

## CONSEILS POUR REPÉRER ET ÉVITER LES MAUVAIS RÉGIMES

Les régimes amaigrissants sont très nombreux et il ne faut pas être dupe : la plupart sont inefficaces et certains sont même dangereux, car totalement déséquilibrés. Ils sont alimentés par le constat d'une forte demande et d'une trop fréquente crédulité liée à un légitime espoir sans cesse renouvelé. En somme, une femme qui veut maigrir vite est prête à tout entendre et à tout essayer.

Pour vous, le but n'est pas d'abîmer votre santé, mais de la préserver, voire de l'optimiser en mincissant dans de bonnes conditions. Alors, pour ne pas tomber dans le piège des promesses miraculeuses, voici quelques conseils utiles qui vous permettront d'améliorer encore davantage votre esprit critique :

- ▶ Toute promesse de maigrir très vite (au moins 1 kg par semaine), efficacement et définitivement, est illusoire. Il s'agit d'un régime très sévère et carencé. Vous en sortirez très fatigué(e) et vous ne tarderez pas à regrossir.
- ▶ Les régimes qui suppriment totalement ou drastiquement de votre alimentation des aliments essentiels comme les produits laitiers ou les viandes, les poissons, les œufs ou les féculents – voire pour certains d'entre eux les légumes et les fruits – sont nocifs, car ils vous privent de nombreux éléments nutritionnels essentiels à votre santé.
- ▶ Tout régime qui vous éloigne de la réalité de votre quotidien n'est pas fait pour vous, car vous ne le suivrez pas longtemps ; ce sera donc un échec supplémentaire.
- ▶ Ne cédez pas au chant des sirènes et à la soi-disant efficacité du dernier régime à la mode ; vous ne savez pas dans quelles conditions ce régime s'est déroulé et ignorez les résultats réels obtenus non seulement à court terme, mais aussi à long terme. Il n'y a pas de régime miracle ; il y a simplement un déclic personnel qui se fait un jour dans votre tête et qui vous amène à changer durablement votre mode de vie, dans l'épanouissement personnel et autour de l'acceptation de votre corps avec ou sans kilos perdus.