

Maigrir pour de bon - 1/2

Vous en avez mare de faire des régimes qui ne marchent pas ? Alors lisez cet article et trouvez la solution à votre problème avec moi !

- Attention à bien évaluer les quantités que vous absorbez
- Fites des mini repas plusieurs fois par jours
- Fvorisez les aliments brûleurs de graisses et de calories :
tous les fruits et légumes frais mais surtout : abricots, artichauts, banabes, brocoli, carottes, cerises, courges, épinard, melon, mures, oranges, pêches, pois de senteur, radis, raisin, tomates...
- Dépistez les graisses et le sel cachés dans des aliments.
- Tenez 1 journal de votre régime et de vos exercices.
- Appréciez les activités sociales qui n'ont pas trait à la nourriture.
- Pratiquez des exercices physiques.

Nous vous conseillons de faire 5 a 8 mini repas par jours au lieu de 3 grands habituels. Et le résultat de ce mode d'alimentation est de brûler plus de calories.

Manger de petite quantité répartie tous au long de la journée permet au corps d'assimiler et de filtrer les aliments à une vitesse constante. Dans ces conditions il brûle + et + facilement des calories.

Votre ration quotidienne doit comporter des féculents(en petite quantité), 2 fruits, 3 légumes, 2 produits laitier et deux a trois aliments a base de protéines.

- Planifiez ce que vous allez manger pour la semaine.
- Oubliez les soit disant gâteaux light.
- Coupez en dés, préparer des mini cubes de légumes et de fruit frais.
- Manger faible en calories : Vous êtes réellement décidé à faire pencher la balance en votre faveur ?
Privilégiez les aliments pauvres en calories et ceux qui sont riches en fibres.

- Ne faites pas l'impasse sur les hydrates de carbones :

Les aliments recommandés sont les haricots secs, le pain (de préférence complet), le riz, les céréales, les fruits, les légumes et les pâtes.

- Remplissez votre assiette des aliments brûleurs de graisse, c'est à dire ceux qui créent de l'énergie thermique. Les fruits frais, les légumes et les aliments qui sont faible en graisse et riche en fibres sont des brûleurs courant. Quand vous vous en nourrissez vous consommez moins de calories que votre corps en dépense, il va donc devoir brûler ses propres réserves de " gras ".

- Buvez au moins 1 litres et demi d'eau par jour, de préférence entre les repas, pour éviter de faire gonfler le ventre.

- Marchez au moins 20 minutes par jours.

- A partir de ce jours vos meilleurs amis sont les légumes et les fruits frais qui contiennent plein de fibres.

- Voici ce que vous devez savoir et faire pour que votre moral influence sur votre perte de poids :

Récompensez-vous quand vous perdez 2 kilos. Cherchez à vous faire plaisir avec des objets n'ayant aucun rapport avec la nourriture, par exemple allez vous acheter un petit haut mignon....

- Ne fixez pas toute votre attention sur votre poids.
- Savoir rester motivé

Si vous voulez perdre du poids avec le minimum d'effort voici quelque conseils utiles :

Ne prenez pas de plus grandes bouchée que ce que vous pouvez mâcher sans peine.

Ne laissez pas des problèmes s'accumuler dans votre esprit.

Maigrir pour de bon - 2/2

Et surtout si vous chutez, ressaisissez-vous vite et reprenez le régime.

Quand les exercices deviennent trop routiniers ils ne permettent plus de brûler autant de calories. Comme pour le régime, passé certain stade l'entraînement physique stagne. Il faut alors pratiquer plus souvent et plus longtemps pour diminuer la masse graisseuse et perdre du poids.

Brûler 3500 calories en 1 semaines et perdez 5 kilos en 10 jours.

La plupart des gens qui veulent perdre 5 kilos décident de manger moins.

Mais le manque peut être suffisamment fort pour vous faire échouer et rater un jours ou 2 ou 3 de votre régime.

Il existe un autres moyen de se débarrasser de ses kilos superflus : bougez-vous plus !!

Bonne chance à tous et bonne chance pour moi !

Je vais essayer de suivre ce régime le temps qu'il faudra et je vous dirais toutes les semaines ce qu'il en est, si ce régime marche.

Je vous donnerais tout les détail de mes journées. Tout d'abord je vais me présenter, Mon pseudo est Elle Woods et je pèse 57 kg pour 1m61. J'ai fais des tât de régimes mais à force c'est de plus en plus dur de tenir le coup. Mais cette fois je suis bien décider à réussir et j'espère que j'y arriverais. Alors dans à dans une semaine, et nous verrons où j'en suis.