

Kilos à perdre ?

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

QUELQUES KILOS À PERDRE... EN ÊTES-VOUS SÛR(E) ?

Avant de changer quoi que ce soit à votre alimentation et à votre mode de vie, interrogez-vous vraiment sur votre désir de maigrir.

Est-ce bien vous qui le voulez ou le faites-vous à la demande expresse d'une tierce personne ? Est-il vraiment nécessaire que vous maigrissiez ou suivez-vous les diktats d'une mode qui trouve que l'on n'est jamais assez mince ?

Il est important que vous vous posiez la question, car un régime amaigrissant n'est jamais anodin, surtout si vous avez la malchance d'en pratiquer un qui soit nocif pour votre santé.

Maigrir dans de mauvaises conditions risque en effet de vous exposer à de multiples complications : fonte musculaire (peu réversible), carences multiples sources de fatigue et de stress, classique phénomène du yo-yo qui explique que beaucoup de personnes aient aggravé leur surpoids après avoir suivi des régimes inadaptés.

En somme, un mauvais régime peut vous faire grossir et dérégler les mécanismes internes qui régulent vos sensations de faim, de satiété et de rassasiement.

Nous vivons à une époque où malheureusement une femme sur deux déclare avoir suivi un régime au moins une fois dans l'année... et pourtant il n'y a jamais eu autant de surpoids (13 % de la population est obèse et environ 40 % des adultes souffrent de surpoids modéré) ainsi que de troubles du comportement alimentaire de type boulimie et anorexie. Ceci montre bien que la plupart des efforts sont vains car mal pensés.