

La préparation pour l'été commence maintenant !?

Ca y est ! Les premiers rayons de soleil sont arrivés, signe que les vacances approchent !

En effet, mieux vaut anticiper un minimum pour espérer atteindre son objectif avant l'été...

Mais le mieux serait de garder sa ligne de conduite durant l'année et du coup évité cet effet yoyo en fonction de la saison, votre corps et votre esprit vous remercieront...

Les changements alimentaires doivent s'intégrer d'une façon plus générale dans un changement des habitudes de vie, voici les principaux facteurs sur lesquels agir :

- augmenter la pratique physique,
- diminuer les facteurs de stress,
- réserver un sommeil suffisant,
- changer son rythme de vie professionnel,
- réorienter ses loisirs...

Il serait ainsi erroné de croire que les changements alimentaires ne vont jouer que sur le poids. Il faut avoir la volonté de modifier son hygiène de vie, dont le bénéfice s'évaluera avant tout en termes de qualité de vie, plutôt que d'une simple perte de poids. L'efficacité d'un régime ne se mesure pas uniquement sur le nombre de kilos perdus. Il s'évalue aussi en termes d'hygiène alimentaire au quotidien, de performance et de bien-être.

Et si au lieu de vouloir maigrir, vous décidiez de manger autrement ?

L'objectif recherché sera toujours de perdre du poids au détriment des graisses corporelles, tout en préservant la masse maigre, c'est-à-dire la masse musculaire.

Les adaptations diététiques sont essentielles mais doivent impérativement s'associer à un entraînement adapté. Pour atteindre cet objectif ne cherchez pas de « régime miracle » ! Le principe reste simple : il faut diminuer les apports caloriques alimentaires par rapport au niveau des dépenses énergétiques. Ainsi vous dépensez plus d'énergie que vous en ingérez, d'où une balance énergétique négative, qui oblige l'organisme à puiser dans ses réserves.

La perte de poids doit être progressive échelonnée sur plusieurs mois afin d'éviter les intolérances et certaines complications. Il ne faut jamais être trop pressé mais avoir au contraire des objectifs réalisables. Il est ainsi conseillé d'envisager une perte d'environ 500 g par semaine (à 1 Kg maximum), selon la tolérance de chacun.

Donc soyez patients et accordez vous du temps pour vous et de manière régulière !

