

GUIDE DE CONTRÔLE DES PORTIONS

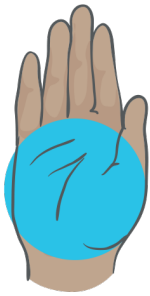
**OUBLIE DE COMPTER LES CALORIES.
ESSAIE NOTRE MÉTHODE À LA PLACE.**

LA PLUPART DES PERSONNES PENSENT QUE CONTRÔLER LES PORTIONS SIGNIFIE COMPTER LES CALORIES,
MAIS NOUS PENSONS QU'IL Y A UNE MEILLEURE FAÇON DE FAIRE. ESSAYEZ NOTRE SYSTÈME «HAND MEASURE»
(BEAUCOUP PLUS SIMPLE) À LA PLACE.

FIT
4HEALTH
EVOLUTION

TA MAIN EST TOUT CE DONT TU AS BESOIN

Ta main est proportionnée à ton corps, sa taille ne change jamais, et elle est toujours avec toi, faisant d'elle le parfait outil pour mesurer les aliments et les nutriments (comptage minimal demandé).



Une portion de protéine
= 1 paume



Une portion de légumes
= 1 poing



Une portion de glucides
= 1 creux



Une portion de lipides
= 1 pouce



**VOICI COMMENT
UTILISER CETTE
MÉTHODE AFIN
DE CONSTRUIRE
TES REPAS**



Homme :
Deux portions de la taille de la
paume de la main
(~ 40-60 g de protéines)

**ÉTAPE
1**

PROTÉINE

Viandes
rouges, viandes
blanches,
poissons
(maigres/gras),
oeufs, etc.



Femme :
Une portion de la taille de la paume
de la main
(~ 20-30 g de protéines)



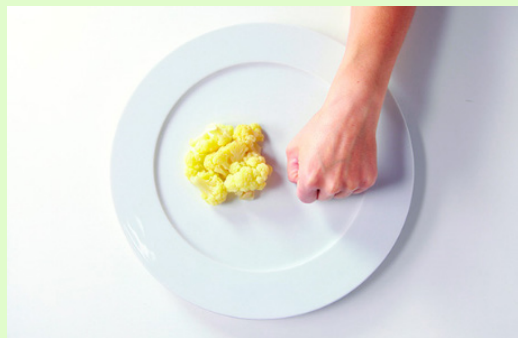


Homme :
Deux portions de la taille du poing

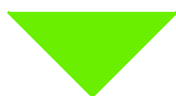
ÉTAPE
2

LÉGUMES

Brocolis,
épinards,
salade, carotte,
etc.



Femme :
Une portion de la taille du poing



Homme :
Deux portions correspondant au
creux de la main
(~ 40-60 g de glucides)

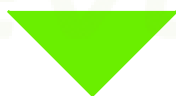
ÉTAPE
3

GLUCIDES

Céréales,
légumineuses,
tubercules,
fruits, etc.



Femme :
Une portion correspondant au creux
de la main
(~ 20-30 g de glucides)



Homme :
Deux portions de la taille du pouce
(~ 15-25 g lipides)

ÉTAPE
4

LIPIDES

Huiles,
oléagineux,
graines,
beurres, etc.



Femme :
Une portion de la taille du pouce
(~ 7-12 g lipides)

MAINTENANT, PERSONNALISE TA CONSOMMATION QUOTIDIENNE

Pour les hommes actifs nous conseillons 6-8 portions de chaque groupe alimentaire par jour (~2,300-3,000 kcal).

Pour les femmes actives nous conseillons 4-6 portions de chaque groupe alimentaire par jour (~1,500-2,100 kcal).

À partir de là, ajuste le nombre de portions afin qu'il corresponde à tes besoins et objectifs personnels.

SI TU AS BESOIN DE PLUS D'ALIMENTS PARCE QUE TU...

- As une plus grosse corpulence
- Ne te sens pas un minimum rassasié après les repas
- Es vraiment actif
- Es en train d'essayer de gagner du muscle
- N'arrive pas à gagner du muscle

SI TU AS BESOIN DE MOINS D'ALIMENTS PARCE QUE TU...

- As une plus petite corpulence
- Te sens "lourd" après les repas
- Es légèrement actif
- Es en train d'essayer de perdre du poids
- N'arrive pas à perdre du poids

...COMMENCE EN AJOUTANT...

Homme : 2-4 portions correspondant au creux de la main de glucides et/ou 2-4 pouces de lipides à ton apport journalier.

Femme : 2-4 portions correspondant au creux de la main de glucides et/ou 2-4 pouces de lipides à ton apport journalier.

...COMMENCE EN ENLEVANT...

Homme : 2-4 portions correspondant au creux de la main de glucides et/ou 2-4 pouces de lipides à ton apport journalier.

Femme : 2-4 portions correspondant au creux de la main de glucides et/ou 2-4 pouces de lipides à ton apport journalier.

Ce système est plus simple que le fait de compter les calories et presque aussi précis. Cependant, tout comme avec le fait de compter, il faudra prêter attention aux résultats et ajuster si besoin.