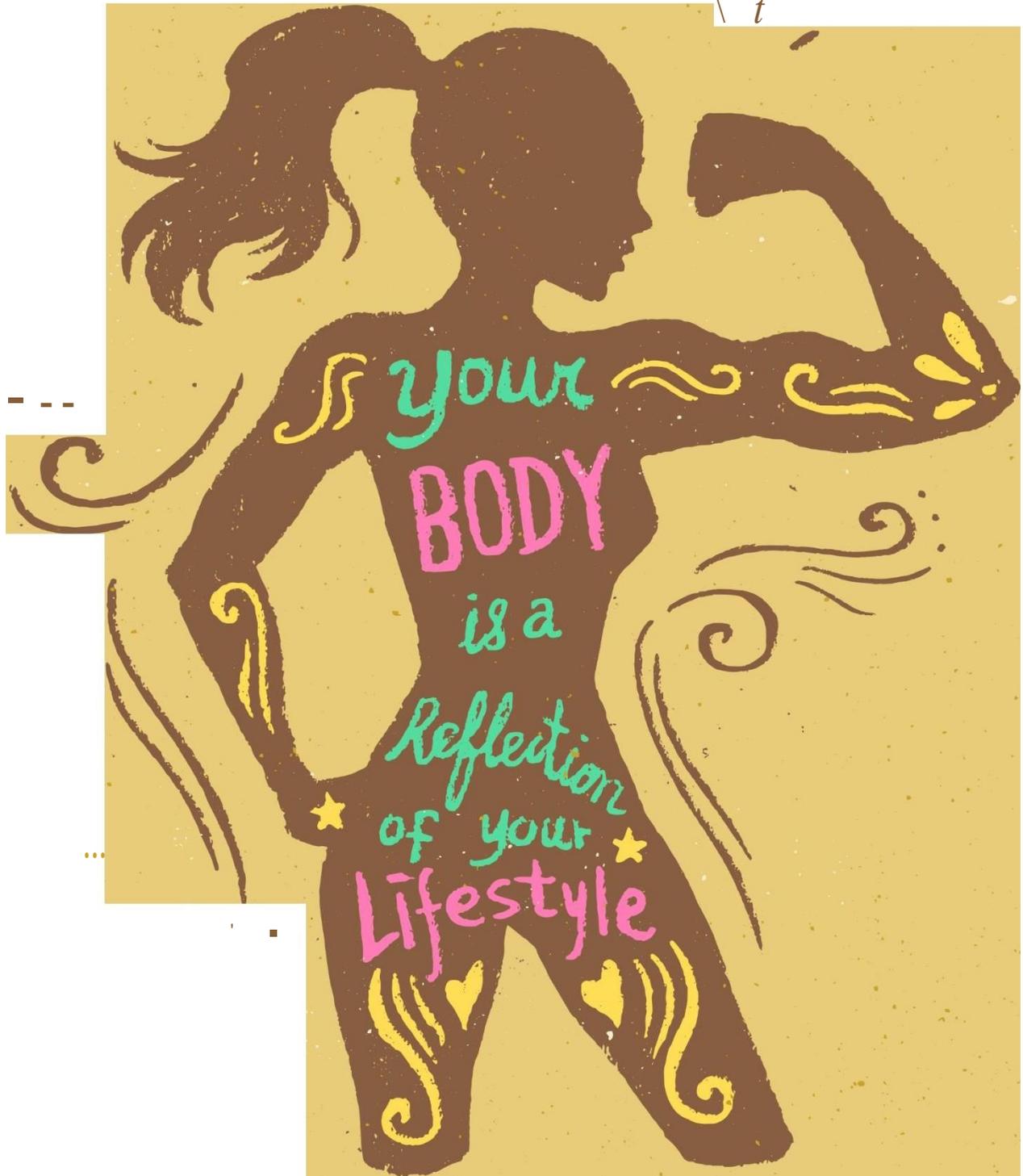


diETING and weight loss



UN GUIDE COMPLET SUR LES RÉGIMES ET LA PERTE DE POIDS

Avis de non-responsabilité

Cet e-book a été rédigé à des fins d'information uniquement. Tous les efforts ont été faits pour rendre cet e-book aussi complet et précis que possible.

Cependant, il peut y avoir des erreurs dans la typographie ou le contenu. En outre, cet ebook ne fournit des informations que jusqu'à la date de publication. Par conséquent, cet ebook doit être utilisé comme un guide - et non comme la source ultime.

Le but de cet ebook est d'éduquer. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas que les informations contenues dans cet e-book sont entièrement complètes et ne peuvent être tenus responsables de toute erreur ou omission.

L'auteur et l'éditeur n'ont aucune responsabilité envers toute personne ou entité en ce qui concerne toute perte ou tout dommage causé ou supposé être causé directement ou indirectement par cet ebook.

Table des matières

Introduction à.....	4
Chapitre 1 : Quelques conseils simples pour perdre du poids	6
Chapitre 2 : Les aliments qui brûlent les graisses	9
Chapitre 3 : Suis-je paresseux ?	11
Chapitre 4 : Tous les régimes sont-ils efficaces ?.....	14
Chapitre 5 : Un plan simple pour perdre du poids	16
Chapitre 6 : Adopter un régime pauvre en glucides	19
Chapitre 7 : Régimes de désintoxication	22

Introduction

La formule pour perdre du poids est simple : manger moins et faire plus d'exercice. Mais ce n'est pas si simple, n'est-ce pas ?

