

# Comment perdre du poids rapidement ? Est-ce possible ?



L'heure des bilans finit toujours pas sonner. Bilan sur sa vie affective, sur sa vie professionnelle et parfois et peut être souvent lorsque nous prenons le soin de nous arrêter sur l'évaluation de notre santé. Nous vivons dans une société où effectivement la vie quotidienne est souvent facilitée par les nouvelles technologies qui en libérant l'être humain des servitudes quotidiennes (laver la vaisselle, le linge etc.) le pousse vers une paresse inévitable. Relayé par les moyens de communications super sophistiqués nous finissons tous par user rapidement nos canapés et nous encroûtés.

De plus pas la peine de se tracasser si vous n'avez pas le temps de vous concocter de bons petits plats l'industrie agro-alimentaire a tout prévu pour pallier à cette impossibilité . Mais voilà ces derniers ne pensent pas toujours à nos santés mais pensent plutôt à leur porte monnaie. Alors matières grasses à gogo et sel divers dans ces soit disant bons petits plats. Effectivement les produits lights

ou soit disant allégés on fait leur apparition mais attention méfiance tous ne sont pas bons pour notre poids.

Moralité très rapidement des signes de prise de poids finissent par apparaître et on finit tous par se dire « il faut que je mette au régime » qui n'a jamais sorti cette phrase miracle. Et là subitement on a envie de perdre rapidement du poids . Mais la seconde question qui se pose c'est : **comment faire ?**

### **Qu'est ce cela veut dire perdre du poids rapidement ?**

Cette notion diffère selon les individus. Malheureusement il n'existe pas de baguette magique pour effacer nos rondeurs accumulées. Et puis perdre du poids rapidement mais de quelle manière. Il semblerait aussi que tout dépende du poids que nous avons à perdre. Là aussi nous ne sommes pas égaux pour certains il s'agira de quelques petits kilos pour d'autres le bilan est plus difficile.

### **Perdre du poids rapidement c'est possible ...mais !!!!**

Oui c'est très certainement possible en suivant des régimes draconiens. Il en existe de nombreux hypocaloriques ,hypoprotéinés, détox et j'en passe et des meilleures. Il existe une flopée de régimes qui vous font perdre du poids rapidement et de l'argent soit dit en passant .Mais voilà l'effet c'est comme l'effet KISS COOL ça prend très fort au départ puis plus rien. Les kilos perdus reviennent au grand galop comme la mer au Mont Saint Michel et finissent par vous submerger. L'effet yoyo garanti à l'arrêt des tous ces régimes.

### **D'autres solutions pour perdre du poids rapidement ?**

On serait tenté de dire que les activités physiques et sportives permettraient de perdre du poids c'est certain mais rapidement là aussi c'est moins sûr. En une semaine ou 15 jours vous n'aurez pas le temps de fondre comme neige au soleil. Les efforts doivent se construire dans la durée avec régularité.

## **Moralité on peut perdre du poids rapidement ?**

Je crains fortement que la réponse soit non. La perte de poids se joue dans la durée, la régularité et sans privations excessives qui risqueraient d'amoinrir votre volonté et de vous faire retourner vers votre canapé. IL va falloir apprendre à être patient et construire une nouvelle hygiène de vie basée sur la pratique d'activités physiques et sur un rééquilibrage dans votre alimentation. Patience devra être le maître mot ainsi que plaisir car sans plaisir on risque de regrossir.

## **Comment perdre du poids durablement sans régime et en douceur ?**



---

## **Peut -on arrêter de fumer sans prendre de poids ?**



Parfois nous faisons un bilan et nous

nous apercevons qu'il serait temps d'arrêter de fumer. Différents facteurs entrent en jeu et nous mènent à cette réflexion. On éprouve des difficultés respiratoires, le matin la toux est présente, bref on ne se sent pas bien. De plus le prix du tabac ne cesse d'augmenter et commence à devenir un budget considérable. Mais voilà arrêter de fumer n'est pas simple c'est un parcours personnel avec des embûches que l'on pense insurmontables. Il existe beaucoup d'obstacles pour arrêter de fumer dont celui d'avoir peur d'être en manque et un autre non négligeable qui est de prendre du poids. Alors est-il possible de ne pas prendre du poids à l'arrêt du tabac ?

