

Les **100** Meilleurs
Trucs de Roxanne
Pour un Corps

MINCE & SEXY



www.maigrirsansfaim.net

Par : Roxanne Veilleux

Fondatrice - www.magrirsansfaim.com et www.magrirsansfaim.net

Mise en garde : Les informations présentes sur magrirsansfaim.net ou dans ce ebook ne sont pas un substitut à une consultation médicale et ne doivent pas être interprétées comme des conseils ou recommandations médicales. Si une douleur, un problème persiste, contactez votre médecin.

Les conseils et les menus présentés sur magrirsansfaim.net et dans ce ebook ne garantissent pas que vous obtiendrez les résultats attendus. Les informations que vous trouverez dans ce ebook et sur magrirsansfaim.net son à titre personnel et informatif seulement.

Ces informations ne doivent pas être interprétées comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine. En aucun cas ce ebook ne met en avant des solutions aidant à guérir tout type de problèmes de santé aigües ou chroniques. Roxanne Veilleux n'est ni médecin, ni nutritionniste et ni diététicienne.

Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision concernant votre santé. Le propriétaire de magrirsansfaim.net fera les efforts nécessaires pour répondre à vos besoins et attentes mais ne donne aucune garantie de l'actualité, l'exhaustivité et l'exactitude des informations ou conseils fournis.

Le propriétaire de magrirsansfaim.net ne sera aucunement tenu responsable de tout dommage encouru à l'égard de toute information fournie sur ce site.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Vous n'avez pas la permission de copier, redistribuer, revendre, mettre aux enchères ou distribuer des exemplaires de « *Les 100 meilleurs trucs de Roxanne pour un corps mince et sexy* » que ce soit en ebook ou papier livre.

Si vous tentez de mettre en place l'une de ces méthodes de distribution de ce ebook ou livre, vous êtes en violation avec les lois des droits d'auteur et êtes passible d'amendes et d'emprisonnement. La violation du droit d'auteur est un crime grave avec des amendes à partir de 150 000 \$ et plus. Il y a possibilité d'emprisonnement sur déclaration de culpabilité.

Ne prenez pas le risque d'être confrontés aux problèmes juridiques de par la distribution illégale de ce ebook.

D'autre part, vous avez la possibilité et la permission d'imprimer 1 exemplaire de ce ebook pour votre usage personnel ou de copier le fichier PDF de l'ebook en tant que tel ou de le sauvegarder sur un disque dur ou un CD-ROM pour votre utilisation personnelle.

Faire de meilleurs choix alimentaires pour perdre du poids

L'alimentation est un élément essentiel si vous souhaitez perdre du poids tout comme l'activité physique.

De nos jours, notre alimentation moderne est loin d'être nutritive, saine et ne contribue point à une perte de poids.

Pour perdre du poids, vous devez diminuer vos apports caloriques et/ou augmenter vos dépenses énergétiques.

Comment peut-on diminuer son apport calorique ?

En faisant des choix plus sains, en consommant les bons aliments et en évitant certains autres aliments.

La très grande majorité des personnes qui souhaite perdre du poids savent ce qu'elles devraient manger et ce qu'elles devraient éviter de consommer mais sur le plan pratique, ce n'est pas si facile qu'on peut le croire.

Vous retrouverez ici de nombreux conseils, trucs et astuces pour vous aider à manger plus sainement, à diminuer votre apport calorique sans ressentir la faim, à faire des choix sains à la maison comme lors de vos sorties et surtout, d'avoir un réel plaisir à manger sainement en essayant mes diverses recettes minceur!

Ce n'est pas facile de changer ces habitudes alimentaires.

Ça fait peut-être 20 ans que vous adoptez le même régime alimentaire?

Soit de manger des repas de restauration rapide, des repas prêts-à-manger, de manger du dessert à la fin de chaque repas, de grignoter des croustilles en soirée devant la télévision, etc.

Il faut désormais que vous vous « déprogrammiez » pour quitter cet ancien régime alimentaire afin d'adopter un régime alimentaire plus sain.

Avec ces 100 conseils et trucs, vous constaterez que ce n'est pas si sorcier que ça!

Comment être à l'écoute de votre faim et votre satiété



1. Mangez lentement

Ce n'est pas toujours évident de manger lentement parce que nous manquons souvent de temps ou nous ne prenons pas le temps de bien nous asseoir pour savourer un repas.

Il faut apprendre maintenant à manger lentement si vous voulez perdre du poids plus facilement car ça prend 20 minutes avant que les signaux de faim et satiété soient envoyés et que votre cerveau puisse les interpréter.

Voici quelques astuces pour manger plus lentement :

- déposer régulièrement votre fourchette entre les bouchées pour discuter ensemble
- boire de l'eau entre les bouchées
- prendre le temps de BIEN mastiquer
- ne pas avoir de distraction (télévision, musique, journaux, téléphone, etc.)
- commencer votre repas par une salade ou encore des crudités

2. Évitez les distractions pendant un repas

Les distractions nuisent de un à manger lentement et de deux, à être à l'écoute de vos signaux de faim et de satiété.

Malheureusement aujourd'hui, de nombreuses personnes mangent en lisant un journal ou un livre, en écoutant de la musique, devant la télévision, etc.

Il serait donc préférable de manger à votre table sans distraction si ce n'est les conversations qui sont autour de la table avec les membres de votre famille ou vos collègues.

3. Apprendre à bien gérer vos émotions

Combien de personnes mangent-elles leurs émotions ?

Ces personnes mangent lorsqu'elles se sentent seules, tristes, fâchées, anxieuses, heureuses, etc.

C'est vrai que la nourriture est « réconfortante » mais il faut cesser de manger ses émotions parce que de un, vous ne « vivez » pas vos émotions, vous les fuyez dans la nourriture et de deux, parce que ça nuit grandement à votre perte de poids puisque vous consommez plus de calories.

Si vous avez besoin de mieux gérer vos émotions, commencez par faire du sport qui est selon moi, le **remède #1** pour mieux gérer nos émotions et notre stress.

Voici d'autres conseils pour mieux gérer vos émotions :

- écrire vos émotions dans un journal
- parler à un ami, votre conjoint
- avoir recours à des techniques de relaxation
- consulter un professionnel de la santé

4. Les aliments riches en fibres et protéines pour une satiété plus rapide

Les fibres tout comme les protéines contribuent à une perte de poids plus rapide car ils permettent de ressentir la satiété plus rapidement et ainsi, votre faim est soutenue plus longtemps, ce qui vous évite de grignoter simplement par habitude.

Il faut donc qu'à chaque repas, on retrouve une source de protéines maigres et une source de fibres alimentaires.

Les aliments riches en protéines maigres sont :

- la poitrine ou cuisse de poulet sans la peau
- le filet mignon, le filet de porc, le rôti de porc ou de bœuf, etc
- les œufs
- les légumineuses
- le tofu faible en gras
- les poissons et fruits de mer
- le yaourt grec à 0% m.g sans sucre ajouté
- les noix et graines (mais avec modération soit ¼ tasse)

Les aliments riches en fibres sont :

- Les pains et pâtes de 100% blé ou grains entiers
- Les fruits et légumes (la pelure)
- La pomme de terre
- Les céréales entières (orge, blé, épeautre, millet, etc.)
- Les céréales à déjeuner All-Bran, Bran Flakes, etc.
- Les légumineuses (super sources de protéines également)

Il faut donc qu'on retrouve une portion d'aliments riches en protéines et une portion d'aliments riches en fibres alimentaires dans chacun de vos repas pour que vous soyez plus rapidement rassasié(e) et plus à l'écoute de vos signaux de satiété.

5. Dormir suffisamment d'heure

J'ai lu dernièrement dans un magazine que les personnes qui dorment 1h30 de moins que d'habitude consomment 247 calories de plus par jour.

Le manque de sommeil nuit à votre perte de poids car la sécrétion de la leptine (l'hormone qui coupe la faim) diminue quand on ne dort pas assez, tandis que la sécrétion de ghréline (l'hormone qui augmente la faim) augmente.

En ayant plus faim et en ressentant de manière moindre l'effet coupe-faim, ça contribue à manger davantage et à avoir des fringales et d'être moins à l'écoute de vos signaux.

De plus, les personnes qui manquent de sommeil auront tendance à le compenser en consommant des aliments stimulants comme les cafés, le chocolat, les boissons énergétiques et autres aliments super caloriques.

[Vous pouvez découvrir ici 25 conseils pour mieux dormir et favoriser la perte de poids](#)

6. On désobéit aux ordres « ancrés» de nos parents

Vos parents vous ont sans doute déjà dit : «*Termine ton assiette sinon, tu n'auras pas le droit à ton dessert*» ou encore «*Finis ton assiette, il ne faut pas gaspiller. Il y a des enfants qui meurent de faim ailleurs...*».

Ça vous dit quelque chose ?

Il vous arrive peut-être encore aujourd'hui de vous sentir « obligé(e)» de terminer votre assiette même si vous n'avez plus vraiment faim, simplement par habitude.

Lorsqu'il reste disons 3-4 morceaux de viande dans votre assiette, est-ce que vous le jetez, vous le conservez dans un plat ou vous vous « forcez » à les avaler?

Ne vous sentez plus mal de ne pas terminer votre assiette parce que ça nuit à votre perte de poids et vous « renier » vos signaux de faim et de satiété.

Au lieu de jeter les restes à la poubelle, conservez-les dans un plat hermétique pour ensuite les ajouter à vos soupes, salades, sandwichs, etc.

7. Ne pas suivre de régime restrictif

Les régimes, c'est bien connu, ne vous aident pas à perdre du poids du moins, pas durablement.

Non seulement ils bousillent votre métabolisme de base mais ils nuisent à votre bien-être car vous êtes plus ou moins à l'écoute de vos signaux de faim et de satiété.

Ça ne sert à rien de perdre votre temps et argent à suivre des régimes qui ne vous permettront jamais d'avoir une perte de poids durable et saine.

Pour maigrir, ça ne sert à rien de souffrir.

Fuyez les régimes à tout prix!

8. Réduire votre stress

Combien de personnes ont tendance à plus manger lorsqu'elles sont stressées ou anxieuses ?

Elles mangent en croyant que ça va les aider à diminuer leur stress mais au fond, le stress ne diminue pas mais le poids sur la balance lui, augmente.

[Découvrez 10 conseils pour diminuer votre stress et favoriser la perte de poids](#)

Comment diminuer votre faim et ne plus être «affamé»



9. Connaître la différence entre la VRAIE faim et la FAUSSE faim

La faim est un besoin physiologique que toutes personnes ressentent au quotidien.