La perte de poids à long terme n'est pas impossible, mais vous devez vous engager. Avoir un plan de perte de poids pour réussir est un bon début. Voici dix éléments qui devraient faire partie de votre plan de perte de poids.

1. Prenez un petit-déjeuner. Cela vous évite d'avoir trop faim plus tard et de perdre le contrôle de ce que vous choisissez de manger plus tard dans la journée.
2. Remplissez votre réfrigérateur et votre garde-manger d'aliments et d'en-cas sains et limitez les en-cas riches en graisses et en sel comme les chips et les biscuits.
3. Faites le plein de fibres. Consommez des aliments comme les fruits, les légumes et les céréales complètes. Les fibres contenues dans ces aliments vous rassasieront, laissant moins de place aux choix malsains.
4. Ne prenez pas de mauvaises habitudes pendant les week-ends. De nombreuses personnes suivent un régime strict pendant les week-ends, puis recommencent à manger davantage (ce qui n'est pas sain) pendant les week-ends pour se récompenser d'avoir été "sages" toute la semaine. Malheureusement, cela peut vous faire reprendre le poids que vous avez perdu pendant la semaine.
5. Faites attention à la taille des portions. Votre perception de ce que devrait être une portion et de ce qu'est une "vraie" portion peut être très différente. Mesurez vos portions avec précision, surtout au début de votre régime alimentaire sain.
6. Fixez-vous des objectifs de style de vie - pas des objectifs de perte de poids. S'engager à manger des aliments sains conduit effectivement à une perte de poids saine - progressivement. Regarder son poids tous les jours peut provoquer le découragement et inciter de nombreuses personnes à abandonner et à revenir à des choix alimentaires malsains.
7. Emportez des collations saines lorsque vous faites des voyages en

voiture. Prenez des barres de céréales saines, des bananes, des pommes et d'autres fruits pour éviter la tentation de vous arrêter pour acheter une barre chocolatée ou un milk-shake.

8. Ne vous privez pas des aliments que vous aimez. Si vous aimez absolument le chocolat, allez-y et prenez un petit morceau - la moitié d'une barre chocolatée au lieu d'une barre entière.

un ! Et évitez de manger vos "folies" tous les jours. Gardez-les pour le moment où vous en avez vraiment besoin !

9. Commencez à bouger. L'exercice est la clé d'une perte de poids à long terme. Vous avez entendu le dicton "Bougez ou perdez". C'est bien vrai !

10. Tenez un journal. En notant ce que vous mangez, quand et combien vous faites de l'exercice et vos humeurs, vous resterez sur la bonne voie et vous serez motivé pour continuer.

La perte de poids est le résultat d'un régime et d'un exercice physique. Elle s'obtient également par la persévérance. Si vous " tombez du wagon " un jour, reprenez le dessus et continuez votre mode de vie sain le lendemain. N'abandonnez pas !

Chapitre 1 : Quelques conseils simples pour perdre du poids

La perte de poids est un résultat difficile à obtenir, quel que soit le poids ou le niveau de forme physique. Il existe de nombreuses façons de perdre du poids, certaines plus malsaines que d'autres, mais celles qui fonctionnent sont le plus souvent les plus compliquées à mettre en œuvre.

Certaines personnes peuvent recommander de manger moins pour perdre du poids, et dans certains cas, manger moins est un élément clé de la perte de poids, mais dans la plupart des cas, manger est une nécessité si l'on souhaite diminuer son propre poids.

Sans les aliments et les calories qu'ils fournissent, votre corps n'a pas d'énergie à brûler et transforme vos muscles existants en graisse. Pour perdre du poids, vous devez prendre un engagement, un engagement qui ne doit pas être rompu si vous souhaitez obtenir des résultats.

N'en déduisez pas que vous ne pouvez jamais vous faire plaisir pendant votre régime, mais assurez-vous simplement que vous êtes fixé des limites raisonnables que vous êtes prêt à respecter. Si vous suivez un régime strict, un repas "infidèle" par-ci par-là contribuera grandement à votre satisfaction.

Pour réussir à atteindre votre objectif de perte de poids, fixez-vous de multiples objectifs, plus petits et plus faciles à atteindre. Vous resterez ainsi motivé et serez plus susceptible d'atteindre votre objectif global d'une vie plus heureuse et plus saine.

10 conseils pour perdre du poids

1. Brûlez plus de calories que vous n'en consommez. Si cela vous fait dire : "D-uuuh !!!", ressaisissez-vous et pensez que cet aspect élémentaire du régime échappe à d'innombrables personnes qui n'y comprennent rien - et qui sont condamnées. Les tabloïds peuvent prétendre avoir les "aliments miracles" qui vous permettront de manger comme un cochon et de faire fondre les kilos, mais c'est du vent.

2. Déterminez votre métabolisme de base et fixez un objectif calorique d'environ 500 calories en dessous de celui-ci. J'ai écrit un article consacré à l'établissement de votre

Le métabolisme a déjà fait l'objet d'un précédent article, que vous pouvez consulter dans les archives si vous avez besoin de vous rafraîchir la mémoire.

3. Tenez un journal honnête. Faites une estimation de la quantité de calories que vous absorbez à chaque repas et faites le total pour vous assurer que vous ne dépassiez pas votre objectif calorique. Les "erreurs" commodes, les sous-estimations et les oublis vous permettent de manger plus maintenant, mais vous allez à l'encontre de l'objectif d'un régime.

