

COMMENT FAIRE POUR une Perte de poids rapide

La [perte de poids rapide](#) est loin d'être facile. Pourquoi reprend-on vite et avec un kilo de plus après avoir fait un régime de [perte de poids](#) rapide? Parce que le corps n'est pas bête, la nature a doté d'un système de flexion et d'action pour survivre; si le corps a été privé de quelque chose pendant X semaines, dès qu'il reçoit cette substance, il agit comme suit: par peur, il stocke. Dans nos hanches, nos cuisses, nos fesses; il stocke au cas où il serait privé. Bref, le régime de la perte de poids rapide ne vaut pas tripette, mis à part rentrer dans son maillot dans les cinq jours qui suivent, (et en porter les coutures la semaine suivante-non l'grave; je suis mauvaise!!). L'inconvénient majeur de la perte de poids rapide (tout reprendre vite) est suivi de l'inconvénient ou plutôt des inconvénients: de la fatigue, de la mauvaise humeur qui éventuellement sepercute sur les enfants et de la baisse de lait possible. Les enfants de toutes façons vont pleurer, s'énerver, clamer des tonnes de frquentes pour dire leur maman h` qu'est-ce que tu as, ma petite maman ch`rie je suis l'grave; je t'aime` ce sont des tonnes d'amour, l'enfant rassure sa maman et demande` et éventuellement il peut y avoir une petite baisse de lait car il faut de l'énergie pour fournir le lait maternel. Sevrer dans cet unique but de perdre du poids rapidement est quand même dommage. Remettre` plus tard…

On peut aussi rester dans ses kilos qu'on se sente mal ou non dans ce surplus de poids…. On peut se dire: plus tard mais être, rester malheureuse de cet excédent de poids. On peut se mentir` soi-même…. ce n'est pas mieux…. Le plus important ensuite est d'apprendre à garder un poids stable. Il n'y a jamais d'urgence à perdre du poids. Ce qui compte est de ne pas en prendre lorsqu'on a un surpoids.

En général, les gens qui veulent perdre rapidement du poids arrivent mal ensuite à garder un poids stable et présentent des troubles du comportement alimentaire. Attention !

About the Author

www.regime-maigrir-sante.com

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