



Une solution naturelle



Plus de sensation de faim



Pas d'effet de yoyo



**OBJECTIF
PERDRE
DU POIDS**

Table des Matières

Licence.....	2
Introduction.....	3
Fixez-vous des objectifs réalistes.....	6
La balance — un outil toujours utile ?.....	8
Changez votre alimentation.....	10
Ne vous privez pas.....	11
Concernant la malbouffe.....	13
De l'eau ou rien.....	14
Une activité sportive, indispensable ?.....	15
Conseils supplémentaires.....	18
Les points clés et la conclusion.....	20

Licence

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage. Malgré ceci, il ne peut, en aucun cas, garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage, du fait de l'évolution et de la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier ces informations, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de conseils, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs capacités personnelles à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, en comptabilité ou en conseils financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le domaine du conseil financier.

**Vous pouvez imprimer cet e-book si cela vous en facilite la
Lecture, mais pensez aussi à la nature et à notre
environnement.**

Introduction

Tout d'abord, un avertissement et des mots d'encouragement.

Avant de commencer un régime, il est préférable de consulter votre médecin traitant. Vous pouvez également consulter un nutritionniste qui sera à même de vous guider dans votre démarche.

Vous pouvez vous sentir prêt à commencer un régime, mais prendre une telle décision sur un simple sentiment peut vous amener vers des situations délicates.

Pour vous éviter de commettre des erreurs, j'ai écrit ce guide. Ce n'est pas une solution miracle. Simplement des conseils pertinents pour atteindre votre objectif : **perdre du poids durablement.**

Vous pouvez réussir !

Il suffit de vous dire :

« Je peux le faire. Je dois simplement être patient(e) afin d'éviter de sauter des étapes. »

Attention : vous pouvez avoir entre les mains la meilleure solution pour perdre du poids, si vous ne passez pas à l'action, il sera impossible d'atteindre votre objectif.

Vous avez maintenant ce qu'il faut pour réussir. Croyez en vous !

La première étape.

« Un voyage de mille miles commence toujours par un premier pas. » Lao-tseu, philosophe chinois

Pourquoi faire référence à un voyage ?

Parce que si vous pensez qu'en mangeant moins et en faisant de l'exercice, vous allez perdre 10 kilos la semaine prochaine... vous allez probablement être déçu !

Il n'est tout simplement pas raisonnable d'imaginer de perdre beaucoup de poids et de le maintenir dans un laps de temps aussi court.

Maintenant, si vous adoptez la philosophie de « un kilo à la fois », comme je le suggère dans ce guide, votre corps s'adaptera plus facilement à votre nouveau régime alimentaire. Ainsi, vous aurez plus de chances de réussir à maintenir votre poids de forme.

Pourquoi voulez-vous perdre du poids ?

- Parce que votre conjoint ou vos enfants le veulent ?
- Parce que votre médecin vous le conseille ?
- Parce que vos amis vous ont recommandé de le faire ?

Bien que les médecins, votre famille, ou vos amis puissent vous conseiller de perdre du poids, la seule personne qui doit compter dans la prise de cette décision, c'est VOUS. Vous devez avoir envie de perdre du poids.

Perdre du poids et le maintenir va exiger de nombreux changements dans votre vie. Vous devrez être motivé à 100 %. Sans le bon état d'esprit, vous êtes déjà en position délicate et l'échec ne sera pas loin. C'est l'une des raisons de cette mauvaise statistique : **95 % des personnes réalisant un régime reprendront leurs kilos dans les 5 ans.**

Une façon de vous aider dans votre « voyage » est de le visionner en petites étapes. La première étape consiste à prendre l'engagement de réussir et de vraiment y croire. C'est un élément clé.

Prêt pour ce voyage ? Avez-vous dit « OUI » ?

PARFAIT ! Vous êtes sur la bonne voie.

Un de vos premiers défis est de trouver la méthode pour perdre du poids. Il existe des milliers de sites et de livres prétendant avoir la formule « magique » pour perdre facilement du poids.