4. Choisissez activement de bonnes sources de graisses. Ce conseil peut sembler stupide : ne faut-il pas ÉVITER les graisses pendant un régime ? Eh bien, oui et non. Vous devez continuer à consommer des graisses, mais sans tomber dans l'excès. Évitez le beurre, le lard, le lait entier, les noix de coco et autres comme la peste. Utilisez plutôt de l'huile d'olive (vierge) et des poissons gras.

Le beurre de cacahuètes est un sujet intéressant. J'avais l'habitude de le classer dans la même catégorie que les "mauvaises" graisses. Il y a sa place, car il contient des graisses saturées ainsi que des acides gras trans qui obstruent les artères. Cependant, d'après les témoignages non scientifiques d'autres personnes et mon expérience personnelle, il semble qu'une poignée de cacahuètes de temps en temps pendant un régime peut faire des merveilles pour maintenir les niveaux d'énergie tout en ne perturbant pas votre régime alimentaire général.

Étrange et illogique ? Tu parles. Mais il se trouve que ça marche quand même, un peu comme les bourdons qui volent alors qu'ils ne devraient techniquement pas pouvoir le faire.

5. Mangez des repas petits mais fréquents tout au long de la journée. Vous l'avez entendu un million de fois, j'en suis sûr, mais les faits demeurent : Pour maintenir un taux de glycémie constant, vous devez manger de petits repas équilibrés.

6. Ne vous dégonflez pas en faisant de la musculation. Lorsque vous suivez un régime, vous êtes dans la zone de danger de perdre de la masse musculaire la plupart du temps. Pour éviter cela, continuez à faire de la musculation, et soyez assidu !

7. Évitez l'alcool. Étant donné que la saison des barbecues est à nos

portes, cela peut être difficile lorsque vos amis sortent les bières glacées. La solution est simple : Ne fréquentez que d'autres bodybuilders, afin de ne pas être le seul à siroter un soda light ! Pour ceux d'entre vous qui ont l'idée ridicule que leur vie ne devrait pas tourner autour du bodybuilding : Oubliez ça.

8. Faites du cardio avec modération. Faire 45 minutes de stairmaster tous les jours est un excellent moyen de perdre des kilos plus rapidement. 2 heures, ce n'est pas si bien, puisque vous êtes

pour commencer à perdre de la masse musculaire. Le moment et la quantité sont individuels (et dépendent de ce que vous avez mangé plus tôt dans la journée) mais évitez les séances de cardio de plus d'une heure. Si vous avez besoin d'une punition, faites une séance le matin et une autre le soir. N'oubliez pas non plus de rester dans la zone des 65%-70% de fréquence cardiaque pour une combustion optimale des graisses.

9. Prévoyez des jours de "triche" pour rester sain d'esprit. Les régimes ne sont pas une partie de plaisir. Même si vous êtes très enthousiaste et motivé au début, il y a des jours où tout est sombre et où le monde vous veut du mal. Assurez-vous de vous faire plaisir une fois par semaine à un jour fixe (le samedi est bien), car cela vous donne quelque chose à attendre avec impatience.

Un hamburger juteux est gras et calorique, mais si vous vous préparez en faisant du cardio supplémentaire pendant trois jours à l'avance, vous arriverez en plein dans le mille pour la semaine.

10. N'ayez pas peur du soja. J'avais l'habitude d'éviter les produits à base de fausse viande, mais étant mariée à un végétarien depuis plus de trois ans, j'ai essayé des hot-dogs, des hamburgers, des galettes de poulet et même des riblets au soja qui ont le même goût que les vrais. Et voici la cerise sur le gâteau : les produits à base de soja sont principalement composés de protéines !

Certes, les protéines de soja ne sont pas de la meilleure qualité qui soit, mais si vous buvez un verre de lait ou si vous l'accompagnez d'une autre source de protéines de haute qualité, vous pouvez rapidement améliorer la qualité globale. En outre, le soja présente de nombreux avantages pour la santé lorsqu'il est consommé avec modération et contient très peu de graisses.

Chapitre 2 : Aliments brûlant les graisses

Combien de fois avez-vous cherché l'aliment miracle pour perdre du poids ? Peut-être avec un nom exotique et un look fantaisiste ?

Vous oubliez peut-être ces aliments courants, souvent sous-estimés, mais qui n'ont rien à envier aux autres en termes de détoxification et de stimulation du métabolisme. Voici une liste de 19 d'entre eux !

1. Gralic. Beaucoup de minéraux, d'enzymes et d'acides aminés ; Vitamines A, B1, B2, B6, B12, C, D. Seulement 41 KCAL par 100 grammes. Aide à réactiver votre métabolisme tout en maintenant le cholestérol à des niveaux très bas.

2. Banane. Des sucres avec peu de graisses. Calcium, Fer, Magnésium, Potassium, Vitamines : A, C, Tannin et Sérotonine. Seulement 66 Kcal pour 100 grammes. Un excellent en-cas coupe-faim.

3. L'oignon. Riche en vitamines A, C, E, et du groupe B de vitamines. Il contient également du potassium, du calcium et du sodium, ce qui favorise l'activité diurétique et combat la cellulite. Aide à stabiliser le taux de sucre dans le sang.

