

5 conseils pour vous aider à perdre du poids

Voici quelques conseils qui vont vous permettre de mieux contrôler votre poids.

1) Buvez beaucoup d'eau :

D'abord, vous devez boire beaucoup d'eau. La plupart des gens ne boivent pas assez d'eau. Les colas, les thés et les cafés ne comptent pas ! Oui, vous devez absolument boire 8 verres d'eau par jour – au moins 1,5 litre d'eau – peut-être plus, cela dépend de votre poids.

L'eau est un coupe-faim naturel. Si vous buvez un grand verre d'eau juste avant de manger, votre estomac ne pourra pas absorber beaucoup de nourriture.

2) Mangez équilibré :

Vous devez toujours manger équilibré. Cela devrait être enseigné dès l'école primaire – les groupes d'aliments de base.

Les protéines et les glucides sont essentiels pour un repas sain et équilibré. Les glucides sont la source principale d'énergie et les protéines brûlent la graisse. Réduit à l'essentiel, chaque repas devrait comprendre des protéines et des glucides.

3) Ne sautez pas un repas :

Une des pires choses qu'on puisse faire, pour maigrir, est de sauter un repas. On voit ceci souvent : très motivé pour perdre du poids, une personne décide de ne manger que 2 fois par jour. Or, le métabolisme nécessite des repas réguliers. Si vous ne respectez pas des horaires réguliers de repas, à un moment donné, votre corps considérera qu'il est affamé. Par conséquent, il absorbera tout et il stockera la graisse afin de l'utiliser comme énergie.

4) Pratiquez des exercices physiques réguliers :

Enfin, faites de l'exercice physique. Vous ne pourrez jamais perdre du poids si vous maintenez un style de vie sédentaire. Les gens qui bougent vivent plus longtemps et se sentent bien. En bougeant, vous perdrez du poids plus rapidement.

Thomas Jefferson disait : "l'animateur de votre corps est l'exercice, et de tous les exercices, la marche est le meilleur".

5) Comment calculer la perte de poids ?

Il existe une formule simple pour vous aider à calculer la perte de poids : absorbez légèrement moins de calories que celles que vous dépensez. Par exemple, si vous absorbez 2000 calories par jour et que vous en brûlez 2500 par jour, vous perdrez du poids.

Vous vous dites peut-être : "Pourquoi ne pas réduire drastiquement l'apport de calories, de manière à n'avoir plus besoin d'en brûler autant pour maigrir ?" Cela vous ferait mourir de faim et ce ne serait pas du tout une bonne idée. Vous vous rendrez faible, plus affamé et vous mangerez beaucoup plus après.

Votre corps a besoin d'aliments et de calories pour récupérer de l'énergie. Vous devez manger assez afin de ne pas être affamé et être capable de brûler ces calories et d'autres en plus. D'un autre côté, si vous brûlez la quantité exacte de calories que vous prenez, vous resterez le même.

Conclusion : Votre façon de manger influe votre poids.

Les recherches ont démontré que les gens ont l'habitude de manger quotidiennement environ la même quantité d'aliments, sans prendre en compte les matières grasses et les calories que ces aliments fournissent. La solution est donc de continuer à prendre la même quantité de nourriture en diminuant les matières grasses et les calories qu'elle contient.

C'est la raison pour laquelle le fait de boire un verre d'eau ou un bol de soupe avant de manger coupe la faim. Cela explique aussi pourquoi les gens peuvent suivre un régime avec peu de matières grasses et reprendre du poids si la majorité de leurs choix alimentaires est basée sur des mauvais aliments qui ont été beaucoup traités et qui ont peu de fibres.

Ces conseils vous ont plu ? Un livre gratuit vous dévoile toutes les clefs d'un amincissement facile, économique et délicieux ici :

<http://www.abc-succes.com/maigrir>

About the Author

Découvrez des conseils gratuits pour vous aider à maigrir facilement . Loriane Faucher, webmaster du site <http://www.abc-succes.com/maigrir>