

# 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'accélération 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 maîtres 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