### **Arrêter de fumer : la vérité sur la prise de poids**

Pure supposition ou bien réalité ? A vrai dire nous ne sommes pas tous égaux quand nous arrêtons de fumer, il y en qui prennent du poids et d'autres non. C'est en gros un tiers des fumeurs qui prennent du poids. La principale accusée de cette prise de poids est la nicotine qui, quand vous fumiez vous coupait l'appétit, consommait plus de calories et donc ralentissait le stockage des graisses. Alors comment pallier à ce manque de consommation de calories et de dépense d'énergie. Et bien pourquoi ne pas pratiquer une activité physique ou un sport.

### **Le sport pour bouger plus et perdre des calories**

Encore une fois (mais nous ne sommes pas étonnés) le sport et

les activités physiques vont permettre de dépenser plus d'énergie et donc de consommer plus de calories pour limiter la prise de poids quand vous souhaitez **arrêter de fumer**. De plus le sport agit comme un très bon élément pour combattre la nervosité et le stress pour ceux qui sont un peu tendus. Toutes les activités sont bonnes, bricolage, jardinage, marche, course etc....

### **Faut-il pratiquer un régime pour éviter de prendre du poids ?**

Ne rentrons pas dans le côté excessif des choses, rééquilibrer son alimentation devrait limiter la casse.

- N'oublie pas il faut manger et faire 3 repas (ne sautez pas de repas)
- Chasser un peu le gras de votre assiette (sans l'éliminer totalement). Evitez les charcuteries, les graisses animales.
- Mangez de la viande peu grasse (volaille, lapin, faux-filet, jambon blanc) et du poisson
- Consommez des légumes cuits ou crus
- Ne négligez pas les féculents (pâtes, riz) qui vous apportent de l'énergie et vous rassasient
- Utilisez des modes de cuisson qui permettent de limiter les graisses
- Limitez les sucreries et préférez un fruit.

Ne vous privez pas trop sinon vous risquez de craquer. On ne peut pas se battre contre plusieurs choses à la fois.

Et que pensez-vous des substituts nicotiniques : peuvent-ils nous aider à ne pas prendre de poids et **arrêter de fumer** en toute sérénité ? Qu'en pensez-vous ? N'hésitez pas à nous faire part de votre expérience.

*Jean Philippe*



---

## Comment perdre du poids durablement sans régime et en douceur ?



Dans notre recherche pour perdre du poids durablement, nous nous orientons souvent vers des régimes présentés comme miracle et la pratique acharnée d'activités physiques pour perdre des calories et faire fondre les graisses. Mais nous oublions qu'il existe d'autres alternatives pour perdre du poids durablement : des techniques simples et des médecines douces qui compléteront vos efforts sur l'alimentation et le sport, allez c'est parti suivez le

**guide !**

## **L'acupuncture**

Elle possède ses adeptes depuis de lustres et étonne toujours par ses bons résultats. Elle peut aider à gérer le stress, harmonise les énergies, régule les troubles fonctionnels, améliore la circulation sanguine et permet de lutter contre la cellulite. Elle peut donc s'avérer comme un bon complément d'un équilibre alimentaire et sportif pour perdre du poids durablement .Bien évidemment il ne faut pas être effrayé par les multiples aiguilles que l'on vous pose.

## **La sophrologie pour perdre du poids durablement ?**

C'est une méthode qui ressemble à la relaxation. Le principe est basé sur la contraction et le relâchement des muscles en se concentrant sur la respiration .Il s'agit donc d'une véritable activité physique nécessitant de l'énergie et de la concentration, un bon complément en douceur.