Voici les signes d'une vraie faim :

- Des gargouillements au ventre
- Une sensation de faiblesse ou un manque d'énergie
- Ressentir que notre estomac est vide

La vraie faim ne diminue ou ne disparaît pas même avec le temps, au contraire, les signes s'accroissent tant et aussi longtemps que vous ne mangez pas un petit quelque chose.

Un truc pour distinguer la vraie faim de la fausse faim

Si vous ressentez une « faim », prenez 2 grands verres d'eau puis attendez 5 à 10 minutes.

Si par la suite, vous avez toujours faim, c'est généralement une vraie faim et vous devez alors manger de sains aliments.

Par contre, si vous ne ressentez plus la faim ou si elle diminue, c'était une fausse faim ou encore une gourmandise.

C'est primordial de distinguer ces 2 éléments pour maigrir sans quoi, on ne résiste pas aux tentations et on absorbe plus de calories.

10. Boire de l'eau, thé et tisane

Ces boissons naturellement sans calorie vous aideront à diminuer votre faim, à moins que vous ajoutiez de la crème, lait, garniture ou encore du sucre.

Ce que je vous suggère, c'est de toujours **commencer votre journée par un thé et un à deux grands verres d'eau** car certaines personnes, en se levant, croient avoir faim mais en fait, c'est simplement parce qu'elles ont soif.

Buvez régulièrement de l'eau, thé (attention pour les personnes qui ont des problèmes de sommeil) et tisanes au cours de votre journée

Prenez ces boissons avant et après vos repas pour éviter de trop manger pendant ceux-ci et pour éviter les envies de dessert après le repas. Vous pourriez même ajouter une petite cuillère de miel dans votre thé ou tisane pour ajouter une petite touche sucrée à votre boisson et éviter ainsi de prendre une grande part de gâteau.

11. On mange dans le calme

Vous avez l'habitude de manger devant la télévision ou en lisant un journal ?

Arrêtez de le faire car quand vous êtes distrait(e), vous êtes moins à l'écoute de votre faim.

Mangez plutôt avec les amis, membres de votre famille ou collègue de travail pour discuter tous ensemble autour d'un bon repas.

Si vous êtes seul(e), rien de vous n'empêche de manger à la table avec une musique en bruit de fond très légère, une musique de détente par exemple.

C'est ce que je fais lorsque nous mangeons à la table et que nous avons besoin d'une détente supplémentaire. On peut s'entendre parler et la musique nous calme, ce qui nous évite de trop manger à cause du stress, de la fatigue ou encore de manger nos émotions

12. Une collation nutritive entre les repas

Si vous avez un grand appétit ou encore que vous grignotiez régulièrement entre les repas, commencez en prenant des collations minceurs nutritives (2 à 3 selon votre réel appétit) qui seront alors une source de protéines et de fibres alimentaires.

Comme dit plus tôt, les protéines et fibres alimentaires permettent de diminuer plus rapidement votre appétit et de soutenir votre faim plus longtemps.

Voici des exemples de collations minceur :

- 175 ml de yaourt grec + ½ tasse de fruits frais ou surgelés
- ½ tasse de raisin + 1 tasse de fromage cottage à 1% m.g
- 1 [muffin banane et noix maison](#)
- ¼ tasse de noix + 1 banane
- 1 tasse de crudités + ¼ tasse de [trempe au yaourt](#) ou de houmous (purée de pois chiches)
- 1 muffin aux bananes et noix
- ½ tasse de [pique-assiette nutritif](#)
- 1 tasse de [smoothie maison aux framboises et chocolat](#)
- Etc.

13. Les légumineuses, l'aliment de choix

Les légumineuses ne sont encore pas suffisamment consommées, du moins, c'est mon avis.

Elles devraient prendre plus de place dans votre régime alimentaire car non seulement sont-elles riches en fibres alimentaires mais aussi en protéines.

C'est un aliment «coupe-faim » 2 pour 1 car les fibres et protéines permettent de diminuer rapidement la faim!

Vous ne savez pas comment les intégrer dans votre alimentation pour que ça plaise à toute la famille et à vous également ?

Voici des recettes de légumineuses super santés :

- [Recettes de petits muffins salés](#)
- [Recette de taco végétarien](#)
- [Recette de nachos garni et gratiné](#)
- [Recette de cigares au chou aux légumineuses](#)

14. Ne vous faites pas souffrance !

Comment résister aux plats de bonbons qui sont sur votre table de cuisine pour les enfants ?

Ça vous arrive tous de voir un aliment qui nous plaît et d'étrangement, commencez à ressentir une « faim ».

Généralement, ce n'est pas une vraie faim, ce n'est que de la gourmandise.

Je vous suggère donc d'éviter de vous tenter en ayant avec vous des bonbons, friandises, d'aller à la cafétéria ou encore à la pâtisserie du coin.

Apportez-vous de bonnes collations saines et nutritives au travail comme des fruits frais, des noix sans sel, des crudités, etc.

Quand la tentation sera trop forte, c'est beaucoup mieux de croquer dans une carotte que dans un bagel au fromage à la crème.

15. Le citron, un aliment coupe-faim

Le citron est un agrume que vous devriez davantage consommer si vous souhaitez maigrir plus rapidement car non seulement permet-il de couper la faim mais il est également un aliment naturel « brûleur de graisses » et un aliment qui favorise la détoxification.

Vous n'aimez pas croquer dans un citron ?

Rien de vous n'y oblige.

Vous pouvez tout simplement ajouter des tranches ou du jus de citron frais dans vos thés, tisanes et dans votre eau.

16. On occupe la bouche sans apporter de calories

Parfois, certaines personnes pensent avoir faim mais c'est simplement parce qu'elles ont l'habitude d'avoir un aliment ou un petit bonbon dans la bouche.

Tout comme les personnes qui veulent arrêter de fumer, il faut occuper votre bouche pour ne pas retourner dans vos anciennes habitudes.

Vous pourriez donc consommer thés, tisanes et eau mais également mâcher du chewing-gum sans sucre ajouté.

17. L'eau pétillante, une eau qui coupe la faim

Les boissons « gazeuses » comme l'eau pétillante et les boissons gazeuses sucrées ont tendance à réduire notre faim puisque le gaz contenu dans ces boissons augmente notre volume abdominal, remplit notre estomac (de gaz) et ça nous permet de diminuer notre appétit.

Je vous suggère alors de consommer de l'eau pétillante pour diminuer naturellement votre faim sans apporter de calorie.

Vous pensez peut-être consommer des boissons gazeuses « light » ou « diète » ?

Ce n'est pas une très bonne idée car ces boissons sont riches en sodium et contiennent des édulcorants qui sont nuisibles à votre santé et perte de poids puisqu'ils augmentent votre envie de boire encore plus de ces boissons.

Comment résister à la tentation de grignoter



18. Mangez équilibré !

En mangeant des repas équilibrés et en adoptant une alimentation saine, vous allez constater une diminution de vos envies de grignoter puisque vous apportez toutes les vitamines, minéraux et nutriments à votre organisme.

19. Les collations avant les sorties

Vous êtes invité(e) au restaurant ou à manger chez des copains ?

On sait que lorsque nous sommes à l'extérieur de la maison pour prendre un repas, les tentations sont plus grandes et avons tendance à plus grignoter (comme par exemple en prenant divers canapés, en grignotant les pains dans la corbeille à pain, en prenant quelques arachides, olives ou bretzels au restaurant ou dans un bar, etc.)

Prenez une collation avant de quitter la maison pour ne pas manger trop et éviter de tomber dans le pain, les croustilles ou encore le gâteau.

Bien sûr, optez pour une collation santé comme je vous ai proposé plus tôt.

20. Sortez de la tentation, « Sortez » de la table

Lorsque vous avez terminé votre repas, poliment, sortez de la table car souvent, on peut avoir tendance à se resservir simplement pour passer le temps jusqu'à ce que les autres aient terminé de manger ou encore à cause de la tentation, parce que c'est bon.

Profitez-en pour commencer à ramasser la cuisine ou encore aider à faire la vaisselle.

21. Une collation santé à votre lieu de travail

Vous avez envie de succomber à la barre de chocolat dans la machine distributrice à côté de votre lieu de travail qui ne cesse de vous tenter depuis tout à l'heure ?

Je vous suggère donc d'avoir des collations santé à portée de main lorsque vous êtes au travail comme par exemple des salades de fruits maison ou commerciales (dans l'eau), des crudités, du maïs soufflé nature, des craquelins de blé entier, des jus de légumes, etc.

La tentation sera moins grande et vous ne nuirez pas à votre perte de poids.

22. L'eau citronnée

Je vous ai parlé des bienfaits du citron sur la perte de poids mais également sur la faim.

Préparez-vous donc une grande bouteille d'eau que vous conserverez dans votre réfrigérateur et dans laquelle, vous aurez ajouté des tranches ou du jus de citron.

Lorsque vous aurez envie de grignoter, prenez de longues gorgées de cette eau.

Vous ne culpabiliserez plus.

23. Posez-vous cette question

C'est une question que malheureusement, peu d'entre nous se pose à tous les jours.

Posez-vous donc cette question avant de manger : *«est-ce que j'ai vraiment faim ou si ce n'est pas de la gourmandise ou tout simplement par habitude ?»*.

Des milliers de personnes mangent un petit quelque chose le soir avant d'aller au lit par habitude et non parce qu'elles ont faim.

C'est en se posant cette question que vous saurez si vous mangez par faim et non par habitude. Ça vous aidera à être moins tenté(e) à succomber à tous ces aliments et repas.

Les aliments coupe-faim et rassasiants



24. L'eau toujours et encore

Je sais que je parle souvent des bienfaits de l'eau sur la perte de poids mais c'est vrai!

L'eau est la boisson par excellence si votre objectif est de maigrir plus vite car elle permet de couper rapidement la faim et ainsi, d'éviter de plonger dans le sac de croustilles, dans la distributrice ou encore de succomber à la viennoiserie que vous voyez à la cafétéria.

Vous devez en boire plus de 1.5 litres/jour et en boire le plus possible le jour tout en diminuant la consommation d'eau le soir pour éviter de devoir vous lever quelques fois dans la nuit pour uriner.

Voici quelques astuces pour augmenter votre consommation d'eau :

- Ajoutez des tranches de fruits frais si vous n'aimez pas le goût de l'eau
- Buvez thés et tisanes pendant la journée
- Ayez toujours à portée de main une bouteille d'eau (voiture, bureau, à la maison, etc.)
- Buvez 1 à 2 verres d'eau avant chaque repas

Ne tombez pas par contre dans le piège d'avoir recours à des poudres ou liquides hypocaloriques pour aromatiser votre eau ou encore de boire des bouteilles d'eau aromatisées.

25. Les légumes, une place de choix

Laissez une grande place de choix aux légumes dans votre alimentation car ils sont très nutritifs.

