

Ouverture de la chasse aux kilos des fêtes !

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 05-01-2008 11:10:23

...C'est maintenant que vous devez agir. Il n'est pas rare que la période des fêtes se « solde » par un excédent de 2 à 4 kilos. Eliminez-les donc avant qu'ils ne s'installent ! Ces quelques kilos supplémentaires ne constituent pas une raison pour se jeter sur des régimes « tout faits ». Au contraire, ces derniers pourraient vous faire entrer dans la spirale infernale du yoyo...

Pour gagner, en quelques semaines, un ou deux crans sur votre ceinture, sacrifiez plutôt les aliments très caloriques : bonbons, chocolats, pâtisseries. Vous avez votre compte ! Préférez leur plutôt le fromage blanc - maigre ou à 20% - et des yoghourts que vous sucrerez vous-même avec un édulcorant comme l'Aspartame ou le Sucralose (Splenda).

Et surtout ne soyez pas pressé. Vous perdrez facilement 3 kilos dans le mois. Simplement en respectant ces quelques principes. Sachez aussi préserver l'essentiel et maintenir impérativement un petit-déjeuner solide.

Ne vous laissez pas séduire par celles et ceux qui prônent le jeûne, en dehors d'un contrôle médical bien suivi. Car la diète absolue peut en quelques jours, vous faire perdre autant de masse musculaire que de graisse. Vous vous retrouverez alors dans un contexte de profonde fatigue générale et sur la pente qui mène à une dépression durable...

Destination Santé