

Comment maigrir en 6 étapes

Les mauvaises habitudes...

... à remplacer par des gestes simples

Être en surplus ou équilibre calorique



Vous êtes soit en surplus calorique :
vous absorbez plus de calories que vous en brûlez, vous grossissez
soit en équilibre calorique :
vous absorbez autant de calories que vous en brûlez, votre poids stagne
Ce sont les deux raisons physiologiques qui empêchent de maigrir.

Garder un métabolisme de base faible



Le corps brûle naturellement des calories pour assurer vos fonctions vitales : c'est le métabolisme de base. En temps normal le métabolisme de base pour une femme se situe entre 1200 et 1400 kcal par jour. Sans les bonnes habitudes votre métabolisme reste stable vous empêchant de brûler plus de calories.

Être en déficit calorique



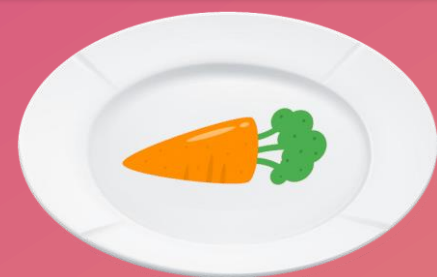
Pour maigrir vous devez être en déficit calorique, brûler plus de calories que vous n'en absorbez. Contrairement à ce que vous pensez ce n'est pas difficile. 15min d'exercices de fitness à la maison par jour peuvent vous permettre de brûler 300 kcal en plus quotidiennement ce qui correspond 1kg de graisse corporelle en 23 jours.

Booster votre métabolisme de base



Il est possible d'augmenter naturellement le métabolisme de base. Boire 3 tasses de thé vert non sucré permet d'augmenter le métabolisme de base de 5% par jour en moyenne. Le même résultat peut-être atteint en buvant le sucre d'1 citron par jour. 5% de métabolisme de base en plus permet de brûler jusqu'à 1kg de graisse en 4 mois.

Enchaîner les régimes



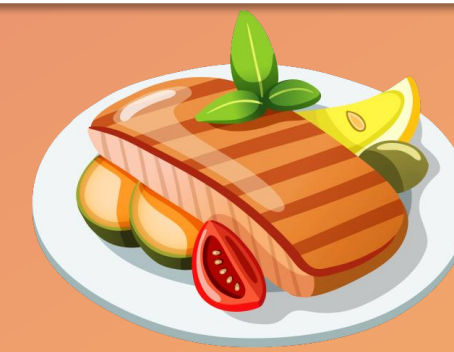
Les régimes ne permettent pas de maigrir durablement. Si vous ne mangez pas assez votre corps s'adapte en diminuant votre métabolisme. Dès que vous mangerez votre organisme stockera le plus de calories possible sous forme de graisses pour lutter contre les périodes de manque que vous lui faites subir avec votre régime.

Ne pas boire assez d'eau



D'après un sondage de 2016 75% des français ne boivent pas assez d'eau, moins que les 1,5L quotidiens conseillés par les agences de santé. L'eau permet pourtant de faciliter la lipolyse qui est le phénomène naturel permettant au corps de traiter les acides gras pour s'en débarrasser et donc éviter le stockage des graisses.

Manger suffisamment et équilibré



Arrêtez les régimes. Vous devez manger suffisamment et équilibré pour que votre corps maintienne un métabolisme normal sans stocker trop de calories sous forme de graisses. L'OMS conseille 1 500 kcal par jour pour une femme, 2 000 kcal pour un homme. Pour estimer si un plat est équilibré votre assiette doit être divisée entre : 1/4 de source de protéines (viande ou poisson), 1/4 de sources de glucides (riz basmati, blé, boulgour) et 1/2 de légumes.

Boire plus d'eau



Essayez de boire 1 verre d'eau dès le réveil, puis 50cl étalés sur la matinée, même chose l'après-midi. Une étude a montré que boire 50cl d'eau froide en 1h environ permet d'augmenter le métabolisme pour brûler 30 kcal en 90min. Cela représente 130g de graisses brûlés chaque mois.

Manger trop de sucre



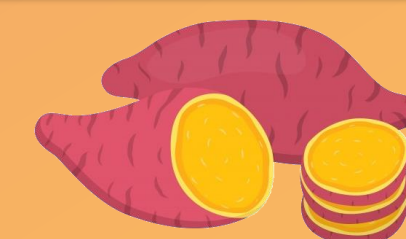
Diminuez votre consommation de sucres. Un taux de sucre trop élevé dans le sang crée un pic d'insuline. L'insuline capte l'excès de sucre dans le sang et l'amène au foie. Le foie traite cet excès de sucre en le transformant en graisses stockées sur les hanches pour diminuer le taux de sucre de votre sang.

Manquer de sommeil



30% des français ne dorment pas assez. Le manque de sommeil dérègle la production de ghréline et leptine qui sont les hormones qui gèrent la faim. Il intensifie aussi la production de cortisol, hormone qui favorise le stockage des graisses.

Privilégier les sucres lents



Préférez les sucres lents (indice glycémique bas) aux sucres rapides (indice glycémique haut). Les aliments à indice glycémique bas se dégradent lentement et évitent un pic d'insuline dans le sang qui forcerait votre foie à transformer le sucre en graisse. Les aliments à indice glycémique bas sont : quinoa, riz basmati, avocat, blé (type Eibly), pâtes aux céréales complets, patates douces, lentilles .

Dormir 7h30 par jour



Dormez au moins 7h30 par nuit pour limiter la sécrétion de cortisol. Essayez de vous coucher avant minuit pour ne pas altérer vos cycles de sommeil profond. Pour mieux dormir essayez de faire 15 à 20 minutes d'exercices le soir avant le dîner pour vous endormir plus rapidement et plus profondément le soir venu. Ces 15min d'exercices vous permettront aussi de brûler jusqu'à 1,3 kg de graisse par mois.