De nombreuses personnes se font avoir et la déception est à la hauteur de leurs espérances. S'il vous plaît, comprenez que la perte de poids ne se fait pas que du jour au lendemain. Il faudra avoir un engagement presque sans faille et fournir des efforts importants.

La bonne nouvelle est que vous avez pris un excellent départ en prenant cet engagement à la page précédente.

Dans la suite de ce guide, vous découvrirez les conseils et les techniques pour commencer votre voyage. Il y aura plusieurs idées pour vous aider à réussir.

Votre plan devra comprendre un changement de votre régime alimentaire et la pratique d'activités physiques. Vous pouvez perdre du poids avec seulement l'un ou l'autre, mais pour mettre toutes les chances de votre côté, vous avez besoin de combiner les deux.

La raison est qu'une fois que vous commencez à perdre du poids grâce à votre nouveau régime alimentaire, vous devez inclure une activité physique pour tonifier votre « nouveau » corps. Ne vous inquiétez pas... cela peut être fait sans douleur.

Très bien, commençons par votre premier travail : **fixer des objectifs réalistes.**

Fixez-vous des objectifs réalistes

- « Perdez 5 kilos en une semaine. »
- « Perdez 15 kilos en seulement 20 jours. »
- « Perdre 50 kilos sans effort ! »

Vous avez déjà vu ces annonces. Elles vous promettent de vous aider à perdre du poids instantanément.

Alors que certaines peuvent fonctionner, la majorité sera un échec. Bien sûr, vous pouvez perdre rapidement du poids et répéter cela plusieurs fois par an. Cependant, les vendeurs ne vous disent pas que les kilos perdus ne sont que du muscle... le gras sera toujours là.

Donc, ce que vous avez à faire est de définir des objectifs réalistes. Souvenez-vous de la phrase mentionnée au début : « un kilo à la fois ».

Cela doit être votre premier objectif. Démarrez avec un kilo, puis un autre et un autre, etc. Bientôt, vous commencerez à voir les changements dans la glace.

Une fois que vous avez réussi avec votre objectif à court terme, fixez-vous un objectif à moyen terme.

« Aujourd'hui, samedi 9 juillet. Mon objectif est de perdre 3 kilos avant le 31 juillet. »

Cet objectif n'est pas seulement raisonnable, il est aussi réalisable!

Pensez à ceci : en fixant un objectif de 4 kilos par mois, en 1 an, vous aurez perdu 48 kg.

Il est important de se fixer des objectifs en fonction de votre motivation et de vos efforts. Par exemple, si l'objectif de 1 kilo par semaine est trop élevé, ce n'est pas grave. Réduisez-le à 500 g. L'important est qu'il soit réalisable parce que c'est la clé de votre succès.

La balance — un outil toujours utile ?

Combien de fois avez-vous posé le pied sur la balance, puis quitté la pièce en étant déprimé ? Certainement des dizaines de fois.

Un conseil : si vous êtes obnubilé par votre poids et que vous vous pesez tous les matins, mettez de côté votre balance les premières semaines !

Dans ce cas, quelles sont les meilleures façons de savoir si vous perdez du poids ?

Vous pouvez :

- Vous regardez dans votre glace.
- Prendre des photos toutes les semaines ou tous les 15 jours et les comparer.
- Remettre vos pantalons pour voir s'ils tombent.

Pourquoi procéder ainsi ?

Les balances se contentent de vous donner un numéro et elles peuvent être très trompeuses.

Prenons un exemple. Supposons que vous vous mettiez sérieusement à une activité sportive. Dans ce cas, vous commencerez à prendre du muscle. Vous vous sentez mieux et vous décidez de vous peser en toute confiance. Le résultat tombe : vous avez stagné. Pire, vous avez pris du poids !

Vous ne comprenez pas. Vous avez commencé à modifier votre alimentation. Vous vous êtes mis au sport et pourtant, malgré vos efforts, vous n'avez pas perdu le moindre gramme.

