

## Maigrir d'un coup...Est ce possible?

Maigrir d'un coup est tout à fait possible pour toute personne souhaitant perdre du poids en un temps record, en utilisant par exemple le régime de la soupe aux choux qui est considéré comme « la méthode idéale » pour perdre jusqu'à 7 kg en 1 ou 2 semaines...Mais le problème c'est qu'en suivant un tel régime (je n'aime pas trop ce mot...) on obtient l'effet yo-yo; on reprend tous ces kilos rapidement, car c'est tout simplement un régime qui donne des résultats à court terme en « piégeant le métabolisme » et généralement les kilos perdus ne sont pas purement des graisses mais sont constitués aussi d'une grande quantité d'eau et des toxines. En plus, après une certaine période votre corps va s'habituer à ce mode alimentaire, il devient ainsi indifférent à la brûlure des graisses et la perte du poids ce fait donc de manière très lente voir même bloquée. Vous décidez alors de revenir à manger vos repas quotidiens de façon normale et hop! vous reprenez tous vos petits kilos du sacrifice voir plus.

Mais, en suivant [un plan d'amaigrissement](#) bien étudié basé sur des méthodes nutritionnelles saines et universelles dispensées et connues par un diététiste ou un conseiller spécialisé, sans bouleverser nos habitudes alimentaires et en faisant des petits «switch » qui s'adaptent à toute personne voulant réaliser son objectif en terme de perte du poids, alors là, on est sur de maigrir rapidement et durablement. Il faut donc avoir une bonne éducation diététique et on peut manger tout en maigrissant.

,Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à maigrir:

Mangez vos repas lentement et mastiquer plus longtemps ce qui va donner un signal au centre régulateur de la faim, situé au niveau de l'hypothalamus ( région située à la base du cerveau) pour avoir un sentiment de satiété rapide et durable .

Essayez de ne jamais sauter vos repas surtout le petit déjeuner, bien sur pour l'utilité de ce dernier dans le processus métabolique, c'est à dire dans le taux de brûlure des graisses, mais aussi diviser vos repas entre 3 ou 5 repas moyens pour répartir les apports caloriques et se sentir rassasié dans la journée.

Buvez beaucoup de liquides tel que l'eau, le thé vert, les tisanes, du café noire (pas trop du café comme même hein!) et éloignez vous des boissons gazeuses et énergisantes , même sans sucres car elles contiennent généralement des substances néfastes pour la santé comme les colorants, conservateurs, stimulants... et donc des problèmes cardiaux (par exemple) peuvent être favorisés surtout quand on est obèse.

Profitez de votre journée pour bouger et exercer des activités physiques. Vous pouvez aller au travail à pied si vous n'habituez pas trop loin de votre bureau ou centre de travail, préférez les escaliers aux ascenseurs, faites une petite marche après le dîner. Profitez aussi du dimanche pour faire une marche à pied rapide, du jogging ou du vélo...

## About the Author

Découvrez les meilleurs astuces et conseils pour perdre du poids rapidement et durablement: [jemincis.wordpress.com](http://jemincis.wordpress.com)

Wicem BlogJeMincis

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