

# Produits



## Perdre du poids durablement sans perdre la forme !

PAR VÉRONIQUE GABRIEL, EXPERT FOREVER COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Si, cette année, l'hiver a décidé de rester avec nous, nous savons que les beaux jours reviendront avec leur lot de préoccupations : faire attention à sa ligne et essayer d'oublier les excès de l'hiver !

Il n'y a pas de recette magique mais de la détermination et un objectif précis sont nécessaires. La motivation, quant à elle, se retrouve souvent en démarrant avec un ou une amie. Il faut à tout prix éviter de faire n'importe quoi et de suivre n'importe quel régime ou diète farfelue sous prétexte que les effets promis semblent merveilleux. Un programme alimentaire d'amincissement a la plupart du temps été concocté par une équipe médicale, il est savamment calculé et équilibré. Voici quelques conseils pour réussir votre nouveau défi.

### Eviter les carences

Le principe de tout amincissement sérieux est de maintenir un apport suffisant en **protéines**, pour permettre un bon fonctionnement de l'organisme

malgré la restriction calorique. Toute diète occultant les protéines pourrait provoquer un amincissement au détriment de la masse maigre, c'est-à-dire les muscles. Ceci provoquerait donc une fonte musculaire et une grande fatigue.

### Ne pas se montrer trop ambitieux

Il est judicieux de démarrer sur une courte période (inférieure à dix jours) un **programme d'attaque** préétabli qui sera observé correctement la plupart du temps car la motivation est intacte au départ.

La **restriction calorique** est importante mais l'**équilibre en protéines** est maintenu et la **supplémentation adaptée**. Cette dernière a pour but de drainer, de stimuler l'organisme et de booster les défenses naturelles.

### Penser à stabiliser son poids

Comme tout programme restrictif, il est impossible de ne pas envisager une **stabilisation** immédiate après. Cette stabilisation devrait avoir pour durée en semaines le nombre de kilos perdus ! Elle est pourtant rarement suivie jusqu'au bout et très souvent négligée... C'est pourtant là le secret de la stabilisation.

Là encore, un **programme préétabli** permettra de ne faire aucune erreur et servira d'auto-coaching.

Vous pouvez réaliser facilement cette recette avec le Forever Lite Ultra Vanille ou Chocolat. Pour deux personnes, mélangez au shaker ou au mixer : une cuillère-mesure de Forever Ultra Lite Vanille ou Chocolat, un yaourt à la grecque et 30 ml de lait demi-écrémé. Laissez ensuite le tout au frais pendant 15 min. avant de partager cette crème onctueuse et savoureuse.

### Prévenir les petits creux

Un zoom sur une étape de la journée capitale dans la phase de stabilisation : les **collations**. Selon les individus, la sensation de faim peut intervenir en fin de matinée ou en fin d'après-midi pendant cette période de diète.

La collation la plus adaptée reste l'en-cas protéiné à délayer dans de l'eau ou du lait ou encore du yaourt. Pourquoi ? Pour la nécessité de l'apport quotidien en protéines et pour la satiété qu'elles procurent, bien plus importantes que n'importe quelle protéine naturelle.

Par conséquent, un en-cas protéiné dans la matinée ou dans l'après-midi permettra de moins manger au repas suivant. Et il faut s'enlever de l'esprit que c'est un "repas" de plus !

Prendre une collation est un réflexe à conserver pour garder la ligne toute l'année, y compris quand la stabilisation est terminée ! ●



Forever Ultra Lite est une préparation protéinée équilibrée.