

## Comment réussir sa perte de poids et augmenter son estime de soi

Quelles valeurs sont véhiculées par les différences médiatiques? Est-ce que l'amour fait partie de ces valeurs? Pourquoi l'amitié vraie n'est pas présente de façon plus importante? Le cinéma, la publicité et les médias ont décidé d'aller autrement. Les américains se disent roi du cinéma, malgré tout, le pays qui se dit roi du cinéma nous présentent seulement des gens minces et beaux alors qu'ils ont le record de gens avec un poids au-delà de leur poids santé. Ne vous prenez pas, la France, le Canada, la Grèce, le Royaume-Uni et certains pays d'Europe de l'est sont malheureusement des pays qui affichent un grand pourcentage de gens ayant un surplus de poids et tous les problèmes qui s'y rattachent. On parle de diabète, de maladie cardiaque, d'apnée du sommeil, d'hypertension et même certains cancers. Donc l'important n'est pas la maigreur pour l'apparence mais bien d'avoir une bonne santé et le rester longtemps. Donc les médias nous présentent ces canons de la beauté de façon réaliste. Mais comment ces personnes peuvent-elles rester minces aussi belles? Malheureusement, même les gens les plus riches utilisent souvent des techniques douteuses et dangereuses afin de rester dans le rang des plus belles et des plus beaux de ce monde. En résumé, l'excès de poids est dangereux et la perte de poids peut être tout autant. Comment alors s'y retrouver? L'exercice physique est évidemment une des meilleures solutions. Toutefois, un changement dans l'alimentation s'impose aussi. C'est pourquoi des méthodes naturelles ont été développées durant les dernières années. Ces méthodes douces et sûres sont efficaces. Si les méthodes naturelles viennent en avant plan c'est aussi parce que les personnes suivant ces régimes n'auront pas l'impression d'avoir éternellement faim. Maigrir de façon intelligente est vraiment la meilleure solution. Mais l'important n'est pas seulement de maigrir. L'importance d'être bien dans sa peau est tout autant. Sommes-nous toutefois prêts à faire les sacrifices nécessaires dans le but d'avoir une meilleure estime de soi? C'est ce dont il est question ici. Une meilleure estime de soi et une bonne santé sont nos buts premiers. Lorsque le régime est fait de façon intelligente avec des méthodes ayant comme but une meilleure santé, comme les méthodes naturelles, nous ne pouvons qu'être gagnants. Donc avant de tenter d'imiter votre chanteuse favorite afin de perdre le poids qui vous gêne, pensez donc aux méthodes plus naturelles. Non seulement elles sont efficaces et sans danger pour votre organisme, mais elle vous permettront de trouver votre poids idéal, une meilleure estime de vous-même et la satisfaction de dire que vous n'avez pas mis votre santé en péril.

### About the Author

Yves Auger vous recommande l'ouvrage de Christine Morel afin de retrouver votre poids santé. Sa façon de faire, naturelle et efficace, vous apportera satisfaction et augmentera, à coup sûr, votre estime de soi. Vous deviendrez une toute nouvelle personne. Suivez ce lien pour accéder au site de Christine Morel: [Comment Perdre 3 à 5 Kg par Semaine Naturellement](#).