

10 règles à suivre pour être gros !

 Le sucre. Avez-vous une idée de la quantité de sucre que vous mangez chaque jour ? La plupart des boissons gazeuses, des jus de fruits, et même des boissons dites « bonnes pour la santé » en contiennent en grande quantité. Si vous voulez être gros buvez souvent de ces boissons ! Mais il n'y a pas que les boissons qui contiennent du sucre, la plupart des produits alimentaires, en-cas, barres énergétiques ainsi que la plupart des aliments transformés. Ils en contiennent avec des noms différents. Si sur les étiquettes des produits que vous achetez, vous trouvez un de ces ingrédients, sachez que c'est du sucre. Édulcorants de maïs, sirop de maïs, sirop de maïs solide, sirop de maïs..., jus de canne d'hydratation, dextrine, dextrose, fructose, jus de fruits concentrés, glucose, miel, lactose, maltodextrine, sirop de Malte, maltose, sirop d'érable, molasses, sucre brut, sucre de riz, saccharose, sucrose, sirop, sirop de mélasse, sucre turbinado, xylose. Donc, si vous souhaitez grossir, choisissez bien les aliments contenant au moins un de ces ingrédients. Les édulcorants. Vous croyez qu'en prenant des édulcorants vous êtes sur la voie de la minceur ? Détrompez-vous, le sorbitol, la saccharine, l'aspartame et le sucralose sont encore pire que le sucre. Tous les édulcorants artificiels ont été liés au cancer, ou tumeur et à l'obésité. Si vous souhaitez grossir évitez les édulcorants. Ceux-ci perturbent les hormones naturelles du corps et entraînent une prise de poids. Vous êtes donc sur la bonne voie pour continuer de grossir en les utilisant chaque repas. Les aliments « Light ». Depuis la mise sur le marché de produits « Light », le nombre de personnes en surpoids n'a cessé d'augmenter. La coïncidence est troublante ? Les aliments sont transformés pour devenir « Light » et perturbent le métabolisme. Ces aliments ne sont pas reconnus par le corps car ils contiennent des toxiques nocifs. Le corps passe plus de temps à détruire les toxines qu'à métaboliser les bons aliments et pour finir il stocke. Je vous conseille d'en consommer en abondance pour être gros. Les glucides. Supprimer les glucides permet-il de perdre du poids ? Les inconvénients majeurs de la suppression des glucides sont la fatigue, la mauvaise haleine et plus ou moins long terme « états de conscience ». Cet état fait perdre du poids mais conduit aussi à l'hypertension. Même si vous voulez rester gros ou le devenir, votre objectif n'est peut-être pas d'atterrir à l'hôpital. Malgré tout, si vous voulez rester gros, mangez que des mauvais glucides car les bons glucides aident à perdre du poids. Les glucides fibreux comme les fruits et les légumes transforment votre corps en machine à brûler les graisses. Pour être gros, évitez les... Entraînement pour Sumos. Les lutteurs de sumo ont un seul objectif être le plus gros possible. Voici comment ils font : sauter le petit déjeuner et peiner à manger pendant la journée faire un grand repas, très calorique, très lourd, plein de glucides complexes dans la soirée aller se coucher tout de suite après. Je vous assure que ça marche ! Il faudra donc éviter de prendre l'habitude de faire plusieurs petits repas légers dans la journée car cela développe un métabolisme ultra-rapide qui vous ferait mincir. Ce n'est pas ce que vous cherchez ? Si vous êtes affamé. Si vous êtes affamé, préférez manger plutôt que boire car si vous buvez 2 l et demi par jour vous risquez de perdre du poids. On a souvent une impression de faim lorsque l'on manque d'eau. De plus votre corps et votre peau seraient bien hydratés, votre corps se débarrasserait des toxines et des graisses non désirées. Vous risqueriez de devenir mince... Les aliments « bons pour la santé ». Surtout ne supprimez pas tous ces aliments prétendus « garantis pour perdre du poids ». Ils contiennent pour l'immense majorité des huiles hydrogénées. Les huiles hydrogénées font grossir c'est pourquoi vous devez en prendre beaucoup. Vous pouvez aussi prendre des produits à base de soja transformés et parfois même hydrolysés. Ces produits vous garantissent la prise de poids. N'oubliez pas non plus les margarines et huiles à base de soja partiellement hydrogénées. Peut-être qu'à la longue vous aurez des problèmes de santé, mais il faut savoir ce que l'on veut... Le gras. Si vous utilisez des graisses saines appelées acides gras essentiels oméga 3, vous devriez maigrir, donc attention ! Ne mangez pas de saumon, de noix, de graines de lin ou d'œufs biologiques. Par contre absorbez des huiles hydrogénées que l'on trouve un peu partout. Mangez des frites et des beignets, etc... En absorbant tous ces mauvais gras vous devriez rester gros. Le carburant pour les muscles. Comme chacun sait, le carburant pour les muscles ce sont les protéines. Évitez tout prix les bonnes protéines et privilégiez les mauvais glucides si vous souhaitez toujours grossir. La protéine ne donne pas seulement du carburant aux muscles, elle aide à stabiliser la glycémie et prévenir la faim. Si vous ne mangez pas de protéines en quantité suffisante vous aurez un corps mou, vous serez fatigués et vous aurez l'impression d'avoir toujours faim. Ne mangez pas trop de viandes, volailles, œufs, poissons sauvages ou des noix crues, le tout biologique, car vous n'auriez plus autant faim. Ne pas avoir d'appétit quand on veut grossir, c'est dommage ! Les régimes pour ne pas perdre de poids. Si vous êtes toujours d'accord à ne pas perdre de poids et même à en prendre, il ne vous reste plus qu'à entamer un autre régime. Cela va vous permettre de grossir encore plus lorsque vous arrêterez le régime. Plus vous mangez sainement sans faire de régime plus vous avez de chances de maigrir et en plus être en bonne santé. Vive les régimes... Conclusion. Si vous souhaitez être gros ou le rester appliquez les conseils ci-dessus à la lettre. Si vous souhaitez [perdre quelques kilos](#) appliquez les conseils qui sont mauvais pour grossir...

Danièle Galicia [Forme et Bien-être](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)