

# Repas et habitudes alimentaires pour perdre du poids : astuces



Nos repas et nos habitudes alimentaires ont tendance à nous faire prendre du poids. Surtout si nos habitudes alimentaires sont mauvaises et nos repas déséquilibrés. Tout l'hiver nous rentrons dans nos cavernes et nous boulotons volontiers en attendant que des jours meilleurs arrivent. Conséquence une prise de poids, du mal à rentrer dans ses vêtements. Alors comment réussir à perdre ses kilos en trop et perdre du poids sans avoir recours à un régime. Si nous nous penchions tout simplement sur nos mauvaises habitudes alimentaires.

## Astuces et conseils pour nos repas

1° Le midi vous n'avez pas le temps de manger ; alors vous avez recours à la restauration rapide soit dans une brasserie, un fast food ou une sandwicherie. Le repas est souvent vite pris et peu copieux. Moralité le soir c'est Gargantua qui débarque à la maison. Votre repas est copieux, trop copieux. De plus si vous allez vous couchez dans la foulée, le sommeil risque d'être perturbé.

Donc essayé de manger un peu plus tôt et de ne pas vous coucher tout de suite (2 heures entre les 2 par exemple). Et puis pour bien manger cuisinez-vous des repas à l'avance que vous n'avez plus qu'à réchauffer.

2° La conséquence de nos vies trépidantes a tendance à jouer

sur nos appétits et le temps que nous pouvons consacrer à nos repas et notre alimentation. Et la facilité nous pousse parfois à sauter un repas. Conséquence une prise de poids quasi inéluctable car le corps va compenser à un moment ou à un autre et nous allons manger trop.

3° La télé et l'ordinateur : une technologie qui nous passionne et nous prend de plus en plus de temps à tel point que parfois on finit par manger devant et manger plus.

Préparez un plateau repas ou votre repas avant de vous installer devant les écrans.

4° Ne plus cuisiner est aussi une cause de la prise de poids. On achète des produits transformés tout fait souvent riches en sel et matières grasses. Pratique certes mais dangereux pour notre ligne. Alors pour contrôler en partie la qualité de notre alimentation cuisinons nous-mêmes et à l'avance.

5° Parfois nous ne comprenons pas pourquoi nous grossissons. Nous pensons ne pas trop manger et tout de même la prise de poids est là car les calories et les matières sont présentes dans notre alimentation et dans nos repas. Il faut donc contrôler mais ne pas supprimer notre apport en matière grasse et en sucres rapides (style pâtisserie).



6° Votre prise de poids est peut être due au manque d'activité physique. Alors plus qu'une solution se rebouger. Pas forcément en pratiquant des activités sportives. La marche, le bricolage le jardinage pratiqué plusieurs fois dans la semaine sont bons pour perdre du poids.

En rectifiant quelque peu nos habitudes alimentaires nous devrions dans un premier temps perdre du poids. Alors bon courage à tous.

