Comment maigrir vite avant l'été : conseils et astuces

Maigrir vite :l'hiver a été long cette année. Il était temps que le soleil vienne nous réchauffer les corps et les cœurs. Mais voilà c'est toujours à cette période que l'on fait le bilan des kilos encaissés ou non pendant cette longue période. Pas de panique quoiqu'il arrive il existe des astuces pour pouvoir maigrir vite et perdre du poids avant d'aller se promener ou se prélasser sur les plages. Vous avez quelques kilos en trop alors voici quelques conseils et astuces pour rectifier le tir et perdre du poids .

Maigrir vite 6 conseils et astuces

1° Ne vous privez pas car le corps réclamera vite. Prenez le temps de bien manger, de préparer de bons repas équilibrés (sans trop de matières grasses et sucres). Evitez les excès.

2° Pensez à dormir suffisamment. Et oui le manque de sommeil peut provoquer la prise de poids. Le manque de sommeil stimule une hormone qui augmente l'appétit et la production de graisse.

3° Stop aux grignotages qui sont responsables de la prise de poids. Ne vous inquiétez pas 65% des françaises sont touchées .Même s'il est anti stress il faut les limiter et prendre les aliments nécessaires au cours des repas si l'on veut maigrir vite.

4° Le sucre c'est bon dans les pâtisseries, dans les sodas, dans le café mais il est responsable de l'accumulation de graisses .Donc moralité on ralentit la consommation de sodas,

de pâtisserie, on limite les verres d'alcool si l'on veut perdre du poids et maigrir vite.

5° La prise de poids est souvent liée à une consommation trop importante « on mange trop ». L'estomac se distend et en demande de plus en plus. Même si vos repas sont équilibrés en qualité, limitez les quantités .Respectezvotre appétit mais manger lentement (pour que la satiété ait le temps de s'installer).

6° On bouge. On sort de chez soi, on marche, on court, on bricole, on jardine. L'activité physique va permettre de brûler des calories et de maigrir vite.

Allez bon courage à tout le monde et à bientôt pour d'autres conseils. Prenez le temps de perdre du poids . Pour les autres profitez de votre chance de ne pas avoir grossi mais entretenez vous tout de même pour ne pas avoir à maigrir vite par la suite .

Jean Philippe