

## Régime et Rééquilibrage alimentaire

Souvent confondu, le **régime** et le **rééquilibrage alimentaire** sont à nuancer, en effet, l'or d'une perte de poids, parler de régime est souvent associé à des méthodes alimentaire assez drastiques sur un temps donné ex :

**Régime Dukan** : Régime qui a pour but de supprimer de son alimentation deux types de nutriments :

- les glucides (sucres lents) pourtant principales énergies du muscle donc indispensables à la pratique sportive ;
- les lipides (graisses).

Une perte de poids rapide sera observée, à l'inverse un fois fini, la reprise du poids perdu sera d'autant plus rapide et plus importante. Le corps aura été mis en état de << danger >> trop longtemps et pour sa survie, il stockera plus facilement ce que vous allez manger par la suite. (L'effet boomerang)

Dans le cas de cette méthode il sera également constaté, diverses carences ainsi que des troubles digestifs mais également des troubles cardio-vasculaires.

On y perd également le plaisir de se nourrir, ce qui rend l'alimentation difficile à tenir et une perte d'efficacité sur le **régime**.

Cependant certains **régimes** stricts sont inévitables lorsqu'ils sont liés à diverses problématique telles que le diabète, les diverses intolérances (lactose, gluten ....)

Par contre, le **rééquilibrage alimentaire**, qui sera plus doux et proposé par des experts de la nutrition, prendra en compte vos envies, vos impératifs alimentaires et ne sera pas limité dans le temps.

Certes les résultats seront peut-être plus longs que l'utilisation d'un **régime**, mais ils r seront plus permanents. Votre corps ne sera pas mis à trop dure épreuve.

Il s'agit avant tout d'un changement dans les habitudes alimentaires ou le corps aura le temps nécessaire de s'adapter aux changements à apporter.

Vouloir absolument perdre ou prendre du poids rapidement à l'aide de régime ou solution miracle n'est pas la meilleure solution,

Rigueur, patience et détermination seront les maîtres mots pour atteindre vos objectifs.

Alors durant cet été ne vous privez pas trop, faites-vous plaisir, rééquilibrer vos excès sur la semaine suivante.

**L'équipe Pass'sports**