



GESTION MAXIMALE du temps pour la santé

ÉCRIT PAR:

HEIDI SMITH - DIÉTÉTISTE SPORTIVE ET CO-FONDATRICE DE LA SOCIÉTÉ VITALITY AT WORK

Comment réussissez-vous à faire votre travail, à préparer des aliments sains, à gérer une famille et à prendre soin de vous ? Vous pouvez obtenir des degrés divers de succès à chaque semaine ! Après 20 ans de consultation auprès des professionnels occupés et des familles sportives, j'ai commencé à voir des modèles chez ceux ayant atteint un équilibre réussi. Voici quelques-uns des meilleurs conseils de gestion du temps pour la santé utilisés par les personnes occupées dans le but d'alimenter leur esprit et leur corps.

Planifier les repas à l'avance

Plusieurs personnes détestent l'idée de planifier les repas mais ADORENT les résultats quand elles le font. Rien ne surpasse le fait d'être accueilli à la maison par l'odeur d'un délicieux repas cuit à la mijoteuse.
(Voir Recette 1: Bouilli à la mijoteuse)

Alors, grincez des dents, prenez un crayon et faites-le. Mieux encore, vous pouvez amplifier l'efficacité et planifier vos repas en utilisant un fichier calendrier. Cela vous permet de répéter des semaines réussies et de voler des idées des sessions de planification passées. Vous pouvez télécharger une trousse de planification de repas à partir de mon site Web en cliquant ici: heidismithnutrition.com

Si vous souhaitez un bon départ, j'ai conçu un plan de repas de 4 jours avec 3 de mes repas et collations faites à l'avance préférés. Commencez avec le jour 1 étant votre jour de congé, de manière à avoir le temps d'aller à l'épicerie et de préparer des repas pour la semaine.
Voir Recettes à la fin.

JOUR 1 Jour de congé du travail

1. Préparez un gros plat de gruau enrichi. Conservez le surplus au réfrigérateur. Réchauffez des portions au cours des 3-4 jours suivants
 2. Préparez une grande quantité de mélange de sentiers et placez-les en portion dans de petits récipients ou des sacs ziploc pour une collation source facile de protéines / glucides / fibres.
 3. Placez un bol de fruits sur le comptoir. Si les fruits sont visibles – vous vous rappellerez d'en prendre en sortant de la maison.
 4. Cuisinez plus de poulet au souper pour les lunchs du lendemain
 5. Prélavez et assemblez les salades pour la semaine
- D:** Gruau enrichi, ajoutez 1 c. à table de graines (i.e. : chia, tournesol, lin, pomme grenade), 1 c. à table de noix (i.e. ; noix, amandes) et une tasse de fruits (baies ou pommes), 1 c. à thé de sucre brun et de cannelle (optionnel).
- L:** Les restes de la veille ou soupe et salade.
- C:** Fruit et yogourt
- S:** Poitrine de poulet cuite au four ou grillée avec assaisonnement au choix (Cuire u poulet en surplus pour les salades), riz à grain entier (En cuire plus pour le jour 3) et salade grecque.

SALAD IN A JAR 101



JOUR 2

Journée de travail

- D:** Smoothie du matin
- L:** Salade dans un pot
- C:** Mélange sentier et fruit
- S:** Bouilli de bœuf en mijoteuse et salade de chou

JOUR 3

Journée de travail

- D:** Gruau réchauffé et garnitures fraîches
- L:** Bouilli de bœuf en thermos ou réchauffé au travail
- C:** Salade de chou de la veille
- S:** Saumon grillé ou cuit au four, riz restant, asperges cuites à la vapeur et tomate raisin, mini bocconcini et salade de basilic frais avec vinaigrette balsamique

JOUR 4

Journée de travail

- D:** Smoothie du matin
- L:** Salade dans un pot
- C:** Mélange sentier
- S:** Omelette avec asperges restantes et fromage

*Cuisinez une fois – Mangez deux fois.
Cuisinez et préparez en vrac au
moins une fois par semaine*

