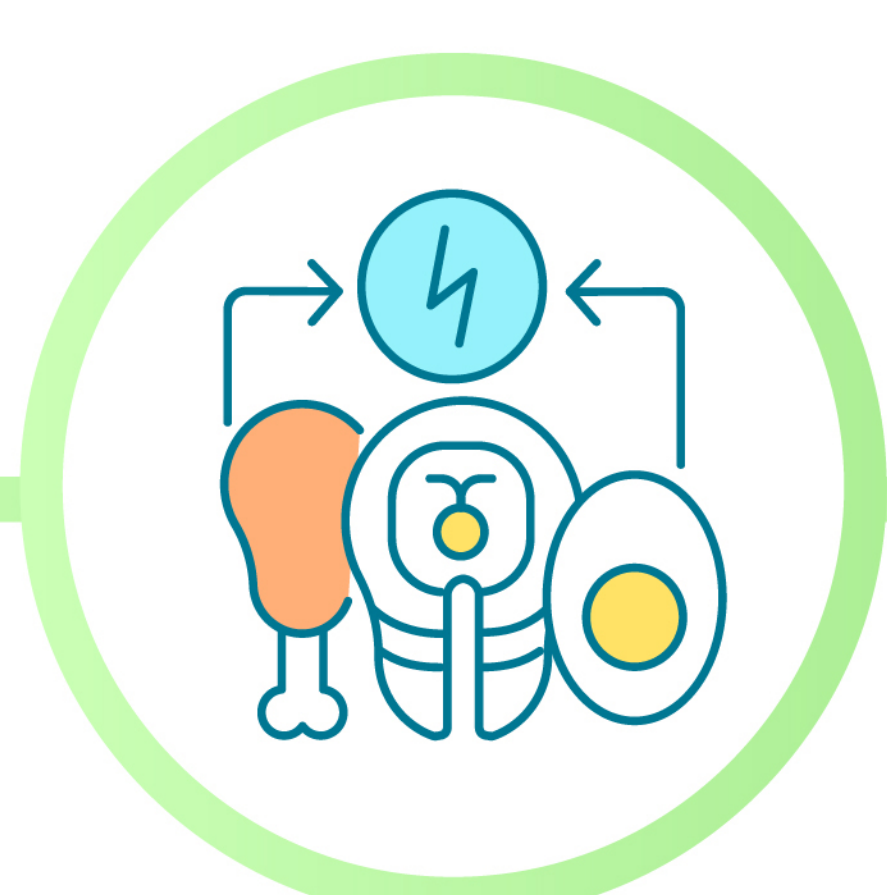
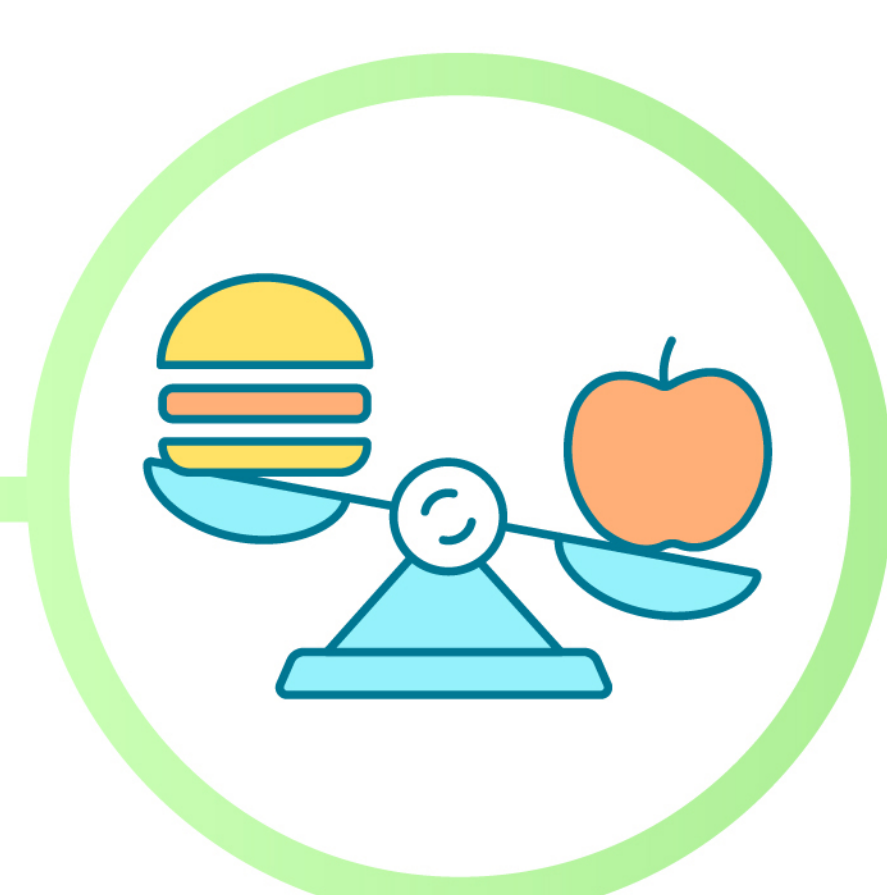