Vous ne le saviez peut-être pas, mais le muscle pèse plus lourd que la graisse. Donc à volume égal, vous pèserez plus.

Est-ce pour autant que vous devez tout arrêter ? Non. Certes, votre objectif est de perdre du poids. Cependant, le plus important est de perdre votre graisse, qui peut être remplacée en partie par du muscle si vous faites du sport.

C'est pour cette raison que le poids affiché sur la balance peut être trompeur et il doit être analysé avec précaution, notamment si vous faites du sport.

Dans le cas où votre activité physique reste identique, les conseils présents dans le chapitre précédent peuvent être appliqués.

Changez votre alimentation

Envie d'une belle salade pour remplacer votre assiette de pâtes ?

« *Ouais, c'est ça.* »

La première étape est de tout simplement réduire ce que vous consommez. Vous pouvez toujours manger ce que vous aimez (dans notre exemple des pâtes), mais essayez des portions plus petites et en ajoutant une portion de légumes... comme de la salade.

Effectivement, les fruits et légumes devront également être ajoutés à votre régime alimentaire et ils prendront une place importante. Ils vous apporteront de nombreuses vitamines, fibres, minéraux, etc. De plus, ce sont des coupes faims.

Consultez votre médecin et éventuellement un nutritionniste pour qu'il vous conseille sur la mise en place d'un régime alimentaire plus adapté à votre situation.

Se priver pour essayer de perdre du poids n'est pas seulement dangereux pour votre santé, c'est aussi irréaliste sur le long terme. Encore une fois, rappelez-vous de ceci : procédez par étape et soyez patient.

En fouillant sur Internet, on peut trouver des centaines de sites expliquant des régimes plus ou moins efficaces. La majorité de ces sites essaient de vous vendre un programme de régime sans vraiment se soucier de vous. Soyez prudent avec les informations que vous prenez de ces programmes. Obtenez l'avis de votre médecin avant de mettre en œuvre l'une de leurs idées. Ainsi, vous éviterez bien des problèmes.

Ne vous privez pas

Pour perdre du poids, de nombreuses personnes arrêtent tout simplement de manger ou elles ne mangent qu'un repas par jour. Elles pensent sincèrement qu'il suffit de couper toutes les calories pour maigrir durablement. NE FAITES PAS CELA !

Lorsque vous privez votre corps de nourriture, il réagira en passant en mode « survie ». Cela peut entraîner de graves conséquences et vous pouvez finir à l'hôpital.

La meilleure méthode consiste à réduire LENTEMENT votre consommation. Par exemple, au lieu de prendre 100 g de féculents le midi, réduisez à 90 g pendant une semaine, puis 80 g la semaine suivante. Si vous aviez l'habitude de prendre 3 carrés de chocolat, vous pouvez réduire à 2 carrés.

La clé est de ne pas envoyer à votre cerveau le message : je suis affamé.

Il faudra un certain temps pour que votre estomac et votre cerveau s'adaptent à cette nouvelle routine. Par conséquent, les premiers jours, vous pourriez éprouver une sensation de faim. Ne vous jetez pas sur les gâteaux. Préférez prendre un verre d'eau avec un fruit pour vous remplir l'estomac en attendant le prochain repas.

Cette notion de privation est importante. D'ailleurs, c'est l'une des raisons de l'échec de la plupart des régimes. Ils demandent aux personnes de modifier radicalement leur régime alimentaire du jour au lendemain... mauvaise stratégie !

Pour réussir, il est préférable de procéder par étapes en réduisant progressivement les aliments gras et sucrés et en compensant avec les légumes et les fruits.

Concernant la malbouffe

La malbouffe est l'une des principales causes de notre problème de poids.

Les produits sont gras, sucrés et ils n'apportent finalement aucun bienfait à notre corps. Il est important de supprimer votre consommation de tous ces aliments.

