Peut- on perdre du poids sans régime ?

Quoi de plus facile que de se nourrir de nos jours, nous trouvons en matière d'aliments de tout et à tous les prix et de différentes qualités .Nous vivons dans une société d'abondance. La conséquence majeure est que nous mangeons trop et que nous nous dépensons moins. En effet, le rythme effréné de la vie ne laisse pas beaucoup de temps pour dépenser les calories engrangées lors de nos séances télévision du soir dans nos canapés bien confortables. Nous finissons par prendre du poids et le jour où nous en prenons conscience et que nous décidons de vouloir maigrir nous ne savons pas par quel bout commencer ? Quelle méthode allons-nous employer ? Existe-t-il un moyen pour perdre du poids sans faire de régime ?

Comment fonctionne le processus d'amaigrissement ?

Pour comprendre ce processus il faut savoir que notre corps a besoin d'énergie quotidiennement. Cette énergie est fournie par les aliments. Cette énergie est souvent qualifiée en termes de calories .Donc pour pouvoir maigrir il va falloir diminuer l'apport en calories (attention tout de même il faut un apport minimum pour que le corps fonctionne) et augmenter la dépense en calories. Ainsi 2 solutions s'offrent à nous : l'équilibre alimentaire ainsi que la pratique d'activités

physiques régulières.

L’équilibre alimentaire pour perdre du poids sans régime

Pour pouvoir perdre du poids sans régime il va falloir équilibrer son alimentation et privilégier certains aliments et au contraire en éviter d’autres. Attention la privation de ce que l’on aime nous amène à la frustration et se sentir frustré c’est prendre le risque de craquer et de prendre du poids, c’est-à-dire l’effet inverse souhaité.

Pour équilibrer notre alimentation mère Nature nous propose différents groupes alimentaires. Il faut de façon générale consommer des aliments de tous les groupes et n’en exclure aucun. Le programme national de nutrition et de santé (PPNS) propose 8 repères pour équilibrer notre alimentation. Il préconise la consommation de fruits et légumes (5 par jour), de produits laitiers, de féculents à chaque repas, de viande, poisson, œuf et d’eau à volonté. Pour le sel le sucre et les matières grasses le programme conseille de les limiter sans les éliminer.

Les activités physiques et le sport pour perdre du poids

Il existe de nombreuses activités physiques et sportives qui permettent de brûler des calories et de perdre du poids. Cependant certaines sont plus efficaces et concernent surtout les activités d’endurance telles que la course, le vélo, la natation et de manière générale les activités qui dépassent 30 mn à allure modérée.

Des études scientifiques prouvent tout de même que des activités pratiquées de façon plus intense permettent également de perdre du poids rapidement. Il s’agit d’une méthode dite fractionner ou d’Interval training qui consiste à alterner des périodes de travail et des périodes de repos de façon maximum. Par exemple en course vous

alternez des périodes d’accélérations de 30 s et des périodes de récupération de 30 s à allure lente.

Mais il existe des activités qui consomment énormément de calories comme la musculation par exemple. Cette activité non seulement utilise beaucoup d’énergie mais permet aussi d’augmenter le métabolisme de base c’est-à-dire la dépense minimale donc le corps a besoin pour survivre. Ce métabolisme dépend de l’âge, du sexe mais aussi de la taille et du poids. Ainsi en pratiquant la musculation régulièrement la musculature se développe et demande à l’organisme plus d’énergie pour fonctionner.

Il n’existe pas de solution miracle lorsque souhaite perdre du poids. La volonté et la motivation sont les maitres mots Les régimes sont souvent voués à l échec car la plupart sont trop restrictifs. La privation mène à la frustration et un jour on craque et les kilos perdus sont vite repris. Cependant en rééquilibrant sa vie quotidienne par l’alimentation et la pratique d’activités physiques régulières que nous roulons sur la route de la bonne santé et de la perte de poids

---

Le pain peut-il nous aider à perdre du poids sans régime ?

La plupart du temps le pain est considéré comme aliment qui fait grossir. Certes commencé à l’excès il ne va pas vous permettre de maigrir. Mais il reste **un allié pour perdre du poids sans régime** .A condition de bien savoir l’utiliser.

Combien consommer de pain par jour?