4. Herbe médicinale. Peu utilisée dans l'alimentation actuelle, mais une grande amie de la perte de poids. Aide à réduire la consommation de graisses.

5. Fraise. Faible teneur en sucres, riche en minéraux et en vitamine C. Seulement 27 KCAL par 100 grammes.

6. Corn Flakes. Céréales, légumineuses mélangées. Ça aide beaucoup votre métabolisme et seulement 14 KCAL par 100 grammes.

7. Kiwi. Riche en potassium et aussi en calcium, fer et zinc. Grande source de vitamine C, beaucoup de fibres, très utile pour stimuler les fonctions diurétiques.

8. Salade. Riche en fibres et très pauvre en calories (seulement 14 KCAL pour 100 grammes) ; fonctions diurétiques et coupe-faim, grâce au rapport

Régime et perte de
grand volume / faible KCAL. Beaucoup de minéraux également.

9. Citron. La plus faible teneur en sucre pour la même famille de fruits (seulement 2,3%), riche en vitamines et seulement 11 KCAL pour 100 grammes. Favorise la circulation sanguine et combat la cellulite.

10. Pomme. Vitamine C et E, Potassium, Magnésium, riche en tanin, excellent contre le cholestérol.

11. Noix. Riche en graisses, protéines, sucres et vitamines. Aide à brûler les graisses grâce à sa bonne teneur en calcium et en magnésium.

12. Blé. Seulement 319 KCAL par 100 grammes et très riche en protéines, acides aminés, fer, calcium, potassium et magnésium. Mais aussi, bonne teneur en Vitamines B. Aide les fonctions diurétiques et combat les émotions alimentaires.

13. Le poulet. Viande blanche, faible teneur en graisse, limite l'apport en graisses, sodium et cholestérol.

14. Salade de Rocla. Grande teneur en vitamine A et C, et grand booster du métabolisme. Seulement 16 KCAL par 100 grammes.

15. Soja. Riche en protéines et en acide folique. Combat la prise de poids et aide à rééquilibrer le métabolisme.

16. Le thé. contient de la caféine qui brûle les graisses, des minéraux et des vitamines du groupe B. Il stimule le métabolisme. Stimule le métabolisme et a un apport de 0 Calories.

17. Œuf. Aliment hyperphénique. Il contient beaucoup de minéraux et d'enzymes et contribue à la formation de la masse non grasse, qui est cruciale pour augmenter la combustion des graisses.

18. Le vin. Contient des substances antioxydantes qui aident à protéger le cœur et à lutter contre le vieillissement.

19. Citrouille. Riche en vitamines B, C, E, en minéraux et seulement 18 KCAL par 100 grammes. Aide les fonctions diurétiques.

Chapitre 3 : Suis-je paresseux ?

**La raison pour laquelle il y a eu une augmentation de l'obésité est-elle due à la
le fait que les adultes dans la société d'aujourd'hui sont paresseux ?**

Sommes-nous tous une bande de léthargiques qui ne font rien d'autre que de s'asseoir et de manger tout le temps ? Je réponds non. Nous sommes plutôt le produit de notre société révolutionnaire et technologique.

Je ne dis pas qu'il faut blâmer la technologie, je dis plutôt que, comme pour les jeunes, les adultes sont aussi le reflet de la société qui les entoure. Ce n'est pas une excuse, mais c'est une réflexion que j'ai faite sur la base de ma journée typique.

Je me lève le matin, pas au son d'un buzzer, d'un bip ou d'une radio exaspérante. Ces alarmes m'excitent dès le début, mais j'appuie sur la touche "snooze" pour mettre fin à cette folie. Puis cela se reproduisait, et encore, la barre de répétition.

Après quelques fois, j'aurais été en retard au travail, je me serais précipitée sous la douche, si j'avais eu le temps, j'aurais couru à la voiture et je serais partie à toute vitesse au travail. Pas dans le monde d'aujourd'hui. Au lieu de cela, je me réveille au son apaisant de l'océan sur la radio de mon Homeric et je me réveille lentement et paisiblement. Pas de pompage de sang, pas d'augmentation du rythme cardiaque. J'ai juste un réveil agréable, lent et facile.

Ensuite, je me dirige vers la douche où je mets en marche mon lecteur CD de douche et écoute quelque chose que j'apprécie tout en prenant mon temps pour laisser couler l'eau presque froide.

Pendant que je m'essuie et que je m'habille le matin, j'entends mon café se préparer sur la cafetière qui est réglée pour me préparer une tasse tous les matins sans que je n'aie à faire quoi que ce soit. Pendant que je m'assois et que je bois mon café en pensant à la journée qui m'attend, je remarque qu'il est presque terminé, alors j'appuie doucement sur un bouton de mon porte-clés qui démarre ma voiture et la réchauffe avant même que j'y arrive.

Je peux ensuite me promener tranquillement jusqu'à ma voiture, monter

Régime et perte de

dedans et me rendre au travail en toute tranquillité (sauf en cas d'agressivité routière imprévue). Rien à voir avec l'époque où je devais courir jusqu'à ma voiture parce que j'étais en retard la plupart du temps à cause de l'insécurité routière.

l'ennui de mon alarme ou de courir parce qu'il faisait froid, puis de rentrer et de trembler et frissonner pendant 10 minutes jusqu'à ce que ça se réchauffe.

