

Comment perdre du poids sans être affamé?

Généralement, la prise de poids est liée à un déséquilibre énergétique, c'est-à-dire que le nombre de calories prises est supérieur au nombre de calories brûlées. Par conséquent, pour perdre du poids, vous devez créer un déficit énergétique en prenant peu de calories et en augmentant les calories brûlées.

C'est la règle de base pour réussir à perdre du poids:

Par exemple, si vous absorbez 2000 calories par jour et que vous en brûlez 2500, vous perdrez du poids.

On pourrait alors penser qu'il suffirait de réduire de façon importante son apport de calories, de manière à ne plus avoir besoin d'en brûler autant pour maigrir.

Malheureusement ce raisonnement vous ferait mourir de faim, et ce ne serait pas très bon pour votre régime. Vous vous rendrez faible, deviendrez de plus en plus affamé et vous mangerez beaucoup plus, ce qui n'est pas le but recherché.

Votre corps a besoin d'aliments et de calories pour récupérer de l'énergie. Vous devez manger assez afin de ne pas être pris de grosses fringales et être en même temps capable de brûler ces mêmes calories plus quelques autres.

D'un autre côté, si vous brûlez la quantité exacte de calories que vous absorbez, vous resterez le même.

Le secret pour perdre du poids sans être affamé est de choisir les bons aliments. Vous devez choisir les aliments qui contiennent peu de calories mais qui peuvent satisfaire votre estomac pour éviter la faim.

Votre façon de manger influe votre poids.

Une étude très intéressante qui a été faite en Nouvelle Zélande à l'Université d'Auckland en 1999, explique comment la façon de manger influe sur notre prise de poids.

Les chercheurs ont divisé les participants masculins en 3 groupes. Chaque groupe a suivi un régime avec un pourcentage de matières grasses différent (60 %, 40 % ou 20 % de matières grasses par jour) mais aucune limite de calories ne leur était imposée. Ils pouvaient manger autant qu'ils voulaient des aliments autorisés.

Évidemment, les hommes qui suivaient le régime avec 20 % de matières grasses ont perdu du poids parce qu'ils absorbaient peu de calories. Les matières grasses contiennent 9 calories par gramme au lieu de 4 calories par gramme avec les glucides et les protéines.

En résumé, plus l'aliment contient de matières grasses, plus il fournit de calories.

Malgré la faible quantité de calories, les hommes de ce groupe à 20 % n'étaient pas affamés.

Les chercheurs ont découvert qu'ils compensaient le manque d'apport de calories inconsciemment, en choisissant des aliments de poids supérieur à ceux choisis par les hommes des autres groupes "plus gras". Par contre, ils n'étaient pas affamés.

Cela prouve que le poids des aliments que vous prenez joue un rôle plus important que les matières grasses et les calories, pour satisfaire votre estomac.

Ainsi, pour être rassasié, vous n'avez pas besoin de dévorer des aliments qui contiennent beaucoup de calories ou de matières grasses. Votre estomac a plutôt besoin de sentir le poids des aliments.

Les recherches ont démontré que les gens ont l'habitude de manger quotidiennement environ la même quantité d'aliments, sans prendre en compte les matières grasses et les calories que ces aliments contiennent.

La solution pour perdre du poids sans être affamé, est donc de continuer à prendre la même quantité de nourriture en diminuant les matières grasses et les calories qu'elle contient.

C'est la raison pour laquelle le fait de boire un verre d'eau ou un bol de soupe avant de manger coupe la faim. Cela explique aussi pourquoi les gens peuvent suivre un régime avec peu de matières grasses et reprendre du poids si la majorité de leurs choix alimentaires est basée sur de mauvais aliments riches en calories et pauvres en fibres.

[Voir le Site](#)

[En Savoir Plus](#)

About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#) [Son Livre](#)

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