

Comment perdre du poids en transformant votre métabolisme naturellement

Métabolisme. Il n'y a probablement pas de mot plus fréquemment utilisé que celui-ci dans le vocabulaire relatif à la perte de poids, aux régimes, (et prise de poids).

En effet, il n'est pas rare d'entendre des gens parler de leurs combats - ou victoires – face aux rondeurs, aux kilos de trop pris pendant les vacances ou aux poignées d'amour en se référant au bon ou mauvais fonctionnement de leur métabolisme.

Il ne s'agit nullement de mincir vite ou de perdre des kilos en utilisant des méthodes qui vous feront maigrir rapidement par l'usage de pilule ou autres laxatifs. Mais il s'agit tout simplement d'arriver à perdre des kilos sans efforts. Mais posons nous la question de savoir "comment mincir rapidement" sans pilules.

L'unique solution se trouve dans le bon fonctionnement de "votre métabolisme".

Les médecins, font eux aussi souvent référence au métabolisme pour expliquer pourquoi les régimes basés sur le jeûne et la perte d'eau ne sont ni scientifiquement et ni médicalement responsables. Mais, hélas, ces régimes ne sont pas liés au métabolisme (encore ce mot!).

Donc, comme l'usage de ce terme, plutôt intimidant et plein de signification biologique, est apprécié, vous présumez, en toute logique, que les gens le comprennent, non? Ou, tout au moins, qu'ils ont quelques connaissances fondamentales quand à la façon d'améliorer leur métabolisme, n'est-ce pas ? Faux!

Malheureusement, trop de monde ne comprend pas le concept de métabolisme et de changement métabolique. Ce qui est également regrettable, c'est que ce n'est pas leur faute.

Il y a tellement d'informations qui circulent sur le sujet. La plupart diffusées par Internet ou reçues de l'ami d'un ami qui à un coach personnel. Tout ceci amène une certaine confusion et des messages contradictoires.

De plus, beaucoup commettent l'erreur (compréhensible) d'associer leurs propres épisodes de variation de poids aux changements métaboliques. Dans certains cas cela est vrai et dans d'autres non.

Par exemple, il existe des techniques scientifiques pour augmenter le rythme des changements métaboliques, et ceci dans l'objectif de permettre à votre organisme de brûler plus de calories.

Manger plus souvent certains aliments est une autre manière d'y parvenir. Encore une autre façon de perdre du poids – du moins temporairement et de manière perceptible – est de s'asseoir dans un hammam (sauna ou autre) pendant quelques heures.

Alors que la première méthode (manger les bons aliments) est réelle, prouvée pour ses résultats obtenus grâce à l'augmentation des changements métaboliques, la seconde méthode (hammam) est juste temporaire car la perte de poids n'est due qu'à une perte d'eau, et reviendra donc aussi vite qu'elle est évaporée.

Ce dont il faut se rappeler ici, c'est que certaines personnes associent à tort leurs tentatives à perdre du poids aux changements métaboliques, et comme vous l'avez vu avec l'exemple du hammam, ce n'est pas toujours le cas.

About the Author

Decouvrez les secrets pour perdre du poids en transformant votre métabolisme naturellement. Inscrivez vous pour recevoir les conseils de Mlle Bernadette Languy. Cliquez ici pour commencer aujourd'hui: <http://www.secret-mincir.com> Par Bernadette Languy