Là encore, il est préférable de ne pas stopper la consommation du jour ou lendemain. Votre corps ne comprendrait pas. Il serait en manque.

Par exemple, si vous aviez l'habitude de prendre 5 gâteaux secs pour le goûter, diminuez votre consommation à 4, puis à 3 et ajoutez un fruit et un yaourt pour compenser. Après quelques semaines, votre goûter devrait être équilibré. Il ne vous restera plus qu'à faire la même chose avec les autres repas de la journée.

La malbouffe concerne aussi le soda. Il doit être proscrit. Vous pourriez le remplacer par de l'eau pétillante pour retrouver une sensation presque similaire.

Important : beaucoup de personnes, lorsqu'elles arrêtent de boire des sodas, ont des maux de tête durant quelques semaines. Cela est dû à une diminution de la consommation de sucre et de caféine. Les maux de tête devraient disparaître, mais si cela devait vous arriver, il est préférable de voir votre médecin.

De l'eau ou rien

Vous pouvez vous passer d'eau durant quelques heures, mais vous ne pouvez pas vivre longtemps sans ce liquide si précieux.

L'eau potable a beaucoup d'avantages. Elle remplit votre estomac, ce qui peut vous aider lorsque l'appétit apparaît. L'eau aide aussi à éliminer les toxines présentes dans votre corps et elle régule sa température. L'eau est indispensable à de nombreux organes : cœur, cerveau, etc. Pourtant, de nombreuses personnes ne boivent pas assez, préférant s'orienter vers des boissons plus sucrées.

Alors, quelle quantité d'eau quotidienne avez-vous besoin ?

Vous avez probablement entendu dire que vous devriez boire au minimum 1.5 L par jour. Cependant, certaines études ont montré que la quantité était variable suivant les personnes et les périodes de l'année. En été, on boira plus qu'en hiver dû à une transpiration plus importante.

Sachant qu'une partie des besoins en eau provient des aliments consommés, le plus simple est de boire lorsque vous en avez envie, sauf si votre médecin vous préconise le contraire.

Astuce : Si vous n'aimez boire de l'eau plate, essayez d'ajouter une tranche de citron ou d'orange. Boire de l'eau ne doit pas être une contrainte, mais c'est tout de même une nécessité.

Une activité sportive, indispensable ?

Avoir pris l'initiative de modifier votre alimentation est un excellent point de départ. Cependant, cela peut ne pas être suffisant. Dans ce cas, inclure une activité sportive vous aidera à accélérer le processus de perte de poids.

Je vous rassure, vous ne serez pas obligé de passer plusieurs heures par jour dans une salle de sport pour obtenir des résultats. Au départ, vous pouvez tout simplement marcher. Commencez lentement. Faites le tour du pâté de maisons. Avec le temps, augmentez votre vitesse et la distance.

Si vous êtes motivé et que vous avez l'accord de votre médecin, vous pouvez vous inscrire dans une salle de sport pour faire des séances de cardio (vélo, rameur).

Une des clés est de varier votre routine. Non seulement cela vous évitera de faire la même chose et donc de vous ennuyer, mais vous allez aussi « bousculer » votre corps. Si vous répétez toujours les mêmes exercices, votre corps s'habitue et les résultats seront plus lents à apparaître.

Voici les activités sportives les plus courantes :

Le vélo, la natation, le tennis, la marche, la course à pied, le yoga, la musculation, l'aérobic, la randonnée, les programmes de conditionnement physique dans une salle de gym.

Les possibilités sont nombreuses. Vous n'avez plus qu'à trouver une activité qui vous plaît. L'essentiel lorsqu'on souhaite perdre du poids est de bouger. Par conséquent, même 30 minutes de marche seront mieux que de regarder la télévision dans son canapé.

Remarques : si vous souhaitez perdre votre ventre, ne pensez pas que le simple fait de réaliser des abdominaux résoudra le problème. La perte de graisses ne fonctionne pas de cette façon. Il est difficile de cibler une zone spécifique comme le ventre, la graisse sous les bras, etc.

