

# 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.