation et petit budget avec Marie-Colette et Sylvie : les secrets de l'alimentation équilibrée avec un petit budget !

Explorez nos autres ressources :
Pour plus de recettes équilibrées et adaptées, consultez la rubrique recettes de notre site : Toutes nos recettes
Je trouve mon association locale : Je contacte mon asso locale
Je recherche du soutien
Pour connaître les formations dédiées aux bénévoles : Nos formations pour les bénévoles