

Comment Perdre du poids ? 5 Conseils d'une personne mince

Selon les études réalisées par les centres de prévention des maladies, une simple perte de poids de 5 à 10 % peut être bénéfique pour la santé (réduction du taux de sucres et de cholestérol dans le sang, et de la pression sanguine, par exemple). De plus, des études ont montré que les personnes ayant perdu du poids constatent une amélioration de leur mobilité, de leur santé, de leur humeur, de leur énergie et de leur confiance en elles. **Les personnes minces prennent un petit-déjeuner** Si nous pouvons avoir l'impression qu'il est impossible de manger plus en pesant moins, des études montrent que les personnes qui prennent un petit-déjeuner n'ont pas de fringales incontrôlées au cours de la journée et sont capables de repousser les problèmes émotionnels qui les poussent à manger sans faim. En sautant le petit déjeuner, vous sabotez votre capacité à manger raisonnablement pendant le reste de la journée. Vous n'avez pas le temps de prendre un petit déjeuner complet ? Prenez au moins un grand verre de nos [boissons à l'aloès](#). Menthode alternative succulente qui vous évite de sauter un repas, chaque verre d'aloès contenant des vitamines, des minéraux et d'autres nutriments essentiels pour votre corps. **Les personnes minces mangent toutes les cinq heures** Pour aller plus loin, les médecins conseillent de ne jamais passer plus de cinq heures sans manger. Croyez-le si vous voulez, mais les personnes minces respectent cette règle sans même y penser, elles mangent des en-cas sains quand elles ont faim et s'arrêtent de manger quand elles n'ont plus faim. Adoptez cette saine habitude en privilégiant des en-cas à base de fruits, de légumes et d'oléagineux. **Les personnes minces bougent au moins 30 minutes par jour** Il est facile de surestimer l'activité que nous développons en réalité au cours d'une journée. Les études ayant demandé à des participants de porter des podomètres ont montré que très peu de personnes, sauf si elles ont un emploi qui implique de bouger, effectuent réellement les 10 000 pas recommandés par jour pour atteindre le niveau d'activité recommandé pour préserver notre santé. Prenez l'engagement de bouger une demi-heure par jour. Vous vous sentez trop fatigué pour faire de l'exercice ? Essayez les [produits de la ruche](#) comme le [pollen](#) pour un coup de fouet instantané. Les dernières recherches montrent que le [pollen d'abeille](#), facile à digérer et à absorber, peut participer à entretenir le bon fonctionnement des systèmes circulatoires, digestifs, immunitaires et nerveux. **Les personnes minces boivent principalement de l'eau** Les boissons sucrées, l'alcool ou même le café ou le thé sucrés augmentent le nombre de calories, principalement de "calories vides" qui n'apportent rien à notre corps sur le plan nutritionnel. Commentons donc par changer nos habitudes. Au lieu d'ajouter du sucre dans votre thé du matin, essayez le thé comprenant dans sa composition de la [fleur d'aloès](#). À la place d'un soda sucré, essayez de boire de l'eau de Seltz ou de l'eau de source naturelle. **Les personnes minces mangent des fruits et des légumes**. Dans la mesure où les aliments à base de plantes, comme les fruits ou les légumes, contiennent peu de calories et sont riches de vitamines, de minéraux et d'antioxydants, ils forment l'alimentation de base des personnes minces. Non seulement ils vous rassasient mais ils vous apportent ce dont votre corps a besoin, et les aliments sucrés ou trop gras vous semblent moins appétissants. Apprenez à choisir les fruits et légumes frais et variés, à les préparer et à les déguster avec plaisir. Quand ce n'est pas possible, prenez des [compléments alimentaires](#) contenant de la Vitamine A, des vitamines B (B1, B2, B3, B4, B5, B12), [vitamine C](#), D, E, du calcium, du magnésium, du zinc, du cuivre, et du manganèse pour absorber des antioxydants contenus dans les fruits et légumes. Alors boostez votre perte de poids en pensant "mince". Cela vous prendra un peu de temps pour adopter de nouvelles habitudes, mais une fois que vous serez sur le bon chemin, vous vous sentirez tellement bien que vous ne voudrez plus jamais les quitter. Et en suivant les conseils du guide Fit Box , vous allez enfin trouver le moyen de redessiner votre silhouette et prendre en main votre santé; [Recevez et Téléchargez le Guide Fit Box](#)

About the Author

Roger NORMAND

Conseiller Distributeur & Forever Living Products

Blog [INFOS](#)