Une fois au travail, je me surprends à sortir mon PDA et à voir ce qui est prévu dans mon agenda de la journée. Plus besoin de feuilleter les pages de mon calendrier de poche ou de mon agenda. Ma journée de travail est simple et sans histoire, mais au lieu d'avoir à faire des allers-retours dans le bureau pour transmettre des messages à tout le monde, je peux maintenant envoyer un e-mail interne en appuyant simplement sur un bouton. Lorsqu'il est temps de partir, je démarre à nouveau ma voiture depuis mon bureau et je rentre chez moi.

Arrivé à la maison, je mets au micro-ondes un repas qui n'a pas besoin d'être haché, découpé, remué, mélangé, pétri, piqué ou même poussé. J'appuie sur quelques boutons et, cinq minutes plus tard, je suis assis devant la télévision à regarder les émissions que j'ai enregistrées sur l'enregistreur numérique de mon câble et à manger mon repas réchauffé en cinq minutes.

Aurais-je fait cela dans le passé ? La réponse est non, parce qu'il aurait fallu que je fasse physiquement quelque chose à manger, et il n'y aurait rien à regarder à la télévision qui vaille la peine, alors je mangeais et j'allais faire quelque chose comme du jardinage, nettoyer la maison, jouer avec les enfants, n'importe quoi, juste quelque chose d'autre pour occuper le temps. Oups, pendant que je mangeais, j'ai mis des miettes sur le sol et j'en ai laissé tomber d'autres en retournant à la cuisine.

Bon, je vais appuyer sur le bouton de mon aspirateur robot et le laisser nettoyer tout le sol comme il est préprogrammé.

Enfin, ma journée touche à sa fin et au lieu de faire quelque chose de vraiment... constructive avant d'aller me coucher, je ne peux pas résister à l'occasion de surfer un peu sur l'internet, peut-être de chatter avec des amis ou des parents, et de vérifier mon courrier électronique. De toute façon, je dois brancher mon PDA à l'ordinateur. Ma journée de paresse ou de dysfonctionnement technologique est maintenant terminée.

Toute cette histoire me ramène à la question qui a tout déclenché. Suis-je paresseux ou suis-je simplement le produit de mon environnement ? L'auteur est d'avis que je suis les deux. Il y a quelques années, même les

choses les plus simples comme préparer le dîner étaient un exercice, mais maintenant c'est trop facile parce que c'est fait pour vous dans une boîte.

Tout est facile aujourd'hui et la plupart des adultes sont du côté lourd, car les choses sont plus faciles et ne demandent pas autant d'énergie. Cela ne veut pas dire que nous

société sont paresseux, cela signifie que nous n'avons pas besoin de faire autant d'efforts pour accomplir les routines quotidiennes nécessaires à la réalisation de la journée.

Cependant, je pourrais m'arrêter au gymnase en rentrant chez moi, ou faire une promenade après le dîner, donc je suis aussi paresseux. L'internet m'attire soir après soir et je n'arrive pas à me forcer à faire autre chose après le dîner. Honte à votre technologie pour avoir pointé cette arme sur ma tête.

Chapitre 4 : Tous les régimes fonctionnent-ils ?

Avez-vous déjà perdu du poids dans le passé pour le reprendre peu de temps après ? Avez-vous suivi tous les régimes, y compris Atkins, South Beach, le régime de l'homme qui boit, le régime au beurre d'arachide ou même le régime au chocolat ?

Tous ces régimes sont efficaces, et aucun ne l'est, ce qui signifie que vous pouvez perdre du poids et que vous en perdez probablement en suivant l'un d'entre eux, mais que vous ne le garderez pas. Pourquoi pas ? Parce que le jour viendra où le régime sera terminé et où vous reviendrez à votre routine habituelle, celle-là même qui vous a fait grossir en premier lieu.

Dans le passé, les régimes étaient accompagnés d'un avertissement de ne pas les suivre plus longtemps que la période prescrite, généralement deux semaines, parfois trois jours seulement. Les régimes populaires d'aujourd'hui tentent de se présenter comme des choix de vie, mais cela ne fonctionne pas non plus.

Les gens veulent pouvoir manger un sandwich de temps en temps. Ils veulent le hamburger et le petit pain ! Recherchez l'équilibre en choisissant les aliments que vous préférez, et vous aurez plus de chances de réussir à perdre du poids durablement.

Petits changements : La grande réponse au blues de la perte de poids

Commencez dès aujourd'hui, et travaillez un jour après l'autre en apportant un ou deux petits changements, par exemple en optant pour les sodas sans calories, puis en réduisant votre consommation à deux ou moins par jour (si vous en buvez plus maintenant, bien sûr).

Les changements n'ont pas besoin d'être radicaux. En fait, essayer de faire des changements radicaux dans votre style de vie ne fonctionne jamais, car même si vous êtes heureux au début, vous devenez lentement malheureux vers la fin. En fait, c'est là que réside le problème : vous anticipez une fin.

La perte de poids se résume à des choix

Parlez aux personnes qui ont perdu du poids et qui n'ont pas repris de poids. Ils vous diront : "C'est un mode de vie." Il s'agit de choix que vous faites chaque jour. Choisissez-vous de prendre une portion supplémentaire, même si vous êtes confortablement rassasié ? Changez ce seul comportement et vous serez sur la bonne voie. Choisissez-vous d'emporter le paquet de chips sur le canapé ? Changez ce comportement, en fait, arrêtez complètement de manger sur le canapé.

