

comment perde de poids

Dans la vie nous devrions apprendre à manger avec notre cerveau, sinon on finira par creuser notre propre tombeau avec nos dents disait un responsable d'une compagnie américaine d'assurance. L'homme ne meurt pas, il se tue en mangeant. Ces pensées nous expliquent que l'homme, dans une certaine mesure, est maître de son destin. Par son attitude, il peut se rendre heureux ou malheureux. Enfin s'il se nourrit mal, il peut détruire sa santé; de manière définitive et même raccourcir sa vie. La santé de l'homme dépend de la santé de ses cellules. Pour que l'homme puisse jouir d'une meilleure santé possible, il par ailleurs faut que ses cellules puissent fonctionner au mieux de leurs possibilités. C'est pourquoi elle a besoin de certaines substances nutritives qu'il trouve dans son alimentation. L'Obésité; ce qu'elle est : L'obésité; est une accumulation anormale de graisse dans le corps, habituellement de 20% ou de plus au dessus du poids normal idéal. L'obésité; est associée au plus grand risque de maladie, à l'incapacité; et à la mort. Les études ont montré que dans certains pays, beaucoup de gens ont des soucis concernant l'incidence croissante de l'obésité; parmi des Américains et des Européens.

L'obésité; peut causer une série de complications de santé;. Le poids excessif exerce un effet nuisible sur l'espérance de vie. L'organisation mondiale de la santé; considère l'obésité; comme une pandémie mondiale, et les maladies qui peuvent se produire en raison de l'obésité; deviennent de plus en plus répandues. Il existe une forte corrélation entre l'excès de poids et les nombreux problèmes de santé;. La suralimentation, ou l'excès de table qui mène à l'obésité;, est à l'origine des troubles morbides suivants et c'est ce qui explique la mortalité; accrue chez les obèses. 1- Le diabète. Au dessus de 40ans, il survient dans 80% des cas chez des sujets obèses. 2- L'athéromatose. Les obèses consomment en général trop de graisses. Les acides gras saturés contenus dans ces graisses favorisent la dégénérescence athéromateuse des artères 3- L'hypertension. Bien que son origine soit complexe, elle accompagne toujours, mais à des degrés divers, l'usage de sel dans l'alimentation. 4- L'insuffisance cardiaque. Plusieurs mécanismes interviennent : • L'obésité; provoque une infiltration graisseuse dans et autour des fibres musculaires du myocarde. Ceci diminue la force des contractions cardiaques. • Cette infiltration graisseuse atteint également le péricarde, au point de gêner mécaniquement les mouvements du cœur. • L'athéromatose des artères coronaires entraîne un mauvais état de nutrition du myocarde. • L'hypertension, fréquente chez l'obèse, est une surcharge pour le cœur • L'excès de poids de l'obèse impose un surcroît de travail à son cœur 5- L'insuffisance respiratoire. Elle est due à la diminution de l'amplitude des mouvements respiratoires. 6- L'insuffisance rénale. Elle est une des conséquences possibles de l'athéromatose qui peut atteindre le glomérule rénal. 7- La carie dentaire. Beaucoup d'obèses ont l'habitude de grignoter entre les repas. La fermentation des restes d'aliments laissés entre les dents favorise la carie dentaire. 8- L'arthrose. Les articulations doivent supporter un poids excessif. Ceci explique la fréquence de l'arthrose du genou et de la colonne vertébrale chez l'obèse; Le traitement de l'obésité; est très difficile et se heurte non seulement à un manque d'instruction, mais plus encore à un manque de motivation. Par contre l'obésité; est considérée; dans certains milieux comme un signe de prestige. L'homme au gros ventre « encore appelé; baron » ou « patron »; Le traitement de l'obésité; dépend principalement du degré; d'obésité; c'est à dire, le poids excessif et sa santé; défectueuse. Bonne nouvelle. Il y a de l'espoir pour les obèses qui veulent perdre du poids naturellement une méthode mise au point pour permettre aux obèses de perdre 3 à 5kg par semaine. Cliquer sur ce lien. À propos de l'auteur : L'auteur de cet article est un expert en Marketing de réseau. Propriétaire des sites www.gracebiz.webs.com et <http://go.kangnydollar.conceptone.5.1tpe.net>

About the Author

l'auteur de cet article est KOUNKEY kangni robert networker. www.reussirsurlenet.onlc.fr