En outre, comme pour votre alimentation, vous avez besoin d'augmenter lentement la difficulté des exercices. Pour commencer, vous ne serez pas en mesure de courir un marathon. Donc, procédez par étape le temps que votre corps s'habitue au changement.

Faire de l'exercice a d'autres avantages. Vous allez renforcer votre cœur, mais aussi votre esprit. Comment ? L'exercice peut vous soulager de votre stress quotidien et des tensions.

Attention à la routine !

L'ennui peut vite arriver. La clé pour empêcher cela est de varier vos exercices. Ne faites pas toujours les mêmes activités d'une semaine à l'autre.

Par exemple, si vous faites du sport 3 jours par semaine (lundi, mercredi et vendredi), vous pourriez :

- Marcher pendant 1 heure le lundi.
- Nager durant 45 minutes le mercredi.
- Faire du VTT le vendredi durant 1 heure.

Ensuite, la semaine suivante, vous pourriez modifier l'ordre des sports ou en ajouter d'autres.

Si vous adhérez à un centre de fitness, vous pouvez facilement varier les exercices : tapis roulant, machines elliptiques, haltères, rameur, vélos, piscine, cours d'aérobic, etc. Faites-les dans un ordre aléatoire.

Astuces : vous pouvez amener un peu de musique. Écouter vos chansons préférées peut vous aider à faire passer le temps plus vite.

Une autre astuce consiste à demander à un ou plusieurs amis de venir avec vous. Ils seront là pour vous motiver lors des moments difficiles. Effectivement, le coup de blues est inévitable. Lorsqu'on est seul, personne ne peut nous réconforter ou nous motiver. C'est pour cette raison que le sport à deux est un moment toujours plus agréable.

Conseils supplémentaires

Nous venons de voir les grands principes pour perdre du poids durablement :

1. Avoir une alimentation équilibrée.
2. Pratiquer une activité physique.

Pour terminer ce guide, voici 3 conseils supplémentaires à ne pas négliger.

Pardonnez vos écarts.

Personne n'est parfait. Si vous mangez un aliment qui n'est pas censé faire partie de votre régime alimentaire (gâteau, bonbon, etc.), ne culpabilisez pas. Il est parfaitement compréhensible d'avoir envie de faire un écart de temps en temps. Manger doit rester un plaisir.

Un écart une fois par semaine n'aura pas une très grosse répercussion sur votre perte de poids. Cependant, il ne faut pas prendre l'habitude, car après c'est 2, 3 écarts par semaine et la tendance peut vite s'inverser (reprise de vos kilos).

C'est la même chose pour les exercices. Vous pourriez avoir envie de faire une pause durant 3-4 jours. Dans ce cas, aucun problème. Faites votre pause et reprenez ensuite votre rythme habituel.

Récompensez-vous.

La carotte fonctionne généralement très bien.

Lorsque vous commencerez votre régime, n'hésitez pas à vous récompenser une fois votre objectif atteint. Offrez-vous un repas au restaurant ou sortez faire du shopping. Le but est de vous faire plaisir.

Cependant, il ne faut pas exagérer en vous récompensant tous les jours.

Pour plus d'efficacité, fixez-vous un objectif à long terme avec une belle récompense au bout. Une chose que vous voulez vraiment : un week-end en famille, une nouvelle télévision, etc.

Une récompense à forte valeur peut vous aider à donner la motivation supplémentaire afin de continuer votre régime.

Vos amis.

Une excellente façon de vous aider dans votre « périple » est de trouver un ami qui se joint à vous ou qui vous aide. Avec une personne à vos côtés, vos chances de réussir seront plus élevées. S'ils sont prêts à perdre du poids eux aussi, vous pourriez entrer dans un cercle bénéfique pour tous.

