

<https://www.ameSSI.org/pourquoi-les-regimes-stricts-ne-fonctionnent-pas>



Pourquoi les régimes stricts ne fonctionnent pas

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE

- SANTE PUBLIQUE

-



Date de mise en ligne : samedi 9 janvier 2016

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Pourquoi les régimes stricts ne fonctionnent pas

Vous pouvez penser que compter les calories et d'être très strict avec votre régime vous aidera à déposer kilos mais étant trop restrictive avec ce que vous mangez peut réellement avoir l'effet inverse

Sommaire

- [La clé pour atteindre un poids sain pour votre cadre est de ne jamais faire du régime.](#)
- [Essayez de suivre ces stratégies simples :](#)
- [Suivez la règle 80/20](#)
- [Soyez présent lorsque vous mangez](#)
- [Réduire l'alimentation émotionnelle](#)
- [Soyez réaliste quant à vos objectifs de perte de poids](#)
- [Écoutez les indices de la faim](#)
- [Portions de pratique](#)
- [Réduire la tentation](#)

Table des matières

- [La clé pour atteindre un poids sain pour votre cadre est de ne jamais faire du régime.](#)
- [Essayez de suivre ces stratégies simples :](#)
- [Suivez la règle 80/20](#)
- [Soyez présent lorsque vous mangez](#)
- [Réduire l'alimentation émotionnelle](#)
- [Soyez réaliste quant à vos objectifs de perte de poids](#)
- [Écoutez les indices de la faim](#)
- [Portions de pratique](#)
- [Réduire la tentation](#)

'>

[fond beige]/[/fond beige]



Les régimes ne font pas plus de mal que de bien dans le long terme. Il peut être difficile d'accepter ce fait quand nous sommes désespérés pour atteindre une perte de poids.

Souvent, nous pensons que nous avons besoin de suivre un régime pour rester motivé, pour relancer notre régime alimentaire sain, ou pour commencer à voir des résultats.

La réalité est, cependant, que seulement 5 pour cent des personnes étant en mesure de maintenir le poids perdu du régime, il apparaît que les régimes ne fonctionnent tout simplement pas.

En fait, la plupart des individus à retrouver le poids ainsi que des kilos supplémentaires suivant un régime amaigrissant en raison d'un changement dans l'appétit, le métabolisme et le corps avec des niveaux de graisse supplémentaires.

La clé pour atteindre un poids sain pour votre cadre est de ne jamais faire de régime.

Nous sommes biologiquement programmés pour ne pas faire de régime car cela est considéré comme une menace majeure par notre corps à notre propre survie et notre corps allons combattre nos efforts en nous faisant envie d'aliments.

Il existe de nombreux régimes à la mode qui rapportent des résultats étonnants, mais ceux-ci sont généralement semés d'allégations trompeuses. Il n'y a pas un type d'alimentation qui convient à tout le monde.

Essayez de suivre ces stratégies simples :

Suivez la règle 80/20

Concentrez-vous sur le maintien d'environ 80 pour cent de votre alimentation aussi frais et non transformés que possible et vous permettez d'avoir l'option la moins saine occasionnelle (l'autre 20 pour cent de votre alimentation). Ceci est la

base de l'alimentation équilibrée. Si vous êtes trop sévère avec vous-même et cessez de vous refuser certains aliments, vous aurez plus que probablement juste envie encore plus.

Soyez présent lorsque vous mangez

Combien de fois mangez-vous stupidement sans vraiment apprécier ce qui est dans votre assiette ? Viser à réduire de manger « inconscient », qui se produit généralement si nous mangeons pendant que nous faisons quelque chose d'autre comme regarder la télévision, travailler sur l'ordinateur, ou alors que nous sommes de conduire. Cela peut considérablement augmenter notre apport alimentaire simplement en ignorant ce que nous mettons dans notre bouche.

Réduire l'alimentation émotionnelle

Manger ses émotions est en train de manger quand nous nous sentons une intense émotion comme la peur, la tristesse, la solitude, l'excitation, ou de stress - ce qui se passe quand vous vous trouvez atteindre pour un chocolat bar pour vous consoler après une journée particulièrement stressante.

Cela vient aussidu type d'alimentation qui se passe dans l'après-midi et le soir et peut rapidement élargir notre tour de taille. Reconnaisant nos émotions profondes, les reconnaître, et la pratique d'autres stratégies d'adaptation plutôt que de manger contribue à briser l'habitude de manger émotionnelle.

Soyez réaliste quant à vos objectifs de perte de poids

Rapide, spectaculaire perte de poids ne serait pas réaliste. Perdre beaucoup de poids dans un court laps de temps est également pas durable. Un objectif plus réaliste et durable est d'environ la moitié d'un kilogramme par semaine.

Écoutez les indices de la faim

Si vous avez déjà été vorace en faisant du shopping au supermarché, vous saurez ce sentiment intensément faim peut souvent influencer vous de mettre beaucoup plus de nourriture dans votre chariot que vous souhaitez initialement prévu. Évitez de faire vos courses quand vous avez faim, car cela peut entraîner la suralimentation. Lorsque vous remarquez que vous commencez à sentir la faim prenez une légère collation ou un grand verre d'eau pour lutter contre la faim et éviter la boulimie.

Portions de pratique

Il est facile de trop manger juste parce que nos parties ont lentement augmenté. Essayez de manger hors des assiettes plus petites et pré-partie sur vos collations dans des sacs à verrouillage par encliquetage plutôt que de

manger sur les paquets.

Réduire la tentation

Avoir un réfrigérateur et le garde-manger garni avec des friandises malsaines peuvent causer des ravages sur votre capacité à tenir à un régime alimentaire sain. La meilleure façon d'éviter de trop se livrer à des options moins saines est de ne pas l'avoir dans la maison. Loin des yeux, loin du coeur, après tout.

En fin de compte la clé de la perte de poids est pas d'être trop stricte ou d'essayer de prendre des raccourcis, c'est de trouver un plan d'alimentation qui fonctionne pour vous et qui est à la fois durable et agréable.

PAR Dr Pierre pour Santé du Monde

source :
santedumonde.fr