

Conseils pour perdre du poids durablement

Pour maigrir durablement, optez donc pour le non-régime en choisissant plutôt l'adoption de bonnes habitudes alimentaires qui soient observables sur le long terme. Aussi, il est capital d'être soutenu(e) dans votre démarche. Le tout saupoudré de non frustration. C'est la seule façon d'y arriver.

Aussi, il faut garder à l'esprit que rien ne remplace la consultation chez un professionnel de santé pour vous établir un programme nutritionnel adapté à votre situation personnelle. Autrement dit, rien ne remplace un suivi personnalisé.

Mangez varié, diversifié et coloré

La modification de vos habitudes alimentaires va vous permettre de mieux contrôler votre poids. Il s'agit de mettre en place une alimentation équilibrée, variée et diversifiée pour marquer une rupture avec vos anciennes habitudes alimentaires mais sans provoquer un changement brutal car les habitudes sont très souvent bien ancrées. Allez-y en douceur. Il est préférable dans un premier temps d'envisager des aménagements, des petits changements simples qui en amèneront d'autres plutôt que de tout bouleverser.

Voici quelques conseils simples de bon sens :

Prenez le temps de manger, de vous poser (et non de prendre votre repas sur un coin de table), d'apprécier le contenu de vos assiettes. Savez-vous que votre cerveau a besoin de 20 minutes pour commencer à recevoir les premiers signaux de satiété. Autrement dit, si vous mangez en 5 minutes, il n'aura pas l'information. Vous ne serez ni satisfait ni rassasié !

Découpez vos aliments en petits morceaux, mastiquez lentement. Le maître mot est d'optimiser le plaisir de déguster (sans augmenter les quantités consommées) ; le plaisir doit rester au centre de votre assiette, c'est très important !

Mangez à votre faim, mais sans excès. Lorsque vous avez assez mangé, arrêtez-vous même s'il en reste dans l'assiette, même si le contenu de votre assiette vous fait un appel du pied; ne vous forcez pas à terminer cette dernière. Cela demande une bonne connaissance de ces signaux, je vous l'accorde ! Vous devez être rassasié mais juste ce qu'il faut !

Misez sur des aliments rassasiants, à faible densité calorique donc par voie de conséquence réduisez les aliments trop gras et trop sucrés ;

Ne sautez pas de repas, prenez au moins une collation substantielle et pratique à manger comme un fruit ou un yaourt à boire avec une tranche de pain complet ; vous éviterez ainsi le risque de grignotage ;

Buvez de l'eau avant de passer à table, vous mangerez un peu moins. En effet, l'eau remplit le rôle de coupe-faim naturel acalorique ;

Mettez de la couleur dans votre assiette, c'est bon pour le moral. En plus, vous ferez le plein d'antioxydants !

Modérez vos quantités

Dans un premier temps, il faut réapprendre à manger de tout, oui, de tout ! Ne supprimez pas d'aliments, mangez comme le reste de votre famille, amis ou collègues. Simplement, comme la surconsommation est la principale cause de prise de poids, il va falloir rester attentifs aux quantités ingérées sans pour autant tomber dans l'extrême en pesant vos aliments. Une trop grande restriction engendrerait une compensation ultérieure.

Détachez-vous de la balance ! Ne vous infligez pas de contraintes supplémentaires.

Si vous êtes à l'écoute de votre corps, vous arriverez à apprécier les quantités suffisantes pour ne pas être carencé(e) et optimiser votre santé.

Pour vous aider :

Troquez vos grandes assiettes contre des plus petites : vous en mettrez moins dedans !

Il est préférable de commencer par se servir de petites portions puis se resservir si nécessaire plutôt que de prendre une assiette remplie dès le départ ;

Vous avez abusé des extras, le gâteau au chocolat vous a fait les yeux doux. Surtout, ne culpabilisez pas, il faut aussi savoir profiter des plaisirs gourmands. Vous compenserez simplement par un repas plus frugal ou vous augmenterez votre dose sportive !

Mangez moins gras et moins sucré

Souvent, les régimes impliquent une grande frustration dans les corps gras et produits sucrés. Il ne s'agit pas de tout supprimer mais simplement de freiner votre consommation.

Une attention toute particulière sera accordée à l'aspect qualitatif des matières grasses :

Privilégiez une bonne huile pour les assaisonnements comme l'huile de colza et pensez à les varier ;

Pour les cuissons, optez pour des huiles végétales qui résistent à la chaleur comme l'huile d'olive ;

Ne supprimez pas le beurre frais cru pour les tartines du matin ou pour agrémenter des légumes cuits.

On limitera les aliments gras comme les charcuteries, les fromages... mais inutile de passer aux laitages écrémés.

Côté produits sucrés, ne les rangez pas aux oubliettes. Ils font partie d'une alimentation plaisir. Les supprimer est trop frustrant. Faites-vous plaisir occasionnellement mais toujours modérément ! Une astuce pour limiter leur apport, quand vous scrutez les étiquettes alimentaires, évitez tous les produits dont l'ingrédient premier est le sucre.

Pratiquez une activité physique

La pratique d'une activité physique aussi minime soit-elle est indispensable ! Même s'il est établi que le sport ne fait pas maigrir, c'est une aide considérable dans la perte de poids, sans compter les bienfaits sur votre état d'esprit. En effet, pendant que vous faites du sport, vous ne pensez pas à grignoter, c'est un excellent dérivatif à la nourriture. Le sport vous motive, contribue au bien-être et si en plus, vous êtes constant(e), le maintien du poids à long terme sera plus facile.

Pour vous y tenir, il est indispensable de choisir une activité qui vous convienne et non que l'on vous impose. Ce peut-être de la marche, de la natation, monter les escaliers ou pourquoi pas du jardinage. Idéalement, variez les activités. Et pratiquez-les avec le sourire !

A retenir : l'alimentation mise en place doit non seulement respecter vos besoins nutritionnels mais elle doit être personnalisée, adaptée à vos envies, à vos goûts alimentaires, à votre rythme de vie... car vous êtes unique. Il faut vous en convaincre.

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=5-conseils-pour-perdre-du-poids-durablement&utm_source=newsletter&utm_campaign=minceur-perdre-du-poids-durablement&utm_medium=minceur-08102018&osde=OSD.mgueobhqqm fo rcykyuf noz ysn