

4 conseils pour perdre du poids rapidement

Le parcours de chaque personne est identique. Elles essaient le [régime efficace et rapide](#) en vogue, souvent l'un après l'autre. Malheureusement elles n'arrivent pas à avoir les résultats promis. Cette sensation d'échec après un régime conduit bien souvent à de la frustration. Et comment combler cette frustration, en retournant dans les travers alimentaires.

Pour éviter ces étapes décevantes, en se laissant aller aux régimes à la mode qui fleurissent un peu partout, voici quelques bons conseils des choses à inclure dans un [repas équilibré pour maigrir](#).

1- Manger du bon gras. Les bonnes graisses aident à réduire votre taux de cholestérol et favorisent un cerveau sain. Ces graisses sont : les huiles de noix ou de légumineuses, d'arachide, de tournesol... Toute cette bonne graisse contribue à une meilleure santé et permet de résister plus facilement aux mauvais aliments.

2- Diminuer sa consommation de graisses dites « mauvaises ». On les trouve dans les graisses animales et les huiles hydrogénées. Nocives pour la santé, elles peuvent conduire à être sujet aux problèmes cardiaques, faire de l'hypertension artérielle ou augmenter son cholestérol. Il est donc préférable d'opter pour des aliments comme la dinde plutôt que du boeuf haché, du roti de porc à la place du jambon (plus gras). Si vous ne pouvez vous passer de chips, préférez celles qui sont allégées en sel et cuites dans des huiles naturelles.

3- Pratiquer des exercices d'aérobies. Cette étape est essentielle si vous entamez un programme de perte de poids. Ces exercices permettent à vos muscles de travailler et de mieux vous oxygéner. Faire monter son rythme cardiaque, incite le cœur à pomper plus, ce qui le renforce rapidement.

4- Inclure des aliments gras comme les haricots, les légumes verts à feuilles, les noix, l'avoine et certaines épices...

En appliquant ces quelques conseils contenant les [aliments qui font maigrir](#), vous serez sur la bonne voie. Cependant si vous continuez à manger trop gras, trop sucré, trop riches... Vos résultats ne seront pas au RDV et votre perte de poids sera inexistante.

Contrôler bien votre portion calorique quotidienne et faites de l'exercices. Voici les deux ingrédients de la réussite sur le long terme. Demandez toujours conseils à un spécialiste ou médecin avant d'entamer un programme de perte de poids. Ne négligez pas vos limites, soyez patient et persévérez... Les résultats seront visibles au bout de compte.

About the Author

Pour toutes celles et ceux qui souhaitent perdre du poids. Retrouvez notre formation vidéos sur:

<http://exercice-ventre-plat.com>