Avoir quelques collations et repas sains faciles à saisir chaque semaine contribue à une bonne gestion de votre temps et à fournir un meilleur carburant pour votre corps. Lorsque vous préparez la nourriture à la maison, vous pouvez emballer un véritable coup de poing nutritionnel dans chaque plat en y incluant plus de grains entiers, des sources de protéines maigres, des légumes et des fruits. Ces éléments sont généralement ce qui fait défaut quand on se rabat sur les aliments transformés offerts en épicerie. Les produits en vrac que vous pouvez préparer à l'avance comprennent : Muffins, biscuits, salades de céréales (quinoa, riz, pâtes), mélange sentier, soupes et salades vertes mesurées en portions individuelles. Essayez d'étirer chaque souper dans au moins 2 autres repas. Cuire une fois - manger deux fois. Nous menons des vies occupées ... il n'y a aucune raison d'avoir besoin d'un repas différent chaque jour! Rangez rapidement les restes en portions individuelles. Réfrigérez et utilisez dans les 2-3 jours. Ou congelez, étiquetez et utilisez dans les 2 mois.

*Prévoyez des repas d'urgence
à portée de main*

Même avec la meilleure planification, des événements inattendus peuvent se produire! Gardez des repas d'urgence rapides et sains à portée de main. Savoir que vous avez de la nourriture à la maison vous permet d'éviter le prêt à emporter. Votre portefeuille et votre corps vous remercieront. Un des repas les plus rapides et sains que vous pouvez préparer est le poisson. Visez à avoir du poisson au moins une fois par semaine pour bénéficier des acides gras oméga-3 sains pour le cœur. Si vous aimez le saumon, il dégivre en moins de 5 minutes dans le four à micro-ondes et cuit à un taux de 10min par pouce d'épaisseur dans le four ou sur le gril. Le poisson blanc peut facilement être enrobé d'épices et poêlé en moins de 10 minutes. D'autres repas d'urgence pourraient être une omelette aux œufs et aux légumes, des pâtes et de la sauce rouge, des quesadillas avec de la viande restante et des portions surgelées de ragoût ou de lasagne. Si vous avez des repas d'urgence préférés que vous aimeriez partager, envoyez-moi vos recettes à heidismith01@gmail.com.

Déjeuner à **EMPORTER!** Smoothies.

Nous avons tous entendu que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, mais avez-vous entendu dire que petit déjeuner vous aide à lutter contre le gain de poids excessif ? C'est vrai. Votre repas du matin active votre métabolisme et aide à réduire la faim tard le soir. Si vous avez du mal à trouver du temps pour le petit déjeuner le matin, tournez-vous vers votre mélangeur pour obtenir de l'aide. Gardez des sacs de fruits surgelés à la main et suivez la formule simple de 1 tasse de fruits congelés, 1-2 tasses de lait (soja, amande ou produits laitiers) et une cuillerée de poudre de protéine en option. Versez dans une tasse de voyage et ajoutez sur le dessus des coeurs de chanvre, des graines de lin ou des céréales à haute teneur en fibres (c'est-à-dire : bourgeons de son) pour le rendre plus soutenant et plus croquant.

Ralentissez le temps

Avez-vous déjà eu l'impression qu'un camion plus vite que vous est à vos trousses ? C'est une citation du chercheur Mindfulness, Jon Kabot Zin pour décrire comment nous pouvons nous sentir quand un style de vie effréné mène au stress chronique. Kabot Zin recommande de prendre du temps dans votre journée pour pratiquer la pleine conscience.



VISIONNEZ LA VIDÉO DE 5 MINUTES: WHAT IS MINDFULNESS

Il y a de nombreux avantages pour la santé à diriger votre conscience vers le moment présent. Cela donne l'impression de ralentir le temps en notant réellement vos pensées, vos émotions et les signaux de votre corps (faim, tension musculaire, fatigue). Mindfulness devient un mouvement en Amérique du Nord. Kabot Zin a travaillé avec de nombreuses sociétés Fortune 500, y compris Google, et est apparu à l'émission 60 MINUTES pour amener Anderson Cooper à une retraite pleine conscience.

