N’attendez pas l’été pour perdre du poids !!!



Même s’il parait difficile de perdre du poids en hiver c’est tout à fait possible. Pourquoi sommes-nous tous ou presque pareils à vouloir perdre du poids quand les beaux jours arrivent. En effet nous avons tous tendance à bouger moins l’hiver en raison car la météo est souvent peu clémente et frileux que nous sommes nous restons enfermés bien au chaud devant la télé en se bâfrant de douceurs variées. Et voilà d’un seul coup il fait beau nous avons envie de bouger, de sortir de chez nous, en fin de compte nous en avons marre de cet hiver, trop long trop gris, trop triste. Et oh là stupeur nous nous apercevons en renfilant des tenues de l’année dernière que notre corps ne passe plus ; Tiens donc c’est bizarre aurais-je pris du poids ? Alors n’écoutant que notre courage nous fonçons sur la balance pour voir l’étendue des dégâts : verdict oui en effet j’ai pris du poids. Bon alors pas de panique il est encore temps de se remettre à une hygiène de vie plus favorable à l’amincissement avant que l’été n’arrive.

Conseils pour perdre du poids

avant l’été

Voici quelques conseils qui devraient vous permettre de reperdre tranquillement quelques kilos car en fait l’été est encore loin mais attention tout de même le temps passe vite :

– Faites un bilan rapide de vos activités de l’hiver. Etes vous réellement resté coincé dans votre foyer sans rien pratiquer ou bien êtes vous resté actif.

– Quel type d’alimentation avez-vous pratiqué. Une alimentation équilibrée ou bien une alimentation spontanée en fonction des vos goûts du moment ou de vos envies.

Vous aurez ainsi dans vos questions des éléments de réponses simples et rapides à mettre en place.En effet pour perdre du poids rapidement il faut parfois peu de chose pour y arriver.

Les activités physiques : un point de départ

Commencer tout d’abord par reprendre des activités physiques qui brûlent des calories. Dans la catégorie des sports qui font perdre du poids il en existe de nombreux dont

– la course

– le vélo

– la natation

– les activités de fitness : **step**, musculation, zumba, **rameur**, **vélo d’appartement**

En pratiquant ces activités d’endurance régulièrement et au moins 3 fois par semaine vous devriez pouvoir atteindre une perte de poids. Vous pouvez pratiquez ces activités aussi de façon plus intense mais attention reprenez tout d’abord

doucement et faites un bilan avec votre médecin.

Mais les activités physiques ne se résument pas qu'au sport vous pouvez tout à fait pratiquer des activités de bricolage ou de jardinage si le temps le permet.

L'alimentation : le nerf de guerre pour perdre du poids

Du côté de l'alimentation : on continue de se faire plaisir mais différemment :

– Il existe 5 groupes alimentaires, il faut que tous soient présents dans votre menu de la journée.

– On essaie de stopper les grignotages et surtout les sucreries qui font vraiment du mal à notre silhouette.

– On mange 5 fruits et légumes par jour et on évite les féculents à outrance.

– On n'oublie pas de boire au moins 1 .5 l par jour.

– On mange à tous les repas, on évite de sauter le petit déjeuner.

– Lorsque vous faites vos courses attention aux mentions « Ligne » « léger » ou « basse calorie » ces mentions n'ont aucune valeur officielle. Seules les mentions « allégé en » et « à teneur réduite en » sont règlementées et garantissent un produit plus léger.

– N'hésitez pas à lire les étiquettes des produits cuisinés tout faits. Ils vous renseigneront sur la composition du produit et précise les valeurs énergétiques ainsi que la teneur en graisse, sel et vitamines. Parfois vous seriez assez surpris.

– Il faut notamment faire attention à la teneur en sucre,

graisses ou lipides et en sel.

En résumé pas la peine de se précipiter sur des régimes draconiens qui sont souvent voués à l’échec. Optez plutôt pour une reprise du sport et activités physiques associée à une alimentation équilibrée.

Pour en savoir plus sur l’alimentation équilibrée :

Ration alimentaire équilibrée : mode d’emploi

Comment équilibrer son alimentation?

Santé Bien-être : Equilibre alimentaire : le role des graisses *by MinuteFacileSante*