Les différents régimes pour maigrir très vite

Il existe différents régimes populaires qui ont fait leurs preuves afin que vous perdiez du poids rapidement. Ça ne veut pas dire que vous allez perdre 20 kg en quelques semaines ! Mais perdre 5 kg rapidement est tout à fait envisageable. Ils se basent le plus souvent sur une alimentation spécifique pour brûler la graisse au plus vite.



Quelques astuces pratiques pour maigrir rapidement

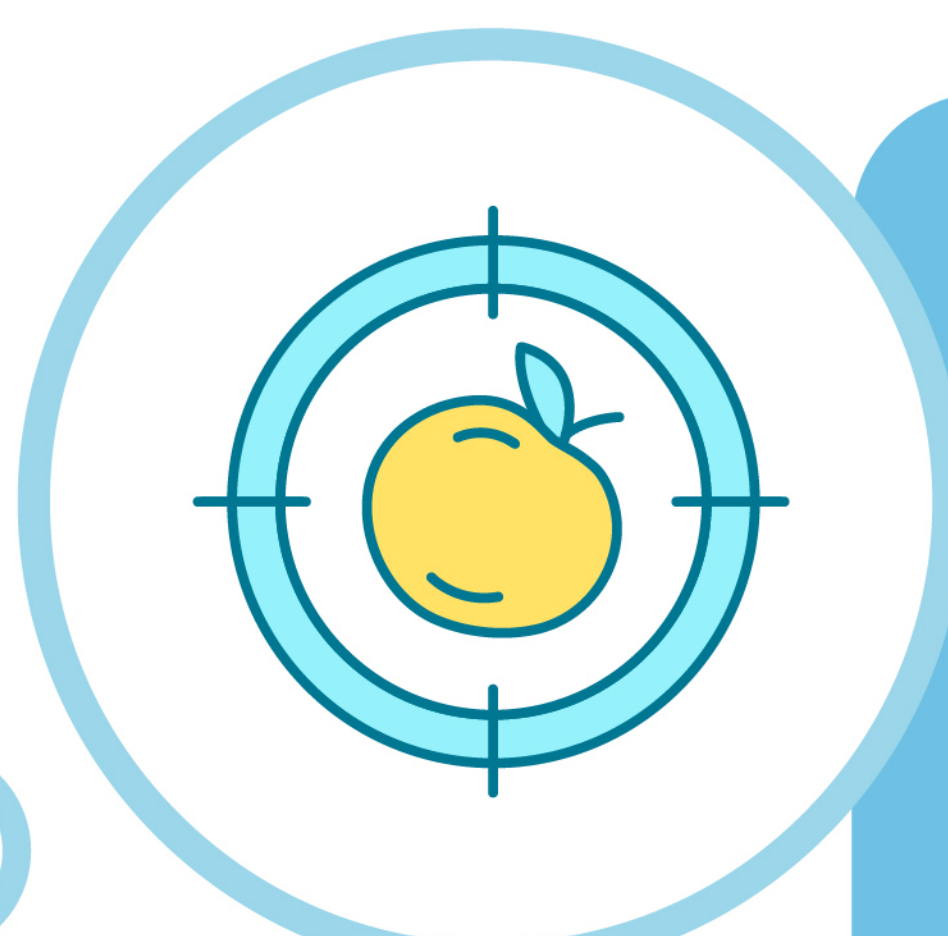
Il n'est pas toujours obligatoire de se plier à un régime draconien pour obtenir rapidement des résultats concernant votre volonté de perdre du poids. Voici quelques astuces qui sont intéressantes pour atteindre vos objectifs.

