

# Comment perdre du poids durablement sans régime et en douceur ?



Dans notre recherche pour perdre du poids durablement, nous nous orientons souvent vers des régimes présentés comme miracle et la pratique acharnée d'activités physiques pour perdre des calories et faire fondre les graisses. Mais nous oublions qu'il existe d'autres alternatives pour perdre du poids durablement : des techniques simples et des médecines douces qui compléteront vos efforts sur l'alimentation et le sport, allez c'est parti suivez le guide !

## L'acupuncture

Elle possède ses adeptes depuis de lustres et étonne toujours par ses bons résultats. Elle peut aider à gérer le stress, harmonise les énergies, régule les troubles fonctionnels, améliore la circulation sanguine et permet de lutter contre la cellulite. Elle peut donc s'avérer comme un bon complément d'un équilibre alimentaire et sportif pour perdre du poids durablement. Bien évidemment il ne faut pas être effrayé par les multiples aiguilles que l'on vous pose.

## La sophrologie pour perdre du poids

## **durablement ?**

C'est une méthode qui ressemble à la relaxation. Le principe est basé sur la contraction et le relâchement des muscles en se concentrant sur la respiration .Il s'agit donc d'une véritable activité physique nécessitant de l'énergie et de la concentration, un bon complément en douceur.

## **L'ostéopathie**

Son objectif prioritaire n'est pas de faire perdre du poids durablement mais celle-ci est une alliée précieuse pour notre corps. Elle permet de rééquilibrer notre corps et débloquent tous ces nœuds qui nous envahissent par exemple en travaillant sur l'estomac

## **L'aromathérapie**

Amateurs ou non les huiles essentielles ne laissent pas de marbre et provoquent des réactions « on aime ou on aime pas ». Elles agissent sur nos émotions et sur notre physique .Un coup de stress ou d'anxiété plutôt que de sombrer dans le grignotage quelques gouttes de lavande pourraient vous aider. Un coup de fatigue et c'est le romarin ou le bois de rose qui prennent le relais. Et puis pourquoi pas de la menthe poivrée après une séquence de sport intensive pour encore mieux se détendre.

## **Sport et régime alimentaire : duo toujours gagnant**

Vous aurez beau tout essayé, les méthodes douces, les régimes, le seul duo restant gagnant c'est l'équilibre alimentaire et la pratique d'activités physiques régulières. Les techniques et les médecines douces sont une aide indéniable mais ne suffisent pas à elles seules à vous faire perdre du poids durablement. Alors quelle stratégie allez-vous employer ?

*Jean Philippe*