Ils devraient occuper ½ de vos assiettes à chaque repas!

Ils sont de bonnes sources de vitamines, de minéraux, d'antioxydants et également de fibres alimentaires qui vous permettent d'être rassasié(e) plus rapidement. En plus, ils sont pauvres en calories et en gras!

Vous pourriez même commencer votre repas en mangeant des crudités ou encore une salade compos avec un petit filet d'huile d'olive!

Vous pouvez les manger crus ou encore cuits en veillant à ne pas utiliser trop de matières grasses pour la cuisson car là, ça ne vous aidera pas à maigrir.

26. Les fruits, les amis de tous

Je constate que la grande majorité des personnes ont plus de difficulté à inclure les légumes plutôt que les fruits dans leurs alimentations.

C'est vrai que les fruits ont un petit goût sucré qui est bien apprécié de tous.

Je vous suggère de **manger 1 portion de fruits à tous les repas** pour bien terminer le repas ou encore de les déguster en guise de collation santé.

[Découvrez 4 recettes de collations minceur pour vous aider à perdre du poids](#)

27. Les grains entiers, un choix sensé

Les grains entiers se retrouvent dans les céréales, les pâtes, le riz, le couscous et les pains de 100% blé ou grains entiers.

Pour être certain(e) que vos aliments sont vraiment de 100% blé ou grains entiers, il est important de lire la liste d'ingrédients dans laquelle, vous devriez lire des grains entiers ou de la farine de blé entier dans les premiers ingrédients.

Les produits de grains entiers sont davantage nutritifs et plus riches en fibres que les produits céréaliers faits de farine blanche ou enrichie.

Comparez les produits similaires et optez pour celui qui offre le plus de fibres alimentaires par portion.

Cet aliment sera alors plus rassasiant et coupe-faim.

Faites attention aux condiments et assaisonnements que vous ajoutez à ces produits comme le beurre, l'huile, la crème, la crème sûre, le fromage, les tartinades, les confitures, etc.

28. La volaille, cette viande maigre

Dinde, poulet, perdrix sont tous des volailles qui vous aideront à maigrir car elles sont riches en protéines, pauvres en calories et en gras.

Ne cuisiner pas ces volailles avec leur peau préférablement ou encore évitez de manger la peau de la volaille qui est très riche en calories, en gras, en gras saturés et en sodium.

Contrairement aux légumineuses, ce n'est vraiment pas difficile de cuisiner différents repas à partir de volaille.

On peut en ajouter pour faire des clubs sandwichs minceur, des sandwichs, des paninis, des salades, soupes, etc.

C'est facile de faire des recettes minceur rapides avec la volaille et avouons-le, la volaille, tout le monde l'adore!

[Cliquez ici pour 5 versions minceur de sandwich avec une poitrine de dinde \(ou poulet\) grillée](#)

29. La pomme de terre, l'un de ces 3 P boudé

Tout comme les produits céréaliers, la pomme de terre est souvent « boudée » des personnes qui veulent maigrir car nous avons encore le mythe des 3 P bien ancré en nous.

Ce n'est pas vrai que la pomme de terre vous fera grossir!

Au contraire, elle vous aidera à perdre du poids puisqu'elle est très riche en fibres alimentaires, en vitamines et en minéraux.

Elle vous rassasiera rapidement sans apporter trop de calories soit **90 calories par pomme de terre moyenne**.

On est d'accord pour dire qu'on mange tous des aliments qui contiennent plus de 90 calories dans la journée non ?

Alors pourquoi avoir peur d'intégrer ce produit céréalier dans votre régime alimentaire ?

Attention à ce que vous ajoutez à la pomme de terre pour ne pas nuire à votre perte de poids comme par exemple la mayonnaise, le fromage, la crème, le beurre, la crème sure, l'huile, etc.

Facile à cuisiner, la pomme de terre mérite sa place dans votre assiette.

[Obtenez ici ma recette minceur de pommes de terre « princesse »](#)

30. Le yaourt grec, le yaourt de l'heure

Vous savez que je prône ce yaourt.

Pourquoi ?

Parce que contrairement aux yaourts qui se retrouvent peut-être dans votre frigo, le yaourt grec contient 2 à 3 fois plus de protéines et donc, est plus rassasiant.

Il est également plus onctueux, crémeux et goûteux.

Optez pour le yaourt grec à 0% m.g sans sucre ajouté et sans édulcorant.

S'il manque une touche de sucré, ajoutez des fruits frais, séchés ou encore un petit filet de miel.

Commencez donc votre journée par ce yaourt et si vous avez faim entre les repas, optez pour ce yaourt et une petite poignée de All-Bran pour une excellente collation coupe-faim

Comment maigrir sans jamais reprendre le poids perdu



31. Arrêtez de chercher le dernier régime à la mode !

Il y a de nombreuses personnes qui m'ont écrit qu'elles ont tout essayé pour se débarrasser de leurs kilos superflus, c'est-à-dire qu'elles ont suivi tous les régimes possibles et malgré tout, elles ne sont pas parvenues à perdre du poids durablement.

Les régimes sont l'ennemi # 1 à redouter si vous voulez maigrir durablement.

Oui je sais que certains permettent de maigrir très vite mais à quel prix?

Les régimes restrictifs sont dangereux et la perte de poids n'est jamais vraiment durable.

Les régimes sont dangereux, ils sont difficiles à suivre et ils bousillent votre métabolisme de base, ce qui fait en sorte que vous dépensez moins de calories au repos et à l'effort. Lorsque vous essayerez par la suite de maigrir à nouveau, ce sera encore plus difficile et la perte de poids sera moins rapide.

32. Restez actif

Pour maigrir, il n'y a pas de secret!

Il faut diminuer notre apport calorique (alimentation, boisson) et/ou augmenter les dépenses énergétiques (sport, métabolisme).

C'est très important de s'entraîner régulièrement pour maigrir mais aussi pour maintenir la perte de poids.

Plus vous serez actif, plus vous allez maigrir vite et allez maintenir la perte de poids.

Vous n'êtes pas obligé(e) de vous inscrire dans un gym. Vous pouvez vous entraîner facilement à la maison ou aux alentours en faisant du vélo, jogging, natation, patins à roues alignées, etc.

L'important, c'est de bouger le plus possible et d'y trouver du plaisir évidemment.

Simplement en faisant du ménage à la maison, vous brûlez des calories!

Pour vous motiver à bouger plus, peut-être auriez-vous besoin d'un programme d'entraînement pour perdre du poids ?

Je connais un excellent programme d'entraînement qui a aidé plusieurs personnes à aimer le sport, à vouloir en faire toujours plus et évidemment, à maigrir, avoir un corps plus mince et musclé.

33. Pensez équilibré à long terme

L'autre clé de la réussite d'une perte de poids maintenue, c'est l'alimentation.

Même si vous avez atteint votre objectif de perte de poids, il est important de garder un régime alimentaire équilibré qui comprend des viandes et substituts maigres, des fruits et légumes frais, des produits céréaliers de grains entiers et des produits laitiers faibles en gras et en sucre.

Malheureusement, après avoir atteint leur objectif de perte de poids, plusieurs personnes recommencent à adopter leurs mauvaises habitudes alimentaires et c'est là qu'il y a une reprise de poids.

Évitez de reprendre vos anciennes habitudes alimentaires pour ne pas tout reprendre le poids perdu et devoir recommencer à 0. Repensez aux sacrifices, difficultés, « crises » et à tout ce que vous avez dû changer pour en arriver là.

Voudriez-vous vraiment recommencer à la case départ ?

34. Trouvez-vous une source de motivation

Pour réussir à maigrir ou maintenir votre perte de poids et éviter de reprendre les kilos perdus, vous devez vous trouver une source de motivation. C'est une autre clé de la réussite d'une perte de poids durable.

Il faut vous donner un objectif réaliste.

Malheureusement, plusieurs personnes me disent qu'elles veulent maigrir de 3 kilos/semaine, ce qui est un objectif peu réaliste.

Pourquoi ne pas vous donner un objectif plus réaliste comme par exemple de perdre 0.5 à 1 kilo/semaine ou encore de maintenir votre poids santé ?

Ainsi, lorsque vous l'atteindrez hebdomadairement, vous serez bien plus fière de vous et vous allez continuer sur la bonne voie.

Trouvez-vous une source de motivation comme par exemple d'avoir une meilleure santé, de reporter votre *jeans* de taille 5, d'être mieux dans votre peau, de bouger 30 minutes par jour, etc.

35. Permettez-vous de petits plaisirs

Ce n'est pas parce que vous voulez maigrir ou maintenir votre poids que vous ne pouvez plus vous gâter de temps à autre avec des aliments que vous vous interdisez parce qu'ils sont «malsains».

Ce plaisir vous permettra justement de rester sur la bonne voie, de ne pas vous sentir frustré(e), privé(e) et différent des autres.

Personnellement, encore aujourd'hui, je m'autorise des petits plaisirs pour éviter de craquer comme par exemple une part de gâteau au chocolat ou encore un petit verre de vin rouge.

Cette petite gâterie pourrait être 1 poignée de croustilles, 2-3 carreaux de chocolat, une petite pointe de pizza, etc.

Je vous suggère de vous permettre cette gâterie 1 à 2 fois par semaine, tout dépendamment du nombre de kilos que vous voulez perdre.

Ce n'est pas en mangeant disons 2 biscuits par semaine que vous allez tout gâcher, au contraire.

L'important, c'est la modération.

Comment diminuer votre rétention d'eau et tour de taille



36. Diminuez votre consommation de sel

Le sel est votre pire ennemi en ce qui a trait à la rétention d'eau.

De toute manière, vous savez que consommer trop de sel n'est pas sain pour votre santé cardiovasculaire.

Si vous avez une alimentation trop riche en sel (et ici, je ne fais pas référence uniquement au sel de table que vous utilisez), il faudra alors diminuer la consommation du sel à 4 à 6 grammes par jour.

Le sel augmente la rétention d'eau car l'eau s'accumule dans les tissus de votre organisme. Les tissus qui sont très concentrés en sel attirent l'eau et celle-ci est retenue donc elle ne peut pas être éliminée.

Conseils simples pour vous aider à diminuer votre consommation de sel :

- Enlevez le sel de votre table
- Lorsque vous cuisinez, n'ajoutez pas de sel. Préférez les fines herbes fraîches, le jus de citron, les sauces piquantes, etc.
- Procurez-vous la version «sans sel» ou «réduit en sel» des aliments que vous achetez (jus de légumes, bouillon, pain, conserve, croustille, etc.)
- Lisez attentivement le tableau de la valeur nutritive en préférant les produits ayant le moins grand % de sel (sodium).
- Évitez les aliments transformés ainsi que les plats prêts-à-manger
- Évitez les croustilles, le maïs soufflé au beurre, les craquelins, les charcuteries, etc.

