

## Kilos superflus ? - 1/2

**L'été est là, les régimes aussi... Voici quelques petites astuces pour perdre rapidement et assurément les quelques grammes voire kilos superflus et indésirables...**

Avant toute chose, il faut calculer son indice de masse corporelle. Ce qui permet évidemment de ne pas tomber dans le régime inutile et même dangereux pour la santé. Cet indice répond à la formule que tout le monde devrait connaître : Poids / taille x taille. Autrement dit, une personne faisant 1m70 et 55 kilos, aura un indice de masse corporelle de 19. (55 divisé par 1,7 x 1,7)

Entre 18,5 et 25, le poids est idéal et correct

Entre 25 et 30, il y a surpoids

Au delà de 30, il ya obésité

Après ce petit calcul, vous devriez être en mesure de savoir si vous avez des kilos à perdre. Si c'est le cas, continuons :

Tout d'abord il faut savoir que moins manger ne veut pas forcément dire maigrir. Et un arrêt d'alimentation peut être grave si il n'est pas suivi par un médecin. D'ailleurs la solution au surpoids n'est pas un arrêt total mais bien un équilibre alimentaire complété par une activité. Ce n'est pas nouveau ce que je dis, mais bon nombre de personnes semblent l'oublier...

Avant de commencer je tiens à préciser que ces petites astuces ne vous feront pas perdre des dizaines de kilos mais bien de remodeler la silhouette avant les vacances, et se sentir plus frais, en forme et bien dans sa peau. D'ailleurs toutes ces astuces sont aussi bien valables pour les femmes que pour les hommes ! Car nous aussi nous avons du gras à perdre ;-)

### **Les aliments à supprimer ou à éviter au maximum :**

Certains aliments sont particulièrement riche en graisses, c'est le cas de :

Chips

Mayonnaise

Avocat

Fromages gras

Charcuterie

Cacahuètes

Chocolat au lait

Fritures

Beurre

Huile

Crème

Favorisez les poissons et volailles plutôt que les viandes rouges. Préférez les légumes crus aux cuits, et insérez des fruits dans chaque dessert éventuel. Un bon repas comprend une légère entrée, un plat consistant et un dessert à base de fruit.

### **A cela s'ajoutent les 3 règles :**

Ne pas sauter les repas

## Kilos superflus ? - 2/2

Manger à heures fixes  
Repas léger le soir

Par expérience personnelle, je peux dire que le fait simplement de respecter les 3 règles, et supprimer complètement les chips et le coca, m'ont fait perdre énormément de poids. Une astuce qui m'a également aidé est le jus d'ananas. Ce jus contient un brûle graisse naturel (si je me trompe, signalez le) et aide à éliminer plus facilement.

### **Les exercices :**

Les plus faciles et les plus efficaces sont encore les abdominaux et le footing, ils permettent une bonne sudation et rafermissent tous les muscles plutôt rapidement. Ne pas oublier de boire son 1, 5 litre par jour, et même plus !

### **A savoir :**

Les programmes minceurs et les aliments en poudre ne sont là que pour donner un soutien à la faim et ne vous feront pas maigrir comme le prétendent les publicités. Ils sont là uniquement en temps que support.

Il faut éviter d'associer la viande et le fromage ainsi que la bière et la volaille (ne me demandez pas quel processus chimique favorise l'apparition de graisse, je n'en ai aucune idée)

Essayez de préparer les quantités nécessaires sans avoir de "restes" car il serait trop tentant de terminer le plat.

Faites vos achats avec un ventre bien plein, dans le cas contraire, il sera difficile de résister à la tentation d'une confiserie ou autre aliment gras.

Courir permet de maigrir, ne l'oubliez jamais.

Je ne pense pas avoir donné des scoops mais il est bon de rappeler à l'approche des vacances les bons réflexes à adopter pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Respectez votre corps, et il vous respectera, ce sera le mot de la fin,

Bonne chance à toutes et à tous ! (et bonnes vacances ;-))