Attention le pain est un aliment que nous aimons beaucoup surtout pour finir nos assiettes. Saucer notre assiette fait partie de ces habitudes délicieuses mais dangereuses pour notre consommation de pain.

Pensez à équilibrer votre consommation de pain. Il n’est pas obligatoire à tous les repas. Une demi-baguette par jour semble être une bonne mesure.

Comment choisir son pain pour

perdre du poids sans régime ?

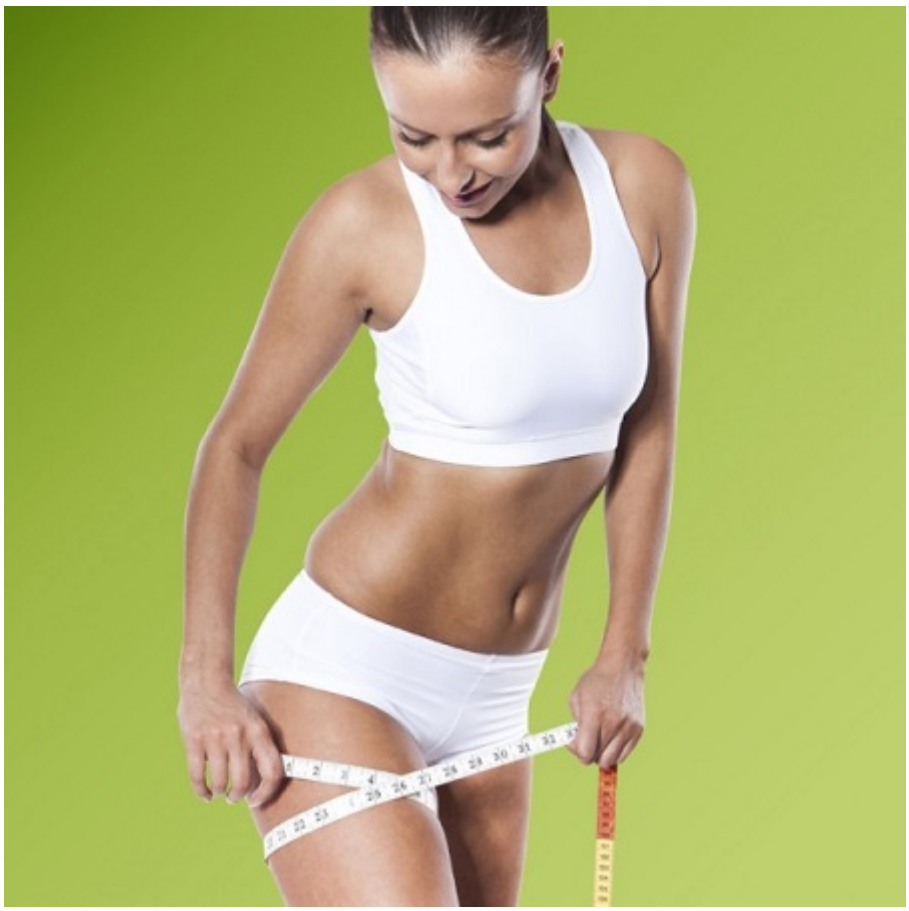
Les pains industriels sont souvent chargés en additifs divers pour permettre une conservation plus importante. Alors choisissez des pains simples et attention aux pains spéciaux (pain au sésame, aux noix). Même s’ils sont bons pour notre santé ils sont plus riches en calories et en lipides.

Evitez également les pains briochés ou viennois plus riches également en lipides.

Préférez le pain complet au pain blanc qui possède un indice glycémique important.

Le pain peut donc être un allié minceur dans le cadre d’une alimentation équilibrée .De par sa composition il nous apporte des nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre corps mais il ne faut pas tomber dans l’excès .De la modération toujours de la modération sans privation.

Ultime Régime : une méthode révolutionnaire ?



Pour ce dimanche un peu d’humour. Partons à la découverte d’un régime très particulier qui semblerait efficace. Connaissez-

vous Ultime Régime ? Un régime qui permet de perdre du poids rapidement et efficacement .Cette méthode est révolutionnaire pour perdre du poids. Pas de médicaments, pas d’exercices physiques. Mais alors quel est le secret de cette méthode ? Avec **Ultime régime** la sensation de faim disparaît, votre silhouette se redessine. Alors n’hésitez pas visionnez cette vidéo pour découvrir ce régime **.** Bon dimanche à tous et à toutes.