37. Consommez de bonnes protéines

Il se pourrait que vous ne consommiez pas suffisamment de protéines.

Même si au Québec du moins, notre consommation de viandes et substituts est beaucoup trop importante pour nos réels besoins, il y a des personnes qui en mangent peu, suivent des diètes restrictives afin de perdre du poids et la consommation de viandes et substituts est limitée ou encore la personne suit une diète personnelle comme le végétarisme par exemple.

Une carence en protéines favorise la rétention d'eau car le sang qui est composé d'eau à 60%, sera trop «riche» en eau et cette eau sera alors attirée encore une fois dans les tissus. C'est dans les tissus que les nutriments sont le plus concentrés.

C'est alors que la personne peut constater des jambes et un ventre gonflés.

Pour les personnes qui ont une carence en protéines, il faut augmenter la consommation de bonnes protéines qui vous aideront également à maigrir.

Voici de bonnes sources de protéines :

- Le tofu faible en gras
- Les légumineuses
- Les œufs
- Les noix
- Les graines
- Les viandes rouges maigres
- Les volailles (sans la peau)
- Les fruits de mer
- Les poissons

38. Un massage s'il vous plaît

Ce serait une excellente raison pour demander à votre copain ou votre ami de vous faire un massage.

Celui-ci permet de stimuler la circulation de la lymphe et ainsi, d'évacuer le surplus de liquides présents dans notre organisme.

Dans les centres de relaxation, vous allez constater qu'il y a plusieurs sortes de massages. Prenez le massage drainant lymphatique.

39. Intolérance au lactose ou au gluten ?

La rétention d'eau peut être également provoquée par une réelle (car plusieurs personnes s'auto-diagnostiquent sans réels motifs) intolérance au lactose et/ou au gluten.

Si vous n'êtes pas certain(e) d'être intolérant(e) au lactose et/ou au gluten, il faudrait tester en cessant d'en consommer pendant 15 jours, avec l'avis de votre médecin préférablement.

Par la suite, vous allez constater les résultats.

Si votre rétention d'eau diminue, vous pourriez alors adopter un régime alimentaire faible ou sans gluten.

Si vous ne constatez pas de diminution de la rétention d'eau, demander l'avis de votre médecin.

40. Les hormones...

Je ne sais pas vous mais moi, lorsque je suis dans mon cycle d'ovulation, juste avant mes menstruations, je gonfle.

Il y a des jours et des moments où je semble être enceinte de quelques semaines tellement mon ventre est gonflé et dur au toucher.

Je sais que je ne suis sûrement pas la seule. On peut facilement tomber dans le panneau et croire qu'on vient de grossir mais une fois que les menstruations sont terminées, tout rentre dans l'ordre généralement.

Dans ce cas, on ne peut rien faire malheureusement...

41. Boire du thé vert

On sait que le thé vert est une boisson hyper santé car elle ne contient pas de calories, qu'elle est riche en antioxydants, qu'elle favorise la perte de poids et un bon sommeil mais également elle permet de diminuer la rétention d'eau.

Le thé vert agit dans notre organisme et ça permet de drainer l'eau qui se retrouve en trop grande quantité dans notre corps.

De plus, tout comme la caféine, la théine est un diurétique naturel permettant d'aller à la salle de bain plus souvent.

Comment diminuer votre apport calorique au quotidien



42. Les calories cachées dans votre café ou thé

Nombreuses sont les personnes qui commencent leur journée ou terminent leur repas en prenant un café ou un thé.

Je ne dis pas que ces boissons font grossir mais c'est surtout ce que vous ajoutez à ces boissons qui peuvent nuire à votre perte de poids.

Combien d'entre vous ajoutez du lait entier, de la crème, du sucre, des sirops aromatisés ou autres dans ces boissons ?

Évitez le plus possible les cafés et thés spécialisés comme le café cappuccino, le café frappé, les thés glacés, le moka, etc.

Ils sont trop riches en calories, en gras et en sucre.

Vous pouvez continuer à boire du café (avec modération) et du thé mais il serait préférable de remplacer le lait entier ou la crème par du lait 1%, diminuer la quantité de sucre ajouté à une petite cuillère ou encore en privilégiant des sucres plus naturels comme le miel.

Si par exemple, vous ajoutez de la crème et du sucre dans vos cafés et supposons que vous en buvez 4-5 cafés/jour, vous consommez 225 calories de plus.

Au bout d'une semaine, vous aurez consommé 1575 calories seulement dans les cafés ou thés que vous consommez.

Au bout d'environ 2 semaines, vous aurez pris 0.5 kilos

C'est un pensez-y bien.

43. Attention aux vinaigrettes

Ça m'arrive souvent de voir des personnes prendre une salade comme repas principal au restaurant pensant bien faire pour perdre du poids.

Eh bien non!

La grande majorité des vinaigrettes apportent beaucoup de calories dans une seule cuillère à soupe et une quantité non négligeable de gras et de gras trans.

Il serait beaucoup mieux de faire votre propre vinaigrette maison à base d'une bonne huile pour la santé comme l'huile d'olive, de moutarde de Dijon, de vinaigre de votre goût (vinaigre blanc, vinaigre de vin rouge, vinaigre balsamique) et autres assaisonnements de votre choix comme des fines herbes fraîches ou séchées, du jus de citron, des zestes d'agrumes, du poivre, etc.

Ou encore, préférez les vinaigrettes commerciales faibles en gras, réduits en calories.

44. La mayonnaise, le ketchup et autres condiments

Ces condiments se retrouvent assez souvent sur notre table pour assaisonner nos viandes et les accompagnements

Ça ne paraît pas mais dans 1 c.à.soupe de ketchup, on compte 25 calories, 150 mg de sodium et 5g de glucides.

Si vous en ajoutez 2 c.à.soupe dans votre hamburger et 2 autres sur vos frites, vous aurez alors consommée 100 calories de plus.

Même chose pour la mayonnaise et même pire. Elle apporte 50 calories par c.à.soupe et contient du gras et gras trans dans la majorité des cas.

Si vous aimez ces condiments, je vous suggère de préférer les ketchups maison, aux fruits ou encore des ketchups réduits en sucres et/ou sodium.

Pour la mayonnaise, vous pouvez la faire maison ou encore prendre une mayonnaise réduite en gras et faite d'huile d'olive.

45. Les bonbons et gomme à mâcher

Plusieurs personnes terminent leur repas en mangeant un petit bonbon pour se changer l'haleine ou par simple habitude.

D'autres peuvent manger des bonbons au cours de la journée pour tenir la bouche occupée.

Comme vous le savez, les bonbons sont riches en sucre et donc, en calories.

Je vous suggère de prendre un chewing-gum sans sucre ajouté, vous broser les dents ou encore vous gargariser au lieu de prendre des bonbons ou encore de préférer les bonbons sans sucre ajouté mais ici, il faut tout de même y aller avec modération pour votre poids mais aussi votre santé buccale.

46. Les boissons à bannir ou modérer

Voici les boissons que vous devriez éviter si vous voulez maigrir :

- les boissons gazeuses
- Les boissons énergétiques
- les jus ou cocktails de fruits
- les boissons alcoolisées
- les cafés spécialisés
- l'eau aromatisée
- les laits riches en gras

Ils n'apportent pas une belle valeur nutritive, sont riches en calories, sucres et nuisent à la perte de poids.

Privilégiez l'eau, le café avec du lait, un thé vert ou noir, les tisanes ou encore un smoothie maison.

Comment absorber moins de calories sans les compter



47. On augmente sa consommation de fibre

Il est clairement démontré que les fibres alimentaires sont vos alliés pour perdre du poids car ils permettent de diminuer la faim, donner une sensation de satiété plus longue et rapidement et par le fait même, de diminuer la quantité de calories ingérées.

Les fibres alimentaires sont présentes dans plusieurs aliments et personnellement, je vous suggère de manger les fibres alimentaires qu'on retrouve dans les fruits et légumes car ces aliments, contrairement aux autres aliments riches en fibres alimentaires, sont plus faibles en calories.

Commencez votre repas en mangeant une salade mixte (laitue, tomate, oignon, etc.) ou les légumes d'accompagnements ou une soupe aux légumes maison pour couper la faim dès le début du repas sans apporter trop de calories.

Personnellement lorsque j'étais obèse, c'est surtout lorsque j'ai augmenté ma consommation de légumes et fruits frais que j'ai constaté que mon grand appétit avait diminué drastiquement.

Voici les autres aliments riches en fibres alimentaires :

- Le couscous, le riz de blé entier
- Les céréales complètes (millet, orge, avoine)
- La pomme de terre
- Les légumineuses

48. Prenez une petite assiette au repas

Nous avons comme habitude de prendre une grosse assiette lors des repas principaux et inconsciemment, nous avons tendance à la remplir et parfois à nous resservir, ce qui ne nous aide pas à maigrir.

Je vous conseille donc un petit truc bien simple mais qui est très efficace pour diminuer la quantité de calories à chaque repas afin de maigrir plus vite.

Vous n'avez qu'à prendre une petite assiette (une assiette à dessert) et ajouter les aliments qui composent votre repas.

Ainsi, vous diminuerez la quantité d'aliments et diminuerez les portions ajoutées, ce qui vous aidera énormément à diminuer les calories journalières.

C'est ce que je fais le midi. J'ajoute mon repas dans une petite assiette et ainsi, ça m'évite de trop manger et d'être moins énergique en après-midi.

49. Mangez beaucoup de fruits et de légumes

On sait à quel point les fruits et les légumes sont sains et minceur.

Lorsque vous préparez votre repas ou encore quand vous devez manger au restaurant, je vous suggère fortement de remplacer les portions de patates frites, de riz ou de pâtes par des légumes crus, cuits à la vapeur, au four, en papillote ou encore dans une poêle antiadhésive.

Ils apportent beaucoup moins de calories que la grande majorité des accompagnements que vous pouvez manger habituellement.

50. Ne pas ajouter de sauces, beurre, huile et sel

Évitez de mettre le beurre, huile, sauce, margarine, vinaigrette et sel sur la table car ces condiments et assaisonnements ne sont pas nutritifs et santé.

Mise à part le sel, les autres corps gras apportent une bonne quantité de calories vides donc, ne les mettez plus sur votre table.

Ajoutez vos assaisonnements et corps gras (en petites quantités) sur vos aliments avant de mettre votre assiette sur la table.

Comment maigrir sans vous priver et vous sentir au régime



51. Des aliments à « VOLONTÉ »

Votre allié #1 pour maigrir sans vous sentir privé(e) et sans avoir faim, c'est les légumes et les fruits.

