



Mai 2007

RETROUVEZ LES **CONSEILS** PRATIQUES DU DOCTEUR L. PLUMEY POUR AUGMENTER LES CHANCES DE SUCCÈS DE VOTRE DÉMARCHE

- 1 Le désir de maigrir doit venir de vous et non des autres. C'est en effet le degré de votre motivation qui vous permettra de suivre plus ou moins longtemps votre nouveau mode de vie.
- 2 Il faut savoir que le plus important n'est pas de maigrir, mais d'éviter de regrossir. La plupart des régimes farfelus et dangereux vous font maigrir très vite (là n'est pas la difficulté), mais aucun n'empêchera la reprise de poids (voire plus) après tant de sacrifices et d'espoirs (et d'argent dépensé).
- 3 Vous devez vous attendre à maigrir lentement, sans carences, en ayant presque oublié que vous faisiez un régime. Ce dernier doit s'intégrer harmonieusement à votre quotidien et vous épanouir. Le but n'est pas de perdre 1 kg par semaine, mais par mois (éventuellement) et surtout de ne pas le reprendre.
- 4 Il est judicieux de vous entourer des conseils d'un spécialiste, non seulement pour la qualité de ses conseils, mais aussi pour le suivi. Vous aurez en effet des périodes de découragement et la consultation mensuelle vous permettra de repartir dans de meilleures dispositions.
- 5 Ne vous fixez pas des objectifs déraisonnables, car vous ne les suivrez pas longtemps ; par exemple ne cherchez pas à perdre vos 3 à 4 kg excédentaires en 15 jours, ne vous isolez pas des autres en ne mangeant rien, ne vous dites pas que vous ferez du sport au moins 4 fois par semaine si vous avez un tempérament plutôt sédentaire, ne vous dites pas que vous ne mangerez que des légumes, des fruits et des yaourts à 0 % de MG si vous ne les aimez pas.
- 6 Intégrez plutôt des changements qui soient compatibles avec votre mode de vie et qui tiennent compte de vos contraintes. C'est pourquoi de bons conseils sont des conseils ADAPTÉS et non pas UNIVERSELS.
- 7 Profitez de ce régime pour vous épanouir ; faites-vous du bien et faites-vous plaisir. Marchez régulièrement et si possible tous les jours ; prenez du temps pour faire un peu de cuisine ou tout du moins, accordez du soin à vos plats en redécouvrant le bonheur des odeurs, des couleurs, des mélanges aromatiques.
- 8 Cultivez vos sens, ne vous jetez pas sur la nourriture ; savourez-la et dès lors que vous avez le sentiment de ne plus avoir faim, choisissez d'arrêter de manger. En somme, soyez à l'écoute de vos sensations internes. C'est très difficile pour les adultes, mais la plupart des enfants (ceux qui sont minces) ont encore gardé cette capacité (c'est pour cela qu'il ne faut pas les obliger à terminer leur assiette).