

## Trois malheureuses erreurs à éviter lorsqu'on veut perdre du poids

Bien qu'il existe une grande quantité d'informations sur la perte de poids, les mêmes erreurs sont commises encore et encore chaque jour par des personnes qui souhaitent perdre du poids. Nous ne parlons pas ici de petits dérapages où vous avez mangé une part de tarte qui n'était pas prévue au programme, mais des erreurs importantes qui vous empêchent de perdre le poids que vous souhaitez perdre. Comprendre ces erreurs peut vous aider à développer l'attitude qui vous permettra de perdre du poids de façon permanente.

### 1. L'attitude du tout ou rien

Les personnes qui suivent un régime tout ou rien choisissent souvent un régime compliqué qu'il leur est presque impossible de suivre. Avant de commencer, elles fouillent la cuisine pour trouver tous les produits qui ne correspondent pas au régime et les jettent à la poubelle. Elles ont l'intention de suivre le régime parfait et c'est ce qu'elles feront coûte que coûte, pendant un jour, trois jours, sept jours ou même deux semaines. Puis, inévitablement, une situation survient qui fait qu'elles ne peuvent pas suivre le régime prévu. Immédiatement, tout est fichu à leurs yeux et le régime est terminé. Elles se procurent à nouveau tous les aliments dont elles se sont débarrassés et reprennent aussi vite tout le poids qu'elles ont perdu. Si vous êtes ce genre de personne, vous devez vous poser des questions importantes. Voulez-vous vraiment perdre du poids de façon permanente ou simplement perdre quelques kilos pour avoir le plaisir de les reprendre ? La solution est d'apporter de petits changements à votre alimentation afin de perdre du poids lentement mais sûrement.

### 2. L'attitude de sacrifice

Une autre erreur courante consiste à considérer votre régime comme une période de sacrifice. Vous ne vous autorisez pas à manger les aliments que vous aimez le plus pendant que vous êtes en route vers votre poids cible. Vous pouvez avoir un excellent plan de régime et réussir à perdre du poids, mais que se passe-t-il lorsque vous atteignez votre objectif ? Vous n'avez pas appris à manger les aliments dits nuisibles avec modération et dès que vous commencez, vous risquez de perdre le contrôle. Il est préférable d'inclure un peu de tout dans votre alimentation et d'apprendre à l'apprécier en petites quantités. Oui, même le chocolat!

### 3. L'absence de suivi des objectifs

Se fixer des objectifs réalisables est essentiel dans tout programme de perte de poids. Ces derniers doivent être clairs, réalistes et formulés par écrit. Vous avez probablement un poids idéal en tête, mais à moins que vous ne soyez en très légère surcharge pondérale, cet objectif est probablement trop lointain pour être utile. Un objectif plus utile serait de perdre deux kilos par semaine pendant les cinq premières semaines, puis un kilo par semaine par la suite. Certaines semaines, vous perdrez plus et d'autres moins, certaines semaines, vous pourrez même gagner du poids, mais si vous suivez vos progrès sur un graphique, vous verrez que les hauts et les bas sont naturels et ne vous empêchent pas de progresser régulièrement vers votre objectif principal.

Si vous avez commis ces erreurs, ne vous inquiétez pas. Le plus important, en matière de régime comme dans bien d'autres domaines, est d'aller de l'avant. Tirez les leçons de vos échecs comme de vos succès et ne vous servez pas d'une erreur comme excuse pour abandonner. La seule façon d'atteindre votre objectif de façon permanente est de vous engager à assainir votre état de santé. N'oubliez pas qu'une alimentation normale implique de manger plus certains jours et moins d'autres. Apprenez à apprécier la nourriture avec modération et vous aurez toutes les chances d'éviter ces erreurs de régime.

## About the Author

<https://sites.google.com/view/quest-ce-quon-mange-de-bon/accueil>

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