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

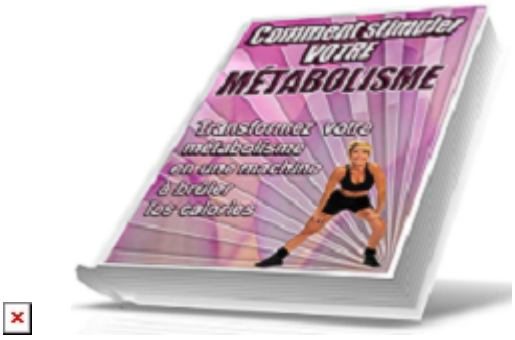
fonctionner correctement et à plein régime.

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 ?



Le petit déjeuner est il

essentiel ?

Le petit déjeuner où comment bien démarrer la journée ?

Et si nous commencions la journée sur de bonnes bases en prenant un petit déjeuner tout simplement .En effet ce premier repas de la journée est souvent considéré comme secondaire alors qu’il constitue un moment important .Des enquêtes ont montré que 1 français sur 5 sautait ce repas ainsi que 15% des enfants. La conséquence majeure c’est que l’organisme ne possède pas assez d’énergie pour fonctionner au maximum car le dernier repas(le repas du soir) est loin et notre corps a consommé 500 à 600 calories durant la nuit. Des coups de pompes peuvent survenir voire même des débuts de malaises (hypoglycémie) ainsi que des grignotages nuisibles à votre silhouette.

Le petit déjeuner doit apporter 25% de la ration calorique journalière soit environ 400 à 500 calories pour les enfants, et jusqu’à 700 calories pour les adolescents et les adultes.

Il est vrai que le matin dés le lever nous n’avons pas forcément faim que parfois nous sommes en retard et nous ne prenons pas le temps de déjeuner. Mais il faut tout de même prendre ce temps indispensable pour une journée qui s’annonce dynamique. Mais de quoi doit être constitué ce repas du matin ?

Le petit déjeuner doit comporter :

- un laitage (lait, yaourt, fromage blanc par exemple)
- du pain, des biscottes ou des céréales
- un peu de matière grasse (beurre) et /ou de la confiture
- un liquide (thé, café)

Pour ceux qui sont portés sur le salé pourquoi pas faire un petit déjeuner à l’anglaise :

- œufs au plat avec du bacon
- muffins
- toast à la marmelade
- thé
-

Et vous déjeunez vous et comment ?

Vous aimez écrire ? Alors vous pouvez cliquer