Comment se donner des chances de réussir un régime pour perdre des kilos?



Vous êtes décidé à suivre un régime et perdre des kilos mais avez-vous bien réfléchi au régime que vous allez suivre ? Pour réussir vous sentez-vous capable de suivre à la lettre les différentes étapes de la méthode choisie ? Avant de vous lancer faites quelques dernières vérifications pour vous donnez des chances de réussir et de ne pas sombrer au bout de quelques jours.

1. Dans votre choix de régime éliminez ceux qui sont hypocaloriques car il est certain que vous aurez faim à un moment ou à un autre.

2. Evacuez de votre choix les régimes farfelus comme le forking par exemple qui propose de ne consommer que ce que vous pouvez prendre avec votre fourchette.

3. Pour maigrir il faut manger de tout avec certaines quantités. Attention aux régimes qui interdisent certaines catégories d’aliments

4. Si vous êtes une femme et que vos goûts sont plus portés vers les aliments sucrés, peut-être serez vous plus intéressée par des régimes qui font une place aux fruits et aux produits laitiers. (Régime Zermati ou Détox par exemple)

5. Si vous êtes un homme et que vous préférez les aliments salez optez plutôt pour des régimes hyperprotéinés

En résumé tenez compte de vos goûts et ne restez pas constamment dans la frustration pour **réussir à perdre des kilos.**