## **L'ostéopathie**

Son objectif prioritaire n'est pas de faire perdre du poids durablement mais celle-ci est une alliée précieuse pour notre corps. Elle permet de rééquilibrer notre corps et débloquent tous ces nœuds qui nous envahissent par exemple en travaillant sur l'estomac

## **L'aromathérapie**

Amateurs ou non les huiles essentielles ne laissent pas de marbre et provoquent des réactions « on aime ou on aime pas ». Elles agissent sur nos émotions et sur notre physique .Un coup

de stress ou d'anxiété plutôt que de sombrer dans le grignotage quelques gouttes de lavande pourraient vous aider. Un coup de fatigue et c'est le romarin ou le bois de rose qui prennent le relais. Et puis pourquoi pas de la menthe poivrée après une séquence de sport intensive pour encore mieux se détendre.

## **Sport et régime alimentaire : duo toujours gagnant**

Vous aurez beau tout essayé, les méthodes douces, les régimes, le seul duo restant gagnant c'est l'équilibre alimentaire et la pratique d'activités physiques régulières. Les techniques et les médecines douces sont une aide indéniable mais ne suffisent pas à elles seules à vous faire perdre du poids durablement. Alors quelle stratégie allez-vous employer ?

*Jean Philippe*

---



# Comment perdre du poids rapidement avec un régime ?

????



Perdre du poids rapidement ou la quête du Graal .Un jour ou l'autre l'énergie du désespoir nous pousse à vouloir perdre du poids et à maigrir. Nous nous positionnons dans une situation d'urgence où l'on veut perdre du poids rapidement et parfois à n'importe quel prix. Les sirènes des régimes sont nombreuses et nous attirent.

Mais les régimes sont ils efficaces ? Comment s'y retrouver à cette période de l'année où nos kilos en trop nous donnent mauvaise conscience. Sport et Régime tente de vous donner un éclairage sur 10 régimes les plus connus.

## Le régime hyperprotéiné

Peu de calories pour ce régime (1200 calories), pour perdre du poids rapidement c'est efficace mais à long terme la reprise de poids est inévitable. Autre facteur négatif difficile d'envisager des activités importantes au regard des apports énergétiques

## Le seigneur du Marketing le Régime Dukan

Qui n'a pas entendu parler de ce célèbre régime. Très proche du régime hyperprotéiné. Il propose une alimentation basée sur l'absorption de protéines pures. La perte de poids est effective mais dès l'arrêt ,les kilos reviennent au galop.

## Le régime Atkins

Le Dr Atkins tient pour responsable les glucides (sucres lents et rapides) de l'obésité. Dans les assiettes vous trouverez des protéines (viandes, poissons, œufs) mais aussi des lipides

(matières grasses). Même refrain perdre du poids rapidement est facile mais dès l'arrêt du régime c'est l'effet yoyo.

## **Le régime Mayo pour perdre du poids rapidement**

La c'est le parcours du combattant ,800 calories pendant 2 semaines. C'est un régime hypocalorique restrictif avec privations et sensations de faim garanties sans compter une extrême fatigue .Les kilos perdus reviennent très vite reprendre leur place

## **Le régime Scardale**

Avec environ 1000 calories par jour, ce régime exclu presque totalement les graisses .Très restrictif lui aussi, ca donne pas vraiment envie .Les légumes verts sont à volonté. Il est plutôt destiné à des personnes en grand surpoids qui consomment beaucoup de calories.

## **Les régimes dissociés**

Ces régimes consistent à séparer les classes d'aliments. Peu pratiqués actuellement. Un régime pour les gros mangeurs peut être.

## **Le régime weight watchers**

Un régime qui dure, qui a su évoluer, au départ hypocalorique il a intégrer la notion d'index glycémique, on peut consommer des féculents (pâtes et pomme de terre à tous les repas).C'est un régime relativement équilibré. Il donne de bons résultats pour perdre du poids.

## **Régime Gesta**

Il s'agit d'un régime qui cherche à drainer l'organisme pour éliminer les toxines. Les produits frais sont intégrer dans la

consommation journalière. Pas de carence pour ce type de régime.

## Régime Montignac

Fortement décrié dans ses débuts, il a su évoluer, il recommande des aliments riches en fibre, en vitamines et en minéraux. Il repose sur le principe des régimes dissociés on évite de manger féculents et matières grasses au cours du même repas. En suivant ce régime vous perdrez du poids mais si vous arrêter même sanction que pour les autres régimes.

## Régime Fricker

Est un régime semi dissocié. Il insiste sur la nécessité des sucres lents mais lipides et protides sont présentes à chaque repas. Il ne s'agit pas ici de perdre du poids rapidement mais tranquillement.

Des régimes il en existe bien d'autres. Un rapport montre que la plupart des régimes ne sont pas efficaces à long terme. Les meilleurs résultats pour maigrir sont obtenus avec une alimentation équilibrée associée à une pratique sportive .Perdre du poids rapidement risque de vous faire échouer à long terme. Alors quelle formule allez-vous choisir ?

*Jean Philippe*

---

# Activités d'endurance insolites pour perdre du poids



Endurance insolite .Tout le monde s'accorde à dire que la course est le sport d'endurance par excellence. Mais voilà courir nécessite du temps de la volonté et de la régularité si l'on souhaite qu'il soit efficace pour notre santé et pour perdre du poids .Et puis tout le monde n'aime pas courir. Alors peut être que les sports qui vont vous être présentés vous séduiront. De

l'endurance certes mais parfois insolite et drôle de quoi sortir des sentiers battus pour un grand moment de détente.

## Le Bob Snorkelling en marécage

Cette activité possède son propre championnat du monde au pays de Galles .Pour participer il faut se munir d'un masque et d'un tuba et d'une paire de palme. VTT, course, nage sont proposés pour barboter dans les marécages, les fossés glauques et froids .Un déguisement est de rigueur .D'autres championnats sont proposés en Australie, Irlande et en Suède.

Pays de Galles: championnat du monde de nage en marécage *by Agence France-Presse*

## Du surf tracté par un cheval

Pour les adeptes des sports de glisse nombreux sont ceux qui ont pratiqué des activités dérivés en utilisant des moyens de

traction diverses, bateau, marine jet etc.... Ici une activité beaucoup plus écologique où le meilleur ami de l'homme se joint à la partie. Et oui du surf tracté par un cheval. Le surfeur est prêt du bord et est tiré par un cheval qui se fait plaisir au galop .Le horse surf se pratique un peu partout et est souvent proposé en France.

Horse Surfing – La Baule *by RIDERS MATCH*

## **Course de chariot et VTT vive l'endurance !!!**

Là aussi de l'insolite dans la course d'endurance, des VTT qui tire un chariot. On se croirait chez les romains mais en fait c'est normal les participants sont déguisés en Romains. Deux participants sur VTT tirent un chariot. Le prochain championnat aura lieu dans la ville galloise de Llanwrtyd Wells.

## **Le Steetstrider**

Et bien là, ça ne se passe pas au pays de Galle mais en Californie .Le vélo elliptique sur route. Une activité qui séduit beaucoup sur les bords de mer mais qui gagnerait à être connue car très complète tout le corps est sollicité et elle permet de perdre du poids . Le coup de cœur de Sport et Regime.com.

Alors vous en dites quoi de ses activités d'endurance. Et si elles nous permettaient de perdre du poids tout en s'amusant .Originales non ? Qu'en pensez-vous ? Pas facile de les mettre en place mais bon on peut toujours essayer . Venez découvrir ces activités d'endurance dans les vidéos .

*Jean Philippe*

---

## Comment mincir et perdre du poids en faisant du sport ?



Mincir avec le sport : Vous êtes décidé à maigrir et perdre du poids et faire disparaître les rondeurs de l'hiver et vous n'êtes pas trop favorable aux régimes qui par ailleurs sont souvent voués à l'échec et aux privations. Alors le sport

peut -il vous permettre de perdre du poids et de mincir ? La réponse n'est pas si simple car difficile de maigrir avec un régime sans activités mais difficile également de mincir

rien qu'avec du sport et sans équilibrer votre alimentation. Le sport devrait tout de même donner un coup de pouce. Il se présente comme idéal à une cure d'amaigrissement. Il permet de tonifier le corps en modelant nos silhouettes.

## **Le sport brûle des calories**

Lorsque vous pratiquez une activité physique ou un sport, le corps consomme de l'énergie et brûle des calories mais attention il faut un minimum de pratique pour commencer à mincir. Les activités d'endurance (faible allure) pratiquées au moins une demi heure et 3 fois par semaine seront une aide pour perdre du poids .Mais attention bruler des calories ne suffit pas

## **Le sport permet au corps de puiser dans les graisses**

Pour diminuer ou faire « fondre » les graisses il va falloir permettre au corps de puiser dans les graisses stockées. Il faudra rechercher dans des efforts longs. Ainsi les activités comme la natation, la course, le vélo présentent un intérêt certain pour mincir et attaquer les graisses.

## **Le sport ne fait pas toujours perdre du poids mais il fait mincir**

Il arrive que des personnes posent la question. Je fais beaucoup de sport mais ma balance me dit que je n'ai pas perdu de poids ; Et bien c'est souvent normal car le sport développe et tonifie le corps et les muscles\_ ca pèse lourd. Ne vaut -il pas mieux avoir un corps tonique et silhouette fine que de perdre du poids ?

**En conclusion pratiquez du sport et un**

## régime équilibré pour perdre du poids

Pas de secret pour perdre du poids il faut donc associer du sport surtout d'endurance sur des temps relativement longs ainsi qu'un régime (dans le sens diététique et non restrictif) alimentaire équilibré avec de tout en quantité limité pour certains aliments et notamment les graisses et les sucres. N'oubliez pas de vous faire plaisir mais de façon modérée et non systématique au risque de voir vos efforts anéantis et voués à l'échec.

*Jean Philippe*

---

## Repas et habitudes alimentaires pour perdre du poids : astuces



Nos repas et nos habitudes alimentaires ont tendance à nous faire prendre du poids. Surtout si nos habitudes alimentaires sont mauvaises et nos repas déséquilibrés. Tout l'hiver nous rentrons dans nos cavernes et nous boulotons volontiers en attendant que des jours meilleurs arrivent. Conséquence une prise de poids, du mal à rentrer dans ses vêtements. Alors comment réussir à



perdre ses kilos en trop et perdre du poids sans avoir recours à un régime. Si nous nous penchions tout simplement sur nos mauvaises habitudes alimentaires.

## **Astuces et conseils pour nos repas**

1° Le midi vous n'avez pas le temps de manger ; alors vous avez recours à la restauration rapide soit dans une brasserie, un fast food ou une sandwicherie. Le repas est souvent vite pris et peu copieux. Moralité le soir c'est Gargantua qui débarque à la maison. Votre repas est copieux, trop copieux. De plus si vous allez vous couchez dans la foulée, le sommeil risque d'être perturbé.

Donc essayé de manger un peu plus tôt et de ne pas vous coucher tout de suite (2 heures entre les 2 par exemple). Et puis pour bien manger cuisinez-vous des repas à l'avance que vous n'avez plus qu'à réchauffer.

2° La conséquence de nos vies trépidantes a tendance à jouer sur nos appétits et le temps que nous pouvons consacrer à nos repas et notre alimentation. Et la facilité nous pousse parfois à sauter un repas. Conséquence une prise de poids quasi inéluctable car le corps va compenser à un moment ou à un autre et nous allons manger trop.

3° La télé et l'ordinateur : une technologie qui nous passionne et nous prend de plus en plus de temps à tel point que parfois on finit par manger devant et manger plus.

Préparez un plateau repas ou votre repas avant de vous installer devant les écrans.

4° Ne plus cuisiner est aussi une cause de la prise de poids. On achète des produits transformés tout fait souvent riches en sel et matières grasses. Pratique certes mais dangereux pour notre ligne Alors pour contrôler en partie la qualité de notre

alimentation cuisinons nous-mêmes et à l'avance.

5° Parfois nous ne comprenons pas pourquoi nous grossissons. Nous pensons ne pas trop manger et tout de même la prise de poids est là car les calories et les matières sont présentes dans notre alimentation et dans nos repas. Il faut donc contrôler mais ne pas supprimer notre apport en matière grasse et en sucres rapides (style pâtisserie).



6° Votre prise de poids est peut être du au manque d'activité physique. Alors plus qu'une solution se rebouger . Pas forcément en pratiquent des activités sportives. La marche, le bricolage le jardinage pratiqué plusieurs fois dans la semaine sont

bons pour perdre du poids

En rectifiant quelque peu nos habitudes alimentaires nous devrions dans un premier temps perdre du poids. Alors bon courage à tous.

.

---

# Perdre du poids en se faisant plaisir avec le StreetStrider



**Perdre du poids en pleine nature ou perdre du poids en ville** . Vous allez dire il devient fou . Eh bien pas sûr car dans des appareils de fitness qui font perdre du poids une petite révolution le StreetStrider ou vélo elliptique à roues. Ce vélo a été inventé en Californie par un

biologiste le Dr Dave Krauss qui était un fervent pratiquant du vélo elliptique en salle. Comme le vélo elliptique le StreetStrider se présente comme un compromis entre le ski de fond, le vélo et la course à pieds. Ce vélo présente de nombreux avantages .

## Avantages du StreetStrider

- se pratique en extérieur mais peut également s'utiliser avec un home trainer à la maison. Cela évite d'avoir un vélo elliptique et un streetstrider.
- Tout comme le vélo elliptique il fait travailler l'ensemble des muscles du corps ainsi que la fonction cardio-respiratoire.
- C'est un gros brûleur de calories (jusqu'à 1000 par heure) ce qui est énorme et bien plus important que une heure de vélo ou de jogging.
- Il va donc permettre de perdre du poids s'il est associé à une alimentation équilibrée.
- C'est un appareil très maniable et très amusant.
- Il peut être pratiqué par un grand nombre de personnes il n'y a pas de restrictions particulières. Il n'y a pas de traumatismes ni de choc pendant la pratique.
- Il s'agit d'un réel entraînement de fitness en plein air.

– Il se présente comme un moyen de locomotion économique et écologique.

## **Inconvénients**

– son prix n'est pas abordable pour toutes les bourses ; Le prix varie de 1500 euros à 2000 euros ; <http://www.streetstriderfrance.fr/>.

– Un modèle existe pour les enfants (dans les 700 euros).



## **Conseils pour pratiquer le StreetStrider et perdre du poids**

– comme pour toutes les activités sur roulettes ou sur roues il faut mieux avoir un casque en cas de chute pour éviter le traumatisme crânien.

– Ne pas hésitez à s'hydrater beaucoup.

– Si vous reprenez l'activité après une interruption prolongée consultez votre médecin.

– Adaptez votre tenue aux conditions météorologiques

– Pratiquez au moins 3 fois par semaine pour perdre du poids et raffermir l'ensemble des muscles .

Alors ce vélo elliptique vous tente ? Il devrait être de plus en plus présent chez nous en France . Qu'en pensez vous ? N'est-il pas concevable de perdre du poids en se faisant plaisir .



---

## Perdre du poids et vos rondeurs avec le vélo elliptique c'est possible.



Pour perdre du poids ou retrouver un corps tonique et dynamique ou encore faire travailler muscles et condition physique, arrêtez vous là le vélo elliptique est fait pour vous. **Le vélo elliptique** est effectivement une bonne alternative au vélo d'appartement et présente de nombreux avantages

# Principes du vélo elliptique

Le **vélo elliptique** est composé de 2 pédales et de 2 bras avec poignées. Vous êtes installé debout (en non assis comme le vélo d'appartement) et vous tenez les poignées. Les poignées fonctionnent d'avant en arrière tandis que les pédales effectuent un mouvement elliptique. Le mouvement ressemble au pas alternatif du ski de fond .

## Avantages du vélo elliptique

- Il permet de pratiquer en intérieur quelque soit la température extérieure (enfin presque lors de canicule c'est plutôt à éviter).
- Il développe l'ensemble des muscles du haut du corps et du bas (c'est un plus par rapport au vélo d'appartement qui ne fait travailler principalement que les cuisses et les mollets et les fessiers).
- La pratique du vélo elliptique permet de dépenser des calories et donc associé à une alimentation équilibrée de perdre du poids.
- Il n'y a pas de chocs et pas de traumatismes pendant sa pratique
- Il permet de rompre avec la monotonie du vélo d'appartement

## Pour s'entraîner en toute sécurité et **perdre du poids** :

- adapter votre tenue à la température
- portez une tenue où vous vous sentez à l'aise

- mettez à côté de vous une bouteille d'eau et une serviette
- utilisez si possible un cardiofréquencemètre
- pratiquez régulièrement (évitez un arrêt d'une semaine)
- pratiquez 2 à 3 fois par semaine
- En cas de douleur à la poitrine arrêter immédiatement et consulter votre médecin

## **Programme pour perdre du poids :**

- échauffement 5 minutes à faible intensité
- 5 minutes faites progressivement l'intensité pour arriver à votre fréquence d'entraînement
- La fréquence d'entraînement peut être déterminée de la façon suivante :  $220 - \text{votre âge} \times 70 \%$  (soit si vous avez 40 ans  $220 - 40 \times 70 \% = 126$ ). Si vous possédez un cardiofréquencemètre vous entrer cette valeur d'entraînement. Pour ceux qui ne possèdent pas de **cardiofréquencemètre** pratiquez jusqu'à un léger essoufflement.
- Travaillez 20 mn à 30 mn de votre fréquence d'entraînement
- 5 minutes retour au calme
- Étirez-vous après la séance

Il existe d'autres programmes possibles pour perdre du poids et changer le type de séances pour éviter la monotonie. Si vous êtes intéressé contacter moi sur skype jp36001 ou **ici**.

*Jean Philippe*

---

# Perdre du poids efficacement en alliant sport et régime alimentaire



Perdre du poids efficacement en alliant sport  
et régime alimentaire



Pour perdre du poids, faire du sport et entreprendre un régime sont deux éléments essentiels. Conjugués, ils sont l'assurance de kilos en moins, et d'un bon moral sans se sentir frustré.

## **Faire du sport permet de perdre du poids plus rapidement.**

Notre organisme a besoin d'exercice, avec notre vie moderne bien remplie, nous avons parfois du mal à trouver la motivation et le temps pour faire du sport. Pourtant, l'exercice physique est une solution très efficace pour perdre du poids. Le sport aide à brûler les graisses, y compris celles que l'on a déjà accumulées.

Le sport stimule la diffusion des endorphines dans l'organisme.

L'endorphine est une molécule naturelle présente dans notre organisme, faire du sport stimule la production de cette molécule et nous rend heureux, de cette façon notre moral est amélioré et reste au beau fixe.

Faire un régime pour perdre du poids, une solution efficace?

