

Les écarts de régime sont-ils bons pour maigrir durablement ?



Et si les écarts pendant une phase de régime nous permettaient de **maigrir durablement** ? Que pensez-vous des écarts lors d'un régime ? Pour la plupart des gens se mettre au régime c'est être prêt à se sacrifier, suivre à la lettre les recommandations du régime suivi. En bref on s'attend à vivre une période difficile de notre vie faite de frustration.

Les régimes ne sont pas efficaces

A peine commencer un régime part à l'échec car psychologiquement vous n'aurez pas de plage récréative. De plus le corps a tendance à s'adapter lorsque vous pratiquez une méthode pour perdre du poids. Le principe général est souvent de diminuer les apports caloriques à tel point que le corps va réagir et diminuer son métabolisme de base. Mais c'est quoi le métabolisme de base ? C'est tout simplement le minimum d'apport dont votre corps a besoin pour fonctionner au

repos. Une fois diminuer le métabolisme de base ne fait pas machine arrière et lorsque vous reprendrez une alimentation normale l'effet quasi immédiat sera la prise de poids. Donc pour perdre du poids durablement et ne pas le reprendre il faut que le corps pense que vous n'êtes pas en période de privation et de régime.

Alors les petits écarts pendant un régime : une solution pour maigrir durablement ?

Attention ne criez pas victoire en pensant que les écarts sont permis constamment et qu'ils sont une solution- miracle. Et puis il faut rester dans le raisonnable tout de même car la prise de poids risque d'être conséquente.

Mais de temps en temps pourquoi pas ? Le corps aura la sensation de ne pas être en période de disette et psychologiquement cela vous donnera une fenêtre de pensée positive. A condition bien sûr de ne pas culpabiliser et de se dire que ce n'est pas grave et que ce n'est pas tout le temps. Car qui est capable d'être sans arrêt dans le manque et la frustration ?

Pour Erwann Menthéour (créateur de la méthode fitnext) « de temps en temps agresser votre corps va permettre de le renforcer, c'est comme une armée qui n'irait jamais au combat elle ne serait pas compétitive ».

Et si tout simplement nous mangions équilibré pour maigrir

durablement ?

Au lieu de se lancer dans des régimes restrictifs et qui sont à long terme voué à l'échec pourquoi ne pas pratiquer une alimentation équilibrée .Une alimentation équilibrée c'est quoi en fait ? C'est tout simplement un équilibre dans les quantités d'aliments absorbés mais aussi dans la qualité. Moins de graisses, moins de sucre sans les supprimer. Manger des fruits et légumes ainsi que privilégier les graisses végétales plutôt qu'animales (sans les supprimer non plus). La recherche de l'équilibre ce n'est pas la quête du Graal, c'est une quête possible accessible .**Pour maigrir durablement** chacun devra trouver son rythme de croisière entre l'alimentation et la pratique d'une activité physique et humaine.

