

# 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 flopé 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 ?**

