

Comment perdre du poids sans faire de régime ? - 1/2

Difficile de perdre du poids ! Surtout que de nos jours on assimile "poids" à "régime". Très très difficile de suivre un régime... Moi, je ne suis pas docteur; donc je ne suis pas responsable des conséquences si vous suivez mes conseils; mais j'ai testé pour vous...

Comment perdre du poids de nos jours, où la nourriture est de plus en plus calorique ? Vous allez me dire, il suffit de faire attention à ce que l'on mange; mais pour certain cela est très difficile. Moi je vous donne quelques conseil, que j'ai testé et qui marchent très bien : en 2 mois j'ai perdu 4 kilos sans faire de régime suivi.

Avant de commencer, je voudrai rappeler que je ne suis pas docteur ou nutritionniste... Et de mes conseil vous en faite ce que vous voulez ! D'ailleurs, peut-être que mes méthodes ne fonctionneront pas sur tout le monde !

Aussi, j'interdi à ceux qui ont des maladies génétiques, ou du diabète... De faire ce que je dis. En gros, pour les cas extrême, conseillez votre médecin (non, ce n'est pas un jeu de mots !).

De plus... Ne soyez jamais complexé par votre poids ! Que vous soyez maigre ou gros, si vous le portez bien, alors n'ayez pas peur du regard des autres.

Enfin, si vous avez énormément de mal à perdre du poids, la seul chose que je peut vous dire, c'est... Courage, il ne faut pas désespérer.

Mes conseils

La première chose que je vous conseil, c'est de mettre sur papier ce que vous allez manger à chaque repas. Le fait de préparer à l'avance vos menus, vous permettra de ne pas grignoter à côté (si toute fois vous y mettez toute votre volonté !). Dans vos repas, arrangez vous du mieux que vous pouvez à mettre des aliments équilibrés : par exemple si les légumes sont du riz, ne mangez pas de bananes en dessert ! Vous comprenez ?

Préparez dès le matin les menus de la journée, en variant pour chaque jours. Aussi, arrangez vous à avoir toujours des légumes dans vos plats; ils sont bénéficient pour l'organisme, au même titre que les fibres.

En été, on peut facilement perdre du poids en faisant par exemple (si vous êtes dans le sud de la France, c'est beaucoup plus facile...) des cures de melons : midi et soir vous mangez un melon entier. Mais attention aux reins dans ces cas là ! Le melon, c'est comme les asperges !

Un autre conseil : même si vous ne voulez pas perdre du poids,... il faut faire du sport !!! C'est très important pour le corps ! Allez au moins marcher une heure tous les jours, sans vous arrêter, et en gardant toujours le même rythme. Mais je rappelle toute fois que le sport est indispensable, non pas pour perdre du poids, mais pour ne pas en prendre !

J'ai lu dans un magazine que les jeunes français de nos jours devenaient de plus en plus gros, parcequ'ils ne faisaient pas assez d'activités physique ! La honte les gars ! Je sais que c'est dure d'appuyer sur le bouton "off" de la télé... mais il faut savoir faire un choix : grossir, ou ne pas grossir.

Pour tout vous dire, si vous voulez perdre du poids, le sport sera indispensable pour que vous ne prenez pas plus de graisse.

Le dernier conseil que je peut vous donner, c'est de ne manger que pendant les repas, et de manger équilibré. Si vous pouvez, supprimez le repas de 4h; sauf si vous êtes encore en pleine croissance. A partir de 17 ans, le "goûter" devient inutile. C'est du moins ce que j'en pense.

Aussi, limitez le sucre et le sel. Supprimez peu à peu les bonbon, et habituez vous à manger non salé. Par

Comment perdre du poids sans faire de régime ? - 2/2

contre vous pouvez poivrer ! Mais attention aux hémoroïdes !

Enfin la dernière chose : buvez beaucoup d'eau. Au moins 3 verres par repas. C'est un minimum. Bien sûr, il y a plusieurs choses dont je n'ai pas parler, et qui vous faudra faire : supprimer l'alcool, les cigarettes, la drogue... au moins durant le temps que vous voudraient perdre du poids.

Bonne chance à vous ! Et indiquez moi si à l'aide de ma méthode vous avez perdu du poids !