Changer sa façon de manger

La première habitude à changer pour perdre efficacement du poids consiste à voir votre façon de vous alimenter autrement. Vous devez manger lentement sans vous précipiter. Le cerveau met une vingtaine de minutes pour se rendre compte que le corps est rassasié.

Mettez également une quantité plus réduite de nourriture dans votre assiette. En ne mettant que peu de rations, vous en rajouterez peut-être, mais le total sera moins qu'une grande quantité en une fois.

Cette astuce permet de perdre du poids plus lentement, mais s'avère plus efficace pour grader la ligne sur le long terme.



Ne jamais s'interdire des aliments

Le véritable souci lorsque vous souhaitez mincir, c'est que vous vous interdisez une liste innombrable d'aliments. Cela peut être réalisable sur le court terme, mais impossible à la longue. Et le danger, c'est lorsque vous permettez à votre organisme de goûter une nouvelle fois à ces délices, vous risquez de ne pas pouvoir vous arrêter et d'en abuser.

Ce qui est important, c'est de ne pas se priver de quelconque aliment sous prétexte qu'il fait grossir. Vous devez seulement mesurer leur consommation.

Par exemple, les friandises et la nourriture des fast-foods sont à limiter à environ une fois dans le mois. Il en est de même pour les pâtisseries et les viennoiseries.

Savoir choisir les aliments à privilégier

Privilégiez la consommation de certains aliments par rapport à d'autres, notamment ceux qui sont faibles en apports caloriques et riches en nutriments.

Les légumes et les fruits sont les premiers de la liste à mettre quotidiennement dans votre assiette. Ils sont riches en fibres, en vitamines et en minéraux. Il est conseillé de les consommer le plus cru possible pour qu'ils gardent leurs vertus ou cuits à la vapeur pour ne pas s'imbiber de matières grasses.

Privilégiez ensuite les autres aliments comme les légumineuses, la viande maigre ou le poisson. Vous pouvez en consommer plusieurs fois dans la semaine pour équilibrer votre apport protéinique.



Manger au bon moment

L'erreur commune des personnes modernes, c'est de manger à des heures variées et à n'importe quelle heure en une journée. Des fois, le déjeuner se passe une heure plus tôt que d'habitude ou une heure plus tard selon l'emploi du temps.

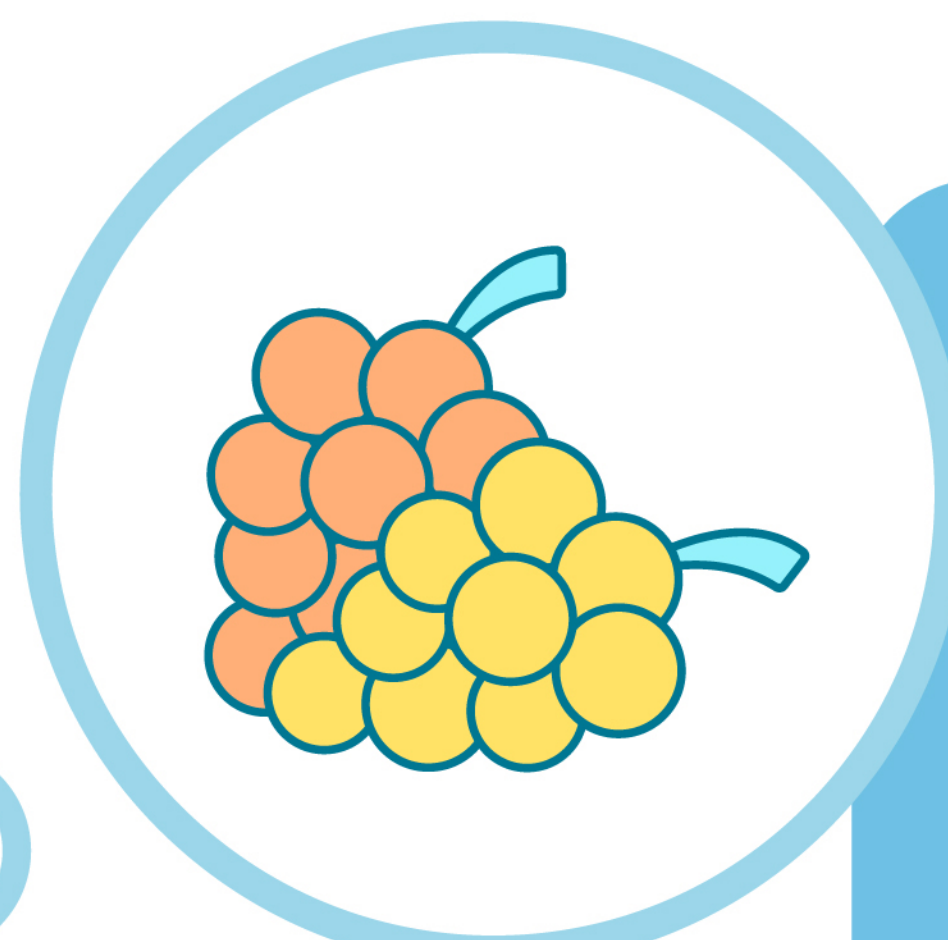
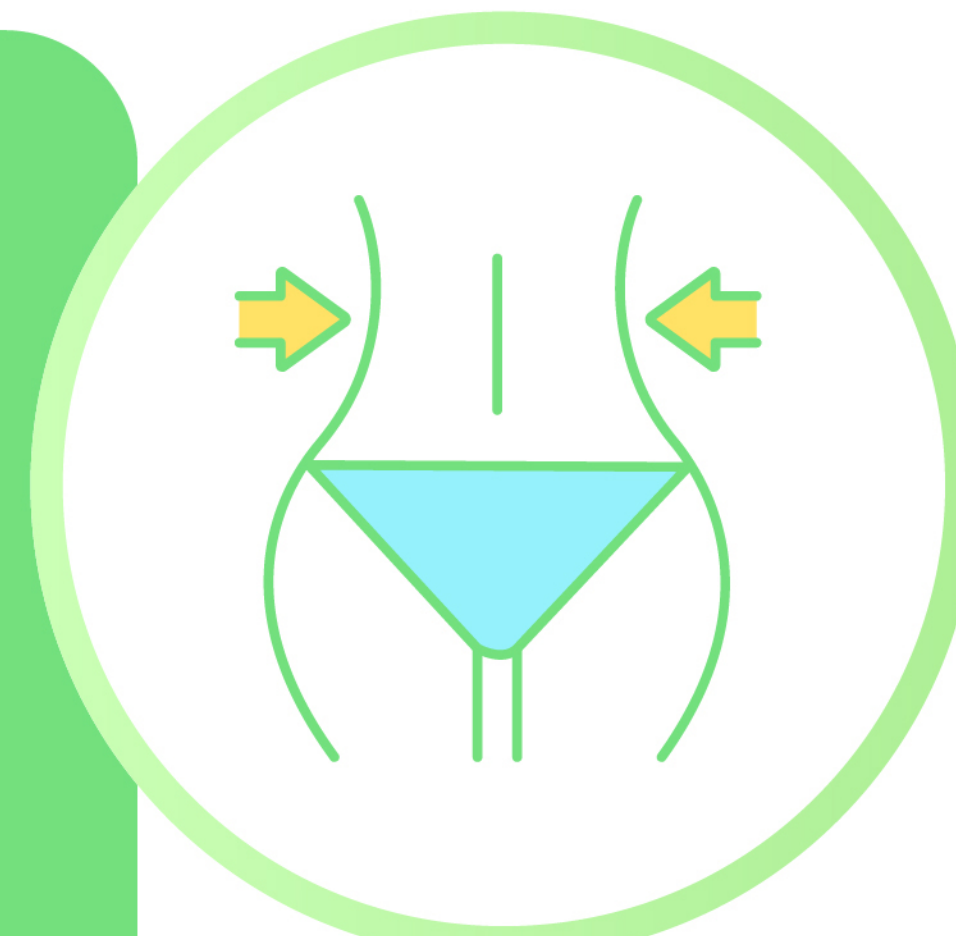
Il arrive également que l'on grignote beaucoup trop. De ce fait, l'organisme se dérègle complètement et provoque une prise de poids considérable.

