

perdre du poids parlons-en

La balance vous a contrariée et vous avez envie de faire un régime intensif ou sauter des repas ? Mais savez-vous que ces solutions rapides font plus de mal que de bien ? Avant de changer vos habitudes de manière trop violente, découvrez les 16 choses à ne pas faire quand on veut perdre du poids.

Trop de changements, trop vite

Les personnes qui souhaitent perdre du poids font souvent des changements radicaux dans leurs habitudes alimentaires. C'est une erreur. Arrêter la malbouffe et se mettre à une alimentation saine est une bonne chose, mais votre corps a besoin de s'ajuster progressivement à ces changements. Abandonner les fritures d'un coup et filer à la salle de sport risque de fatiguer votre corps. Le truc, c'est d'y aller pas à pas. Commencez par laisser tomber la junk food et par faire de petits exercices physiques, en entrant petit à petit dans une routine plus saine.

Régime strict

En suivant un régime très stricte pendant quelques semaines, vous risquez de vous sentir dépassé par les changements trop soudains. Le mieux serait d'arrêter de grignoter le soir après manger, de boire moins de soda et de remplacer les frites par de la salade par exemple. Ces petits changements, bons pour la santé sans être brutaux, seront plus efficaces à la longue.

Se peser trop souvent

Rien de plus encourageant que de voir que la balance vous trouve moins lourde ! Mais attention : se peser de façon irrégulière ne vous apprendra pas grand chose sur vos progrès. De même, ne vous pesez pas toutes les heures, ni même tous les jours. Une fois par semaine suffit.

Se décourager

Perdre du poids est long, mais pas impossible. Chacun réagit différemment aux régimes et au sport. Une personne peut perdre un kilo par semaine, tandis que pour d'autres, il faut plus de temps. Ne vous comparez pas avec qui que ce soit, et ne vous découragez pas en cas de petite régression. Tout ça fait partie du processus.

Rester chez soi

Pas la peine de lâcher vos amis et de jeter votre vie sociale à la poubelle sous prétexte que vous essayez de perdre du poids. Plusieurs études révèlent que l'isolation sociale peut conduire à la prise de poids et à la dépression. Passer du temps avec vos amis peut d'ailleurs vous motiver davantage ! Et pas la peine de grignoter des cacahuètes et des chips au bar : choisissez tout simplement un repas qui convient à votre régime.

Les livres de régime

Les livres de régime sont peut-être bons pour la motivation, mais ils ne font pas de sport à votre place. Absorber toutes ces informations n'est d'aucune utilité si vous ne les mettez pas en pratique. Prenez les choses en main ! Notez chaque jour tout ce que vous mangez et le sport que vous faites, tout en essayant d'augmenter progressivement la fréquence et l'intensité de vos exercices physiques. Il existe même des applis pour traquer vos calories ou simplement noter des détails comme les horaires auxquels vous avez faim, à quel point, vos humeurs etc.

Sauter des repas

On a toutes fait ça. Et les lendemains des soirs où vous avez trop mangé sont les plus durs. Mais sauter des repas ne vous aidera pas. Si vous jeûnez la journée, vous avez tendance à manger plus le soir et à vous sentir mal. Pour éviter ce problème, commencez votre journée avec un bon petit déjeuner, et poursuivez-la avec de petits repas sains mais réguliers.

Ne pas faire de musculation

Pour le coup, ce n'est pas de votre faute. Les machines de musculation sont assez intimidantes. Si vous allez à la salle de sport pour la première fois, ou que vous y retournez après une longue pause, vous avez plutôt envie de rester sur le tapis de course. Mais sachez qu'il est très important de muscler votre corps si vous espérez rester fine sur le long terme.

Ne faire du sport qu'en salle

Certains pensent que faire du sport pendant une heure à la salle de sport est la meilleure et la seule façon de perdre du poids. C'est faux. Les activités physiques comme la marche, la randonnée et le vélo sont aussi excellentes ; elles stimulent votre rythme cardiaque et améliorent votre métabolisme.

Absorber trop de liquides

Tout le monde pense qu'en buvant énormément, on maigrit plus vite. En réalité, les calories contenues dans l'alcool, les smoothies, les jus de fruits et les sodas vous font gagner du poids ! Pensez donc à remplacer ces boissons caloriques par de l'eau, du lait écrémé et des jus de légumes, qui seront bien plus efficaces.

Abandonner les glucides

On fait souvent cette erreur : abandonner les glucides pour obtenir des résultats immédiats. Il faut savoir que les glucides sont la source d'énergie principale dont le corps a besoin. Ne plus en manger peut donc conduire à des problèmes de santé. Mangez de bons glucides, comme des céréales riches en fibres et du riz brun. Ils vous aideront à vous sentir rassasiée pendant plus longtemps et à perdre du poids.

Prendre des cachets

Pour perdre du poids plus vite, beaucoup de gens font l'erreur de prendre des médicaments censés les aider, voire qui promettent des résultats remarquables sans faire aucun effort. Faites très attention : ces cachets peuvent avoir de graves effets secondaires. Pour devenir mince, il n'existe aucun remède miracle ! La seule solution pour se débarrasser de ces quelques kilos en trop est de manger correctement et de faire du sport.

Les aliments "light"

Consommer des produits de régime à la place de produits naturels peut ruiner vos efforts. Les boissons et aliments "light" contiennent peut-être moins de calories, mais beaucoup de produits chimiques qui sont bien plus nocifs !

La routine

Si vous faites les mêmes exercices physiques pendant des mois et que vous espérez de meilleurs résultats à chaque fois, c'est que vous vous voilez la face. Pour obtenir de bons résultats, élevez vos objectifs et mettez-vous de nouveaux défis.

Plus de fibres et moins d'eau

Une alimentation riche en fibres est excellente, mais ne pas augmenter sa consommation d'eau en conséquence peut causer des problèmes, comme la constipation. Gardez un bon équilibre : plus de fibres, plus d'eau.

Abandonner le sucre

On pense souvent qu'abandonner les sucreries et ne manger que des soupes et des légumes est la solution pour perdre du poids rapidement. Eh bien, sachez que vous pouvez perdre du poids tout en mangeant du gâteau et de la glace de temps en temps ! Et oui ! Les jours relax sont importants quand vous faites un régime. Prenez une journée ici et là pour vous faire plaisir sans vous sentir coupable. La variété est la clé d'un régime réussi. Ainsi, vous n'aurez pas l'impression de tout rater.