

Comment j'ai perdu 20 kg en 5mois sans mourir de faim - 1/2

A l'approche des fêtes de Noel, vous désirez perdre du poids et Vous en avez marre des régimes yoyo, cet article est pour vous...

Vous voulez perdre 4 à 5 kg par mois sans passer par une diététicienne c'est possible ! En effet, pour cela il suffit de suivre ces conseils à la lettre !

*Au petit déj :

- un café ou thé au lait sans sucre ou aspartame
- 3 tartines de pain (grillé ou non) ou 1/3 de baguette
- 3 cuillères à café de confitures ou pate à tartiner ou miel
- 1 verre de 100% jus de fruit

*Au déj :

- 100g de viandes ou 150g de poisson ou 2 oeufs
- 3 cuillères à soupe bombées de féculents (pates, maïs, pomme de terre, riz, efly) ou 4 tartines (au cas où vous mangez en extérieur)
- légumes à volonté
- eau
- 1 yoghourt 0% matières grasses

*Vers 16h :

- 1 yoghourt 0%

*Au diner :

- 100g de viandes ou 150g de poisson ou 2 oeufs
- légumes à volonté
- eau
- yoghourt 0%
- Pas de féculents**

*La viande rouge est autorisée 2fois par semaine maximum, le poisson 2fois/semaine minimum, les oeufs 2 fois par semaine max, la volaille illimitée mais sans la peau.

*L'agneau, le mouton, les cotelettes, etc ne sont pas autorisées.

*Pas de fromages, de pâtisseries, de fritures, pas de sodas, pas de biscuits sucrés ou salés !

*Du sport 1 fois par semaine minimum

Après que vous avez atteint le poids idéal, Il faut stabiliser ! Dans ce cas, vous devez garder cette alimentation équilibrée. Mais vous réintroduisez quelques aliments non autorisés auparavant :

- *le fromage 30 j'ai par jour
- *les pâtisseries 2 fois par mois
- *les fritures 1 fois par semaine
- *Les biscuits par contre ne rentrent pas dans une alimentation équilibrée donc vous y avez droit qu'occasionnellement.

Si vous suivez ces conseils sans **faire un seul excès** vous retrouvez une taille de guêpe mais *attention* ça marche !!!

Comment j'ai perdu 20 kg en 5mois sans mourir de faim - 2/2

La preuve, j'ai débuté mon régime le 28 novembre 2002, je pesais 84, 5 kg. Le premier mois, j'ai perdu 4, 4kg, le 2ème mois 4, 6kg, le 3ème 5kg, le 4ème 3kg et le 5ème 3kg. Aujourd'hui je pèse 65kg. Je suis passée d'une taille 46 à 40, autant dire que j'ai radicalement changé ma garde robe.

Bien sur, vous allez vous demandez comment j'y suis parvenue. Après maintes et maintes régimes yoyo, je me suis laissée aller puis un jour je n'arrivais plus à trouver un pantalon dans mon magasin préféré. Ca a été le déclic, j'ai pris rendez-vous chez une nutritionniste, mais les prix n'étaient pas très abordables, j'y ai mis donc tout mon argent de poche pour ne pas que mes parents aient à payer.

Je suis ravie à présent d'avoir dépenser environ 700frs pour retrouver une taille normale. Je compte encore perdre quelques kilos au cas où. Mais ce n'est pas urgent !!!

Les regards des autres ont changé mais cela ne suffit pas à m'oter ma timidité. En effet, j'ai longtemps été traité comme une moins que rien à cause de mon poids. J'ai passé 4 années de collège terrible, la primaire n'étaient pas mieux. Le lycée a été le début de ma reconversion. Je suis actuellement à la FAC, et je suis presque comblée.

Presque car on n'enlève pas de sa mémoire tous les traumatismes liés à l'enfance.

Je sais que beaucoup de jeunes sont comme moi alors ne vous laissez pas abattre et débutez un régime pendant qu'il est encore temps, vous le regretterez plus tard si des maladies se développent à cause de la surcharge pondérale.

Cet article, j'espère, vous plaira c'est tout le mal que je vous souhaite. Je veux vous aider pour vous donner envie d'être meilleure !

Faites de votre vie un rêve et de vos rêves une réalité !