Ils sont pauvres en calories et en gras mais sont de bonnes sources de vitamines, de minéraux, d'antioxydants ainsi qu'en fibres alimentaires.

Or, les fibres alimentaires permettent d'avoir une sensation de satiété plus rapidement et donc, d'avoir moins faim pendant et entre les repas.

Si vous avez un creux en dehors des heures du repas, prenez des légumes ou des fruits.

Vous pourriez par exemple manger une salade, des crudités, de fruits frais, etc.

Ils vous aideront à maigrir sans ressentir la faim.

52. On limite l'alcool

Les boissons alcoolisées sont généralement riches en calories, en sucre et en glucides et ça, ça nuit à votre perte de poids!

Je ne vous dis pas de ne plus en boire du tout mais de vous limiter.

Pour les femmes, je vous suggère de vous limiter à 5-6 consommations/semaine et 7-8 consommations/semaine pour les hommes si vous voulez perdre du poids plus rapidement.

Préférez la bière légère, le vin rouge ou blanc car ils sont moins riches en calories et le vin connaît des bienfaits sur votre santé.

53. Ne faites pas l'erreur de sauter des repas

Nombreuses sont les personnes qui vont sauter un repas croyant qu'elles atteindront ainsi leurs objectifs de perte de poids plus rapidement.

Sauter un repas est la pire chose à faire si votre objectif est de maigrir!

Vous risquez de grignoter plus au cours de la journée et à compenser au prochain repas.

Continuez de manger 3 repas équilibrés par jour et des collations au besoin si vous ressentez la faim. Ça stimulera votre métabolisme, ce qui vous aidera à maigrir plus facilement même au repos.

54. L'épinard, un aliment coupe-faim très faible en calories

L'épinard est excellent pour la santé car ce légume est riche en fer, est une bonne source de fibres alimentaires et apportent très peu de calories.

On compte environ 20 à 25 calories pour 3 tasses d'épinard!

Vous pourriez donc manger de ce légume coupe-faim à volonté et à n'importe quel moment lorsque vous avez faim. Vous pourriez consommer l'épinard en salade mais également en ajouter dans vos recettes préférées.

Ce soir, pourquoi ne pas essayer ma [recette de fritatta au saumon et épinards ?](#)

55. Des recettes amusantes et savoureuses

Vous vous êtes procuré(e) mes programmes alimentaires qui contiennent des recettes minceur qui vous aideront à manger plus sainement, d'essayer de nouvelles recettes qui sont des alternatives saines à des plats qui ne le sont pas et à trouver du plaisir à manger sainement.

Comme vous le constatez avec ces programmes, il n'est pas question de régime mais simplement de manger des bons aliments en bonnes quantités.

Plusieurs personnes qui se sont procuré ces programmes, des personnes avec un très grand appétit, m'ont dit qu'elles étaient incapables de terminer leur repas (des recettes minceur qu'elles ont cuisiné) car elles n'avaient plus faim. C'est justement en cuisinant des repas équilibrés et santé que vous pourrez non seulement maigrir mais également perdre du poids sans avoir faim. Ces repas sont nutritifs et c'est pourquoi, vous serez rassasié(e) plus rapidement en absorbant moins de calories.

Comment manger santé quand on sort de la maison

Qui n'aime pas aller prendre un bon petit repas entre amoureux, avec les membres de la famille ou encore avec les amis au restaurant pour savourer un bon repas autour d'une bonne bouteille de vin ?

Malheureusement, il y a des personnes qui s'empêchent d'aller manger au restaurant ou encore d'accepter les invitations de sorties (au restaurant ou chez des gens) car elles ne souhaitent surtout pas que ce repas gâche tous les efforts qu'elles mettent pour atteindre leur objectif de perte de poids.

Je dois avouer que moi aussi, lorsque je commençais à perdre du poids, j'ai refusé à quelques reprises des invitations au restaurant parce que je croyais que c'était impossible de manger « sainement » au restaurant.

En refusant ces invitations vous aussi, oui la perte de poids pourrait être plus rapide mais à quel prix ?

Vous éloignez de votre famille, de vos amis, avoir des relations plus distantes et ne plus avoir le plaisir de sortir pour manger au restaurant ?

Sérieusement, ne faites pas la même erreur que moi.

Aujourd'hui, je vous partage des conseils et astuces pour accepter ces invitations au restaurant ou chez des amis sans que ça nuise à votre perte de poids.

Vous pourrez alors profiter de ce beau moment passé avec les personnes que vous aimez sans avoir de craintes lors de la prochaine pesée.

Fini la culpabilité et l'angoisse à l'idée de manger autre chose que vos propres repas.

Ce n'est pas en mangeant au restaurant de temps à autre que vous allez grossir.

Il suffit tout simplement de choisir les bons restaurants (donc on évite les « fast-food »), les bons aliments, les bons menus et les bonnes quantités!

Bonne prochaine sortie ;-)

Le piège de la salade qui n'est pas toujours un choix santé



56. Salade César avec filet de poulet frit ou pané

À son « état » naturel, le poulet est une viande blanche maigre lorsque nous ne consommons pas la peau et que nous l'apprêtons avec un mode de cuisson qui ne requiert pas ou peu de matières grasses.

La salade César au poulet qui a été frit ou pané est une salade à éviter.

La vinaigrette, le poulet frit, les croûtons, le bacon le fromage...

Beaucoup trop de gras et de sodium!

Préférez donc une salade avec une poitrine de poulet grillé et veillez à limiter la vinaigrette en demandant TOUJOURS votre vinaigrette « à part » pour mieux contrôler la quantité.

57. Salade au poulet et bacon

Les salades de types BLT (bacon, laitue, tomate) sont également à proscrire car elles contiennent une quantité importante de bacon.

Saviez-vous que seules 2 tranches de bacon apportent 100 calories ?

Imaginez le nombre de calories que vous retrouverez dans cette salade au bacon!

Le meilleur encore ici serait d'opter pour une salade au poulet ou encore de faire votre salade BLT à la maison en utilisant une poitrine de poulet grillée, des tranches de jambon maigre ou de prosciutto (moins riches en calories et gras que le bacon) et une vinaigrette légère à base de yaourt et mayonnaise faible en gras.

58. Salade de pomme de terre

J'aime beaucoup la salade de pommes de terre mais celles qui sont déjà prêtes-à-manger sont généralement trop riches en calories, en gras, en sodium et pauvres en éléments nutritifs.

Elles contiennent de la mayonnaise et/ou des jaunes d'oeufs, des assaisonnements (qu'on ne connaît pas toujours), du bacon et des pommes de terre.

Oui, les pommes de terre sont saines pour la santé mais il faut quand même en manger avec modération, comme c'est le cas de tous les autres féculents.

Faites votre propre salade de pommes de terre maison avec des pommes de terre bouillies et coupées en cubes, du yaourt nature et de la mayonnaise réduite en gras, de petits morceaux de jambon maigre et les épices de votre choix.

59. Salades de pâtes alimentaires

Il y a des salades de pâtes alimentaires qui sont généralement nutritives alors que d'autre, c'est tout le contraire.

Pensez aux salades de pâtes (déjà caloriques) farcis avec une sauce crémeuse, des viandes grasses et une bonne quantité d'huile.

Non seulement sont-elles riches en calories et en gras mais elles sont généralement pauvres en fibres alimentaires.

Le mieux serait de faire vos salades de pâtes maison en utilisant des pâtes alimentaires de 100% blé ou grains entiers, des viandes maigres, une sauce tomate et « full » légumes!

60. Salade de chou

Je suis une grande fan de salade de chou, je dois l'admettre mais prière d'éviter de tomber dans les salades de chou qu'on peut avoir à volonté dans certains restaurants.

Si vous deviez faire un choix plus santé entre la salade de chou vinaigrée ou crémeuse, je vous suggère la crémeuse qui contient un peu moins de matières grasses. Toutefois, c'est une question de goût.

Une salade de chou maison, c'est facile, simple, rapide et économique.

Vous avez seulement à faire votre propre vinaigrette à partir de yaourt nature à 0% m.g, de moutarde de Dijon, de vinaigre, de poivre et d'une petite quantité de sucre. Le tour est joué!

Comment faire des choix santé au restaurant



61. La brochette de poulet

C'est un repas que je prends régulièrement au restaurant car j'adore le poulet!

Une brochette de poulet au restaurant est un très bon repas pour favoriser la perte de poids car elle est *pauvre en calories et en gras* contrairement aux filets de poulet panés ou au poulet général tao.

On utilise la poitrine de poulet pour faire ces brochettes (plus maigre que le brun de poulet) ainsi que des légumes, donc une source de fibres et vitamines.

Ne tombez pas par contre dans le piège des sauces qui accompagnent cette brochette.

Demandez également de remplacer le riz par des légumes grillés ou une salade verte (toujours vinaigrette à part) pour un repas moins calorique.

62. La poitrine de poulet grillée

Nous sommes toujours dans le poulet mais il est vrai que cette volaille est maigre, faible en calories et riche en protéines.

Vous pourriez consommer la poitrine de poulet grillé (éviter la poitrine de poulet avec des sauces ou gratinée) avec des légumes ou encore une salade verte.

Le fait qu'elle soit grillée et qu'elle est sans peau fait de ce repas un choix sain au restaurant.

Essayez ma recette de fajitas au poulet grillé, une recette dans mon programme de perte de poids de 4 semaines.

Les enfants et adultes en redemanderont ;-)

63. Le saumon grillé

Le saumon est un poisson gras mais il ne faut pas oublier ici que ces gras sont sains pour la santé et également pour la perte de poids.

Ce n'est pas en mangeant un repas de saumon grillé que vous allez prendre du poids ou maigrir moins vite. Personnellement, je me tourne souvent vers des fruits de mer ou poissons grillés au restaurant.

Éviter de manger le saumon avec une sauce et les fruits de mer panés ou frits et demandez de remplacer les frites ou riz par une salade ou encore des légumes grillés. Si vous n'aimez pas le saumon, vous pourriez opter pour des fruits de mer ou autres poissons grillés.

64. Le filet mignon

Le filet mignon est une viande rouge très maigre, pauvre en gras, en calories et riche en protéines. Je sais que généralement, le filet mignon au restaurant peut être un repas un peu plus dispendieux mais une fois de temps à autre, vous pouvez vous offrir ce petit plaisir de la vie.

Consommez-le avec une pomme de terre cuite au four (ne tomber pas dans le beurre ou crème sûre) et des légumes grillés. Le filet mignon est une coupe maigre, savoureuse et très tendre. Un petit luxe santé à s'offrir.

Sinon à la maison, vous pourriez faire ma recette de filet de porc farci aux chèvres avec sa sauce érable et vinaigre balsamique, une recette que vous retrouverez dans «Mes 4 semaines de menus équilibrés et minceur»

65. Les sushis

Les sushis, j'adore!

