



## Eviter les tentations

Les fêtes sont passées et pourtant toujours autant de tentations nous assaillent. Alors comme Oscar Wilde disait : « Je peux résister à tout sauf à la tentation », voici des astuces pour éviter les « débordements » :

- ✓ **PREVOIR LES REPAS DE LA SEMAINE & LISTE DE COURSES EN AVANCE**  
Acheter uniquement le nécessaire permet de faire des économies, d'éviter les mauvais choix alimentaires et limiter le gaspillage.
- ✓ **EVITER CERTAINS RAYONS & PARTIR EN COURSE L'ESTOMAC PLEIN**  
Exit linéaires de gâteaux, chips, charcuteries et sodas surtout le ventre vide.
- ✓ **RENDRE LES SUCRERIES & GRAISSES INACCESSIBLES**  
Ne pas se les interdire, mais rangez les en hauteur derrière d'autres produits ainsi vous irez en chercher qu'en cas de véritable envie de se faire plaisir.
- ✓ **TOUJOURS AVOIR DES ALIMENTS RASSASIANTS A PORTER DE MAIN**  
Des oléagineux nature (amandes, noix, etc.) et un plateau de fruits de saison.
- ✓ **MANGER EN CONSCIENCE & MACHER**  
Se concentrer sur ce qu'on mange rassasie. Si vous mangez trop vite, pensez à poser votre fourchette entre chaque bouchée ou mangez avec des baguettes.
- ✓ **REDUIRE LA TAILLE DES CONTENANTS & SE SERVIR EN CUISINE**  
Utilisez vos assiettes à dessert pour le plat et directement après vous être servi en cuisine, mettez les restes dans un bocal en verre pour un autre repas.
- ✓ **BOIRE DE L'EAU**  
Seule boisson indispensable, plusieurs gorgées toutes les heures sont essentielles été comme hiver pour notre hydratation et couper la faim.
- ✓ **DORMIR**  
7h/nuit serait un minimum pour éviter le surpoids dû au manque de sommeil.
- ✓ **NE PAS CULPABILISER**  
Vous avez craqué ? Pas de souci : Savourez et prenez du **PLAISIR** !

Enfin, **UNE PETITE ASTUCE EN PLUS** : pensez à remplir régulièrement votre réfrigérateur, congélateur et vos placards de produits essentiels ([liste ici](#))

### Côté recette



#### Pâtisson à la grecque :

Vous avez vu ce drôle de légume chez votre primeur mais vous ne savez pas vraiment quoi en faire ? Voici une [recette](#) de saison.

### L'Astuce en plus



Vous êtes fatigué et ça se voit ? Voici une formule aux huiles essentielles pour **combattre les poches et cernes sous les yeux**.

### Le coin lecture



**Erwann Menthour** nous livre ici des conseils alimentation, sport et santé, base de la Naturopathie

### Mon actualité

Suivez moi sur [Twitter](#), [Facebook](#) et mon [site](#)

Venez consulter [mes vœux](#) pour cette [année 2014](#)

Céline Touati  
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves  
92400 Courbevoie

[touatic@gmail.com](mailto:touatic@gmail.com)

[www.naturopathe-courbevoie.com](http://www.naturopathe-courbevoie.com)

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre