Menus recette cookeo de lundi à vendredi semaine 2



Menus recette cookeo de lundi à vendredi semaine 2

Vous trouverez dans cet article des idées de recettes et notamment des plats complets réalisées au cookeo ou à l'extra crisp de cookeo pour 5 jours (du lundi au vendredi). Pour ces plats complets l'idée c'est de faire des recettes peu onéreuse et rapides à réaliser

Voilà donc mes propositions Il suffit de cliquer sur le titre de la recette pour atteindre sa description

LUNDI

Midi Spaghettis steaks hachés

Soir Gratin courgettes tomates

MARDI

Midi Riz colin poireaux

Soir Rôti de porc champignons tomates

MERCREDI

Midi Couscous poulet boulgour

Soir Oeufs cocotte saumon

JEUDI

Midi Spaghettis porc tomates

Soir Croque Monsieur Jambon

VENDREDI

Midi Riz moules tomates

Soir Potée de légumes

Pour les entrées pourquoi ne pas s’orienter vers des soupes par exemple https://sport-et-regime.com/?s=soupe

---

Clafoutis aux pommes style weight watchers



Clafoutis aux pommes style weight watchers

230 CALORIES 5 PP 5 SP

Voici une recette inspirée d’une recette weight watchers . La recette originale est réalisée avec des pêches .

Ingrédients pour 6 personnes

4 pommes

2 cuillères à soupe d’arôme de fleur d’oranger

80 g de maizena

10 g de sucre en poudre

1 cuillère à soupe de miel liquide

2 œufs

200 ml de crème fraîche allégée

200 ml de lait écrémé

Préparation

Coupez les pommes en morceaux et déposez les dans un moule anti-adhésif.

Préchauffez le four à 200 degrés .

Dans un saladier ,mélangez la maïzena, les œufs,le lait,la crème fraîche,le sucre,la fleur d’oranger et le miel.

Versez la préparation sur les morceaux de pommes .

Enfournez pour 35 à 40 mn .

Recettes cookeo :fausse

marmite espagnole weight watchers

Cookeo Moulinex

Fausse marmite espagnole weight watchers 9 PP



Ingrédients pour 4 personnes

8 knacks de poulet
200 g de lanières de poivron congelées
100 g d'oignons congelés
160 gr de riz
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de paprika
400 ml d'eau
1 bouillon cube de volaille
8 tomates cerise
Sel, poivre



http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive les oignons, puis les lanières de poivron.
Ajoutez ensuite les knacks de poulet coupées en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavez et coupées en 2.
Versez les cuillères à café de cumin ainsi que de paprika.
Versez les 400 ml d'eau avec le bouillon de cube de volaille que vous avez émietté.
Salez et poivrez comme bon vous semble.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (tenez compte du temps indiqué sur le paquet de riz et divisez par 2)

https://www.facebook.com/cookeorecettes

Fausse marmite espagnole weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

8 knacks de poulet

200 g de lanières de poivron congelées

100 g d'oignons congelés

160 gr de riz

1 cuillère à café de cumin

1 cuillère à café de paprika

400 ml d'eau

1 bouillon cube de volaille

8 tomates cerise

Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans une cuillère à café d’huile d’olive les oignons, puis les lanières de poivron.

Ajoutez ensuite les knacks de poulet coupées en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavez et coupées en 2.

Versez les cuillères à café de cumin ainsi que de paprika.

Versez les 400 ml d’eau avec le bouillon de cube de volaille que vous avez émietté.

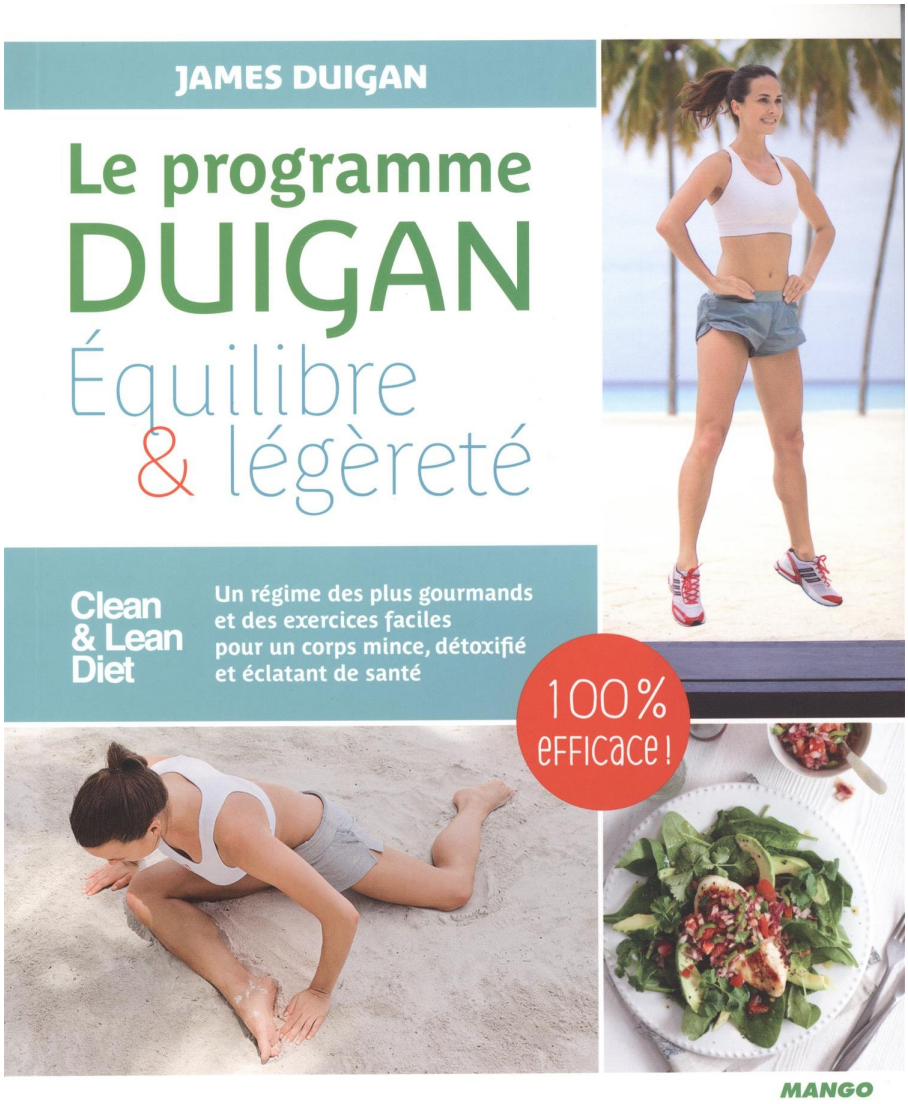
Salez et poivrez comme bon vous semble.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (tenez compte du temps indiqué sur le paquet de riz et divisez par 2)

Servez chaud.

Méthode Duigan : le régime des stars



Souvent les régimes ne se préoccupent que de l'aspect alimentaire, souvent ceux qui créent des méthodes pour perdre du poids sont des médecins ou de nutritionnistes ou les 2 à la fois. Et bien pour cette méthode là c'est un coach sportif de renommée mondiale. Il s'agit de James Duigan qui prône un régime alimentaire mais pas seulement, il fait adopter une hygiène de vie basée sur un aspect psychologique trop souvent négligé : l'estime de soi. Découvrons ensemble la méthode Duigan.

Principe de la méthode Duigan

Je vous ferais grâce de la terminologie américaine en vous disant que Durian recherche un corps fin et élancé mais à condition qu'il soit sain, pour lui ou pour d'autres d'ailleurs ils existent des « toxines » qu'il faut absolument éviter car responsables de la prise de poids et de l'embonpoint .Pas de surprise nous retrouvons :

- Le sucre
- L'alcool et la caféine
- Les produits transformés
- Les produits allégés
- Le cortisol qui est une hormone du stress, qui augmente le stockage des graisses ainsi que des comportements alimentaires impulsifs.

Fonctionnement

IL s'agit de mettre en place sur 2 semaines une cure détox avec 3 repas et 2 collations. Trois objectifs prioritaires

- La chasse aux toxines : le sucre ainsi que les produits à base de blé sont exclus.
- Une forte place pour les protéines mais aussi pour les fruits et les légumes pour éviter les coups de fatigue et les coups de pompe.
- La pratique d'activités physiques

Des recettes sont décrites ainsi que des menus types pour aider à construire les repas.

Avantages et inconvénients de la méthode Duigan

Pour Duigan, il ne s'agit pas en priorité de perdre du poids mais de se sentir bien et de retrouver une hygiène de vie et surtout de se faire plaisir car il est bien conscient qu'il n'est pas toujours

facile de suivre à la lettre les recommandations d’un coach ou d’un nutritionniste. Il faut savoir s’écouter, se comprendre et s’accepter.

Malheureusement les recettes proposées par Duigan nécessitent parfois des produits onéreux.

Top 10 des aliments minceur

Quand on dit aliments minceur cela signifie quoi finalement ? Des aliments minceur feraient maigrir par leur composition ou bien seraient des aliments qui permettraient de ne pas prendre de poids ? En tout état de cause venez découvrir ces 10 aliments minceur, je suis sûr que vous en connaissez déjà beaucoup

1 La pomme

Avec environ 40 calories ce fruit permet non seulement de couper la faim mais aussi elle dissout une partie des lipides permettant ainsi leur élimination. La pectine est plus concentré dans la peau alors éviter d’épluchez la pomme.

2 Le thé vert

Pour les amateurs de tisane, le thé vert assimile grâce à ses tanins les graisses. Bien évidemment évite z de consommer avec du sucre. Bon faut aimer le goût !!!



3 Le son d’avoine

Le son d’avoine permet de couper l’appétit. Il peut s’intégrer dans des salades ou des yaourts. 280 calories pour 100 g

4 L’ananas

Ce fruit brûle les graisses mais permet aussi de faciliter la digestion

5.Le citron

Le citron est vraiment un fruit qui possède d’innombrables vertus que ce soit en termes d’alimentation mais aussi en termes de santé ou de ménage. Avec l’acide citrique qu’il contient il permet de digérer et de dégrader les lipides et les protéines . 25 calories pour 100 g

6 La cannelle

Une épice certes mais qui réussit à réduire le taux de sucre dans le sang .Elle permet également de limiter les envies de grignoter

7 . L’aubergine

Un légume riche en pectine qui absorbe les graisses. Un aliment peu calorique à cuisiner bien sûr sans excès d’huile ou de graisses 35 calories

8 Le concombre le top des aliments minceur

Le champion toutes catégories en terme de calories 10 calories pour 100 g. Pas d’hésitation consommez le en salade, soupe froide.

9 La pastèque

Pratiquement et uniquement composée d’eau, elle présente peu de calories. Elle permet de vous désaltérer 30 calories pour 100 g



10 La poire japonaise

Connaissez vous la poire japonaise ou Nashi, une poire en forme de pomme qui vient du japon. Elle possède des effets diurétiques. Se consomme cru ou cuite en compote par exemple

Comme j’aime :maigrir sans cuisiner



Avez-vous déjà entendu parler de « Comme j’aime » un concept de box régime qui propose de mincir sans cuisiner. Ce programme pour perdre du poids vous propose la livraison à domicile de vos repas et un suivi hebdomadaire, une sorte de régime clé en mains, il s’agit juste de se laisser guider.

Principe de « Comme j’aime »

Il ne s’agit pas d’une grande révolution dans le principe, on retrouve un régime hypocalorique avec des repas équilibrés au niveau des différents apports : protéines, lipides, glucides. En fonction de votre profil et bien sûr de vos objectifs différents types de repas vous sont proposés :

- Un basic à 1200 calories
- Un équilibre à 1350 calories
- Un Dynamique à 1500 calories

Ces repas sont supervisés par des diététiciens et un médecin qui cherchent à préserver l'équilibre des apports nutritifs. Vous pouvez espérer perdre 4 kilos par mois.

Fonctionnement

Le programme « Comme j'aime » propose un suivi individualisé par téléphone où une conseillère en nutrition va faire un bilan sur votre activité physique, les problèmes rencontrés, votre expérience en matière de régime etc..

Au niveau de la livraison des repas vous recevez 4 repas quotidien pour 7 jours .Il faut tout de même ajouter fruits et fromage blanc à 3% de matières grasses. Les repas livrés peuvent se réchauffer rapidement au micro-ondes. Une possibilité vous est offerte de rajouter des légumes verts.

Question suivi chaque semaine au téléphone vous faites le bilan avec une conseillère en nutrition. Vous pouvez également opter pour la version mail.

Avantages et inconvénients de ce programme.

Il faut avouer que Comme j'aime est assez tentant d'un point de vue de la préparation des repas , c'est un véritable gain de temps et pas la peine de réfléchir à ce que l'on va manger tout est prêt à l'avance .

D'un point de vue prix une semaine coûte tout de même 150 euros et si vous avez des enfants et un mari que mangent-ils ?

D'un point de vue de la qualité des repas, il s'agit de recettes traditionnelles la plupart du temps. Les portions sont un peu justes

au début. Et attention à ceux qui auraient une activité physique importante le risque d'hypoglycémie pointe le bout de son nez.

Pour en savoir plus sur ce régime www.commejaime.fr

Nouvelle méthode Cohen pour perdre 4 kilos par mois



Qui ne connait pas le docteur Cohen et sa méthode ? Des milliers de femmes ont pratiqué son régime. Ce dernier ne souhaite pas s'endormir sur ces lauriers, il publie un nouveau livre et révise son ancienne méthode. Il fait dans l'innovation et chamboule les anciennes habitudes.

Pour lui tout le monde est différent face à la perte de poids, il faut donc instaurer un suivi personnalisé et individualisé.

Principe de la méthode Cohen

Les 3 repas traditionnels passent aux oubliettes au profit de 2 repas + une collation .Il justifie cette façon d'équilibrer notre journée alimentaire par le fait que nos emplois du temps sont compliqués que ce soit professionnel ou familial et qu'il est plus facile de se poser pour faire 2 vrais repas que 3.

Côté calories on continue de les limiter dans la journée mais on va les répartir différemment dans la journée.

Fonctionnement de la méthode Cohen

Les 2 repas sont répartis selon vos souhaits peu importe à quel moment vous placer les 2 repas ou la collation. Vous pouvez par exemple faire un gros petit déjeuner, un déjeuner le midi et une collation le soir. Ou vous pouvez par exemple faire une collation le matin puis un repas à midi et un le soir. Par contre vous ne devez pas consommer plus de 1500 calories par jour.
Au niveau des portions et des quantités il faut toujours les mesurer.
Côté aliments la chasse aux sucres et aux graisses est toujours de mise.

Avantages de cette méthode

Cette méthode présente une grande souplesse quand à la répartition des menus ce qui permet de s'adapter facilement et de faire face par exemple aux invitations de dernières minutes et ainsi de conserver le lien social.
Les aliments et produits utilisés dans cette méthode sont des aliments de la vie de tous les jours et sont donc peu onéreux.
Cette méthode associée à une activité physique devrait permettre de perdre 4 kilos par mois. Par contre si vous pratiquez beaucoup de sport vous risquez la fringale vue le nombre de calories utilisées.

Un carnet de bord avec la méthode Cohen



Pour vous aider à appliquer la méthode le docteur Cohen vous propose un carnet de bord avec des conseils et des astuces sur les menus, sur des activités physiques. Un carnet pour établir un suivi de votre poids, tour de taille etc.

Régime index glycémique : un régime progressif



Le régime index glycémique propose de vous faire perdre du poids progressivement, sans privation. Il s'agit tout simplement de bien choisir ses aliments. Mais sur quelle base sélectionner les aliments qui seront présents dans votre alimentation ? Il ne s'agira pas de traquer uniquement les sucres mais de bannir les aliments qui font monter le taux d'insuline et de glycémie responsables du stockage des graisses dans notre corps.

Principe du régime index glycémique

Les aliments sont composés de sucre en plus ou moins grande quantité, ces sucres ont la possibilité de faire augmenter le taux de sucre dans le sang ce qui constitue l'index glycémique .Le régime index glycémique privilégie des aliments avec un index glycémique inférieur à 55.

Exemples d'aliments à IG (index glycémique bas) < à 20

Légumes : champignons, chou, concombre, poireaux, épinards
Fruits : citron, framboises, groseilles, myrtilles
Poissons : maquereau, crevette, bar, sole
Viandes: dinde, poulet, porc

Les différentes étapes du régime index glycémique

Phase 1
L'accent est posé sur la rapidité de la perte de poids. Jusqu'au 6é jour vous ne consommer que des aliments à index glycémique inférieur à 20.
Phase 2 : on déstocke
Des aliments reviennent dans votre alimentation. Vous pouvez consommer des aliments à IG inférieur ou égal à 55
Phase 3 :stabilisation du poids
La phase trois correspond à la phase de stabilisation du poids en gardant les habitudes acquises les semaines précédentes. Vous pouvez intégrer des aliments à IG modéré (55-70) mais pas plus de 4 fois par semaine.

Exemple de petit déjeuner
3 tartines de pain aux céréales avec un peu de beurre
1 orange
1 thé nature
Déjeuner
Salade de lentilles
Pavé de saumon,
Epinards
Compote sans sucres ajoutés

Diner
Soupe
Escalopes de poulet
Riz basmati
Fromage blanc et coulis de fruits rouges

Que pensez de ce régime ?
Ce régime présente l'avantage d'être progressif avec une perte de poids de 300 g environ par mois. Plus qu'un régime pour perdre du poids il permet de se construire une meilleure alimentation. Il peut paraitre compliqué au départ mais il existe sur le net ou dans des

livres des tableaux d’aliments avec leurs index glycémiques. Avec un peu de pratique on arrive à se construire des repas rapidement sans se prendre la tête.

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

Qui connaît le régime Slimturbovital ?



En matière de régime, visiblement il en existe beaucoup. Peut être êtes vous comme moi et vous avez reçu une publicité dans votre boite mail. La proposition est alléchante perdez 16 kilos en moins de 2 mois et de plus ce régime est pratiqué par les stars. Alors là on peut dire que l'argument est costaud. Rendez vous compte des stars le pratiquent. Vous savez ces gens célèbres qui n'ont que ça à faire de s'empiffrer et ensuite chercher par tous les moyens de perdre leurs kilos superflus pour se sentir belle et poser sur les photos.

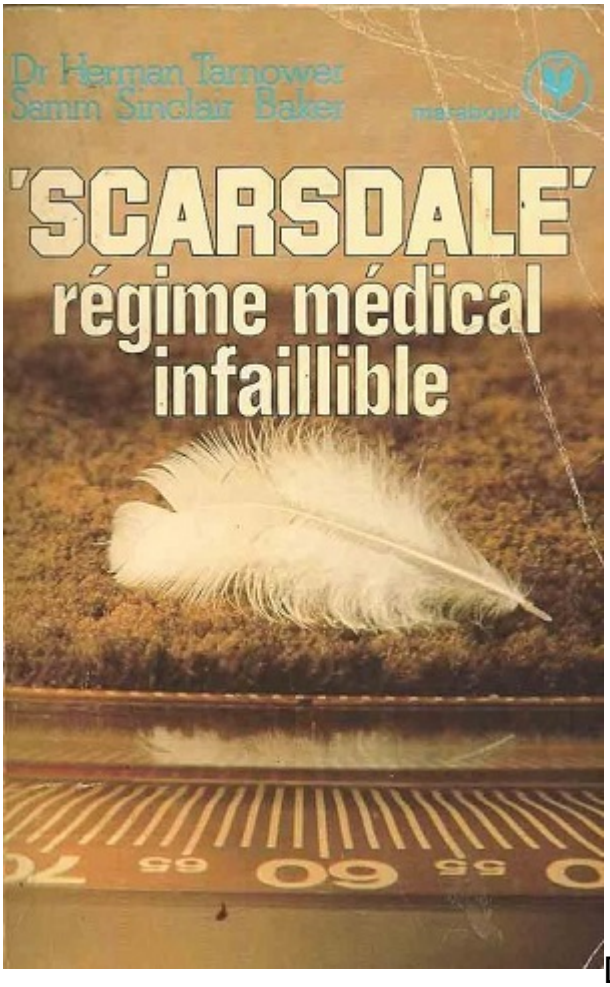
C’est quoi encore de régime ?

Déjà ce régime ne se présente pas comme un régime. Alors là quand on se défend de quelque chose je me demande si on n’a pas des choses à se reprocher .Et si on revient sur les 16 kilos en 2 mois là aussi j’ai des doutes. Enfin pour ne pas parler dans le vide, la rédaction de sport et régime a tenté de trouver des informations sur le régime Slimturbovital . Et il faut avouer qu’il n’y a pas beaucoup d’information le concernant. Au mieux nous trouvons des témoignages mais rien de plus. De plus dans le mail si vous souhaitez connaître cette méthode pour perdre du poids, il faut bien sûr vous inscrire.

Des témoins pour ce régime Slimturbovital

Alors connaissez-vous quelqu’un qui l’a déjà pratiqué ou l’avez-vous pratiqué ? N’hésitez pas à nous faire connaître vos impressions car rien ne vaut les témoignages pour savoir si un régime est bon ou pas pour notre santé et s’il est efficace. Pour notre part nous pensons qu’ne alimentation équilibrée et la pratique d’activités physiques restent des valeurs sûres pour perdre nos rondeurs. Une façon simple mais efficace pour une bonne hygiène de vie sans risque et sans prise de tête .Qu’en pensez vous ?

Régime Scarsdale : le tout est dans l’hypo



Dans le top des régimes hypocaloriques celui-ci est plutôt bien classé : le régime Scarsdale (du nom de son concepteur un cardiologue américain). Très pratiqué dans les années 80 ce régime semble très contraignant et peu efficace .Découvrons ensemble ces principes ainsi que ses avantages et ses inconvénients.

Comment le régime Scarsdale fonctionne t-il ?

Amateurs de régime sur une courte durée, vous allez être servi enfin presque car si ce régime se pratique sur un laps de temps court(14 jours) il est très restrictif et propose 1000 calories quotidiennes. Autant dire que si vous êtes très actif

cela ne va pas être simple.

Bien sûr les glucides et les matières grasses vont disparaître de vos assiettes.

2 phases sont proposées dans ce régime :

– Phase 1: la phase d’attaque pour maigrir

Les féculents et les produits laitiers sont interdits. Donc pas de riz, de pâtes ni de pain dans vos assiettes ou encore de fromage et de yaourts. Des protéines sous forme de viandes maigres et poissons maigres. Les légumes sont autorisés, le sucre doit être remplacé par des édulcorants.

– Phase 2 : ou phase se stabilisation

Dans tous les régimes cette phase est toujours délicate car après des jours et des semaines de privation le corps et le cerveau crie famine. Dans ce régime les aliments sont progressivement réintégrés.

Journée type pour ce régime Scarsdale

-Pour le petit déjeuner

1 orange, 1 tranche de pain, café thé sans sucre bien sûr.

-Déjeuner et diner

100 g de poisson ou de viande maigre, légume ou salade à volonté, 1 cuillère à café d’huile d’olive ou de tournesol, café ou thé sans sucre.

-Collation

Carottes et céleri cru.

Avantages du régime Scarsdale

Ce régime est simple à suivre dans la composition et la confection des repas. Du côté du compteur de calories pas la peine de compter cela ne sert à rien .Il semble évident que la perte de poids doit être rapide pendant ces 14 jours.

Inconvénients

Que se passe t-il lorsque vous cessez ce régime. Et bien la prise de poids me semble inévitable à force de se priver, il va falloir compenser à un moment ou à un autre.

Le régime Sacarsdale présente des carences et il ne semble pas judicieux de le pratiquer fréquemment.

