

Comment savoir si on a besoin de perdre du poids ?

Chaque jour, des millions de personnes se disent « Je dois perdre du poids ». Faites-vous partie de ces personnes ? Si la plupart des personnes qui se disent qu'elles doivent perdre du poids en ont effectivement besoin, ce n'est pas le cas de toutes. Ainsi, la question que beaucoup se posent est « ai-je vraiment besoin de perdre du poids ? ». Si c'est une question que vous vous êtes déjà posée, poursuivez votre lecture.

L'un des nombreux signes indiquant que vous devez perdre du poids est l'obésité. De nombreuses personnes ne savent pas qu'il existe une différence entre le surpoids et l'obésité. Bien que les professionnels de la santé aient des définitions différentes de l'obésité, on dit souvent que les personnes qui ont un excès de poids de trente ou quarante livres sont obèses. Si vous êtes obèse, vous ne devez pas seulement vous préoccuper de votre apparence, mais aussi de votre santé. L'obésité a été liée à de multiples complications mineures et majeures de santé.

Un autre des nombreux signes indiquant que vous devriez perdre du poids est que l'on vous a dit que vous deviez le faire. Que ce soit votre médecin qui vous ait recommandé de perdre du poids ou une personne que vous connaissez personnellement qui l'ait fait, il est conseillé de prendre au moins ses suggestions en considération. Malheureusement, bon nombre de personnes sont gênées ou s'énervent lorsqu'on leur dit qu'elles doivent perdre du poids. Ce que vous devez retenir, c'est que la personne qui vous mentionne votre poids n'est probablement pas aussi préoccupée par votre apparence que par votre santé.

Si vous trouvez que vos vêtements ne vous vont plus, c'est un autre signe que vous devriez songer à perdre du poids. Bien sûr, il est normal que certaines personnes prennent du poids ou que leur poids fluctue, mais vous devriez peut-être songer à vous inscrire à un programme de perte de poids ou à élaborer votre propre plan de perte de poids si vous trouvez que vos vêtements ne vous vont plus ou sont difficiles à enfiler. Malheureusement, de nombreuses personnes ne se contentent pas d'une petite prise de poids. Une petite prise de poids entraîne souvent d'autres, ce qui peut avoir un impact négatif sur votre santé. Il est également important de mentionner le coût des nouveaux vêtements, que vous ne pourrez peut-être pas vous permettre.

Si vous avez du mal à accomplir certaines tâches ou activités simples, comme monter un escalier, vous devriez peut-être envisager de perdre du poids. Bien sûr, le fait d'être essoufflé par des activités simples n'est pas nécessairement un problème de poids, mais il y a de fortes chances que ce soit le cas. Lorsque vous perdez du poids, ne serait-ce qu'un tout petit peu, il vous sera probablement plus facile de faire les activités que vous aimez ou même les tâches que vous devez accomplir, comme emmener vos enfants au parc.

Les signes mentionnés ci-dessus ne sont que quelques-uns des nombreux signes indiquant que vous avez peut-être besoin de perdre du poids. Si vous souhaitez perdre du poids, nous vous conseillons de procéder avec prudence. Il existe un certain nombre de produits de perte de poids sur le marché, comme les pilules amaigrissantes ou les appareils d'exercice, qui ne fonctionnent pas. Pour économiser de l'argent et protéger votre santé, vous devriez envisager de consulter votre médecin avant d'entamer tout programme de perte de poids, même celui que vous élaborerez vous-même.

About the Author

Pour des informations additionnelles et/ou complémentaires, je vous invite à vous rendre sur mon site [Qu'est-ce qu'on mange de bon ?](#)