Régime et perte de poids

vous avez fait un pas de plus. Éliminez l'habitude de prendre quelques bouchées en passant devant le plat de bonbons, cela peut à lui seul vous faire perdre plusieurs kilos. Une fois, j'ai perdu deux kilos simplement en éliminant le plat de bonbons que je gardais à mon bureau (sans parler de l'argent que j'ai économisé en n'achetant pas deux kilos de bonbons par semaine).

Choisissez une petite habitude ou un petit comportement à la fois, et non votre existence entière, et vous aurez beaucoup plus de chances d'atteindre vos objectifs de perte de poids.

Chapitre 5 : Un plan simple pour perdre du poids Perte de poids

Le calcul est assez simple. Un kilo de graisse équivaut à 3500 calories. Vous voulez perdre un kilo par semaine ?

Alors vous devez consommer 3500 calories de moins par semaine que ce que vous utilisez. Cela représente environ 500 calories par jour. En supprimant 500 calories par jour de votre alimentation quotidienne normale, tout en gardant le même niveau d'activité, vous pouvez perdre environ un kilo par semaine.

D'accord - cela ne semble pas beaucoup, surtout si vous avez plus de 25 livres en trop. Pourtant, de nombreuses études ont montré que les personnes qui perdent du poids progressivement, à raison d'un ou deux kilos par semaine, ont beaucoup plus de chances de ne pas reprendre le poids perdu et de conserver un poids normal toute leur vie.

Alors, combien font exactement 500 calories ? Si vous voulez réduire votre consommation quotidienne de 500 calories, il est utile de savoir ce que vous devez supprimer, non ?

Voici comment il est facile de perdre 500 calories par jour :

- Utilisez du lait au lieu de la crème dans votre café. Des économies ? 50 calories par tasse.
- Ne mettez pas de beurre sur vos pommes de terre au four. Des économies ? 100 calories
- Buvez de l'eau aromatisée aux fruits au lieu d'un soda de 16 onces. Des économies ? 200 calories
- Laissez tomber le Big Mac et prenez une salade à la place. Un Big Mac pèse la bagatelle de 460 calories. Une salade fraîche avec une vinaigrette légère ? Moins de 100 ! Des économies ? 360 calories
- Passez devant le sac de chips. Un sac de chips de taille moyenne contient plus de 300 calories. Des économies ? 300 calories

Régime et perte de poids

- Mangez votre maïs à l'épi. Une portion d'une tasse de maïs en conserve contient 165 calories. Un épi de maïs en contient 85. Des économies ? 80 calories.
- Passez au fromage frais allégé sur votre bagel. Des économies ? 90 calories par gramme.

- Vous aimez les frites et ne pouvez pas les abandonner ? Remplacez les frites minces par des frites épaisses de type steak. Les frites minces absorbent plus d'huile que les frites plus épaisses et plus charnues. Des économies ? 50 calories par portion de 4 onces.

Si vous préférez envisager la perte de poids sous l'angle de l'exercice physique, vous pouvez également perdre un kilo par semaine en augmentant votre niveau d'activité de 500 calories par jour.

C'est si facile à faire ? Jetez un coup d'oeil :

Faites une promenade d'une demi-heure dans le parc. Visez un rythme un peu plus rapide qu'une promenade, mais pas assez rapide pour être essoufflé. Brûlez : 160 calories.

- Sortez votre vélo et allez faire un tour. Franchissez quelques collines modérées et visez un total de huit kilomètres. Brûlez : 250 calories
- Allez danser - et vraiment DANSER. Plus vous restez longtemps sur la piste plutôt qu'à table à boire des boissons riches en calories, plus vous en profiterez. Une danse qui vous met à bout de souffle et réchauffe votre corps vous permettra de faire une belle économie de calories. Brûlez : 400 calories pendant une heure
- La natation est excellente pour vous, et très amusante aussi. Grâce à la résistance de l'eau, vous brûlez plus de calories et vous évitez l'impact sur les articulations des exercices d'aérobic, de danse ou de marche. Faites quelques longueurs en crawl lent - si vous pouvez aller jusqu'à une heure, vous vous en sortirez très bien ! Brûler : 510 calories
- Sortez dans votre jardin. Une heure de travaux de jardinage comprenant des flexions et des étirements peut brûler autant de calories qu'une marche rapide. Brûlez : 250 calories.
- Faites une partie de tennis. Associez-vous à un ami pour une partie de tennis hebdomadaire et vous serez étonné de la différence. Une heure de tennis vigoureux est l'un des meilleurs brûleurs de calories qui soient. Brûlez : 800 calories.

Il est important de garder à l'esprit que tous les chiffres concernant les

Régime et perte de

exercices et les calories sont basés sur une femme pesant 130 livres. Si vous pesez plus, vous brûlerez davantage. Vous voulez un bonus supplémentaire pour brûler des calories en faisant de l'exercice ? Lorsque vous faites de l'exercice, vous construisez des muscles en convertissant les graisses. Devinez quel type de corps

Régime et perte de poids

Les tissus brûlent plus de calories, même lorsque vous ne faites pas d'exercice. Vous l'avez compris, votre corps utilise plus d'énergie pour maintenir et nourrir les muscles que pour la graisse.

Pour de meilleurs résultats, combinez les économies de nourriture avec des exercices qui brûlent des calories. Gardez à l'esprit que manger moins de 1000 calories par jour pendant plus de quelques jours convaincra votre corps qu'il est affamé et ralentira votre métabolisme.