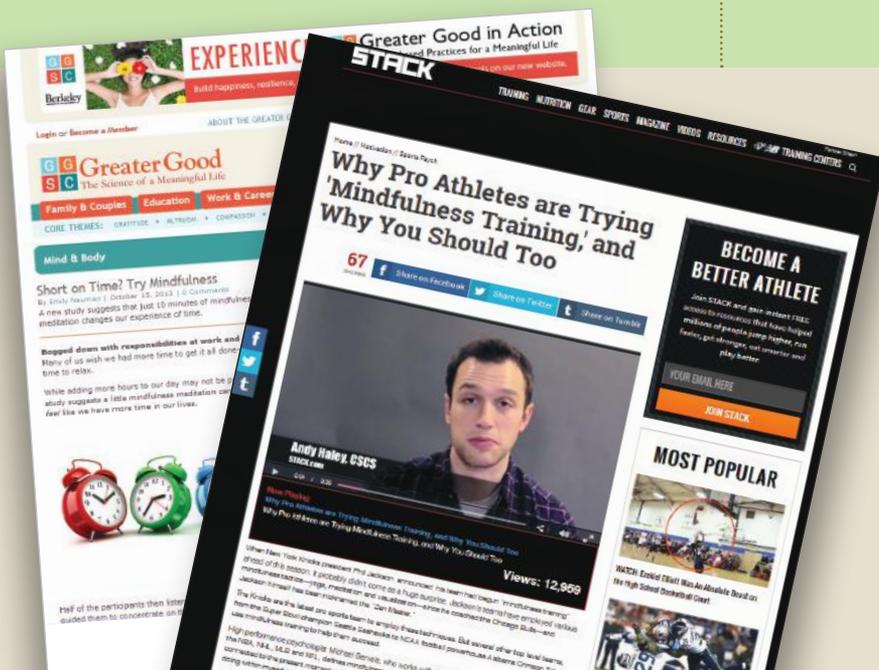


VISIONNEZ LA VIDÉO: ANDERSON COOPER AND MINDFULNESS

Les gens prennent des « minutes conscientes » où ils se concentrent sur leur respiration pendant 1 minute. Cela a un effet calmant immédiat en changeant réellement vos ondes cérébrales vers plus de calme et de concentration. Vous verrez également certains athlètes de haut niveau utiliser la pleine conscience dans le cadre de leur routine de psychologie du sport pour améliorer leurs performances. Essayez de rester assis pendant deux minutes en utilisant cette vidéo et de voir comment le temps peut passer lentement ... fermez les yeux et voyez quels signaux votre corps vous donne en ce moment même.

<http://www.donothingfor2minutes.com>

Il y a aussi de nombreuses applications que vous pouvez utiliser pour vous aider à entraîner votre cerveau vers une meilleure conscience : Vérifiez Buddify et Headspace pour un éventail d'audios courts pour vous aider à ralentir et à syntoniser votre corps.



Références



LA PLEINE CONSCIENCE
RALENTIT LE TEMPS



ATHLÈTES PROFESSIONNELS
UTILISANT LA PLEINE
CONSCIENCE

RECETTE 1

Bouilli en mijoteuse et salade de chou

BOUILLI À L'ANCIENNE :

DONNE 8 PORTIONS

1 livre de bœuf maigre en cubes ou morceaux de poulet désossé sans la peau

0.25 tasse de farine

1 livre de carottes coupées en cubes (j'utilise des mini carottes si je suis pressée)

1 livre de pommes de terre coupées en cube (ou petites pommes de terre prélavées)

1 livre d'oignons perlés surgelés (j'utilise des oignons coupés en quartier)

1 tasse de bouillon (bœuf, légumes ou poulet)

2 tasses de pois surgelés

Enrobez la viande dans la farine et faire dorer dans une poêle antiadhésive légèrement huilée pendant 5 minutes. (Si vous êtes pressé, vous pouvez sauter cette étape et ajouter la viande farinée directement dans la mijoteuse). Transférez le bœuf dans la mijoteuse et ajoutez tous les ingrédients sauf les pois surgelés. Mélangez et couvrez. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes et la viande soient tendres, 8-10 heures. Incorporez les pois surgelés et faire cuire encore 5 à 10 minutes. Si vous aimez un ragoût plus épais, vous pouvez dissoudre 2 cuillerées à soupe de fécule de maïs dans 4 cuillerées à soupe d'eau et remuez dans le ragoût chaud juste avant de déguster.

