

Calories « bancaires » Mangez moins maintenant

Vous ne savez pas s'il y aura de la nourriture saine à cette table, mais vous êtes sûr que vous allez être dans une ambiance festive !

Que devriez-vous faire ?

Devriez-vous réduire votre nourriture plus tôt dans la journée pour faire de la place pour le grand festin ?

Ce que je viens de décrire est communément appelé « calories bancaires », ce qui est analogue à économiser des calories comme de l'argent parce que vous allez consommer plus tard, et c'est une pratique très courante chez les personnes à la diète.

Si vous êtes vraiment sérieux au sujet de votre alimentation et de vos objectifs de remise en forme, alors la réponse est non, voici pourquoi et ce que vous devriez faire à la place :

Tout d'abord, si vous êtes vraiment honnête avec vous-même, vous devez convenir qu'il y a presque toujours quelque chose de sain à manger à n'importe quel rassemblement.

Vous connaissez ces tables que vous voyez lors des fêtes de Fin d'année qui sont recouvertes de vergers de croustilles, trempettes, bretzels, biscuits, salami, bonbons, fromage, punch, liqueur et un assortiment apparemment infini d'autres friandises.

Eh bien, avez-vous également remarqué qu'il y a généralement un plateau plein de bâtonnets de carottes, de chou-fleur, de céleri, de fruits, de poitrine de dinde et d'autres collations saines ?

Peu importe où vous êtes, vous avez toujours des options, alors faites le meilleur choix possible en fonction de vos options. Si franchement il n'y a rien d'autre, vous pouvez choisir de manger une petite portion de « nourriture de fête » plutôt qu'une énorme portion.

Si vous sautez des repas ou mangez moins tôt dans la journée pour accumuler des calories pour un grand festin la nuit, vous ne pensez qu'en termes de calories, mais vous vous privez de la nutrition précieuse dont vous avez besoin toute la journée en termes de protéines (acides aminés), de glucides, de graisses essentielles, de vitamines, de minéraux et d'autres nutriments provenant d'aliments sains.

Ainsi que les petits repas fréquents nécessaires pour alimenter la fournaise de votre métabolisme.

Non seulement de cela, mais manger moins tôt dans la journée en prévision de trop manger plus tard est plus susceptible d'augmenter votre appétit, vous amenant à vous gaver ou à manger beaucoup plus que vous ne le pensiez le soir lorsque le banquet arrive.

Manger des aliments sains plus tôt dans la journée est susceptible de vous remplir et vous serez moins susceptible de trop manger le soir. Les aliments riches en fibres, les graisses saines et surtout les protéines maigres ont tendance à supprimer votre appétit.

J'aime le concept de « mise en banque de calories ».

Votre corps ne fonctionne tout simplement pas de cette façon. Il a tendance à rechercher l'équilibre en ajustant votre appétit au point où vous consommez la même quantité totale de calories à la fin du repas.

Même si cela fonctionnait comme vous le vouliez, pourquoi mangeriez-vous moins (mourriez de faim) dans le but de brûler plus de graisse, puis trop manger (frénésie) et remettre la graisse tout de suite ?

Pourquoi vous permettre de mettre de la graisse en premier lieu ?

Un schéma de famine et de frénésie causera presque certainement plus de dommages qu'un repas surdimensionné occasionnel. Certains diététiciens pourraient même dire que ce genre de comportement frise les troubles de l'alimentation.

Une meilleure approche consiste à rester sur votre menu régulier d'aliments sains et de petits repas tout au long de la journée - comme d'habitude - puis allez-y et offrez-vous un « repas de triche », mais assurez-vous de garder vos portions petites.

Ce devrait être un grand soulagement de savoir que lors d'occasions spéciales, qu'il s'agisse d'une fête, d'un repas au restaurant, d'un banquet ou d'un dîner de Vacances, vous pouvez manger ce que vous voulez avec peu ou pas d'effet néfaste sur la composition corporelle, tant que vous respectez la loi de l'équilibre calorique.

Cependant, vous ne pouvez pas mourir de faim et vous gaver et vous attendre à ne pas récolter de conséquences négatives.

Pour brûler les graisses et être en bonne santé, vous n'avez pas besoin d'être un « caca de fête » ou de vous priver complètement des aliments que vous aimez, mais vous devez avoir la discipline de vous en tenir à votre plan de repas régulier la plupart du temps et de contrôler la taille de vos portions tout le temps.

Note : Dans le contexte de cet article « mourir de faim » « banque de calories » est un concept de privation de nourriture volontaire pour profiter d'une nourriture plus riche ultérieurement.

About the Author

Joseph MOREL

Perdre du Poids Sans Effort

MP3 de subliminal pour maigrir sans régime, ni patch, ni drogue, ni médicament

[En Savoir Plus](#)

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