

Les régimes à la mode : pourquoi sont-ils mauvais ?

Il n'est pas surprenant que de nombreuses personnes se demandent pourquoi les régimes à la mode sont mauvais alors qu'ils semblent donner des résultats. Vous trouverez sur Internet de nombreux sites affirmant avoir perdu beaucoup de poids en quelques jours seulement. Ce type de perte de poids est toujours temporaire. Il s'agit généralement de 90 % d'eau qui sera reprise dès que votre corps se réhydrate, ce qu'il doit faire si vous ne voulez pas souffrir de graves problèmes de santé ou mourir.

D'autres régimes à la mode ne sont pas aussi évidents que les régimes d'urgence avec des revendications scandaleuses, mais ce sont des plans de régime exagérés qui ont tendance à être à la mode pendant un certain temps et qui rapportent généralement beaucoup d'argent à l'inventeur grâce aux ventes de produits associés. Dans le meilleur des cas, il s'agit de bons plans nutritionnels qui vous aideront à perdre du poids, mais que vous auriez probablement pu obtenir gratuitement auprès de votre médecin. Dans le pire des cas, ils s'avèrent si difficiles à suivre que vous abandonnez au bout d'une semaine.

Les inconvénients des régimes à la mode

1. Les régimes qui promettent une perte de poids rapide et facile sont généralement basés sur la consommation d'un certain type d'aliments et d'aucun autre. Ils ne procurent pas les avantages que vous obtiendriez d'une alimentation équilibrée. Ils peuvent vous suggérer de prendre des compléments alimentaires, mais de nombreux compléments ne sont pas absorbés par l'organisme s'ils ne sont pas pris en même temps que les aliments interdits par le régime. Après quelques semaines, si vous vous y tenez aussi longtemps, vous pouvez commencer à développer des carences nutritionnelles.
2. Les régimes à la mode sont souvent ennuyeux et trop restrictifs. Après la nouveauté du premier ou du deuxième jour, vous n'appréciez plus vos repas. Vous commencerez alors à avoir constamment envie de manger et vous briserez le régime. Vous pouvez même vous sentir coupable, en pensant que c'est votre faute si vous n'avez pas perdu de poids.
3. La plupart des régimes à la mode ne suivent pas les recommandations en ce qui concerne les niveaux de graisse dans l'alimentation. Souvent, le régime recommande des aliments riches en graisses et pauvres en glucides, ce qui, à long terme, peut entraîner des maladies cardiaques. Les promoteurs peuvent vous dire que le régime n'est destiné à être suivi que pendant une courte période. Mais vous n'atteindrez probablement pas votre objectif de poids dans ce laps de temps, et alors quoi ? Soit vous continuez avec un régime qui n'est pas bon pour votre santé, soit vous arrêtez et vous reprendrez probablement ce que vous avez perdu.
4. De nombreux régimes à la mode ne vous aident pas à intégrer suffisamment de portions de fruits et de légumes dans votre programme de perte de poids, ni à vous donner la variété d'aliments dont votre corps a besoin.
5. Les régimes amaigrissants rapides ne sont qu'une solution temporaire et ne vous aident pas à modifier durablement vos habitudes alimentaires. Les changements permanents sont le seul moyen de rester à votre poids cible une fois que vous l'avez atteint. Les régimes à la mode encouragent les cycles yo-yo de perte de poids rapide et de reprise de poids tout aussi rapide. Cela est pire pour votre santé et votre estime de soi que si vous étiez resté en surpoids tout le temps.

Quoi qu'en disent les documents publicitaires, ces régimes ne vous aideront pas à long terme. Le meilleur moyen de perdre du poids durablement est d'avoir une alimentation variée et saine, de ne pas trop manger, de faire régulièrement de l'exercice et... d'éviter les régimes à la mode.

About the Author

<https://sites.google.com/view/quest-ce-quon-mange-de-bon/accueil>

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