Certains jours, vous ne voudrez plus continuer ou vous ne souhaitez pas réaliser d'exercices comme c'était prévu. Mais en ayant cet ami avec vous, vous pourrez vous motiver mutuellement pour continuer vos efforts.

Les points clés et la conclusion

Voici quelques éléments à garder à l'esprit lors des prochains mois.

- La clé de votre succès est VOUS et votre désir de réussir.
- Considérez cela comme un changement de mode de vie et non comme un simple régime. Votre objectif final est d'avoir une vie plus saine.
- Commencez votre régime en mangeant des portions plus petites, notamment pour les féculents et en compensant avec les légumes.
- Ne sautez pas de repas !
- Ne soyez pas dur avec vous-même lors de vos dérapages.
- Vous pourrez perdre du poids plus rapidement au début puis stagner. Essayez de modifier votre régime alimentaire pour enlever tous les mauvais aliments ou augmenter votre activité sportive.
- Au lieu d'éliminer complètement un aliment, trouvez une alternative. Par exemple, au lieu de manger du pain blanc, préférez le pain complet. Au final, vous mangez toujours du pain, mais il est plus sain pour vous.
- Planifiez vos repas à l'avance. Vous pourrez ainsi équilibrer votre alimentation sur la semaine. Par exemple, si vous faites un restaurant, vous pourrez prévoir des repas plus légers le lendemain.
- Mangez une collation avant d'aller faire du shopping. Cela vous évitera d'acheter une cochonnerie une fois dans les magasins.

- Si vous êtes diabétique, consultez votre médecin afin de trouver les meilleures réponses à vos besoins.
- Si vous n'êtes pas sportif, commencez par la marche. Elle peut renforcer votre cœur et vous aider à perdre du poids (si vous marchez d'un bon pas).
- Entourez-vous de personnes positives et prêtes à vous soutenir.

Modifier progressivement votre alimentation.

Pour perdre définitivement vos kilos, votre corps doit s'habituer à votre nouveau régime alimentaire, la seule solution est d'y aller doucement.

Voici les étapes à suivre :

1. Diminuez votre consommation d'aliments gras et sucrés.
L'objectif à long terme est de supprimer complètement ces aliments. Ils n'ont aucune utilité à part vous faire grossir.
2. Diminuer votre consommation de féculents. Au départ, vous pouvez réduire la portion du dîner. Après quelques semaines, vous pourrez vous contenter d'un morceau de pain. Si vous avez atteint votre objectif, ne touchez pas à la portion du déjeuner, dans le cas contraire, vous pouvez aussi la diminuer. Pour maintenir votre poids, il vous suffira d'augmenter légèrement la quantité de féculents consommée dans la journée.

3. Augmenter votre consommation de légumes (en prendre à chaque repas). Si vous diminuez d'un côté, vous devez augmenter d'un autre côté. L'avantage est que les légumes sont peu caloriques et ils apportent de nombreuses vitamines et minéraux. Pour gagner du temps, vous pourriez vous préparer une soupe pour plusieurs jours. Il existe des soupes toutes prêtes, mais le mieux est d'acheter les légumes (frais ou surgelés), cela ne vous coûtera pas plus cher.

Attention : Suivant la cuisson, un même élément peut être sain ou avoir un impact défavorable sur votre santé.

- À faire : au bain-marie, à la vapeur, au four à micro-ondes.
- À éviter : les grillades, les fritures.

Suivant votre objectif, le simple fait d'équilibrer votre alimentation peut vous aider à perdre vos kilos superflus. Vous pourriez aussi avoir besoin d'augmenter vos dépenses, notamment en faisant du sport.

Dans tous les cas, rappelez-vous d'une chose : **procédez par étape et soyez patient.**

Je vous rappelle qu'une perte de 500 g par semaine représente 26 kilos au bout d'un an. Pour certaines personnes, cela peut sembler long, mais le plus important est de ne pas reprendre tous les kilos perdus après l'arrêt du régime. Seule une modification de votre alimentation peut vous y aider.

[AFFILIPAYE](#)