

## Minceur : Qui d'autre veut perdre 15 kilo d'ici deux semaine?

Une approche sensée pour perdre du poids naturellement est de maintenir un régime qui est riche en glucides complexes, riches en fibres, modérée en protéines, et faibles en matière grasse.

Les experts en santé disent que certaines matières grasses favorisent le gain de poids parce qu'ils sont une source très dense de calories.

Aussi, lorsque vous consommez des calories en excès de certaines graisses, vous stocker ces calories sous forme de graisse plus efficacement que l'excès de calories provenant d'autres sources.

Toutefois, ne pas tomber dans le piège de la soi-disant «sans matières grasses» des régimes. Les fabricants continuent à sortir des versions faibles en matière grasse ou sans gras de leurs aliments best-seller. Votre corps a besoin d'une certaine quantité de matière grasse pour fonctionner sainement.

Ensuite, Une des plus grandes illusions des années 1990 est que « matière grasse» signifie «non-engraissement." La vérité est que, vous devez souvent obtenir autant de calories de la version sans gras, même si les calories ne viennent pas de matières grasses. Le terme sans matières grasses peut être trompeur si vous commencez à croire que vous pouvez manger à tout moment des aliments qui sont annoncés de cette façon.

Il est préférable, par ailleurs de répondre à la faim avec des collations santé. Les experts en santé disent que ce serait préférable d'essayer de manger tous les trois à quatre heures, ce qui peut signifier une collation nutritive en faible teneur de gras entre le déjeuner et le dîner. Lorsque vous sentez l'envie de nourriture venir, il faut grignoter quelque chose de sain, comme une tranche de grains entiers pain grillé est une meilleure alternative. Ne jamais sauter un repas et manger des collations au lieu parce que c'est la pire chose que vous pouvez faire si vous essayez de contrôler vos habitudes alimentaires et le poids.

Rappelez-vous, en plus que, si vous voulez perdre du poids naturellement, vous devez garder une trace de tous les aliments que vous mangez et de toutes les activités que vous faites. Quand vous dites que la perte de poids naturel signifie que vous n'avez pas à utiliser certains accessoires ou aides utiles juste pour perdre du poids.

Perdre du poids est naturellement un processus et non un effet de mode. Par conséquent, il faudrait beaucoup de détermination farouche, la maîtrise de soi, la discipline et juste pour atteindre votre poids idéal.

Si vous recherchez des moyens simples et efficaces pour perdre du poids le plus rapidement possible, [Voici d'ES recettes étonnantes que vous pouvez appliquez facilement pour mincir naturellement](#)

### About the Author

Andrei V

EDITEUR INTERNET

Si vous souhaitez perdre jusqu'à 15 kilo d'ici deux semaines seulement lisez cet article : <http://goo.gl/WnMRh>

