

## QUELQUES CONSEILS : LA FIESTA SANS LES DEGATS

Pas question de bouder les (nombreux) repas de fêtes programmés, mais pour ne pas ruiner complètement votre condition physique, mieux vaut établir un plan d'action.

### Avant l'apéro

Aborder le coup d'envoi des festivités le ventre vide serait une erreur. Rien de tel pour illico se gaver à l'apéro, à la fois en liquide et en solide. Normal, à jeun, l'alcool étant assimilé plus rapidement, on compense automatiquement ses effets en picorant plus que de raison. L'astuce : avaler une petite collation de son choix (1 yaourt nature ou un fruit) une demi-heure avant le début de la fête et un grand verre d'eau juste avant le premier levée de coude titré en alcool.

### Pendant le repas : on fractionne !!!

Ne pas se resservir : c'est la règle de base pour éviter de lester sa foulée de trop de calories. Limiter les sucres complexes comme le pain, et si possible, préférer faire honneur aux plats faits maison plutôt qu'aux préparations industrielles, toujours trop riches en mauvaises graisses et glucides à indice glycémique élevé. On se discipline aussi en intercalant toujours une gorgée d'eau entre deux gorgées de vin pour compenser la déshydratation générée par l'alcool et limiter l'ingestion de ce dernier.

### Après la fête : on récupère avec bon sens

L'alcool déshydrate et les graisses encombrant la digestion : post fiesta, il faudra donc boire un maximum (au moins 1,5 litre d'eau entre le réveil et le coucher). Sauf en cas d'hypertension, on peut aussi miser sur les eaux riches en bicarbonates (Vichy Célestins, St-Yorre) qui tamponnent l'excès d'acidité apporté par les repas pantagruéliques.

### Jogging de décrochage

Surtout pas d'objectifs de course délirants après un réveillon ! On se réveille tranquillement, on s'hydrate, on se nourrit correctement, on laisse passer trois heures, et seulement bien réveillé, rassasié et en ayant bien digéré, on s'offre 30 minutes de footing à petite allure.

## Programme des vacances de Noël

**Lundi 21 décembre** : footing de récupération 30 à 40 minutes de course (5 à 8 km),

**Mercredi 23 décembre** : endurance à jeun (juste après le réveil si possible), 30 minutes de course ou 5 à 6 km (récup 4 minutes) + 15 minutes de course ou 2,5 à 3 km,

**Samedi 26 décembre** : jogging de décrochage de 30 minutes,

**Lundi 28 décembre** : 20 minutes de footing + 10 fois 30 secondes vite / 30 secondes lent + 20 minutes de footing,

**Mercredi 30 décembre** : endurance à jeun (juste après le réveil si possible), 30 minutes de course ou 5 à 6 km (récup 4 minutes) + 15 minutes de course ou 2,5 à 3 km,

**Samedi 2 janvier** : jogging de décrochage de 30 minutes,

**Lundi 4 janvier** : 20 minutes de footing + 2 séries de 6 fois 30 secondes vite / 30 secondes lent (récup entre les séries 4 minutes) + 20 minutes de footing,

**Reprise des entraînements : mercredi 6 janvier 2016 à 19h30**