

## Comment évaluer votre régime de perte de poids

Avant de prendre une décision d'effectuer un grand changement dans votre vie, vous aurez probablement à évaluer vous-même votre situation. Cela signifie que vous allez évaluer vos capacités, vos désirs, tout ce qui est mieux pour vous. Cela va sans dire que la règle s'applique avant de commencer un programme de perte de poids.

Commencez par faire un peu de recherche en profondeur sur soi-même. Essayez de griffonner des informations sur vos activités, les objectifs et les intérêts. Utilisez cette information pour élaborer un régime alimentaire et les exercices de routine réaliste.

Mener ce type d'auto évaluation peut être difficile, voire douloureux. Posez-vous des questions et dans la plus grande honnêteté écoutez vos réponses. C'est dur mais cela peut être bénéfique pour votre santé à long terme. Bien sûr vous devez le faire avant de commencer un régime alimentaire, afin de garantir votre succès.

Selon l'enquête ObEpi-Roche : nombre des français en surpoids en 2012 - 14 807 123 et 6 922 215 obèses . Si vous n'êtes pas honnête avec vous-même et de travailler pour trouver une solution à votre santé, vous en subirez les conséquences pour toute une vie.

Parce que les régimes avec une méthodologie à yo-yo , vous pourriez les suivre pendant un certain temps mais qui vous lassera rapidement. C'est pourquoi avoir un régime alimentaire personnalisé et un plan d'exercice est si important. Pour trouver ce qui fonctionne pour vous, vous aurez plus de facilité à s'y tenir.

Dans votre auto-évaluation, déterminer comment vous allez faire vos exercices physique et votre nutrition. Établir combien de temps vous avez été en surpoids et vos habitudes de diète sévère. En outre, déterminer si vous avez tendance à reprendre du poids une fois que vous l'avez perdu. Après avoir énuméré ces choses, déterminer votre objectif de perte de poids le plus réaliste.

Un objectif raisonnable de perdre du poids est d'environ 800g par semaine. Enfin, déterminer comment vous pouvez atteindre votre objectif le plus efficacement possible. Consultez un diététicien si vous le souhaitez.

<span style="font-size:12.0pt;font-family:&quot;Times New Roman&quot;; mso-fareast-font-family:&quot;Times New Roman&quot;;mso-ansi-language:FR;mso-fareast-language:FR;mso-bidi-language:AR-SA">Ne pas oublier de tenir compte de vos antécédents médicaux familiaux. Un médecin ou un diététicien peut vous aider dans cette tâche. Tenez compte les membres de votre famille qui sont en surpoids. Y a t-il des antécédents familiaux de crise cardiaque, le diabète ou de cancer ?

Vous y apprendrez également ces informations sur vous-même de votre Indice de Masse Corporelle « IMC », votre taux de cholestérol et votre tension artérielle. En outre, évaluer votre niveau de stress - à ne pas négliger !

Pensez à votre niveau actuel d'activité physique. Quel est votre forme actuel ? Déterminera la vitesse à laquelle vous pouvez commencer l'exercice pour atteindre vos objectifs de perte de poids

<span style="font-size:12.0pt;font-family:&quot;Times New Roman&quot;; mso-fareast-font-family:&quot;Times New Roman&quot;;mso-ansi-language:FR;mso-fareast-language:FR;mso-bidi-language:AR-SA">L'idée de vous remettre en question avant une prise de décision n'est pas pour vous décourager, mais de vous renseigner sur vous afin que vous pouvez suivre une autre façon de vous alimenter et de faire des exercices en toute sécurité et que tout devient plus réaliste.

<span style="font-size:12.0pt;font-family:&quot;Times New Roman&quot;; mso-fareast-font-family:&quot;Times New Roman&quot;;mso-ansi-language:FR;mso-fareast-language:FR;mso-bidi-language:AR-SA">

## About the Author

Joseph MOREL

[Cliquez ici pour suivre obésité en France en 2012](#) cela vous aidera pour écrire vos articles.