

Cette phase est très importante, voire capitale, car elle vise à stabiliser votre poids.

A ce stade, la variété des aliments est grande. Le but étant de “gérer” votre comportement alimentaire. Il ne s’agit plus ici d’un régime mais bien d’un équilibre alimentaire, d’une harmonie nutritionnelle.

Les “écarts” sont permis (restaurants, soirées festive, etc). Mais pas tous les jours, cela va de soi ! Un écart par semaine s’intégrera facilement à l’équilibre retrouvé au quotidien.

En cas d’écarts répétés sur la même semaine, il est conseillé de reprendre une diète stricte ou mitigée (Phase 1 ou 2) pendant 2 à 3 jours. Demandez l’avis de votre conseiller.

Les barres et sachets PROTELINE sont toujours les bienvenus, pour répondre à une envie sucrée et éviter ainsi les grignotages !

Le principe, ici, est de suivre toutes les habitudes accumulées au fur et à mesure des paliers.

EN PRATIQUE : QUELQUES CONSEILS IMPORTANTS À SUIVRE AU QUOTIDIEN.

1. La bonne répartition des apports alimentaires, c’est la clé d’un équilibre durable.

Ne sautez jamais un repas. Répartissez les aliments en au moins trois repas pris, si possible, à heure fixe. Prenez le temps d’un petit déjeuner copieux (fruit, pain ou céréales, fromage ou yaourt, et café ou thé). Le repas de midi est le repas principal (protéines, glucides et lipides). Le goûter est très utile pour limiter l’importance du repas du soir (fruits ou sachet ou barre PROTELINE). Le repas du soir doit être le plus léger possible (éviter les viandes grasses et le fromage, préférer les poissons ou les volailles).

2. Évitez les matières grasses en général (fritures, plats en sauce, charcuteries grasses, crèmes, etc).

3. Préférez les farines non raffinées.

En pratique, cela signifie : a) ne mangez que du pain complet, au son, intégral ou multicéréales ; b) préférez le riz complet ou sauvage au riz blanc ; c) remplacez les pâtes blanches par des pâtes complètes.

4. Évitez le sucre (en morceau ou en poudre), remplacez-le par des édulcorants de synthèse si nécessaire, sans en abuser.

5. Sachez reconnaître les “bons” des “mauvais” glucides et accordez-leur votre préférence.

Les bons glucides ont un index glycémique bas (< ou = 50).
Les mauvais glucides ont un index glycémique élevé (> 50).
Plus cet index est élevé, plus le glucide est mauvais.

| Index glycémique élevé | | Index glycémique bas | |
|---------------------------|-----|--------------------------------------|------|
| Glucose | 100 | Flocons d'avoine | 50 |
| Biscottes | 97 | Céréales | 50 |
| Pain très blanc | 95 | Riz complet | 50 |
| Pommes de terre au four | 95 | Pain complet | 50 |
| Miel | 90 | Pâtes complètes | 45 |
| Carottes | 90 | Haricots blancs | 40 |
| Corn flakes | 90 | Laitages | 35 |
| Sucre blanc | 80 | Fruits frais (sauf banane et raisin) | 35 |
| Riz blanc | 70 | Glaces | 35 |
| Maïs | 70 | Lentilles, pois chiches | 30 |
| Pommes de terre bouillies | 70 | Haricots secs | 25 |
| Betteraves | 70 | Chocolat noir | 22 |
| Petits pois | 70 | Fructose | 20 |
| Biscuiteries | 70 | Légumes verts | < 15 |
| Pâtes blanches | 65 | ... | |
| Banana | 60 | | |
| Raisin | 60 | | |

6. Buvez beaucoup d'eau en dehors des repas (min. 1 litre ½ par jour).

Buvez le moins possible en mangeant et, si possible, après la première moitié du repas.

7. Prenez votre temps pour manger, mâchez bien et évitez toute tension au cours du repas, faites de ce moment, un moment de plaisir, appréciez les saveurs.

8. L'activité physique est indispensable pour maintenir votre poids et garder la forme.

Elle doit être pratiquée régulièrement et peut être aussi simple que la marche.

Respectez les recommandations de votre conseiller. En cas de doute, interrogez-le ; il est là pour vous aider et vous accompagner !