

Maigrir vite et bien

Si vous voulez maigrir vite et bien il faut prendre en considération certaines règles d'hygiène alimentaire. Pour maigrir vite et bien, il y a des aliments à consommer sans compter et des aliments à bannir. Vous devez choisir soigneusement vos aliments et apporter une attention toute particulière à votre façon de manger pour maigrir vite et bien.

Les aliments autorisés : consommez les protéines animales cuites soit grillées soit à la vapeur (viandes maigres cheval par exemple, volailles, poissons, légumes (carottes, radis, choux, poireaux, pommes de terre, etc.), fruits secs et frais, eau, thé et infusions, pain complet.

Les aliments à bannir : tous les plats qui contiennent de la sauce, les plats cuisinés, les fritures, yaourt, fromage blanc (sauf si le taux de matière grasse est inférieur à 45 %), pain blanc, boissons gazeuses, jus de fruits (sauf si c'est du 100 % naturels), légumes secs, chewing-gum, bonbons, gâteaux, viennoiseries, pâtes raffinées, riz raffiné, semoule raffinée, etc.

Si vous arrivez à distinguer les aliments autorisés et les aliments à bannir, alors vous êtes sûr de maigrir vite et bien dans l'intégralité de votre corps, vous allez maigrir du ventre mais également vous allez maigrir des cuisses.

Pour maigrir vite et bien il y a d'autres critères qui rentrent en ligne de compte, par exemple la façon :

- Il est conseillé de manger à heure fixe, en position assise, dans un environnement calme, en prenant le temps de mâcher bien (10 à 15 fois chaque bouchée) pour faciliter la digestion.
- Ne buvez pas pendant les repas. Boire pendant les repas mélange du liquide aux aliments solides, ce qui ralentit leur digestion. Pour maigrir vite et bien il est conseillé de ne pas boire 30 minutes avant les repas et recommencer à boire 30 minutes après les repas.
- En respectant ces règles vous allez maigrir du ventre car le transit intestinal se fera mieux et cela vous permettra de maigrir vite et bien.
- Consommez des fibres à chaque repas permet de maigrir vite et bien car les aliments fibreux permettent d'éliminer les résidus des autres aliments plus facilement (parce que le corps humain ne sait pas digérer les fibres, il les évacue vite, accompagnées d'autres résidus de la digestion).

Pour maigrir vite et bien il faut manger de protéines, car les protéines contenues dans les viandes, poissons, etc. donne beaucoup d'énergie sans provoquer de fermentation.

Un autre conseil pour maigrir vite et bien vous devez vous interdire de grignoter car lorsque vous grignotez chaque consommation (aussi petite soit-elle en quantité), l'estomac libère les sucs digestifs. Le système digestif commence à travailler, pour quasiment rien dans le cas de grignotage (trop peu d'aliments).

Pour encore favoriser l'élimination de vos toxines et éliminer vos graisses pour maigrir vite et bien. Pratiquez une promenade digestive, surtout après un copieux repas. Une heure de marche journalière est un excellent exercice physique pour maigrir vite et bien et également bon pour le moral.

Le vélo est une activité remarquable pour maigrir vite et bien et se débarrasser du stress. Le vélo peut se pratiquer seul ou en famille et partout. Le vélo a un formidable pouvoir relaxant, car la détente qui suit l'effort physique fait chuter la tension nerveuse et l'anxiété qui sont l'origine du stress qui est lui aussi un facteur de prise de poids. Le vélo d'appartement allie le confort et l'activité physique. Le fait de regarder un film ou un documentaire en faisant du vélo d'appartement vous fera maigrir vite et bien, et vous tendra nerveusement. En suivant ces conseils facile à réaliser, vous êtes sûr de maigrir du ventre, et de maigrir vite et bien.

About the Author

Auteur Jean Pierre Devaux coaching03@wanadoo.fr <http://www.mangezmaigrissez.fr>

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