PASSION FITNESS
DIGITAL ACADEMY

Food & Fit

Démarrez l'année en douceur

Edition 01 *Janvier 2020 - Français*

©Passion Fitness - 2020 - www.passionfitness.be

La nouvelle année a commencé et les bonnes résolutions ont été prises mais pas toujours évident de s'y tenir surtout lorsqu'on a décidé de se remettre à l'entraînement ou de perdre du poids.

Paradoxalement, la période hivernale est sans doute la plus difficile pour prendre ces résolutions. Le manque de soleil et donc d'énergie, la fatigue des excès…mais ce n'est pas impossible.

Quelques conseils et de la motivation vous aideront à vous y tenir tout en ne faisant pas de régime. Manger doit rester un plaisir avant tout et vous donner l'ENERGIE nécessaire.

Planifiez un objectif à plus ou moins long terme, réaliste, qui vous challenge et vous pousse à vous dépasser.

Une course, un événement, peu importe mais gardez le focus sur cet objectif qui sera votre motivation et vous allez y arriver !

DÉMARREZ L'ANNÉE EN DOUCEUR

©Passion Fitness - 2020 - www.passionfitness.be

GUIDE FACILE

Voici nos meilleurs conseils pour démarrer l'année du bon pied, tout en respectant les produits naturels et de saison .

BOIRE DE L'EAU

Commencer votre journée par un grand verre d’eau.

Notre corps en a besoin et même beaucoup pour simplement digérer. Ne lésinez pas sur la quantité.

Calculez vos besoins sur base de 40ml/kg/jour, à ceci vous ajoutez 40% pour combler la perte d’eau par la transpiration et le souffle lors de vos entraînements. Privilégiez de l’eau plate.

Vous pouvez également prendre des tisanes si vous voulez changer de goûts et varier les plaisirs gustatifs.

On vous conseille de vous servir d’une gourde. En plus d’être écologique, vous maîtriserez ainsi la quantité prise sur la journée.
Elle sera aussi la source de magnésium et de calcium qui limitera le risque de crampe et de fatigue..

MANGER LOCAL DE SAISON

Le corps a besoin de calories pour faire face a ce temps hivernal, ces calories seront prises sous forme de 3 repas par jour et 1 à 2 collations si l’intervalle entre deux est supérieure à 4h.
.
Quels produits choisir et comment composer ces repas ?

Des produits locaux et de saisons et bio si possible !

Pourquoi utiliser les produits de saison ?

N’oublions pas que la nature est bien faite. Les produits qu’elle nous donne à cette saison vont nous être précieux pour notre alimentation et adaptée à cette saison.

Ils seront frais et auront leur teneur en nutriment maximal, c’est ça que nous recherchons !
Leur coût est également intéressant. Bien se nourrir ne coûte pas plus cher...

FAIRE DE L'EXERCICE

Que votre objectif soit la perte de poids ou tout simplement l'amélioration de votre condition physique, on vous conseille l'entrainement sportif de manière régulière.

L'entrainement à comme objectif d'amélliorer la téchnique sportive mais également de maintenir ou augmenter les performances sportives, la perte de poids est une conséquence positive de l'entrainement.

Pour démarrer en ce mois de Janvier, il est conseillé de pratiquer les sports d'intérieur, comme le fitness en salle. Pour plus d'éfficacité il est conseillé de pratiquer entre 3 et 5 scéances par semaine d'une durée de 1 à 2 heures par entrainement.

L’alimentation doit être adaptée à la pratique de l’exercice physique, les besoins peuvent varier très fort en fonction des sports pratiqués.

Utilizez un moniteur d'activité pendant vos entrainements (fréquence cardiometre), cet outil permet de calculer les pertes caloriques ainsi que les données d'intensité d'entrainement, cela sert également à valider votre progréssion et à vous motiver.

©Passion Fitness - 2020 - www.passionfitness.be

GLUCIDES

Vous le savez surement, le sucre est le carburant de notre corps. Notre alimentation doit être composée à 50% de glucides avec seulement 10% maximum de sucre simple qu'on prendra par les fruits.

S'il n'est pas utilisé, il sera transformé et stocké...en graisse. Il est donc important de répartir sa consommation de sucre sur la journée en évitant de prendre des sucres simples le matin pour éviter le pic glycémique et donc ce qui peut provoquer de la fatigue.

Limitons l'apport de sucre simple par les fruits en consommant maximum deux portions de fruits frais uniquement par jour et par la même occasion, un apport en vitamines C, avec les agrumes, la pomme et la poire.

Une portion équivaut à ce que vous pourriez tenir dans votre main.

Il nous reste donc un grand apport glycémique à apporter en sucres complexes.
Le riz, les pâtes, les céréales, le pain, le tout complet !

Pommes
Poires (fibre)
Kiwi
Kaki

Choux, courges
panais, poireaux
betteraves, céleri
épinards, radis noir
mâche, navet

Produits laitiers
mollusques et
crustacés
eau minérale

Légumes frais
légumineuses
céréales complètes

©Passion Fitness - 2020 - www.passionfitness.be

SHOPPING LIST

Vos nutriments en détail pour ce mois de Janvier.
De quoi préparer votre liste des courses

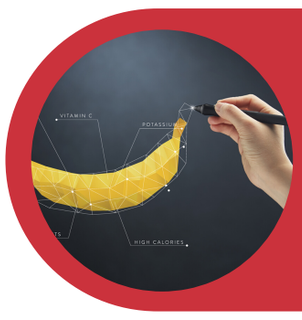
ALIMENTS

FRUITS

Agrumes
Orange
Clémentine
Citron
Pomme
Poire
Kiwi
Kaki

LEGUMES

Choux
Courges
Panais
Poireaux
Betteraves
Céleri
Epinards
Radis noir
Mâche
Navet



NUTRIMENTS

CALCIUM

Produits laitiers
Légumes à feuille
vertes foncées
Légumineuses
Mollusques et crustacés
L'eau minérale

MAGNÉSIUM

Fruits de mer
Légumineuses
Céréales complètes
Légumes
Eau minérale

POTASSIUM

Légumes frais
Céréales complètes
Viandes
Poissons
Bananes

FER

Jaune d'œuf
Viande rouge
Légumes verts

VITAMINES

VITAMINE D

Œufs
Fromage
Sardines

VITAMINE E

Choux
Salade

VITAMINE C

Choux
Citron
Pomme
Poire

VITAMINE B6

Champignon
Fromage à croûte
Céréales

©Passion Fitness - 2020 - www.passionfitness.be