SALADE DE CHOU RAPIDE

Mélanger 1 sac de chou pré-décheté, ½ ananas broyé, 2 cuillerées à soupe de Miracle Whip légère, 2 c. à soupe de graines de tournesol crues (en option).



VOYEZ LA VIDÉO:
BOUILLI EN MIJOTEUSE ET
SALADE DE CHOU

RECETTE 2

Mélange sentier équilibré

Une collation en milieu d'après-midi peut équilibrer les sucres sanguins, stimuler l'énergie et éviter la faim jusqu'à l'heure du souper. Le mélange sentier est un excellent casse-croûte portatif utilisé par de nombreux golfeurs sur le parcours ainsi que par les professionnels au bureau. Il a l'avantage de contenir des protéines, des gras sains et des fibres en un seul élément facile à transporter.

1 tasse de céréale (les cheerios font bien)
1 tasse de noix ou fèves soya rôties
1 tasse de fruits séchés (raisins, craisons)
½ tasse céréales de son ex: bran buds
½ tasse pépites choco noir
½ tasse grains de tournesol
Par ½ tasse: 175 kcal, 20g hydrates de carbone,
9g gras, 4g protéine, 4g fibre

RECETTE 3

Salades à **EMPORTER** !

Une bonne règle à suivre pour tout repas est de viser ½ du plat composé de légumes. Comme nous n'avons généralement pas manger beaucoup de légumes au petit déjeuner, une salade en plat principal est un dîner parfait. Il suffit d'être sûr d'inclure une source de protéines, de céréales et de gras sains pour qu'elle soit nourrissante. Utilisez un bocal de type Masson pour un nettoyage rapide dans le lave-vaisselle, un rangement facile dans le réfrigérateur et la portabilité. Voici une simple salade César au poulet. Suivez l'ordre des ingrédients. Expérimentez avec de nouveaux ingrédients et créez votre propre mélange !

SALADE CÉSAR AU POULET POUR EMPORTER

1-2 cuillerée à table de vinaigrette à salade César
¼ tasse de carottes râpées ou de fleurettes de brocoli
½ poitrine de poulet coupée en cube
2 tasses de laitue romaine ou un mélange de romaine et de chou kale
1 cuillerée à table de parmesan
½ tasse de croûtons

Ajoutez tous les ingrédients à un pot Masson dans cet ordre en commençant par la vinaigrette en bas et finissant par les croûtons en haut. Conservez dans le réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Si vos croûtons sont détremés au 3ème jour, vous pouvez les ajouter juste avant de manger. Secouez et mangez directement dans le pot ou transférez dans une grande assiette. Appréciez!



VOYEZ LA VIDÉO:
SALADE EN POT MASON À
EMPORTER



Heidi Smith Est diététiste sportive et co-fondatrice de la société "Vitality at Work." Elle offre des consultations pour tous les niveaux d'amateurs de conditionnement physique, allant des débutants aux athlètes compétitifs. Elle est l'auteur de 2 manuels pratiques «Nutrition for the Long run» et «Food, Hunger and Habits». Heidi offre des programmes en direct et en ligne conçus pour inciter les gens à écouter et à répondre à leurs signaux corporels de faim, de fatigue et d'émotion avec l'objectif ultime d'améliorer la santé, la performance et le bonheur.

 heidismithnutrition.com / vitalityatwork.ca

 [heidismith01](https://twitter.com/heidismith01)

 gumroad.com/heidismithnutrition