Il est important de régulariser l'heure à laquelle vous mangez. Par exemple, ayez l'habitude de prendre le petit déjeuner à 6 h du matin, le déjeuner à midi et le dîner à 20 h du soir, avec une collation à 10 h et à 17 h. Une fois cette tendance respectée, vous n'aurez pratiquement pas faim entre temps et ne grignoterez pas.

Faire des activités physiques régulières

Les activités physiques sont excellentes pour la santé et également pour perdre du poids efficacement. Changer votre habitude alimentaire est parfois insuffisant, mais un peu de sport est nécessaire pour booster votre volonté de mincir. C'est grâce aux activités physiques que vous consommez davantage de calories.

Toute occasion de bouger votre corps est bonne à saisir : marcher si le lieu de travail est non loin de chez vous, monter les escaliers pour vous rendre au bureau au lieu de prendre les ascenseurs, vous rendre au travail à vélo...



Dormir convenablement

Veillez à respecter les heures de sommeil. En effet, ceux qui dorment convenablement environ 8 heures de moyenne par jour ont tendance à perdre plus efficacement du poids et à équilibrer plus facilement leur IMC par rapport à ceux qui manquent de sommeil.

Consommer des produits brûleurs de graisse puissants

Il existe de nombreux produits brûleurs de graisse puissants disponibles sur le marché. Vous pouvez trouver, par exemple, PhenQ, un excellent produit qui fait à la fois office de coupe-faim et de brûle-graisse à acheter en pharmacie, en parapharmacie ou sur les sites de vente en ligne spécialisés.

Vous pouvez aussi concocter des recettes de boissons brûle-graisse efficaces qui existent par dizaines sur le net et qui sont faciles à réaliser. En plus de vous aider à perdre très vite vos kilos superflus, ils ont également certaines vertus dépuratives sur l'organisme.

Toutefois, veillez à demander l'avis de votre médecin sur ces produits brûleurs de graisse mirages avant de les consommer pour voir s'ils n'ont pas des effets indésirables sur votre corps.



Les dangers liés à la perte de poids trop rapide

Le véritable risque lorsque vous souhaitez perdre du poids trop vite, c'est que vous risquez également d'en regagner très rapidement. Il s'agit de l'effet « yoyo ».

Un autre danger lié à l'amaigrissement rapide en suivant des régimes stricts vient du fait que l'organisme souffre beaucoup du manque d'équilibre dans l'alimentation. Soit le régime est hyper protéiné, soit il manque outrageusement de lipide et de glucide. Le corps se fait donc constamment agresser, ce qui conduit parfois à des maladies diverses.

