

Comment être sûr de manger sainement ?

Osons être justes envers nous-mêmes !

Si l'on boit tous les jours un ou deux apéritifs, que l'on mange de la charcuterie, que l'on fume, qu'on dort peu et qu'on ne respecte pas notre corps ; ne soyons pas étonné que notre [organisme sature](#) et ne parvienne pas à profiter des bonnes choses.

Vous pourrez envisager des régimes, manger moins, [éviter les graisses](#). Si vous reprenez un rythme festif régulièrement et que vous renouez avec vos anciennes habitudes, votre corps récupérera son poids et ses graisses.

En fait, le corps agit selon la mémoire qu'on lui donne. Vous êtes habitué à manger beaucoup de graisse ? Quand vous allez [commencer un régime](#), votre corps ne va pas comprendre pourquoi il est en carence. Dès que vous allez faire un tout petit écart, il va se jeter sur les graisses et les assimiler de suite pour retrouver la dose à laquelle il est habitué.

Pas cool pour entreprendre un régime et décider de perdre enfin du poids. Alors, comment s'y prendre ?

Il faut [détoxiquer](#) votre [organisme](#). Le mettre au repos. Arrêter de le pousser à plein régime.

Ne cherchez pas à tout perdre d'un coup. Le seul stress que va générer un tel changement d'habitude comme ne plus manger gras, éviter certaines viandes, stopper l'alcool et la cigarette sera encore plus terrible que de se jeter sur un plat de charcuterie.

Commencez par manger plus sainement. Choisissez vos aliments. Par exemple, des fruits et légumes frais de saison. Mangez une pomme ou deux par jour. Réduisez la quantité de viande et consommez des aliments brûleurs de graisses, des légumes et des céréales pour ne pas manquer de protéine.

Mangez des aliments qui donnent la sensation de satiété, pour ne pas avoir faim toutes les cinq minutes.

Mangez davantage le matin au petit déjeuner et au repas de midi. Ralentissez au repas du soir. Ne mangez pas tardivement, car il ne faut pas se coucher aussitôt après manger.

Faites un jeûne mensuel. Laissez votre corps se reposer une journée, en ne buvant que de l'eau, car il est important d'[hydrater votre organisme](#) même pendant un jeûne.

Ne cherchez pas à vous fatiguer inutilement. Ce jeûne doit se faire pendant une journée de repos. Il va vous permettre de laisser votre organisme se reposer de toute cette nourriture qu'il traite au quotidien.

En prenant de nouvelles habitudes, vous allez tout doucement apprendre à votre corps une nouvelle façon de se comporter. C'est comme si vous inscriviez une nouvelle carte mémoire dans votre organisme. Petit à petit, vous arriverez à réduire naturellement vos excès et trouverez beaucoup de plaisir à [manger sainement](#).

About the Author

Bouzid Otmani

Découvrez le rapport gratuit Manger sain pour [mieux vivre clique ici](#)

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