

Maigrir

sans régime



Nos conseils
pour changer
vos habitudes
et maigrir sur
la durée

SOMMAIRE

Préambule

Motivation

les conseils pour ne pas la perdre

Alimentation

ce que vous devez modifier

Sport

Quels sports pour maigrir

Astuces et conseils au quotidien

Préambule

Ce guide a pour but de vous aider à perdre du poids sans passer par les régimes classiques. En effet, la pertinence des régimes est souvent remise en question puisque changer brutalement son mode d'alimentation n'est pas bénéfique pour votre corps et que l'arrêt d'un régime rime souvent avec reprise de poids. Et c'est bien normal puisque si vous avez un problème de poids, c'est bien parce que votre mode de vie vous fait grossir, il va donc falloir changer certaines de vos habitudes.

Alors plutôt que de passer par un régime nous allons vous donner les conseils et astuces pour perdre du poids sur le long terme. Ainsi, sans trop vous priver, vous pourrez maigrir sans perdre votre motivation au bout de quelques semaines. Le but de ce guide n'est donc pas de perdre le plus de kilos le plus rapidement possible mais d'être sûr de mincir efficacement et durablement. Nous ne sommes pas là pour vous faire miroiter des résultats miracles, seulement vous donner les bons conseils pour adapter votre alimentation et votre mode de vie à vos objectifs.

Maintenant que les choses sont claires, nous pouvons donc commencer !

Motivation

Les conseils pour ne pas la perdre

La motivation est souvent la chose la plus compliquée dans un régime, en effet en fonction de votre état d'esprit, de la journée que vous avez passé elle peut repartir aussi vite qu'elle est venue. Voici donc nos conseils pour ne pas la perdre trop rapidement.

1 Poser des objectifs atteignables

Qu'on se le dise tout de suite, perdre plus de 3 kilos par semaine est difficile, envisagez donc un objectif plus facile. Vous serez plus satisfait si vous dépassez votre objectif que si vous arrivez en dessous. Visez donc une perte d'un kilo par semaine, ainsi, si vous en perdez deux vous aurez dépasser votre objectif. En appliquant nos conseils vous devriez facilement atteindre cet objectif et votre satisfaction vous aidera à poursuivre vos efforts.

2 Ne vous pesez pas tous les jours

Cela n'aurait aucune pertinence et vous risqueriez de vous décourager bêtement. En effet, vous ne perdez pas de poids en une seule journée, cela mets au moins une semaine. Pesez vous donc plutôt une fois par semaine pour mesurer vos progrès.

3 Récompensez-vous

Si vous faites des efforts réguliers, vous perdrez du poids. Vous pouvez donc vous récompensez une fois par semaine par un repas que vous appréciez. Vous verrez que ce repas aura encore plus de saveur que d'habitude !

4 Visualisez vos efforts

Prenez vous en photo chaque semaines et accrochez-les sur votre frigo pour visualiser les progrès accomplis. Vous voir au début de votre régime vous permettra également de vous re-motiver lorsque vous êtes sur le point de craquer.

5 Parlez en autour de vous

C'est le principe de l'engagement public, difficile de se laisser aller devant tout le monde lorsque vous leur avez parlé de votre régime !

6 Maigrissez en groupe

Le mieux étant de trouver une connaissance pour vous soutenir et mettre en place une sorte de compétition amicale entre vous deux. Vous pouvez aussi vous rendre sur les forums pour faire partager votre expérience et recevoir des soutiens.

7 Tenez un journal de bord

Obligez-vous à y écrire chaque jour votre ressentis et vos progrès. Cela vous forcera à vous remettre dans une dynamique de régime et à mieux vous comprendre.

8 Sachez vous laisser aller

Générer trop de frustration n'est jamais bon. Si vous sentez qu'aujourd'hui vous allez craquer ce n'est pas trop grave. Imposez-vous seulement de ne jamais craquer deux jours d'affilé.

9 Voyez sur la durée

N'attendez pas des résultats extraordinaires au bout de quelques jours. Ne vous laissez pas abattre lorsque vous craquez, vous les aurez sur la durée ces quelques kilos en trop !

10 Visualisez vous une fois que vous aurez maigri

Cela va vous permettre d'avoir un aperçut plus concret de ce que vous voulez obtenir.



Alimentation

ce que vous devez modifier

On ne parle pas de régime à proprement parler, concrètement vous pouvez manger de tout dans la limite du raisonnable. Par contre il y a certaines choses que vous devez savoir pour maigrir

1 Réduisez vos portions petit-à-petit

La taille de votre estomac s'adapte aux portions que vous mangez, il va donc falloir réduire petit-à-petit vos quantités. Une réduction brutale n'aurait aucun intérêt et générerait beaucoup de frustration, contentez-vous seulement de rester raisonnable. Vous verrez que peu à peu votre appétit va diminuer.

2 Buvez de l'eau

Les boissons gazeuses/sucrées sont vraiment les pires ennemies de la perte de poids. Préférez donc l'eau ou le thé, parfois le simple fait de remplacer les boissons par de l'eau peut vous faire perdre beaucoup de poids.



3 Manger intelligemment

Il est plus malin de manger de grosses portions à certain moment de la journée puisque vous pourrez ensuite les éliminer. Vous pouvez donc vous faire plaisir le matin mais évitez les gros repas le soir puisque vous irez dormir après.

4 Buvez un grand verre d'eau avant vos repas

Ainsi cela remplira votre estomac et vous serez rassasiés plus rapidement. Il vaut mieux que se soit de l'eau plutôt qu'un autre aliment.

