

Comment perdre de la taille ?

Perdre de la taille peut améliorer votre existence et la qualité de votre vie. De nombreuses astuces et différents régimes sont proposés, mais tous ne conviennent pas forcément et ne produisent pas les résultats escomptés. Vous pouvez [perdre de la taille](#) en prenant en compte les nombreux conseils proposés ici.

Les astuces quotidiennes qui font perdre de la taille

L'une des astuces incontournables au quotidien consiste à boire beaucoup d'eau tout au long de la journée. Certains diététiciens en recommandent même 10 verres par jour. L'eau élimine les toxines et facilite la perte de poids. Par ailleurs, évitez de grignoter et prenez un bon petit-déjeuner pour manger moins pendant le reste de la journée. Chaque fois que cela est possible, optez pour un déjeuner composé de fruits et de légumes. Vous devriez par ailleurs envisager de consommer de plus en plus de protéines. Toutefois, limitez les viandes grasses et trop caloriques (boeuf, mouton, cheval, etc).

Dans le même temps, vous devriez éviter les aliments qui favorisent la prise de poids et augmentent le tour du poids. Comptez notamment les sodas, les pâtisseries à volonté, les boissons alcoolisées, les frites et les jus de fruits. Faites l'expérience : si vous vous abstenez ou consommez très peu d'aliments de ce type pendant quelques semaines, vous perdrez rapidement de la taille.

L'importance de l'exercice

L'exercice peut vous aider à [affiner la taille](#) et même [perdre du gras](#). Il n'est pas possible de tricher à ce niveau : vous devez vous résoudre à faire de l'exercice, et ce au moins 30 minutes chaque jour ; surtout quand vous voulez perdre rapidement de la taille. Vous n'avez pas besoin de courir au grand air. Des exercices de stretching à domicile ; le rameur ou le tapis de course sont autant de solutions qui vous permettront de faire de l'exercice à domicile.

Si votre emploi du temps ne vous permet pas de faire de l'exercice chaque jour, d'autres solutions peuvent être envisagées : prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur ; marchez à pied ; bref, bougez autant que possible et peu à peu vous pourriez perdre de la taille.

About the Author

4 vidéos de formation offertes pour perdre des centimètres de tour de taille sur :

<http://exercice-ventre-plat.com>

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