Régime : Sautez vous des repas ???

Régime : sautez-vous des repas ?

A qui n’arrive t-il pas de sauter un repas ? Parfois par manque de temps, parfois par soucis d’amincissement(se mettre au régime) ou encore pour compenser les excès de la veille ou de ceux à venir, nous avons tendance à sauter un repas. Or cela ne sert à rien ! Notre organisme stressé cherchera à se constituer des réserves et reprendra rapidement les kilos perdus. De plus si ces déséquilibres fonctionnels se reproduisent trop souvent, notre corps pourra se mettre en fonctionnement minimum, ce qui peut provoquer une fatigue intense et donnera l’effet inverse recherché c’est-à-dire se sentir en forme. Si toutefois vous sentez le besoin de diminuer votre ration alimentaire, il est tout de même conseillé de manger même légèrement avec un repas du style :

– bouillon de légume

-Une salade verte

-Un fruit

Cette diminution de la quantité des apports ne doit pas être pratiquée sur du long terme. Notre corps a besoin d’un apport minimum en protéines, sucres et graisses pour qu’il puisse

fonctionner correctement et à plein régime.

Le jeûne ou encore la privation totale de nourriture pendant plusieurs jours est la solution la plus dangereuse pour notre corps. Certes la perte de poids peut être significative mais vous risquez de mettre votre masse musculaire en danger et d’avoir des sensations de malaise (style hypoglycémie).

En conclusion il vaut mieux ne pas sauter de repas et manger même si c’est légèrement.

Régime : lequel choisir ?

Régime : Comment perdre du poids ?