On les retrouve de plus en plus dans les restaurants et pas uniquement dans les restaurants asiatiques.

Les sushis s'avèrent être un plat complet en quelque sorte grâce au riz, poisson et légumes qu'on retrouve dans ces petites bouchées exquises.

Évitez par contre les sushis avec tempura ou encore ceux qui sont frits.

Demandez une salade ou des légumes grillés comme accompagnement pour consommer plus de fibres alimentaires, vitamines et minéraux.

Les repas à éviter au restaurant & mes alternatives santé



66. Les hamburgers doubles

Les hamburgers avec double épaisseur de viandes grasses, avec des charcuteries comme du bacon, du fromage et de la sauce pour agrémenter le plus de gras sont simplement à éviter!

Trop riches en gras, en calories, en gras trans, en gras saturés, en sodium et peu nutritif, ce n'est pas un repas de choix pour maigrir, encore moins lorsqu'ils sont accompagnés de frites.

Vaut mieux opter pour la version avec poulet ou saumon grillé.

67. Les pâtes en sauce

Ce n'est pas tant les pâtes le problème quoiqu'elles soient généralement des pâtes de farine blanche ou enrichie moins nutritive que les pâtes de blé entier, mais bien la quantité de pâtes (qui équivaut facilement à 4 à 6 portions si on compte le pain à l'ail qui lui non plus, n'est pas très minceur) ainsi que la sauce et assaisonnement ajoutés ne vous aideront pas à perdre du poids.

Les plats de pâtes avec des sauces crémeuses (alfredo, béchamel et rosée) et/ou gratiné sont à proscrire.

Même chose pour les pâtes farcies.

Préférez la demi-portion de pâtes, des pâtes avec des viandes maigres et/ou une sauce tomate.

C'est plus nutritif, moins pesant et moins calorique.

68. Le poulet frit ou pané

Le poulet est une volaille naturellement maigre si on ne consomme pas la peau.

Mais une fois cuit dans l'huile, pané ou frit, c'est un vrai désastre.

Beaucoup trop de gras trans et saturés et de sodium... Sans compter bien sûr les frites, la salade de chou et la sauce qui accompagne à merveille ce plat.

Pour un choix santé tout aussi bon au goût, je vous suggère une poitrine ou cuisse rôtie avec une salade verte, une poitrine de poulet grillée avec des légumes ou encore une brochette de poulet.

69. La fameuse poutine

Un mets typiquement Québécois!

Même si ce mets est fait de pommes de terre et de fromage qui sont à la base des aliments santé, et bien, ce repas ne l'est pas du tout.

Je sais que ce n'est pas tout le monde qui connaît la poutine mais ici au Québec, c'est un repas qui se mange énormément. Frites, sauce et fromage qui fait des petits bruits sous la dent.

Essayez plutôt de faire votre propre poutine maison en faisant des frites cuites au four ou encore en essayant ma [recette de frites de courge butternut](#), une sauce BBQ ou brune maison faible en gras et en sodium et des cubes de mozzarella à moins de 20% m.g

70. La pizza

La pizza, un plat que j'adore beaucoup mais que je ne mange jamais ou très peu souvent au restaurant.

Ce n'est pas un choix si mauvais mais pour qu'elle soit plus nutritive, prenez une pizza avec des viandes maigres (poulet, saumon, crevette) ou végété, demandez de la sauce aux tomates au lieu des sauces grasses, demandez de mettre beaucoup de légumes et moitié moins de fromage.

Évitez à tout prix les croûtes farcies à moins que vous vouliez prendre du poids.

Finalement, optez pour les pizzas à pâtes minces qui apportent beaucoup moins de calories que la pâte standard.

Essayez ma pizza garnie présente dans «Mes 4 semaines de menus équilibrés et minceurs» ou encore ma [recette de pizza-tortillas végété et minceur](#)

Comment ne pas gâcher vos chances de perdre du poids



71. On laisse tomber l'entrée

Si c'est possible au restaurant, évitez de prendre une entrée sauf si celle-ci est une soupe aux légumes ou encore une salade verte (et attention à la vinaigrette).

Les entrées sont souvent riches en calories, en gras trans ou saturés et pauvres en éléments nutritifs.

Nous avons juste à penser aux rouleaux de printemps, aux ailes de poulet, aux assiettes de fromages, etc.

Chez les amis ou la famille, demandez une petite portion.

Ne refusez pas ce que ces personnes ont préparé pour vous car ça peut blesser vos hôtes et en tant que personne qui reçoit régulièrement, ce n'est pas très agréable.

Au restaurant, optez pour des entrées santé (soupe aux légumes, jus de tomate, salade verte, salade au poulet grillée, etc) ou encore partagez votre entrée avec la personne qui vous accompagne.

72. Ne tombez pas dans le panier à pain

Au restaurant ou encore chez vos hôtes, c'est assez fréquent de retrouver un panier à pain.

Prière de vous limiter à 1 tranche.

C'est facile de manger du pain et sans s'en rendre compte, on peut avoir absorbé plus de 400 calories seulement en mangeant du pain et ça, c'est sans compter le beurre ou l'huile que vous lui ajoutez.

Si vous êtes capable de vous passer du pain, c'est encore mieux.

73. De petites gorgées régulières

Dans les sorties au restaurant, vous pouvez vous offrir une consommation de boisson alcoolisée sans problème mais si vous souhaitez perdre du poids, optez pour une consommation moins calorique comme par exemple une bière légère ou encore un verre de vin.

Ne tombez pas dans l'excès des apéritifs, vins, bières et digestifs qui apportent rapidement une grande quantité de calories et de glucides.

Vous ne voudriez pas être un invité désagréable et vous lever le lendemain matin avec une culpabilité et une gueule de bois.

Pour profiter de cette soirée et de votre consommation, prenez de petites gorgées de votre boisson pour en savourer tout le goût.

74. Attention aux corps gras et au sel

Sur les tables au restaurant, on retrouve généralement du beurre, de la margarine, de l'huile, des sauces, de la mayonnaise, des crèmes, etc.

Je vous suggère de faire attention à ces corps gras qui sont riches en calories.

Optez plutôt pour la moutarde, le ketchup, le lait, etc.

Ayez la main légère sur la salière car lorsqu'on consomme trop de sel (déjà que les repas au restaurant sont riches en sodium), ça favorise la rétention d'eau ce qui vous donne l'impression d'avoir un ventre plus rond.

75. Reprenez-vous en main dès le lendemain

Vous avez fait des écarts hier ?

Vous culpabilisez énormément aujourd'hui et vous avez peur de ne pas maigrir cette semaine ?

La première chose que vous pourriez faire sous l'effet de cette culpabilité, c'est d'ouvrir le paquet de biscuits dans votre garde-manger ?

Non !

Reprenez-vous en main dès le lendemain en mangeant sainement, plus léger, en diminuant peut-être un peu les portions et en allant vous entraîner.

Ainsi, vous allez augmenter vos dépenses énergétiques, diminuer votre apport calorique et vous ne risquez pas de prendre du poids dû à cet écart de route.

Vous retrouverez différentes recettes minceur dans «Mes 4 semaines de menus équilibrés et minceurs» et «20 recettes minceur prêtes en moins de 20 minutes» que vous pourrez cuisiner pour compenser ces écarts de la veille.

L'entraînement physique et un mode de vie sain

Comme je vous l'ai dit plus tôt, tout comme une saine alimentation, l'entraînement physique est essentiel pour perdre du poids plus vite et plus facilement.

Sachant que vous voulez sans doute maigrir le plus rapidement et sainement possible, il faut alors que vous soyez actif régulièrement en pratiquant des activités physiques que vous aimez, en suivant un programme d'entraînement au gym, en participant à des cours de sports, etc.

Malheureusement, même si on sait qu'il faut bouger, plusieurs personnes éprouvent encore de la difficulté à intégrer l'entraînement dans leur mode de vie.

Je suis consciente que ce n'est pas tout le monde qui aime le sport mais c'est possible de vous trouver une activité physique que vous aimez.

En faisant du sport, vous allez non seulement avoir des résultats de perte de poids plus impressionnants et rapides mais vous constaterez également de nombreux changements sur votre apparence physique.

Vos cuisses seront moins grasses et plus musclées, vos fesses seront plus rondes et sculptées, votre ventre sera plus ferme et plat, etc.

Non seulement le sport est essentiel à la perte de poids mais également à une bonne santé générale parce que le sport permet de diminuer les risques de nombreux problèmes de santé comme les maladies cardiovasculaires, certains cancers et troubles mentaux, etc.

Moi aussi, je n'aimais pas vraiment le sport. En fait, je détestais parce que je me trouvais nulle et parce que j'avais peur du jugement des autres.

Par contre, c'est surtout grâce à une pratique régulière de sport et une saine alimentation que j'ai réussie à passer de 99 kilos à 63 kilos.

Aujourd'hui, si je ne fais pas d'entraînement physique (chose que je fais 4 à 5 fois/semaine), je me sens moins bien dans ma peau, j'ai plus de difficulté à m'endormir, je suis plus fatiguée, etc.

Voici des trucs et conseils pour vous aider à être motivé(e) à vous entraîner, à aimer le sport et à arrêter de vous trouver des excuses pour ne pas bouger.

Trouver le temps pour pratiquer de l'activité physique



76. Organisez votre temps

Dans plusieurs cas, lorsqu'on manque de temps, c'est parce que nous n'avons pas bien organisé notre horaire ou encore que nous surchargeons notre horaire avec toutes les tâches qu'il y a à faire.

Si vous apprenez à mieux gérer les tâches à accomplir en les mettant par priorité (et la santé devrait en être une), vous serez plus efficace et risquerez de moins perdre de temps.

Vous pouvez aussi déléguer à une personne de confiance. Ce n'est pas toujours facile de déléguer mais c'est par contre une belle marque de respect et de confiance et ça vous permet d'avoir plus de temps pour prendre soin de vous.

77. Se lever du bon pied

Personnellement, je préfère davantage faire mes entraînements le matin plutôt qu'en fin de journée car je me connais bien et je sais qu'en début de soirée, mon énergie n'est pas à son plus haut et ça serait alors facile pour moi d'invoquer la fatigue comme excuse pour ne pas m'entraîner.

C'est pourquoi, je commence toujours mes journées en faisant mes entraînements

Ce n'est pas possible pour tout le monde j'en conviens, mais pourquoi ne pas se lever plus tôt, aller au travail à la marche ou en vélo, prendre une marche sur l'heure du midi pendant votre lunch, etc.

Faire du sport le matin, ça vous permet de vous entraîner avec énergie, de vous réveiller (c'est le meilleur truc pour moi pour me réveiller) et de commencer votre journée en beauté et énergie.

