



Maigrir sans se priver

et sans

reprendre de poids

en cinq semaines



Maigrir sans regrossir est une véritable bataille pour beaucoup de personnes.

Pour réussir sa perte de poids, il est primordial d'être motivé, de choisir le bon moment et de ne pas se fixer des objectifs trop élevés et enfin d'accepter une perte de poids moins spectaculaire. Une perte de poids trop rapide augmente de façon presque proportionnelle les risques de reprendre du poids.



Si vous mangez plus de calories que vous n'en brûliez, alors vous allez grossir. Si vous apportez moins de calories à votre corps que vous n'en dépensez alors vous allez maigrir sans regrossir.

Quand votre corps stocke de l'énergie sous forme de gras, c'est pour parer à un éventuel manque de nourriture dans le futur proche. C'est ce qui permettait à nos ancêtres de survivre quand la nourriture se faisait rare.

PHASE 1

Pendant deux semaines, éliminer les toxines qui entravent la perte de poids.

Pour cela, Consommer des aliments diurétiques et brûle-graisse : **ail, artichaut, avocat, banane, betterave, cresson, tofu et sarrasin.**

Éviter les viandes rouges, les œufs et les produits laitiers.

Préparer une boisson Détox en mélangeant 5 citrons pressés avec un morceau de racine de gingembre broyé et ajouter une moitié d'eau plate. A boire le matin.

Puis pendant deux semaines consommer des aliments riches en fibres et en eau : **fruits, légumes verts, œufs, poisson yaourt.**

 **Phase2**

PHASE 3

Pendant une semaine on supprime la viande, les produits laitiers, le gluten et l'alcool.



Objectif atteint : vous avez perdu le poids souhaité. Mais comment faire pour ne pas le voir faire son grand retour une fois le régime terminé ?



Conserver une journée hebdomadaire de la phase 1 pour conserver les acquis.



Quelques conseils

Respecter son horloge biologique : choisir quand on a faim et la bonne heure pour se mettre à table en fonction de sa période d'activités.

Moins l'on dort, plus notre Indice de Masse Corporelle (IMC) est élevé.

Cuisiner soi-même ses repas permet de contrôler ce que l'on mange et de doser selon ses besoins. On évite aussi les additifs alimentaires ou nutriments chimiques contenus dans les produits industriels.

Manger lentement et de savourer les aliments. Mâcher permet de ressentir tous les goûts des aliments et d'améliorer la digestion.

Après le petit déjeuner, **boire uniquement de l'eau**. En buvant beaucoup d'eau au cours de la journée, on élimine le trop plein d'eau.

Miser sur les **aliments brûlent-graisse** : thé vert, citron, ananas...

Ne pas penser pas aux kilos à perdre, mais aux progrès réalisés.

Bien maigrir concerne pas seulement le corps et l'alimentation, mais aussi le mental et la persévérance.

Ce n'est pas en se renonçant à tout plaisir culinaire que l'on réussit à maigrir et stabiliser son poids à long terme.

