

Règles faciles pour être fier de votre corps

Les régimes ont mauvaise réputation... et pourtant tout le monde en fait !

Et rares sont celles et ceux qui ont une discipline de fer et qui ne se laissent jamais aller.

Mais je vais vous révéler un petit secret : aucun régime ne fonctionne par lui-même.

Non, AUCUN !

Supprimer les féculents ? Vous vous ruerez sur le sucre.

Supprimer les graisses ? En plus d'être affamé, vous prendrez 20 ans en quelques semaines !

Augmenter les protéines ? Vos reins ne vont pas beaucoup aimer...

Envisager un bypass ? N'y pensez pas ! La moitié des gens qui le font, font aussi des tentatives de suicide... On nous le répète souvent : l'intestin est notre 2e cerveau, dont dépend notre humeur... alors quelle idée de vouloir le couper en deux !

Vous trouverez bien des femmes qui parviennent à être maigres en mangeant très peu. En réalité, ça ne leur fait pas vraiment une belle silhouette, ça ne les rend pas sexy.

Mais les marques de luxe le savent bien : dans une société où s'empiffrer de nourriture bas-de-gamme ne coûte presque rien, la maigreur est aristocratique.

Ça fait 70 ans qu'on le sait.

Est-ce une raison pour s'affamer, jusqu'à "se droguer" pour rester maigre ?

Non, comme pour un régime qui marche, il y a un juste équilibre.

Comment maigrir durablement

Pour maigrir durablement, il y a 6 règles toutes simples. Elles vont :

Rééquilibrer votre système hormonal ;

Réduire votre appétit naturellement ;

Et faire fondre vos petits kilos doucement mais sûrement !

Règle n°1 : Variez votre petit-déjeuner !

Mangez plus gras et protéiné le matin : jambon, fromage frais, houmous, saumon fumé, œufs, sardines, roastbeef, etc....

Et un peu de vrai beurre au lait cru : 10 grammes environ sur une ou deux tranches de pain mi-gris.

Vous pouvez également ajouter ½ avocat avec un peu de jus de citron, ou éventuellement quelques fruits rouges comme les framboises, les myrtilles ou les fraises. Ce sont des fruits peu sucrés.

Règle n°2 : à midi, des protéines

Le midi, mangez des protéines : viande ou poisson avec une belle part de légumes cuits ou crus et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de colza première pression à froid.

Attention, ne supprimez pas l'huile pour diminuer les calories, c'est une très grave erreur. Vous aurez faim, et quand l'estomac fait des siennes, la raison laisse la place à l'instinct et vous n'écoutez plus rien. Vous vous ruerez sur n'importe quoi.

Règle n°3 : le soir, mieux vaut manger léger

Le soir, mangez un peu moins de protéines, toujours des légumes (cuits de préférence pour une meilleure digestion) et 100 à 150g de féculents.

N'oubliez pas d'ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de colza.

Règle n°4 : le citron, c'est mieux que le vin !

Dans un litre d'eau, pressez le jus de 2 citrons verts et buvez tout au long de la journée.

C'est plein de vitamine C et excellent pour votre corps !

En revanche, évitez l'alcool qui fait gonfler facilement.

Règle n°5 : le secret des gourmets, mâchez, mâchez et mâchez !

Chaque bouchée doit être mastiquée jusqu'au bout.

Il y a au moins deux raisons à ça :

Vos aliments sont prédigérés, et ne vous causeront aucun problème de digestion.

En plus, vous mangerez exactement ce dont vous avez besoin, au lieu d'avoir les yeux plus gros que le ventre.

Essayez de mettre au moins 20 minutes pour finir votre assiette.

Règle n°6 : des efforts, mais pas trop !

Bougez sans vous exténuer : 30 minutes de marche tous les jours, c'est un minimum.

A la portée de toutes les jambes, en plus !

Pour ça, il vous suffit de trouver une motivation qui vous fasse bouger et sortir de votre canapé.

Que ce soit avec les amis, la famille, une association, ou pour faire des courses, il y a toujours une raison de sortir de chez soi !

5 aliments contre l'embonpoint !

Pour vous débarrasser de la graisse autour du ventre (viscérale) - la plus dangereuse pour votre santé - vous devez changer vos habitudes alimentaires et réduire le sucre plus que la graisse.

Mais, certains aliments peuvent vous aider à perdre du poids efficacement :

Les extraits d'agrumes de citron, du pamplemousse, de la mandarine et de l'orange. Connus pour leur parfum, ils le sont aussi pour leur haute teneur en flavonoïdes, limonoïdes et vitamine C. Ils sont très efficaces pour la perte de poids car ils brûlent facilement les calories. Ce sont des

antioxydants et anti-inflammatoires majeurs. En plus, ils ont des propriétés hépato protectrices, très intéressantes pour vous faire perdre de poids. Pour bien maigrir, il faut prendre soin de votre foie, et ces extraits sont très utiles pour cela.

Le thé vert et ses vertus minceur. Sa richesse en flavonoïdes fait toute la valeur de cette boisson multimillénaire. Elle combat l'usure du corps (antioxydante), elle protège le foie et en plus, elle aide à maigrir ! Elle fait aussi brûler vos graisses grâce à sa richesse en caféine et en catéchines.

La mélisse officinale a des effets similaires, ce qui vous permet de redoubler les effets du thé vert.

L'extrait de kaki, fruit exotique très riche en vitamines, minéraux et flavonoïdes apportera une foule d'antioxydants très intéressants, notamment pour les personnes souffrant de diabète de type 2.

Les extraits de baies de goji, fabuleux antioxydants savamment combinés à d'autres extraits - comme le sarrasin, l'estragon le mûrier blanc - vous aideront à faire fondre les graisses viscérales et retrouver une taille de guêpe.

N'oubliez pas que perdre du poids n'est pas uniquement bénéfique pour votre reflet dans le miroir et pour accepter ce corps unique qui est le vôtre.

Mais c'est essentiel pour diminuer l'inflammation chronique dont chaque personne en surpoids est victime.

Perdre du poids, c'est également diminuer les risques de cancers, de diabète, de maladies cardiovasculaires. En fait, ça revient à prendre soin de vous !

Vous verrez, après avoir changé votre régime et vous être remis à l'effort, comme vous retrouverez la joie de vivre !

N'hésitez pas à m'écrire en commentaire de cette lettre, pour me faire part de votre expérience.

Portez-vous bien,

Docteur Thierry Schmitz