78. Deux entraînements par jour

On sait que les professionnels de la santé recommandent de bouger un minimum de 30 minutes par jour et qu'on recommande de s'entraîner 30 minutes consécutives car ce n'est qu'après ce laps de temps que le corps puise son énergie dans ses réserves de graisses.

Peut-être que c'est justement pour ça que vous ne faites pas de sport. De un, vous n'aimez pas devoir faire 30 minutes « consécutives » de sport et de deux, vous n'avez pas assez de temps dans votre journée pour faire un gros entraînement de 30 minutes et plus.

Saviez-vous que 2 entraînements moins longs dans la journée s'avèrent tout aussi bénéfique pour votre santé et la perte de poids ?

Après tout, vaut mieux faire 2 séances de 15 minutes séparées plutôt que de ne rien faire du tout.

Si par exemple, vous n'avez pas le temps de faire 30 minutes consécutives de vélo le matin ou le soir, faites-en 15 minutes le matin et 15 minutes le soir où à un autre moment opportun dans la journée.

79. Des entraînements plus intensifs mais de moins longue durée

Plusieurs études démontrent qu'un entraînement plus intensif de courte durée vs le même entraînement à une intensité moyenne mais de plus longue durée apporterait les mêmes bienfaits sur la santé et la perte de poids.

Ce n'est pas tout le monde qui a 60 minutes à consacrer à s'entraîner tous les jours.

Vous pourriez alors opter pour un entraînement plus intensif d'une durée plus courte.

Par exemple, si votre entraînement consiste à faire 60 minutes de marche, vous pourriez alors opter pour un 30 minutes de jogging dans lequel, vous aller intégrer des sprints de 30 à 45 secondes.

La dépense énergétique sera beaucoup plus grande et vous aurez gagné 30 minutes.

80. En faire le week-end

Le week-end est pour bien des gens, deux journées pour se reposer après une semaine de «fou» à courir à gauche et à droite pour pouvoir respecter les responsabilités professionnelles, familiales et personnelles.

Pendant ces journées de congé, pourquoi ne pas vous reprendre côté entraînement ?

Après tout, vous avez beaucoup plus de temps libre que la semaine, en règle générale du moins.

Profitez-en pour vous entraîner et faire des activités sportives que vous aimez comme par exemple faire de la randonnée, jouer au volley-ball avec les copains, courir avec le chien, etc.

Vous pourriez même inviter les membres de votre famille à bouger avec vous!

81. Inscrire le sport dans votre agenda

Les agendas des adultes, des parents et des grands travailleurs sont bien remplis certes, mais il y a toujours moyen d'organiser les choses autrement pour vous trouver un petit moment dans votre journée de 24 heures pour faire 30 minutes et plus de sport et entraînement.

Si vous commencez à travailler vers 8h00 ou plus tard (que vous travaillez de soir), pourquoi ne pas faire votre entraînement ou activité physique avant de débiter votre journée au boulot?

Je sais que plusieurs adultes se diront qu'il y a beaucoup à faire le matin lorsque vous avez des enfants, mais pourquoi ne pas faire les lunchs, sortir le linge et donner le bain le soir au lieu du matin ou encore, pourquoi ne pas vous réveiller 40 minutes plus tôt (avant les enfants si possible) pour vous entraîner en toute quiétude et tranquillité d'esprit.

Peu importe le moment de la journée que vous devez entrer et sortir de votre boulot, il y a toujours un moyen de mettre 30 petites minutes dans votre journée de 24 heures pour maigrir et vous remettre en forme.

Si vous avez l'habitude de d'accomplir toutes les tâches inscrites dans votre agenda, vous serez plus motivé(e) d'accomplir celle-ci également.

82. Trouvez-vous un(e) partenaire digne de confiance

C'est vraiment moche de s'entraîner tout seul, du moins, c'est mon avis.

Le matin, je m'entraîne seule et je dois dire que ça m'arrive aussi de vouloir laisser tomber l'entraînement parce que c'est moins motivant. Par contre le soir, je m'entraîne avec une personne et j'y trouve un plaisir plus grand.

Demandez à des personnes de votre entourage de s'entraîner avec vous. Comme ça, si l'un ou l'autre a moins de motivation, l'autre personne pourra la motiver en disant qu'elles ont pris cet engagement à deux.

83. Ajoutez de la musique à votre entraînement

Il est de plus en plus populaire d'écouter de la musique par le biais d'un lecteur Mp3 ou d'un iPod en faisant toutes sortes d'activités mais plus particulièrement l'activité physique.

Vous ajoutez vos chansons favorites et pour les entraînements, de préférence des chansons qui vous donnent le goût de bouger et de vous surpasser lors de votre activité physique.

Si vous n'êtes pas enchanté d'avoir un(e) ami(e) près de vous lors de votre entraînement, ces outils pour écouter de la musique sauront combler la solitude que plusieurs personnes éprouvent lorsqu'elles s'entraînent seules.

Personnellement, j'aime écouter de la musique rythmée ou encore la radio lors de mes entraînements, je trouve que cela augmente nettement la motivation mais aussi l'intensité de mes entraînements, comme si je voulais aller dans le même rythme que ma musique.

84. Ayez les équipements nécessaires

Lorsque vous décidez de vous remettre définitivement à l'activité physique, il vous faut l'essentiel, c'est-à-dire des vêtements d'entraînements (t-shirt, jogging long ou court), des lunettes de soleil, une casquette et des espadrilles confortables et conçues pour l'activité physique. Ainsi, vous pourrez pratiquer plusieurs sports extérieurs (course, vélo, marche, volley-ball), intérieurs (muscultation, corde à sauter, squat) ou encore des entraînements dans les salles de gym.

Il n'est pas du tout nécessaire de vous procurer d'autres équipements pour l'instant, il est préférable d'attendre à ce que vous trouviez le sport ou l'entraînement qui vous procure le plus de plaisir et de bienfaits.

85. Prenez des abonnements à long terme

Lorsque les abonnements au gym sont en spéciaux (surtout après les fêtes), ce n'est pas sans raison.

Ces compagnies savent très bien que plusieurs personnes ont pris comme nouvelle résolution de perdre du poids mais malheureusement, peu d'entre eux arrivent à tenir cette résolution plus d'un mois, d'où les offres promotionnelles de 1 mois en vous abonnant à des gyms.

Ce qui serait le mieux pour vous c'est de vous inscrire dans un gym proche de chez vous ou de votre travail et prendre un abonnement de plusieurs mois (12 mois).

Cela vous permettra d'y aller quand bon vous semble, de sentir une espèce de petite culpabilité lorsque vous n'êtes pas motivé(e) à vous entraîner (puisqu'il est dispendieux), bref, de vous botter les fesses un peu plus.

86. Permettez-vous un petit écart alimentaire

Même si vous souhaitez plus que tout retrouver votre silhouette d'autrefois, de reporter cette belle petite robe noire ou ces jeans plus ajustés, vous devez à l'occasion vous offrir une journée de répit sur le plan alimentaire, chose que je fais à toutes les semaines maintenant que je maintiens mon poids.

Il faut par contre y aller avec modération et c'est pourquoi, je vous suggère de manger un aliment que vous aimez en portion modérée comme environ 15 frites, une petite part de gâteau au chocolat, etc.

En vous permettant cet écart alimentaire, c'est un peu comme si vous récompensiez tous les efforts alimentaires que vous avez mis en pratique pendant la semaine, ce qui augmente la motivation à ne pas lâcher prise.

En vous donnant ainsi plus de liberté cette journée-là, vous allez avoir une plus grande motivation à vous remettre à votre entraînement le jour suivant pour compenser en quelque sorte cet écart alimentaire, pour maigrir plus vite.

87. Fixez-vous des objectifs réalistes

Il m'est arrivée à quelques reprises d'entendre ou de lire certaines personnes affirmer qu'elles iront s'entraîner 6 fois par semaine à raison de 2 heures par entraînement pour maigrir très, très vite, pour cesser d'avoir mal dans ce corps, être mieux dans leur peau et se sentir plus désirable en quelque sorte.

Toutefois, soyons honnête, ces personnes ne tiendront pas très longtemps avec cette grande rigidité au niveau de leurs entraînements.

Il est préférable de vous entraîner 4 à 5 fois par semaine à raison de plus de 30 minutes consécutives par entraînement, sans plus ni moins

88. Trouvez des activités que vous aimez

Pour réussir à bouger tous les jours et pour vous motiver à faire du sport plus souvent, vous devez essentiellement trouver un sport ou une activité physique qui vous plaît, laquelle vous apporte de nombreux bienfaits mais surtout du plaisir.

Il est vrai que certains sports et entraînements permettent une plus grande dépense énergétique que d'autres, chose véridique pour la corde à sauter, la danse, le jogging, la course, la natation, le ski de fond, etc.

Cependant, il ne faut pas que vous pensiez réellement à cela pour établir les activités que vous ferez.

Vous devez prendre plaisir à votre entraînement d'abord et avant tout, car en faisant des sports seulement parce qu'ils font maigrir plus vite ou parce qu'ils font dépenser plus de calories, vous allez lâcher prise tôt ou tard.

Selon moi, avant de commencer à vous entraîner plus régulièrement, je vous conseillerais d'essayer plusieurs sports et activités physiques et choisir celles que vous avez adoré faire seul ou en compagnie, ainsi, vous pourrez miser davantage sur ceux-ci pour votre remise en forme future.

89. Variez vos entraînements

Je sais qu'il y a des activités physiques que vous pouvez plus affectionner que d'autres mais il est important voir essentiel de varier vos entraînements pour ne pas avoir une espèce de routine très «routinière» justement.

Je vous conseille donc de trouver au moins 4-5 activités que vous aimez et de les varier le plus souvent possible sans quoi, votre motivation diminuera jour après jour parce que vous vous fatiguerez de toujours faire la même chose.

Cela peut même être seulement de changer d'itinéraire lors de votre entraînement à pied, en vélo, en patins à roues alignées, de votre jogging, etc...

Le simple fait de changer de décor et d'endroit vous permettra de varier vos entraînements et d'augmenter votre motivation.

90. Permettez-vous 1 à 2 journées de repos

Même si vous voulez maigrir le plus vite possible pour être mieux dans votre peau, il serait bien de vous accorder 1 à 2 journées de repos, sans vos entraînements traditionnels mais tout en demeurant actif tout de même. Ne restez pas assis devant la télévision toute la journée.

Si vous ne faites pas ça, vous risquez de souffrir d'un surentraînement, d'une diminution de la motivation ou encore de vous mettre à bout physiquement et mentalement.