Notre alimentation n'est pas toujours très bonne, nous consommons trop de produits gras, sucrés et salés, ce qui a pour conséquence de nous faire prendre du poids. En mettant en place un régime alimentaire plus sain, les kilos superflus disparaissent plus rapidement. Prenons ici le mot régime dans le sens d'une redéfinition de notre alimentation et non comme une privation temporaire.

## **Alliance du sport et du régime,**

**deux fois plus de chances de perdre du poids rapidement et pour longtemps.**



Le régime mis en place ne doit pas être trop restrictif, si vous vous privez de bonnes choses, vous risquez de vous frustrer et donc de vous décourager. Il est préférable d'allier le régime avec le sport, de cette manière, vous améliorez votre façon de manger, sans vous priver de ce que vous aimez, et le sport s'occupe de brûler les graisses superflues contenues dans vos plats favoris. Pas de frustration alimentaire et sécrétion d'endorphines grâce au sport, voilà l'alliance idéale.

En conclusion, si vous souhaitez perdre vos kilos en trop, vous devez trouver le bon équilibre, le régime seul n'est en général pas suffisant et le sport sans un équilibre alimentaire adéquat risque de ne donner que des résultats médiocres.

Profitez de l'alliance des deux pour retrouver une silhouette

parfaite et vous faire plaisir. N'oubliez pas non plus de vous réjouir de chaque kilo perdu, la bonne humeur est une très bonne façon de se motiver pour tenir le rythme. Faire votre régime et vos exercices physiques dans la bonne humeur vous permettra d'être bien plus efficace.

*Jean Philippe*

LinkedTube

tapis de course

---

**Régime : comment perdre 3 à 5 kilos par semaine ?**



## Régime : comment perdre 3 à 5 kilos par semaine ?

Les méthodes en matière de régime sont nombreuses . Voilà un ebook qui propose une méthode différente . A vous de juger de son efficacité .

« Cette méthode se divise en 2 étapes :

**Étape #1 :** Le but de cette première étape est d'**empêcher votre corps à conserver de nouvelles graisses**. Si vous ignorez ce que vous faites lorsque vous essayez de perdre du poids, sachez que chaque feuilles de laitue ou morceaux de céleris que vous mangez peuvent demeurer en graisse dans votre corps, c'est l'une des principales raisons pour laquelle vous ne parvenez pas, ou difficilement à perdre du poids.

**Étape #2 :** L'objectif de cette seconde étape est d'**éliminer les graisses actuellement présentent** dans votre corps. Encore une fois, si vous ne faites pas attention, toutes ses heures passées sur le vélo stationnaire peuvent n'avoir aucun effet.

Cela peut paraître impossible ? Bien sûr, mais seulement si vous ignorez ce que vous faites. Lorsque vous comprendrez comment ce système fonctionne, vous l'adorez.

Voici pourquoi. Cette méthode pour perdre du poids n'impliquera pas beaucoup plus que ce que vous faites déjà ! Oui, vous avez bien compris ! Vous serez absolument stupéfiés de la simplicité de ce programme, et le plus important, il s'agit d'une **méthode 100% naturelle**.

Trop beau pour être vrai vous croyez ? Pour cette fois ci, peut-être

devriez-vous mettre de coté votre scepticisme, car ce que vous lisez concernant **cette méthode pour perdre naturellement du poids est totalement basé sur la science**. Mais si vous me le permettez, j'aimerais vous posez une question.

Avez-vous déjà entendu parler de la règle de Pareto – la règle du **80/20** – qui signifie que 80% de tous les résultats obtenus d'un effort physique se résultent de 20% des efforts que vous faites ?

Ce procédé concorde exactement avec la règle de **80/20** de Pareto. Vous apprendrez de quelle façon 20% est responsable de 80% ou plus – de toutes vos pertes de graisses et surplus de poids – vous aimerez l'aisance de ce programme, j'en suis persuadé. »

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