Ultime Régime

Crossfit :une activité qui permet de perdre du poids

Perdre du poids avec le **crossfit** : vous y croyez ? Mais c’est quoi cette activité qui peut vous faire perdre du poids ?

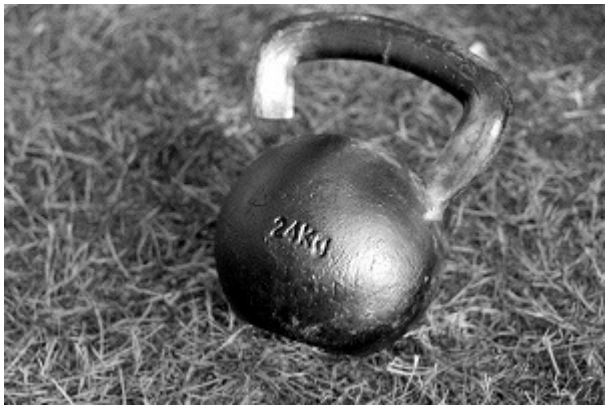
Le sport et les activités physiques ne sont jamais en dehors de la société. Au même titre que le mouvement des « indignés » ou encore des « Anonymus » le *crossfit* apparaît comme un mouvement de révolte dans le domaine de la gymnastique. Il s’agit de s’opposer au cours dans les salles de fitness ou le narcissisme est cultivé à l’extrême. Le crossfit revendique des valeurs plus rustres et plus naturelles pour un corps fort et utile.

Au premier abord lorsque l’on regarde des vidéos de Crossfit, on peut se dire que cette activité est une activité de « malades » et que tout le monde ne peut pas la pratiquer, qu’elle est plutôt réservée aux militaires . Mais en recherchant dans les fondements du Crossfit, cette pratique apparaît comme une méthode construite et adaptable à tous les niveaux.

Le crossfit c’est tout d’abord un mot qui évoque l’endurance (cross) mais aussi de mouvements répétés et cadencés (fit). A mi chemin entre la gymnastique allemande et la méthode d’Hébert (1875-1957) qui connut ses moments de gloire pendant la seconde guerre mondiale. Ce dernier préconisait d’utiliser

les éléments naturels pour pratiquer des exercices physiques permettant de développer l’endurance, la résistance, la force, la souplesse, l’équilibre, l’adresse.

Le Crossfit : ses principes



Le crossfit est un système d’entraînement qui combine la force musculaire et la condition cardiovasculaire. Développée en Californie par Greg et Lauren Glassman, ce système est à visée utilitaire pour affronter les situations de la vie quotidienne en développant tous les mouvements fonctionnels du corps.

Crossfit et entraînement pour perdre du poids

Les activités de base dans le Crossfit sont la gymnastique, l’haltérophilie ainsi que l’athlétisme.

Les qualités développées sont :

- la vitesse
- l’adresse ou l’agilité
- la résistance
- la force

- coordination, équilibre
- souplesse

Elle permet également de resculpter sa silhouette et perdre la masse graisseuse et par conséquent de perdre du poids .

Qui peut pratiquer le Crossfit ?

Contrairement aux idées reçues tout le monde peut le pratiquer. Bien entendu chacun travaille à son niveau et le tout encadré par un préparateur physique compétent car lors des premières séances, il existe un apprentissage des mouvements de base.

En conclusion le crossfit permet de développer votre condition physique en toute sécurité car encadré par des professionnels même si au premier abord cette activité semble faite pour des sportifs de haut niveau et ressemble à l'entraînement d'un commando, on ne peut douter de son efficacité. Par ailleurs de nombreuses écoles de polices, des préparateurs physiques dans l'armée et même certains sportifs professionnels utilisent cette méthode. Même certains sportifs réputés tels Laure Manadou ou encore le golfeur belge Nicolas Colsaert se disent adeptes du crossfit . Vérité ou juste une opération de marketing. Mais cette activité permet également de perdre du poids . Alors vous vous y mettez quand ?