5 Écoutez votre corps

Si vous sentez que vous avez faim, ne vous privez pas. Votre corps est le mieux placé pour savoir ce que vous devez manger, alors si vous avez envie de sucré, n'hésitez pas. Attention cependant, il va falloir que vous appreniez à discerner vraie faim et gourmandise !

6 Évitez les grignotages entre 17 et 20h

c'est le pire moment de la journée. Votre corps aura tendance à stocker les graisses durant cette période.

7 Utilisez les aliments coupe-faim

Certains aliments ont un effet de satiété, sachez donc les utiliser. Les principaux sont la pomme, le blanc d'œuf (Pas le jaune!), le thé vert et les barres protéinées.

8 Apprenez à vous arrêter

On se sent souvent obligé de finir son assiette, il va falloir apprendre à perdre cette habitude. En mangeant, n'oubliez pas d'écouter votre corps et arrêtez vous lorsque vous n'avez plus faim, tout simplement.

9 Savoir pourquoi vous mangez

Parfois, on se réfugie dans la nourriture pour combler un manque affectif ou bien par dépression par exemple. Il va falloir que vous identifiez les causes qui vous amènent à manger pour que vous ne vous nourrissiez que lorsque c'est la faim qui vous y pousse. Lorsque vous êtes déprimé, préférez donc le sport ou un bon film qui vous videront l'esprit sans se faire sentir sur votre ligne.



Sport

L'activité sportive est le meilleur moyen pour perdre du poids, si vous ne pouvez vraiment pas vous y résoudre vous aurez à faire un peu plus attention à votre alimentation. Si c'est le regard des autres qui vous dérange, sachez qu'une personne en surpoids faisant du sport et plus perçut comme quelqu'un de motivé que ridicule !

Lorsque vous faites du sport, votre cerveau libère des endorphines qui procure du plaisir et un sentiment de bien être. C'est aussi ce qui fait que certaines personnes sont comme droguées au sport et ne peuvent plus se passer de leur jogging journalier. Il faut à peu près un mois d'activité physique régulière pour commencer à sentir ce manque, vous savez donc ce qu'il vous reste à faire : imposez-vous un rythme régulier et tenez-le pendant un mois, ce sera ensuite plus simple de se motiver pour vous y mettre.

Le sport qui vous fera perdre le plus de poids est le jogging. De plus, il peut se pratiquer en plein air dans des lieux agréables ce qui est une bonne source de motivation ! Vous pouvez aussi vous acheter un appareil A raison de deux jogging de 30 minutes par semaine vous brûlerez environ 3200 calories supplémentaires par mois.

Si vous n'avez pas le temps entre le boulot et les transports, vous pouvez pratiquer une activité physique depuis chez vous. Pour cela, vous pouvez investir dans un vélo d'appartement ou un stepper. Vous pouvez également vous tourner du côté de la wii qui propose un wii fit balance avec tout un tas de mini-jeux pour vous faire bouger tout en s'amusant. Si vous n'avez pas de budget, vous pouvez trouver tout un tas de ressources disponibles gratuitement sur Youtube. Je vous conseil tout particulièrement la chaîne « FitnessBlender » qui a déjà mis en ligne plus de 300 vidéos d'exercice !

Inscrivez-vous dans un cours de danse pour brûler vos calories tout en apprenant de nouvelles choses et rencontrer de nouvelles personnes. Préférez les danses plus toniques qui vous feront bouger. La nouvelle tendance de la Zumba se prête parfaitement à une perte de poids. Et puis, une fois que vous aurez perdu ces quelques kilos en trop vous serez à la fois sublime ainsi qu'une danseuse hors-pair sur la piste de danse ! Bref, plus personne ne vous résistera.

Astuces et conseils au quotidien

Dans cette partie, nous allons aborder les petites astuces qui porteront leurs fruits sur le long terme. Cela vous paraîtra peut être rien mais mises bout-à-bout ces petites choses auront un effet non négligeable.

On oublie l'ascenseur : A partir de maintenant, vous prendrez toujours l'escalier lorsque le choix se pose. Monter les escalier vous fera perdre environ 50 calories à chaque fois, alors pourquoi s'en priver ?

Mangez plus lentement : Prenez le temps de mastiquer et d'apprécier votre nourriture. De plus, le cerveau mets environ une vingtaine de minutes pour comprendre que vous entrez dans une phase d'alimentation pour ensuite enclencher une phase de digestion, prenez donc au moins une demi-heure par repas.

Ne jamais se resservir : Comme nous l'expliquions avant, il faut que vous réduisiez progressivement vos portions. Évitez donc de vous resservir, ou alors préférez un autre plat pour varier votre alimentation.

Mangez dans des récipients plus petits : Forcement, il est plus difficile de mettre la même quantité dans une assiette plus petite. C'est tout bête mais cela fonctionne !

Ne pas faire autre chose en mangeant : Afin que votre cerveau comprenne bien que vous entrez dans une phase d'alimentation, il faut que vous dédiez toute votre attention à ce que vous êtes en train de manger.

Utilisez une poêle anti-adhésive au lieu d'utiliser des matières grasses : Vos viandes auront le même goût que d'habitude mais vous absorberez moins de matières grasses !

Préférez les épices : Au lieu de de la mayo et du ketchup il vaut mieux utilisez des épices ou des herbes qui sauront-elles aussi relever vos plats eux aussi.

Déplacez vous autrement : Pour les petites distances vous pouvez bien ressortir votre vélo ou utilisez vos jambes, quand même ?

