

4 points essentiels pour maigrir durablement

Voici les différents critères à prendre en compte quand on veut savoir [comment faire pour maigrir vite](#) :

- le sport
- la nourriture
- le sommeil

Alors comment gérer tout cela ? La motivation, l'envie et la détermination peuvent vous aider à y parvenir ?

Le sport :

Une activité sportive régulière est vivement conseillée tant pour les personnes qui souhaitent maigrir que pour les personnes qui désirent garder une bonne santé. Il est nécessaire de pratiquer un sport (sport collectif ou individuel, à l'extérieur ou chez soi-même) au minimum 30 minutes par jour et 5 jours dans la semaine. Il est préférable de choisir un sport qui permet de travailler le ventre ou un sport qui nécessite de courir. Il faut transpirer, la transpiration c'est l'évaporation de la graisse dans le corps.

La nourriture :

Même à la question [comment maigrir en une semaine](#), il est nécessaire pour un être humain de manger à sa faim. Ce qu'il n'est pas recommandé, c'est de grignoter sans cesse dans la journée (chips, bonbons, gâteaux; etc), de manger à en exploser le ventre, de se gaver d'aliments gras ou sucrés. Il faut manger moins d'aliments caloriques, bannir le pain blanc, les pâtes, le riz. Il faut savoir manger équilibré. Prendre un petit déjeuner copieux pour bien démarrer la journée, un repas nourrissant et équilibré, car il faut assez d'énergie pour le reste de l'après-midi, puis un dîner léger avant d'aller se coucher. Les légumes et les fruits, pauvres en calories, sont véritablement conseillés.

L'eau :

Il est bien évidemment préconisé de boire le plus d'eau possible dans la journée. Eviter les boissons gazeuses ou sucrées. L'eau permet d'hydrater le corps mais aussi d'éliminer les toxines et la graisse.

Le sommeil :

On y pense pas, on y croit pas, mais un bon sommeil aide également notre corps à mincir. Il est conseillé de dormir 7 heures par nuit. En effet, si l'on ne dort pas assez, si on manque de sommeil, on a tendance à vouloir plus manger, chercher à se nourrir plus qu'une personne ayant bien dormi. Ces quelques critères principaux, parmi d'autres plus négligeables, peuvent vous permettre de [perdre du poids en une semaine](#). Essayez puis vous verrez les résultats sont rapides et efficaces.

About the Author

Recevez une véritable formation pour [perdre du poids](#).

-> Suivez le guide étapes par étapes et obtenez les résultats qui vous tiennent à coeur.