Restez dans une fourchette calorique raisonnable et consultez un médecin si vous souhaitez une perte de poids plus rapide et plus radicale.

Chapitre 6 : Adopter un régime à faible teneur en glucides

Les régimes sont apparus sous de nombreuses formes différentes, notamment les régimes à la mode. L'un des problèmes de ces régimes à la mode est qu'en plus de vous laisser souvent affamé, ils peuvent aussi être mauvais pour la santé et ne fonctionner que pendant une courte période.

Les recherches ont montré que les régimes les plus efficaces sont ceux qui peuvent être suivis sur de longues périodes. Dans le cas des régimes à la mode, le poids a tendance à être très irrégulier et, bien que vous puissiez perdre du poids au début, il n'est pas rare que vous repreniez ce poids et que vous finissiez par le reprendre.

L'un des grands avantages d'un régime pauvre en glucides est que vous n'avez pas besoin d'avoir faim. Cela peut sembler éviter l'intérêt d'un régime, mais ce n'est pas le cas. Le but d'un régime n'est pas de manger moins, mais de perdre du poids ou de manger plus sainement. Le plus célèbre de tous les régimes pauvres en glucides est le régime Atkins, qui reste populaire parce qu'il vous permet de manger des repas de bonne taille et qu'il est prouvé qu'il vous aide à perdre du poids.

Le principe de base d'un régime pauvre en glucides est que vous pouvez manger autant que vous le souhaitez jusqu'à ce que vous soyez rassasié, à condition de ne consommer que les aliments autorisés. En règle générale, il s'agit de la viande, du fromage, du poisson, des œufs et de la volaille. Vous avez également droit à une certaine quantité de légumes verts chaque jour. En plus d'être un moyen sain de perdre du poids, un régime pauvre en glucides vous permettra de perdre du poids de façon durable, ce qui signifie que vous pourrez continuer à perdre du poids même après la poussée initiale et que vous garderez le poids perdu une fois qu'il aura disparu.

Il réduira également votre taux de cholestérol et votre tension artérielle et stabilisera votre taux de sucre dans le sang. Vous devez compléter un régime pauvre en glucides par des multivitamines, car votre organisme sera partiellement privé de ces vitamines essentielles.

Accro aux glucides - Oui ou non ?

Vous souhaitez savoir ce que les experts ont à dire sur les glucides ?
Les informations contenues dans l'article ci-dessous proviennent
directement d'experts bien informés qui ont des connaissances
particulières sur les glucides.

Maintenant que nous avons couvert ces aspects des glucides, passons à d'autres facteurs à prendre en compte.

Il a été estimé que trois personnes en surpoids sur quatre sont dépendantes des glucides. Mais qu'est-ce que cela signifie ? En substance, cela signifie que vous avez trop d'insuline dans votre organisme. Cette insuline vous incite à manger souvent et à consommer les mauvais types d'aliments. Parmi les signes révélateurs d'une dépendance aux glucides, citons la fatigue, les sautes d'humeur et les migraines, qui peuvent être causées par une hypoglycémie.

Une dépendance aux glucides peut vous conduire à consommer un sac entier de bretzels en une seule fois, ou à vous laisser tenter par la moitié d'un gâteau à l'heure du dîner. Votre corps est conditionné pour manger autant de glucides que possible. Il peut donc sembler que vous ne soyez jamais vraiment satisfait, quelle que soit la quantité ou la fréquence de vos repas.

Dans le cadre du plan officiel de Carb Addicts, vous mangez deux repas composés de légumes et de protéines ; l'autre repas est composé de protéines, de légumes sans amidon et de glucides. Au cours de ce dernier repas, appelé repas de récompense, vous pouvez même manger un dessert. L'astuce consiste à sauter les glucides pendant deux repas par jour.

Les auteurs du programme pensent que, si vous suivez ce régime, vous perdrez à terme vos envies de glucides. Si votre envie de consommer des glucides ne disparaît pas dès la deuxième semaine du programme, ils recommandent de vérifier votre régime alimentaire pour voir si vous suivez bien le programme.

Avec le plan Carb Addicts, comme avec les autres plans de régime, vous devez surveiller de près la taille de vos portions. Tous vos efforts seront vains si vous vous permettez de vous laisser aller à des excès de sucreries, même si ce n'est que pour un seul repas par jour. Vous devez également vous assurer que les protéines que vous consommez ne sont pas riches en graisses. Pour obtenir une source de protéines, vous pouvez manger du poisson, du poulet sans la peau ou des viandes maigres.

Un autre aspect important du plan Carb Addicts est que vous n'êtes pas autorisé à consommer d'édulcorant artificiel, sauf pendant votre repas de récompense. Cela peut être un véritable défi, surtout si vous avez l'habitude

de boire du café sucré le matin. Toutefois, la privation en vaut la peine à long terme, car vous verrez vos kilos fondre.

Il n'y a pas d'heure fixe pour le repas de récompense ; cependant, les auteurs du plan recommandent que le repas ait lieu le soir. Cela est dû au fait qu'il peut

Il faut 12 à 24 heures à l'organisme pour surmonter la surcharge en glucides. Il y a également un avantage psychologique à prendre le repas le soir. Cela vous donne quelque chose à attendre avec impatience toute la journée.

