

« La motivation vous sert de départ. L'habitude vous fait continuer. »

Jim Ryun

✚ Vous pouvez réussir à perdre quelques kilos en :

- Changeant vos habitudes alimentaires (bannissez les régimes).
- Augmentant votre activité physique.
- Ne sautant pas de repas, surtout le petit déjeuner qui doit rester copieux. Faites un repas léger le soir ;

Pour changer votre alimentation, il faut réduire modérément les apports caloriques, c'est à dire d'abord les matières grasses et les sucres rapides.

Il ne s'agit pas obligatoirement de faire du sport tous les jours mais régulièrement dans la semaine (2 à 3 fois) en privilégiant les exercices cardio-vasculaires.

Il vous reste à être déterminé et à ne pas céder à toutes les tentations. Les premières semaines sont souvent difficiles mais les premiers kilos perdus vous encourageront ! Cependant les petits écarts sont permis à condition qu'ils soient exceptionnels.

Choisissez bien le mode de cuisson des aliments :

- Les viandes : grillées ou rôties ;
- Les poissons : grillés, cuits au four ou aux micro-ondes, ou en papillote ;
- Les légumes : à la vapeur, à l'étouffée ou aux micro-ondes.
- Composez les assaisonnements et les sauces les moins gras possible : mettez un peu d'huile, utilisez le citron, le yaourt, le bouillon cube et la sauce de soja.

✚ Les bons réflexes à adopter pour que les sports d'hiver restent un plaisir

Faire régler ses fixations pour éviter l'entorse du genou

Pour vérifier que vos fixations avant sont bien réglées, il existe un test simple : c'est le « clic-clac test ». À l'arrêt, faites pivoter votre pied vers le dedans, le genou légèrement fléchi. Ce seul mouvement doit suffire à déclencher l'ouverture de la fixation qui doit se faire sans douleur mais avec un effort de rotation et non s'ouvrir toute seule.

Les snowboardeurs doivent protéger leurs poignets

La fracture du poignet représente l'accident le plus fréquent en snowboard (plus du 1/4 des blessures).

Le casque, c'est pour tous les skieurs !

Près d'un accident sur dix est dû à une collision entre usagers des pistes. Ces collisions sont notamment la cause de traumatismes crâniens.

Protéger sa peau des rayons du soleil

En montagne, les rayons du soleil sont moins filtrés par l'atmosphère qu'en plaine : la quantité d'UV augmente de 4 % tous les 300 mètres d'altitude. Même par temps gris, et quel que soit votre type de peau, une crème solaire avec un facteur de protection solaire supérieur à 30 est donc indispensable.

Protéger ses yeux des UV

La neige réfléchit 85 % des UV (contre 20 % pour le sable), pensez donc également à protéger vos yeux et ceux de vos enfants.

