

# Comment obtenir un poids idéal et maigrir : les plantes peuvent-elles nous aider ?



Lorsque l'on souhaite perdre du poids et obtenir un poids idéal de nombreuses solutions nous sont proposées, pas toujours évident de s'y retrouver car en face de nous il existe de véritables machines à marketing. Des concepteurs de régimes aux charlatans multiples qui

vantent l'efficacité sur la perte de poids de leurs produits ou de leurs méthodes. Mais n'existe-t-il pas des moyens plus naturels pour parvenir à perdre nos petits bourrelets. Un rééquilibrage de notre alimentation et de notre hygiène de vie semble apparaître comme un traitement efficace, et certaines plantes pourraient nous donner un coup de pouce. En effet Les plantes ne suffisent pas pour perdre du poids ou maigrir. Elles peuvent se présenter tout de même, comme des alliées précieuses. Mais pour perdre nos kilos superflus il existe des règles essentielles. La personne qui se penche sur comment maigrir dispose d'au moins 3 pistes pour y parvenir :

## **Manger moins**

Manger moins en réduisant son apport calorique journalier. Ainsi le corps ira puiser dans ces réserves de lipides (de graisses) pour récupérer de l'énergie et pouvoir faire face aux activités de tous les jours.

## **Se dépenser plus**

Dépenser plus d'énergie en pratiquant régulièrement des activités physiques et sportives mais aussi des activités quotidiennes telles que le bricolage, le jardinage etc. ... Là aussi le corps cherchera de l'énergie et puisera dans les graisses.

## **Faire attention à la qualité des apports :**

En privilégiant les matières grasses végétales plutôt qu'animales, en limitant la quantité de sucrerie absorbée, en buvant tout simplement plus d'eau (et moins d'alcool), en consommant moins de viandes et en introduisant le poisson dans vos repas, en consommant plus de fruits et légumes, en privilégiant les sucres lents (féculents comme les pâtes le par exemple). En quelque sorte en recherchant l'équilibre alimentaire.

## **Combiner les 3 pistes pour un poids idéal**

Et pourquoi pas combiner nos 3 pistes pour plus d'efficacité, pour atteindre votre poids idéal . Attention cependant à ne pas trop descendre le nombre de calories au risque de perdre toute votre énergie .Il en va de même si vous pratiquez de façon trop intensive et répétée des activités physiques, vous risqueriez d'être épuisé. Tout est dans la bonne mesure, évitez les excès.

## **Les plantes alliées minceur ?**

Et les plantes dans tout ça que peuvent -elles nous apporter ? Les plantes peuvent-elles nous aider à perdre du poids et à obtenir un poids idéal ? Nous ne citerons ici que quelques plantes car la liste est longue.



– le **thé vert** : il permet l'absorption des graisses et des sucres. Ainsi les lipides et les glucides seront éliminés par voies naturelles.

– Le **Guarana** plante d'Amérique du Sud permet l'élimination et le déstockage des graisses.

– La **Reine** des près est un diurétique éliminateur de l'urée de l'acide urique et des chlorures

– La **piloselle** composée de flavonoïdes permet une action diurétique. elle est souvent utilisée pour faciliter l'ensemble des processus d'élimination de l'organisme.

– L'**orthosiphon stamineus** favorise l'élimination rénale et digestive. Les flavonoïdes de l'Orthosiphon font sortir les graisses hors des cellules graisseuses.

En conclusion la nature nous fournit des plantes qui sont des bienfaits pour notre santé?. Certaines plantes peuvent nous aider à perdre du poids mais cela ne suffit pas il faut également équilibrer notre alimentation et pratiquer une activité physique régulièrement .

*Jean Philippe*

