

Perdre du poids tout en se faisant plaisir, est-ce possible ?

Vous voulez stabiliser ou perdre du poids ? Mais vous êtes plutôt gourmand et ne voulez pas vous restreindre et faire de régime ?

Avant tout, réfléchissez sur les raisons de votre désir de perdre du poids. Si ce sont pour des raisons de santé, il paraît indispensable de s'entourer d'un spécialiste. Si c'est pour une raison esthétique et d'image de soi, accordez - vous du temps pour des résultats à long terme plutôt que de faire du « Yo-Yo », qui est souvent le résultat de plusieurs régimes.

En tous cas, le PNNS (Programme National Nutrition Santé) insiste bien sur la notion de plaisir et d'équilibre et sur le fait de ne pas faire de régime. On peut simplement respecter les bases de l'équilibre alimentaire en se référant aux repères de consommation du PNNS et surtout adapter les quantités en fonction de son activité physique et donc ses dépenses.

L'alimentation, même très surveillée, n'est pas la seule solution pour contrôler son poids, il faut bouger ! Et plus vous vous dépensez, plus vous arrivez à réguler votre poids. En effet, en mangeant équilibré et en faisant de l'activité, vous dépensez ce que vous manger et donc stockez moins d'énergie qu'une personne sédentaire. De plus, l'activité physique et le sport permettent d'entretenir la masse musculaire - qui est beaucoup plus ferme que la masse grasseuse - et qui utilise plus d'énergie pour fonctionner. En résumé, plus vous êtes musclés, plus votre organisme dépense de l'énergie au repos !

Si vous souhaitez perdre du poids, sachez qu'il ne faut supprimer aucun aliment. Bien souvent l'alimentation des français est trop riche en sucres et en graisses. Alors le fait de rééquilibrer la ration (sans passer par des régimes), suffit pour perdre du poids.

Si vous passez d'une alimentation déséquilibrée à un régime, il est vrai que vous allez perdre du poids très rapidement, mais vous allez aussi le reprendre une fois que vous reprendrez vos vieilles habitudes alimentaires...

La solution n'est pas une option radicale comme les régimes mais plutôt une éducation à long terme pour avoir des habitudes alimentaires favorables à la santé et pour réguler son poids et surtout le garder ! Il ne faut donc rien supprimer et se garder des petits plaisirs.

Car bien souvent, les régimes sont restrictifs en féculents (pains, pomme de terre, riz,...) et suppriment les graisses de l'alimentation. On arrive donc à une alimentation monotone (légumes vapeur - poisson blanc - yaourt 0 %) et surtout sans goût ! de plus, les régimes vous empêchent d'avoir une vie sociale dans le sens où les invitations à des repas entre amis deviennent problématiques.

Le conseil est donc de garder la convivialité des repas tout en gérant les quantités de vos consommations !

Adaptez votre quantité de féculents en fonction de votre activité.

Plus vous êtes sédentaire, plus vous pouvez réduire votre quantité de féculents sans jamais les supprimer !

Et pour éviter d'avoir faim, il faut miser sur une ration suffisante en légumes et en viande - poisson en variant les morceaux pour éviter d'avoir toujours des poissons « blancs » qui rendent monotones votre repas.

En ce qui concerne les fruits, essayer de consommer 3 fruits par jour maximum car au-delà de cette consommation, vous risquer d'avoir un surplus de sucre.

En ce qui concerne les matières grasses d'ajout (huile, beurre), le conseil est de limiter la quantité de beurre à 10 à 20 g au petit déjeuner et 1 à 1,5 cuillère à soupe d'huile aux repas (déjeuner / dîner). Il est primordial de les maintenir dans votre alimentation car elles jouent un rôle important dans la régulation hormonale, la beauté de la peau, des cheveux et surtout donne du goût à l'alimentation.

N'hésitez pas en plus à utiliser des épices, condiments pour assaisonner et colorer vos plats !

Il faut éviter la frustration qui est souvent la cause des grignotages après un régime et plutôt garder au quotidien des petits plaisirs alimentaires. Si vous raffolez des produits gras, sucrés et salés (frites, pâtisserie, charcuterie,...) vous pouvez vous permettre d'en manger 1 à 2 portions dans la semaine.

La tendance est donc de ne rien supprimer et de garder un équilibre dans l'assiette tout en se dépensant.