



Soyez vigilant : Cinq conseils pour vous aider à faire de bons choix alimentaires

Alors, que faire pour faire le suivi de ce que vous mangez? Choisissez un format qui vous convient.

Des études montrent que les applications mobiles sont efficaces pour la plupart des gens.³ Mais, un journal ou un bloc-notes est également utile.

Voici cinq conseils qui vous permettront de suivre vos choix alimentaires afin d'améliorer votre régime.

1 Faites le suivi... mais ne changez rien pour l'instant.

Tenez un journal de tous les aliments que vous mangez et buvez pour les repas et les collations.

Précisez l'heure et la date de chaque entrée pour vous aider à identifier des habitudes alimentaires spécifiques.

Soyez honnête. Le dessert, l'alcool, la deuxième ou troisième portion doivent tous être pris en compte.

2 Comptez vos calories

Les applications vous facilitent la tâche et enregistrent les calories pour vous. Les besoins énergétiques de chacun sont différents. En général, les hommes ont besoin de plus de calories que les femmes. Et en vieillissant, chaque personne a besoin de moins de calories.

Servez-vous d'un calculateur de calories comme (My Plate [Mon assiette] : <https://tinyurl.com/rd4tn7ae>) pour vous aider à déterminer votre objectif calorique quotidien.

3 Faites attention à ce que vous mangez

Lisez les étiquettes alimentaires pour en savoir plus. La plupart des étiquettes des aliments emballés précisent le nombre de calories. Faites attention à la taille des portions... elle peut être inférieure à ce que vous pensez.

Les calories au restaurant. Vérifiez

le menu avant de commander. Un repas classique de repas rapide (hamburger, frites et boisson gazeuse) contient plus de 1 000 calories.

4 Évaluez vos habitudes alimentaires

Une fois que vous avez enregistré vos habitudes alimentaires pendant au moins une semaine, vous pouvez jeter un coup d'œil à ce que vous avez fait. Cela vous permet de constater ce que vous faites bien et ce que vous pouvez améliorer.

Totalisez vos calories quotidiennes, et faites quelques changements si nécessaire.

Suivez un régime alimentaire sain. La plus grande partie de votre alimentation doit provenir de fruits, de légumes, de céréales complètes, de noix et de graines, et de légumineuses. Si vous mangez de la viande ou des produits laitiers, privilégiez le poisson, la volaille sans peau et les options sans matières grasses.

Partagez vos résultats avec une personne de confiance. Vous pouvez également discuter de vos choix alimentaires avec votre médecin ou votre nutritionniste. C'est une façon judicieuse de vous aider à être plus responsable.

5 Fixez-vous un objectif

Tenez un journal alimentaire pendant au moins une semaine. Enregistrez tout. Ensuite, fixez-vous un objectif pour faire des progrès, perdre du poids ou manger plus sainement.

Choisir un journal alimentaire

Papier : Journal quotidien de l'alimentation et de l'activité physique : <http://tinyurl.com/hcyldfo>

En ligne : My Plate Meal Template [Modèle de repas « Mon assiette »] : <https://tinyurl.com/2d2cjhvn>

Application mobile : Lose It! : www.loseit.com
Calories on the menu [Calories au menu] <https://tinyurl.com/3phv9mxm>

Comment interpréter les étiquettes des produits alimentaires <https://tinyurl.com/9x42pf5>

Entraînez votre cerveau à opter pour de meilleurs choix alimentaires



Mangez ceci, pas cela. Consommez davantage de fruits et de légumes. Buvez plus d'eau. Ces conseils vous ont déjà été communiqués. Mais êtes-vous en train de les respecter? Sinon, le fait de suivre votre alimentation peut vous aider.

Dans une étude récente de Duke University, les chercheurs ont observé un groupe de 105 personnes en surpoids au cours d'une période de 6 mois.² Un groupe a mesuré son poids tous les jours. L'autre groupe a suivi tous les repas consommés. Et un troisième groupe a suivi les deux.

En moyenne, ils ont tous perdu du poids. Mais c'est le groupe qui a suivi son poids ET ses choix alimentaires qui a réussi à perdre davantage de poids (environ 7 lb) et à ne pas le reprendre.

« Nous avons des preuves très convaincantes que le suivi régulier - surtout du régime alimentaire, mais aussi du poids - est un élément essentiel de la réussite de la perte de poids », déclare le Dr Gery Bennett, chercheur principal. « Les consommateurs devraient se tourner vers les applications qui leur permettent de faire le suivi facilement et de manière régulière. »

Comment lire les étiquettes des aliments <https://tinyurl.com/9x42pf5>

Références

- Burke, L., et al. (2017). The SMARTER pilot study: Testing feasibility of real-time feedback for dietary self-monitoring. [L'étude pilote SMARTER : Évaluation de la faisabilité d'un retour d'information en temps réel pour le suivi autonome des régimes alimentaires.] Preventive Medicine Reports, 6:278-285. De : <https://tinyurl.com/vsjkr85r>
- Patel, M., et al. (2019). Comparing self-monitoring strategies for weight loss in a smartphone app: Randomized controlled trial. [Comparaison de stratégies de suivi autonome pour la perte de poids dans une application pour téléphones intelligents : essai contrôlé randomisé.] uHealth 7:2. De : <https://tinyurl.com/3a3tfdp3>
- Mateo, G.F., et al. (2015). Mobile phone apps promote weight loss and increase physical activity: A systematic review and meta-analysis. [Les applications mobiles favorisent la perte de poids et augmentent l'activité physique : une revue systématique et une méta-analyse.] Journal of Medical Internet Research, 17(11): e253. De : <https://tinyurl.com/zuu5678c>