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 Dc 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 ?

