

## Mincir après les fêtes - 1/2

### Conseils de perte de poids après les fêtes.

Après les excès de fin d'année, retrouver votre poids bien être...

Vous avez profité des fêtes : tant mieux

Vous avez mangé plein de chocolat, de foie gras, de saumon, et autres douceurs de Noël ? Surtout ne culpabilisez pas et réjouissez vous ! Vous avez commencer un régime parfait ! En effet, la première chose à retenir pour être bien dans son corps et avoir un poids stable, c'est qu'il faut écouter ses envies.

Etre gourmet la meilleure façon d'être mince

Mangez ce que vous avez envie de manger, quand vous avez envie de le manger et autant que vous en avez envie !

Vous pensez que ce régime très étrange va vous menez droit à l'obésité ?

Vous vous voyez déjà vous bâfrer de sucrerie et d'aliments gras ? Détrompez vous ! Vous pensez sûrement ainsi car vous êtes dans l'hypercontrôle et la privation... L'idée de manger du chocolat, ou tout autre aliment interdit (chips, frites, pâte à tartiner) sans limite vous donne envie de "vous lâcher" ? Sans doute vous avez rendu tabou des aliments réputés grossissants. Lever tout les interdits.

Manger par pur plaisir

Voilà le plus difficile : manger ce qu'on a envie de manger par pur plaisir... Sans doute vous vous reconnaissez dans ce profil. A la fin d'une mauvaise journée, où s'accumulent contrariétés et mauvais temps. Après un déjeuner avalé sur le pouce, avec bonne conscience car constitué d'aliments "light" et politiquement correct voilà que vers 6 heures, une envie de grignotage vous prend. Vous "craquez" car c'est sans doute avec culpabilité que vous décidez d'ingérer quelque chose, et vous achetez un aliment tabou (sans doute en pensant que tant qu'"à craquer" autant le faire carrément, et vous finissez le paquet de biscuits (ou autre) de façon compulsive. Vers la fin du paquet, vous ingérez souvent un peu machinalement et sans plaisir réel, il faut bien "l'avouer" ! Alors, voici le secret le mieux gardé de l'industrie des régimes...

Etre à l'écoute de ses envies

Pour être mince, il faut arrêter de manger quand l'intense plaisir de manger s'estompe un peu. Soyez gourmand et difficile, et vous constaterez que votre corps, en diminuant la sensation de plaisir procuré par l'ingestion des aliments, vous demandera de manger moins de certains aliments et plus d'un peu de tout. Il ne s'agit pas de privation mais d'écouter de son plaisir en somme. A force de penser privations, et régimes, bons aliments et mauvais aliments, nous nous sommes coupés de notre plaisir de manger. Mangez de tout, et dès que le plaisir disparaît, arrêtez de manger ! Si vous reprenez contact avec vos vraies envies, vous réaliserez que votre corps a envie de ce dont il a besoin. C'est à dire d'une alimentation variée. Il est peu probable que vous ne puissiez vivre que de nutella et de coca toute votre vie. L'envie de pomme, de pain, de viande se fera sentir. Avant que votre corps ne sonne la sonnette d'alarme de la maladie, il vous guide par le plaisir. Soyez ami avec votre corps et faites vous plaisir ! Vous allez peut être mincir moins vite qu'en ingérant du tofu et des barres protéinées ou en vous privant de féculents, mais vous resterez mince et en harmonie avec vous même. Longtemps. L'alimentation n'est pas la seule façon de mincir et d'être bien dans ses baskets. Voici l'autre

## Mincir après les fêtes - 2/2

condition à une perte de poids harmonieuse.

### Nourrir sa vie avec plaisir

Pour reconnaître les signaux de plaisir que vous envoie votre corps, il faut essayer d'être en accord avec sa vie. Il est impossible d'être à l'écoute de son plaisir quand on s'ennuie, quand on est triste, quand on s'oublie corps et âme pour tenir dans une vie qui ne nous plaît pas. Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger. Pour retrouver un plaisir authentique de se nourrir, il faut avoir envie de nourrir une vie qui nous plaît. Voilà le meilleur secret de minceur : trouvez la vie qui vous rend heureux, ayez envie de la vivre, et mangez avec autant de plaisir et d'attention que vous souhaitez exister.