

## L'été arrive... - 1/2

**Et ouais l'été arrive, et on s'imagine déjà toutes dans nos maillots de bain... Et après l'hiver, faut réparer les dégats. Alors, au lieu de chercher comment maigrir, voilà quelques conseils pour se motiver...**

Ca y est plus que 2 mois et demi avant l'été... On va toutes sortir les maillots de bain, et on va pas sortir à la chasse à l'homme. Bah oui, il fait beau, il fait chaud, et sur la plage, on veut pas avoir honte d'afficher nos corps de déesse... Alors on va toutes commencer les régimes, qui servent plus ou moins, suivre les conseils des magazines, qui pourront nous transformer en jolie papillon. Après tout, si les mecs ils peuvent pas voir notre beauté intérieur c'est pas notre faute, ils ont pas à être exigeant ! Non mais c'est vrai, on est pas toutes foutues comme Claudia Shiffer et ses consoeurs... Alors heureusement, y'a la solidarité féminine !

Alors voilà, pas besoin de recette magique pour maigrir, on sait toutes comment s'y prendre, le tout c'est de se motiver ! Bah c'est vrai, depuis qu'on est petite, on rêve d'être la jolie princesse des Walt Disney, et on se prépare à trouver l'âme soeur... Alors les magazines, on les connaît ! De toutes façons, dès qu'approche les beaux jours, c'est toujours la même chose : "perdez 4 kilos en un mois" (ils disent jamais qu'on en reprend le double après par contre... Normal, ça fait vendre !), "LA solution miracle pour maigrir sans regrossir"...

Mais le problème c'est qu'on a beau se dire "faut que je maigrisse, que je transforme mon petit bidon en joli ventre plat"... on essaie, on se motive 2 jours et après BAM, on craque sur la tablette de chocolat qui nous appelle dans le frigo. C'est pas notre faute, c'est le plaisir de manger, on est humaine après tout ! Chacun son truc pour se motiver, le tout s'est de le trouver. Alors voilà, vous prenez dans un magazine LA photo de la fille qui a un corps divin (vous lui enlevez la tête pour pas qu'elle vous énerve encore plus), et vous la gardez précieusement quelque part (peut-être pas quelque part en évidence pour éviter les remarques de maman qui fait le ménage ou de votre mec, même si il vous aime pour ce que vous êtes !). Et hop, dès qu'on sent qu'on faiblit et que l'appel du frigo se fait de plus en plus fort, bah on regarde la photo, en se jurant qu'avant le début de l'été on sera comme ça ! (soyez pas trop exigeante non plus quand même !) Et des petits trucs pour éviter de grignoter :

- lavez vous les dents... ça occupe et ça fait passer l'envie de manger. Et après, en plus d'avoir un corps de rêve, on a un sourire à faire fondre !
- Si vous êtes chez vous, avachie devant la télé, bah allez courir, bouger, faites du sport ! ça vous occupera et c'est beaucoup plus sain que de rien faire. Et puis une fois qu'on a commencé, on s'arrête plus ! Si vous mangez quelque chose et que vous le regrettez, aller courir, c'est bon pour le moral, et pour vous... parce que avoir un corps mince, et en plus ferme et musclé-pas trop non plus-, bah c'est encore mieux ! Le tout s'est de s'occuper, parce que c'est quand on s'embête qu'on mange...
- Et puis si vraiment vous avez faim (parce que vous étiez persuadé que sauter un repas c'était la meilleure façon de maigrir, et que votre ventre crie famine au milieu de l'après midi), bah au lieu de vous jeter comme une sauvage sur le paquet de gâteaux, ou le pot de nutella, opter pour un fruit, ou quelque chose de peu calorique ! (renseignez vous sur les apports en calories justement)

Le truc c'est qu'il faut trouver son rythme... si on arrête du jour au lendemain de manger tout ce qu'on aime, mais qui fait grossir, les chances de craquer sont plus grandes. Alors allez y par étapes. Surtout que tout ce qui est bon, bah ça fait grossir !

- Commencez par limiter les graisses, enlever le beurre de votre tartine, éviter les trucs trop gras (pâtes pleines de beurre, frites pleines d'huile...). Limiter mais ne supprimer pas complètement parce que on a besoin d'un peu de gras (mais pas trop).
- Puis, après, attaquez vous au sucre... Accorder vous un gâteau ou un carré de chocolat pendant la journée, plus pour le plaisir que pour la faim.
- Et enfin réduisez vos parts... évitez de vous resservir trop, arrêtez de manger dès que vous êtes rassasié. Et évitez le grignotage !

Et surtout BUVEZ !!! Quand vous avez un peu faim, prenez un verre de jus de fruit, ça remplit l'estomac et en plus boite c'est indispensable !

## L'été arrive... - 2/2

Alors les filles, allez y doucement mais sûrement, organisé vous votre régime au lieu de foncer tête baisser... et puis bonne chance pour cet été ! ;)