

Régime, quand tu nous tiens... - 1/2

Alors, comment VRAIMENT perdre du poids ? Faire des régimes yo-yo, perdre 5 kilos et en reprendre 10 ? Non, il faut effacer définitivement le mot régime de notre vocabulaire, et se tourner vers une méthode plus efficace...

Il existe toutes sortes de régimes, mais aucun ne s'est avéré vraiment convaincant.

Certaines personnes font des régimes en ne mangeant qu'un seul aliment par jour, par exemple des régimes à la patate, au melon...

Mais il vaut varier les aliments, le corps a besoin d'énormément de choses, il ne faut pas tomber dans la malnutrition !

D'autres suppriment tous les aliments contenant lipides et glucides. Ils ne mangent plus de produits laitiers, plus de chocolat, plus de pommes de terre/riz/pâtes...

Mais le corps a besoin de tout cela également !

D'autres encore sautent des repas, et finissent par grignoter, emportés par la faim... Ou bien ils en viennent à ne plus manger du tout, ce qui mène à l'anorexie est qui est une méthode à bannir ! Il ne faut pas priver le corps des vitames, des minéraux, protéines, etc... Dont il a besoin !

Il faut tout d'abord 3 repas par jour, voir 4 ! Hé non le goûter ne doit pas s'arrêter à partir de 17 ans, comme j'ai pu le lire dans un article avec le même thème... On peut s'en passer, certes, mais si on ressent le besoin de se nourrir entre le déjeuner et le dîner (car il y a un grand écart entre les deux) on peut prendre un petit encas... Ce n'est pas la suppression du goûter qui réduira les problèmes de poids !

Une alimentation équilibrée est de rigueur. Il n'y a pas de régime miracle, de toutes façons !

Diversifier son alimentation est le remède le plus sûr et surtout le plus durable. Une activité physique régulière est indispensable... Le sport fait bruler les graisses !

Les besoins énergétiques des femmes sont de 2000 kcal par jour, et ceux des hommes sont de 2600 kcal. Les enfants, qui sont en pleine croissance, peuvent aller jusqu'à 3000 kcal par jour, c'est pour cela qu'une alimentation riche et équilibrée est nécessaire !

A partir de quel moment atteint-on le surpoids ?

Il correspond à une augmentation de la masse grasse, qui aboutit à l'obésité...

Pour calculer cela, on utilise le rapport poids en kilos sur la taille en mètre au carré... C'est l'indice de masse corporel. On entre dans la catégorie de surpoids lorsque la valeur obtenue est entre 25 et 30. Au dessus de 30, la personne est obèse...

Un petit exemple : Une femme pèse 75 kilos et mesure 1m69.

$75 / 1,69^2 = 26$.

Elle se situe donc entre 25 et 30 et fait du surpoids. Elle doit dès maintenant surveiller son alimentation et faire du sport pour perdre ses quelques kilos superflus !

Il faut faire très attention au surpoids, et encore plus à l'obésité. Ils ont des conséquences plus ou moins graves tout d'abord sur l'aspect physique, mais encore plus sur la santé. Les maladies cardiovasculaires, le diabète... peuvent survenir à cause de kilos en trop... ce serait vraiment dommage !

Quelques explications :

Il ne faut pas trop prendre de protéines, juste ce qu'il faut ! Par exemple, il ne faut pas manger un oeuf, une

Régime, quand tu nous tiens... - 2/2

part de viande et une part de poissons en une seule journée ! Il faut choisir entre les produits céréaliers, les légumes secs et les produits laitiers, ainsi que la viande, le poisson et les oeufs que je viens déjà de citer. Une petite dose par jour sera suffisante !

Les sucres lents (les glucides) contenu dans les pâtes, les légumes secs,... sont à prendre en petite dose, généralement avant un exercice physique (donc pas dans le repas du soir !).

Les fruits et les légumes sont les alliés d'une perte de poids durable, car ils contiennent énormément de fibres, qui coupent légèrement la faim... (Ne vous a-t-on jamais dit : "prends une pomme, ça coupe la faim" ?)

Et surtout : il faut faire du sport ! Pas de secret ! Une vie sédentaire ne s'accorde pas avec un bien-être corporel !

Pour tout cela je vous préviens, rien n'est immédiat. Les résultats se lisent après plusieurs semaines !

Il ne faut donc pas baisser les bras, se décourager si l'on ne constate aucun résultat après plusieurs jours.

Bonne chance !...

Si vous ne souhaitez pas ressembler à ça !!! ;-)