

*Kilos à perdre ?*

**CONSEILS À VIVRE ET RÉGIMES À NE PAS SUIVRE ...**

## **COMME SI VOUS Y ÉTIEZ...**

Ça y est, c'est décidé. Je commence aujourd'hui. Je suis déterminée. Je vais changer mon mode de vie : manger mieux et me bouger davantage. Je suis allée voir un médecin qui m'a donné des conseils. J'avais tout faux : je ne mangeais pas assez le matin, je grignotais dans la matinée, je mangeais mal à midi, car je n'avais plus très faim, donc j'avais très faim durant l'après-midi et cela se terminait soit dans les placards, soit à la boulangerie. Au repas du soir, comme nous sommes tous en famille, les plats sont copieux et les desserts souvent sucrés.

Comme par ailleurs je suis plutôt casanière, je n'ai pas tardé à prendre 2 à 3 kg par an. Et me voilà, à 42 ans, pesant 72 kg. Je ne me supporte plus... j'ai fait plein de régimes et j'en suis toujours là... c'est même pire.

**Mais aujourd'hui, c'est différent, je le sens : je veux changer !**

### **PREMIÈRE SEMAINE :**

elle s'est très bien passée.

**Le matin**, je prends un vrai petit déjeuner avec une grosse tranche de pain complet que je tartine légèrement de confiture, un yaourt nature non sucré, une clémentine et un grand verre d'eau. Je suis calée pour toute la matinée.

**Au déjeuner**, je me fais des crudités en entrée (je fais ma vinaigrette en mélangeant moutarde, vinaigre et moitié huile, moitié eau), je cuisine sur le gril un bon morceau de viande (j'enlève le gras) et je l'accompagne en général de légumes (frais, en conserve ou surgelés) avec éventuellement une petite pointe de crème fraîche allégée. Au dessert : encore un yaourt et un fruit. J'ai le droit aussi de manger un peu de pain, de préférence complet. J'en sors bien calée.

**L'après-midi**, je me fais plaisir avec une grosse orange de table bien juteuse et sucrée

**Le soir**, je compose pour tout le monde : je mets toujours de la salade à table, je prépare un plat avec des féculents (ou encore des légumes) et très peu de matières grasses, je mange moins de pain que les autres (surtout s'il y a des féculents) et je termine par un laitage allégé (voire un petit morceau de fromage), sans fruit si j'ai mangé une grosse orange dans l'après-midi.

J'ai perdu 500 g au bout d'une semaine ! C'est super... Je m'efforce de marcher tous les jours et je me sens plus légère...



*Kilos à perdre ?*

**CONSEILS À VIVRE ET RÉGIMES À NE PAS SUIVRE ...**

## **COMME SI VOUS Y ÉTIEZ...**

### **DEUXIÈME SEMAINE :**

ce week-end, ça n'a pas été facile. J'ai fait des extra parce que nous recevions des amis ; petite coupe de champagne et olives, des tomates à la mozzarella (ça va), du canard à l'orange avec du riz (le canard était un peu gras et il y avait forcément un peu de sauce), et une mousse au chocolat en dessert. Tout le monde était ravi... Moi, je l'étais un peu moins, car je voyais tous mes efforts s'envoler en fumée. Mais contrairement aux régimes précédents, j'ai décidé d'assumer sans me culpabiliser et de reprendre de plus belle mes résolutions précédentes.

Je me suis pesée le lendemain matin après avoir fait un dîner léger (une soupe maison délicieuse, du fromage blanc à 20 % de MG et une compote maison sans sucre ajouté) : même poids, 71 kg.

### **TROISIÈME SEMAINE :**

tout va bien : j'ai l'impression que mon extra du week-end a rechargé ma motivation. Maintenant que je sais que ce qui compte, c'est la régularité, c'est reparti.

### **QUATRIÈME SEMAINE :**

j'ai rendez-vous avec mon médecin ; je suis fière, car j'ai perdu 2 kg. C'est raisonnable et finalement je ne manque de rien. Ma visite s'est très bien passée ; j'ai perdu 1 cm en tour de taille. Il m'a prévenue qu'il était important de ne pas se relâcher, car le corps maigrit de plus en plus difficilement avec le temps ; pas plus d'un extra par semaine ! Je le revois dans un mois et d'ici là, si j'ai perdu 1 kg supplémentaire, je serais ravie.

Tiens, au fait, puisque j'ai perdu 1 cm en tour de taille, si j'allais m'acheter une jolie robe !