

Comment mincir pratique avec le sourire

Histoire triste d'un régime qui tourne au cauchemar

je connais personnellement une dame qui a fait régime toute sa vie en se privant de fromage, de yaourt, de lait ne se nourrissant que de légumes et de viandes cuites à l'eau, sans apport de calcium, avec pour toute sucrerie la saccharine.

Sa hantise: je ne veux pas devenir grosse comme ma mère en vieillissant.

Elle a commencé à 25 ans, aujourd'hui elle souffre de décalcification, de douleurs rhumatismales.

Le soulagement ne lui est possible qu'avec la prise de cortisone qui l'a forcément fait grossir.

Des années de privation pour en arriver au même résultat voire pire que celui de sa mère: la souffrance de se voir obligée de soulager la douleur par un médicament qui inexorablement la fait grossir, mais surtout celle de constater que ce sont ses privations incohérentes pendant des années qui l'ont amenée à ce résultat.

Voilà le danger de certains régimes mais surtout un échec cuisant au long terme.

Pourquoi ça ne marche pas ?

Je sais certains régimes préconisent ce genre de chose: maigrir en diminuant les quantités .

En fait tous ou presque tous les régimes sont basés sur une diminution de vos quantités ou un changement total de votre régime alimentaire, ils sont sans aucun doute efficaces à court terme à long terme je n'en suis pas aussi sûre.

Mais surtout ils sont souvent inadaptés au budget moyen des français, à leurs habitudes et au temps aussi que chaque personne qui cuisine a à sa disposition.

Prenons une journée type du français moyen:

Une famille de 4 personnes deux adultes deux enfants

Les parents travaillent, les enfants vont à l'école, mangent parfois le midi à la cantine et le soir à la maison.

Le matin c'est souvent la course contre la montre:

Un café en vitesse, un bol de lait et des biscuits pour les enfants voire des céréales ou un jus de fruit.

Le français qui petit déjeune est rare, il mange la plupart du temps du pain du beurre et/ou de la confiture voire des pâtes à tartiner, un bol de lait chocolaté ou non et un café plus rarement un thé .

il y ajoute parfois un jus de fruit frais ou en bouteille.

Le midi à nouveau la course, un sandwich avalé vite fait au bureau ,un repas pris dans un self d'entreprise, voire parfois un repas préparé à réchauffer ou maintenu au chaud dans une boîtela cantine pour les enfants.

Le soir un repas enfin en famille, avec la télévision, parfois un repas plateau tv ou un repas familial où enfin tout le monde se retrouve autour de la table un menu vite préparé des pâtes, le jambon les oeufs...la purée en sachet, la boîte de conserve ou le plat surgelé.

Nous ne pouvons pas condamner ce genre de pratique en effet après 8 heures de travail, les enfants à aller chercher, la route à fairedifficile d'envisager de passer deux heures dans la cuisine le soir.

Alors le week end le français se rattrape: il cuisine gras, sucré, tout y passe, il rattrape le temps perdu .

Toutes ces situations vous les connaissez, vous les vivez ou les avez vécues, moi aussi rassurez vous!

J'ai aussi suivi des régimes, enfin essayé, mais comment faire deux repas différents le soir alors qu'un c'est déjà pas évident? comment manger équilibré le midi sans en avoir vite assez des salades insipides qui ne tiennent pas au corps? comment préparer un petit déjeuner complet entre la toilette du petit dernier et la révision en catastrophe des leçons du plus grand sans oublier l'horloge qui tourne et le travail qui n'attend pas ?

C'est simple vous faites un régime n'importe comment et y renoncez tout aussi rapidement.

Parce que ce régime ne vous appartient pas vous ne l'avez pas intégré il est trop loin de vos habitudes alors changez oui mais en gardant Vos habitudes à Vous en les choisissant consciemment là oui !! vous aurez du résultat

About the Author

Déhia hornero auteur de livrel pour un avenir meilleur [en savoir plus sur le livrel](#) des infos sur delhia : [son blog](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept_droits de revente](#)