Pour les gens actifs ou sportifs ce n’est même pas la peine d’essayer car le manque d’apport calorique est insuffisant et pourrait même s’avérer dangereux.

Quoiqu’il en soit lorsque vous souhaitez perdre du poids et entamer un régime demandez un avis à votre médecin pour éviter de vous mettre en danger.

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.**

Les hommes et les femmes sont-ils égaux face au régime ?



En matière de régime la réponse est sans aucune hésitation non. Les femmes ne partent pas sur un pied d'égalité. Le match démarre sur des inégalités : c'est la masse graisseuse plus importante chez Madame contre la masse musculaire plus importante chez Monsieur. Sans compter la dépense calorique nécessaire moins élevée chez la femme. En bref c'est plus difficile de **perdre du poids chez la femme que chez l'homme.**

Régime :les raisons des différences entre hommes et femmes

1. Un homme peut manger plus qu'une femme pour une perte de poids équivalente.Quand une femme perd 3 kgs, l'homme peut lui en perdre 5. Sa vitesse d'amaigrissement est de 25% supérieur.

2. Un homme peut consommer plus de calories (2100 calories) car son métabolisme de base est supérieur à celui de la femme (1800 calories) en partie pour sa masse musculaire plus importante.

3. Après une activité physique ou la pratique d'un sport l'homme peut consommer de 2500 à 2700 calories (pour une

activité de 30 mn) alors que la femme pourra consommer vers les 2100 calories.

4. Le calcul est simple pour perdre du poids il faut diminuer les apports en calories tout en respectant un seuil minimum pour protéger votre corps. La encore il existe une différence 1500 calories pour les femmes et 1800 calories pour les hommes.

5. Au niveau de la peau les poignées d'amour de l'homme se perdent plus rapidement que la peau d'orange des femmes.

Pour conclure les hommes et les femmes ne sont pas égaux en **matière de régime**. Des différences se présentent au niveau physiologique et biologique.

Comment éviter les pièges quand on veut perdre du poids ?



Il existe des pièges qu'il faut réussir à éviter lorsque vous souhaitez perdre du poids. Peu importe l'option que vous avez choisi, régime, cure détox ou bien alimentation équilibrée notre vie quotidienne est semée d'embûches que vous pouvez contourner. Voici quelques astuces et conseils pour ne pas sombrer et réussir à atteindre vos objectifs.

Perdre du poids en 10 points

1. Fixez- vous des objectifs réalisables. Si vous visez trop haut l'échec est inéluctable.
2. Ne sautez pas de repas car le corps cherchera à compenser à un moment ou à un autre et vous risquez de consommer des aliments (les sucres par exemple) qui vont nuire à votre perte de poids.
3. Ne vous privez pas ! Les régimes trop restrictifs sont faits de privation et là c'est toujours la même histoire vous allez craquer et prendre plus de poids que vous en avez perdu.
4. Variez votre alimentation : l'équilibre alimentaire doit se faire sur une semaine. Manger toujours la même chose devient lassant.
5. Ne pas culpabiliser en cas d'écart à votre régime. Si ce n'est qu'accidentel il n'y a pas de problème .Cela peut être bénéfique pour votre moral.
6. Ne restez pas seule avec votre régime. Continuez à voir

du monde et adaptez- vous. Un régime qui ne s’adapte pas à la vie sociale est une source d’échec évidente.

7. Pratiquez une activité physique régulière, cela vous procurera une sensation de bien- être, vous permettra de perdre des calories.
8. Se pesez c’est bien, cela permet de mesurer la perte de poids mais attention ne montez pas toujours dessus.
9. N’arrêtez pas votre régime pour une solution miracle. Il n’existe pas à ce jour de médicaments ou autres produits qui permettent de maigrir sans effort.
10. Ne choisissez pas des régimes farfelus .Les régimes qui excluent certains types d’aliments ou au contraire ne privilègient qu’un seul aliment doivent vous amener à être méfiant.

Perdre du poids est un parcours personnel .Une longue route que l’on emprunte pour sa santé et son bien- être. Rien n’est impossible et bien heureusement mais il faut être patient et ne pas chercher à brûler les étapes.