Vous devez commencer votre repas de récompense par une salade, comme une salade César ou une salade orientale, puis diviser le reste du repas en trois tiers : Un tiers doit être constitué de légumes à faible teneur en glucides, un tiers de protéines et un tiers de glucides. Cette formule s'est avérée efficace pour permettre aux individus de perdre du poids à long terme.

Comme pour beaucoup d'autres plans de repas, le plus grand défi pour ceux qui suivent le régime pour les accros aux glucides est de pouvoir s'y tenir. Suivre un régime peut être un travail difficile, quelles que soient les récompenses qui attendent une personne à la fin de la journée. Votre engagement vous permettra de rester dans le programme, même lorsqu'il devient particulièrement difficile.

En surfant sur le Web, vous trouverez un certain nombre de témoignages qui font l'éloge du régime "Carb Addicts". Mais vous devez garder à l'esprit que les résultats peuvent varier d'un individu à l'autre. Alors que certaines personnes peuvent constater une perte de poids rapide avec le régime Carb Addicts, d'autres peuvent ne constater qu'une perte de poids modérée. Le succès du programme peut dépendre de votre physiologie individuelle.

Le régime pour accros aux glucides est-il un phénomène de mode ? Tout dépend de la personne à qui vous parlez. Si certains y voient une avancée significative en matière d'alimentation, d'autres n'y voient qu'une mode passagère. Les experts médicaux ne sont pas d'accord sur la question de savoir si le régime pour accros aux glucides représente une alimentation saine. En fin de compte, c'est à vous, en consultation avec votre médecin, de décider si le régime pour accros aux glucides vous convient.

Le jour viendra où vous pourrez utiliser ce que vous avez lu ici pour avoir un impact bénéfique. Vous serez alors heureux d'avoir pris le temps d'en savoir plus sur les glucides.

Chapitre 7 : Régimes de désintoxication

Les régimes de désintoxication sont la dernière folie en matière de régimes, c'est pourquoi le nombre de personnes recherchant des régimes de désintoxication augmente chaque jour.

Vous avez peut-être entendu parler de toxines, de désintoxication, de nettoyage, de purification ; tous ces termes sont liés aux régimes de désintoxication.

Les toxines sont des substances chimiques nocives qui affectent votre organisme. Elles sont partout autour de vous (dans votre nourriture, l'eau, l'air) et à l'intérieur de vous (sous forme de déchets du métabolisme). Votre corps élimine la plupart des toxines et le reste est stocké dans les graisses corporelles.

Ces toxines stockées, combinées au stress, peuvent affecter votre santé de manière très désagréable :

- Prise de poids.
- Maux de tête.
- Sentiments de fatigue et de faiblesse.
- Brûlures d'estomac.
- Muscles et peau douloureux.
- Douleurs articulaires.

Ces symptômes s'estomperont lorsque vous commencerez la désintoxication. Il se peut que vous ressentiez un certain inconfort les tout premiers jours, mais il s'agit d'une réaction normale du corps.

Vous pouvez ressentir des maux de tête ou des douleurs musculaires, mais c'est parce que les toxines sont libérées plus vite que votre corps ne peut les éliminer. Ces symptômes ne se reproduiront pas si vous vous désintoxiquez régulièrement.

Désintoxication et perte de poids

La désintoxication est le processus de libération et d'expulsion des toxines

Régime et perte de
stockées par les organes d'élimination de votre corps - les intestins, le foie,
les poumons, les reins et la peau.

Les régimes de désintoxication sont des plans alimentaires nutritifs qui
utilisent la désintoxication, ce qui vous aide à perdre du poids en nettoyant
votre corps et en améliorant votre métabolisme.

Détoxification et prévention des maladies

Les régimes de désintoxication sont recommandés pour améliorer la résistance aux maladies, l'état mental, la digestion, renforcer les organes impliqués dans la désintoxication.

Les régimes de désintoxication peuvent aider à prévenir des maladies graves telles que le cancer, les troubles de l'attention, le syndrome de fatigue chronique et les sensibilités chimiques multiples, ainsi qu'à traiter les maladies cardiaques, la fibromyalgie et les maladies auto-immunes.

Aliments détoxifiants

Les régimes détox recommandent la consommation d'aliments bénéfiques pour la santé et essentiels à la perte de poids - aliments biologiques, fruits et légumes.

Vous devez boire de l'eau purifiée et réduire votre consommation d'aliments transformés, ainsi que renoncer à l'alcool et au tabac.

Vous devez savoir

Les régimes de désintoxication sont assez restrictifs et une fois que vous avez commencé un régime de désintoxication, vous devez le suivre strictement. Les régimes de désintoxication sont sûrs, mais vous devez consulter votre médecin avant de commencer.

Types de régimes de désintoxication :

- Le jeûne - ne boire que de l'eau, des jus ou des bouillons, ou ne manger qu'un seul type d'aliment pendant une certaine période. Votre corps commence à brûler les graisses pour obtenir de l'énergie.
- Compléments nutritionnels - prise de poudres nutritives, de vitamines et d'en-cas protéinés emballés.
- Hydrothérapie - désintoxication par les pores de la peau en prenant des bains spéciaux.

Régime et perte de poids

- Les régimes de désintoxication spécifiques - durent entre 7 et 30 jours ; il existe des régimes de désintoxication rapide d'un et trois jours, et des régimes de désintoxication longue durée de 8 semaines.