

# Perdre du poids efficacement en alliant sport et régime alimentaire



Perdre du poids efficacement en alliant sport et régime alimentaire

Pour perdre du poids, faire du sport et entreprendre un régime sont deux éléments essentiels. Conjugués, ils sont l'assurance de kilos en moins, et d'un bon moral sans se sentir frustré.

## Faire du sport permet de perdre du poids plus rapidement.

Notre organisme a besoin d'exercice, avec notre vie moderne bien remplie, nous avons parfois du mal à trouver la motivation et le temps pour faire du sport. Pourtant, l'exercice physique est une solution très efficace pour perdre du poids. Le sport aide à brûler les graisses, y compris celles que l'on a déjà accumulées.

Le sport stimule la diffusion des endorphines dans l'organisme.

L'endorphine est une molécule naturelle présente dans notre organisme, faire du sport stimule la production de cette molécule et nous rend heureux, de cette façon notre moral est amélioré et reste au beau fixe.

Faire un régime pour perdre du poids, une solution efficace?

Notre alimentation n'est pas toujours très bonne, nous consommons trop de produits gras, sucrés et salés, ce qui a pour conséquence de nous faire prendre du poids. En mettant en place un régime alimentaire plus sain, les kilos superflus disparaissent plus rapidement. Prenons ici le mot régime dans le sens d'une redéfinition de notre alimentation et non comme une privation temporaire.

## **Alliance du sport et du régime, deux fois plus de chances de perdre du poids rapidement et pour longtemps.**



Le régime mis en place ne doit pas être trop restrictif, si vous vous privez de bonnes choses, vous risquez de vous frustrer et donc de vous décourager. Il est préférable d'allier le régime avec le sport, de cette manière, vous améliorez votre façon de manger, sans vous priver de ce que vous aimez, et le sport s'occupe de brûler les graisses superflues contenues dans vos plats favoris. Pas de frustration alimentaire et sécrétion d'endorphines grâce au

sport, voilà l'alliance idéale.

En conclusion, si vous souhaitez perdre vos kilos en trop, vous devez trouver le bon équilibre, le régime seul n'est en général pas suffisant et le sport sans un équilibre alimentaire adéquat risque de ne donner que des résultats médiocres.

Profitez de l'alliance des deux pour retrouver une silhouette parfaite et vous faire plaisir. N'oubliez pas non plus de vous réjouir de chaque kilo perdu, la bonne humeur est une très bonne façon de se motiver pour tenir le rythme. Faire votre régime et vos exercices physiques dans la bonne humeur vous permettra d'être bien plus efficace.

*Jean Philippe*

LinkedTube

tapis de course