



Passer de belles fêtes de fin d'année,
en toute circonstances



1 | Réunir les ingrédients



Je me fais confiance



Je pense à moi en 1^{er}



Je communique ma joie

2 | Anticiper pour atteindre mon objectif

Mon calendrier papier et smartphone comme allié

Je note mes dates d'anticipation, de rattrapage & de pesées.

Je pense et note à l'avance mes menus de fêtes et mes menus quotidiens.

23 Décembre	24 Décembre	25 Décembre	26 Décembre	27 Décembre
 Anticipation	 Pesée matin à jeun	 Petits plaisirs		 Rattrapage
30 Décembre	31 Décembre	01 Janvier	02 Janvier	03 Janvier
 Anticipation	 Pesée matin à jeun	 Petits plaisirs		 Rattrapage



Mon succès après les fêtes, être à mon poids de la séance du/..../.... :Kgs

3 | S'autoriser des plaisirs



Autorisez vous de trinquer avec **une coupette** de Champagne Brut ou Extra-Brut, une coupette de Perrier tranche ou prendre un verre de vin (rouge ou blanc sec) **qui accompagne tout mon repas.**

Parmi les boissons, mon Eau toujours bien sûr.



Je suis invité-e : je prends le temps d'apprécier chaque bouchée...

et **Si Foie Gras** : une petite part sans pain | **Si Huîtres** : 2 à 3

Je prends un peu de dinde, **Je m'abstiens** sur le fromage et la bûche,

J'évite les fruits exotiques (litchis), **préfère** 2 clémentines



Je reçois : j'apporte de la créativité dans les plats et je dresse une table de fête...

J'oriente mes menus **avec mes viandes et poissons.**

Je propose 2 légumes et 1 féculent (je me sers 1 légume et 1 féculent)

Je présente des desserts gourmands et **toujours des fruits**

Je me remets à mes menus pour les repas non festifs

4 | Vivre pleinement ces moments

Je vous souhaite d'agréables fêtes de fin d'année.

Et je suis disponible pour toutes questions

H. de B. minceur