Je vous suggère donc de vous donner 1 à 2 jours par semaine de répit (mais vous pouvez tout de même faire des activités physiques simples comme le jardinage, le ménage, jouer à l'extérieur avec les enfants).

Ainsi, en cette journée, vous ferez ce qui vous plaira mais aussi, vous allez permettre à votre corps et à vos muscles de récupérer et de se reposer.

C'est à vous de déterminer les journées pendant lesquelles, vous ne vous entraînerez pas.

Personnellement, j'aime bien garder mon week-end pour faire ce que je souhaite comme par exemple de partir une journée à faire de la randonnée (une passion!), de tondre la pelouse, d'aller jouer au volley-ball avec ma famille, etc.

10 excuses pour ne pas s'entraîner à éliminer de votre esprit



91. La mauvaise température

Je sais que parfois, la température n'est pas toujours «parfaite» pour faire du sport.

Il fait trop chaud, trop froid, il pleut, le vent est trop fort, etc.

Personnellement, peu importe la température (à moins d'orage ou encore de grosses tempêtes de neige), je sors m'entraîner à l'extérieur.

Il suffit simplement d'avoir des vêtements de sport adaptés à différentes températures donc des vêtements plus légers, des vêtements plus chauds, des vêtements d'hiver, un coupe-vent ou encore un imperméable.

Vous pourrez alors vous entraîner peu importe la température.

Sinon, d'autres solutions s'offrent à vous comme de vous entraîner dans un gym pendant cette journée ou encore de vous entraîner dans le confort de votre maison.

92. Je n'ai pas le temps

Eh bien, sachez qu'aujourd'hui, tout le monde pratiquement manque de temps.

Malgré tout, même les personnes les plus débordées trouvent le temps de s'entraîner car c'est une priorité pour elles et ça devrait l'être aussi pour vous si vous voulez maigrir et avoir une bonne santé.

Je sais que nous sommes débordés entre le travail, la famille, les courses, les repas et tout le tralala mais sérieusement, vous n'avez pas un minimum de 20 minutes par jour pour vous?

Si vous avez le temps de vous laver et de vous brosser les dents (ce qui prend environ 20 minutes) à tous les jours, vous avez sans doute un autre 20 minutes dans votre journée à consacrer à un entraînement.

Vous pourriez faire votre entraînement le matin, en allant ou en revenant du bureau (pourquoi ne pas y aller en vélo ou à la marche), en allant chercher les enfants à l'école, après le repas avec tous les membres de la famille ou après le coucher des enfants.

Il est possible aussi de faire disons 3 petits entraînements de 10-15 minutes par jour.

93. Je suis malade, je ne me sens pas bien

Justement !

Plusieurs problèmes de santé sont causés par une sédentarité.

Vous le savez peut-être mais la sédentarité, au même titre que l'usage du tabac, est un facteur de risques importants dans plusieurs maladies.

J'ai connu des personnes qui étaient souvent grippées, enrhumées ou qui souffraient de petits maux.

Bien c'est lorsqu'elles ont commencé à s'entraîner et à respirer de l'air pur en s'entraînant à l'extérieur qu'elles ont observé une grande amélioration de leurs états de santé!

Le fait d'être actif vous permettra d'être moins malade et d'être plus motivé(e) à vous entraîner.

Go! Dehors les microbes

94. Je ne maigris pas du tout ou pas assez vite

Ici, il y a 2 facteurs à prendre en considération.

#1

Peut-être que vous vous êtes mis des objectifs irréalistes comme je l'entends souvent, perdre 10 kilos en 2 semaines?

Si vous mettez la barre trop haute, bien sûr vous allez finir par vous décourager et vous dire que l'entraînement physique ne vous aide pas à atteindre votre objectif de perte de poids.

Il serait mieux pour votre bien-être de vous donner de plus petits objectifs réalistes à courts, moyens et longs termes.

Ça pourrait être par exemple de perdre 2-3 kilos/mois ou encore de maigrir de 15 kilos en 6 mois.

Ça vous aidera beaucoup à garder la motivation à bouger plus car l'entraînement est essentiel pour maigrir et avoir une santé de fer.

#2

Se pourrait-il que vos entraînements ne soient pas assez réguliers, longs ou intenses?

Vous vous en doutez mais plus vous vous entraînez souvent (disons 5 fois/semaine), plus votre entraînement est long et/ou intensif, plus la dépense énergétique sera grande et ça vous aidera à maigrir.

Plusieurs personnes m'ont écrit à ce sujet.

Par exemple, une femme marchait 30 minutes/jour. C'est bien oui mais est-ce insuffisant pour maigrir?

Je lui ai alors suggéré d'augmenter la vitesse à laquelle elle marchait, de marcher plus longtemps, de marcher plus souvent ou encore d'inclure dans sa marche du jogging comme par exemple de marcher 5 minutes et jogger 2 minutes.

La dépense énergétique sera plus importante et donc, ce sera plus facile de perdre du poids.

95. Je suis fatigué(e)

On a des vies très chargées et c'est «normal» d'être fatigué(e).

Mais ici, c'est assez contradictoire car justement, c'est lorsque nous sommes fatigués qu'il faudrait aller s'entraîner parce que le sport permet justement d'augmenter notre énergie et de se sentir en forme au quotidien.

Moi aussi, il y a des soirs où ça ne me tente pas d'aller faire mon jogging (ou autres entraînements) parce que je suis fatiguée mais à chaque fois, je me motive en me disant qu'après, je sais que je vais me sentir plus énergique et plus en forme et c'est vraiment comme ça que je me sens après cet entraînement.

Ce que vous pourriez faire, lorsque vous êtes fatigué(e), c'est de vous entraîner avec le plaisir, un entraînement plus léger comme par exemple de tondre la pelouse, d'aller jouer avec les enfants au parc, d'aller faire du vélo en famille (en groupe, c'est plus motivant) ou d'aller prendre une marche en plein air.

96. Les abonnements au gym sont dispendieux

Qui a dit que l'entraînement se faisait uniquement dans un gym ?

Personnellement, je ne me suis jamais inscrite dans un gym pour m'entraîner.

Vous n'êtes pas obligé(e) de vous entraîner dans un gym pour maigrir.

Pourquoi ne pas vous entraîner dans votre quartier, dans un parc ou encore à la maison?

Il suffit de vous équiper en ayant des poids, haltères, une corde à sauter, un ballon exerciceur, des vêtements de jogging, etc.

Par contre, si vous voulez vous abonner à un gym car pour vous, c'est plus motivant, vous pourriez «magasiner» les abonnements au gym après le temps des Fêtes car ils sont moins dispendieux parce qu'après les Fêtes, des milliers de personnes ont pris comme résolution de maigrir!

97. J'ai peur d'avoir mal ou de me blesser

Si vous avez peur de vous blesser en vous entraînant, il serait bien de parler avec un professionnel de la santé ou de l'entraînement physique pour connaître les RÉELS risques de vous blesser.

Bien sûr, si vous êtes débutant à l'entraînement physique, il se pourrait que vous ayez des courbatures dans les premiers jours mais c'est normal si ça fait 5 ans que votre corps ne s'est pas donné à des activités physiques.

Allez-y progressivement si vous voulez réduire les risques de douleurs ou blessures comme par exemple commencer par la marche pour ensuite faire du jogging.

98. Je ne suis pas bon(ne)

C'est normal de ne pas être bonne ou bon dans tous les sports. Nous ne sommes pas des athlètes olympiques non plus.

Nous avons chacun nos forces et nos faiblesses. Je pourrais vous dire que lorsque je joue au hockey avec mon copain et ses amis, je ne suis pas très douée.

Par contre, pour d'autres sports, je performe beaucoup plus!

On ne peut pas être bon dans tous les sports et entraînements, c'est normal. Pratiquez des sports que vous aimez, dans lesquels vous vous sentez confortable et bon(ne).

99. Je n'y trouve pas de plaisir

Arrêtez de faire des sports uniquement parce que la dépense énergétique est plus grande alors qu'au fond de vous-même, vous détestez cet entraînement qui vous pèse lourd sur vos épaules.

Il faut sincèrement que vous trouviez du plaisir à vous entraîner car c'est justement en trouvant cet entraînement amusant que la motivation sera plus grande et que vous ne vous trouverez pas des excuses pour ne pas le faire mais justement, pour en refaire.

100. Je n'ai pas envie aujourd'hui

Si ça ne vous tente pas aujourd'hui, ça ne vous tentera sans doute pas plus le lendemain.

Je trouve que dans la vie, nous remettons trop de choses au lendemain et personnellement, je trouve que ça ne sert à rien.

Vous pourriez vous entraîner 4-5 fois/semaine et garder les 2 autres jours plus occupés où vous êtes plus susceptible d'être fatigué(e) et moins motivé(e) pour vous reposer.

Conclusion & remerciements

Encore merci de vous êtes procuré(e) mes 5 programmes de perte de poids.

J'espère sincèrement qu'ils vous permettront d'atteindre enfin et une bonne fois pour toute, votre objectif de perte de poids.

Je sais que de souffrir d'un surplus de poids, d'une obésité ou simplement d'une insatisfaction de notre image corporelle est difficile à supporter au quotidien.

On culpabilise nous-même, on s'en veut de s'être rendu(e) à ce poids-là et on est d'accord pour dire que la société nous met également une pression pour qu'on perde du poids.

Aujourd'hui, je veux que vous sachiez que c'est vraiment possible de maigrir sans régime et sans souffrir de la faim.

Maigrir, ce n'est pas seulement une transformation physique. Ça change votre vie !

Après avoir perdu 33 kilos, je n'ai pas seulement changé physiquement mais plusieurs aspects de ma vie ont changé pour le mieux.

Je suis plus ouverte, je n'ai plus peur d'aborder les gens (la preuve, je suis avec vous et je vous « parle » régulièrement), je n'ai plus cette pensée de : « Qu'est qu'ils vont penser de moi ? », je n'ai plus vraiment peur du ridicule et surtout, j'ai une très bonne relation avec la nourriture, j'ai davantage confiance en moi (un point toujours à travailler encore et un peu plus pour tout le monde à mon avis) et je croque à pleine dent dans la vie.

Même si j'ai atteint mon poids santé, ça ne m'empêche pas de toujours me donner des objectifs comme par exemple escalader une montagne de 800 m, jogger sur 6 km, aller faire du kayak sur un lac, essayer de nouvelles recettes minceur, etc.

Avec «*Les 100 meilleurs trucs de Roxanne pour un corps mince et sexy*», j'espère vraiment que vous aurez plus de facilité à atteindre finalement vos objectifs.

Je vous le souhaite sincèrement de tout cœur et c'est pourquoi, je suis présente pour vous, à tous les jours pour répondre à vos questions, vos craintes, vos interrogations, etc.

Au plaisir de faire votre connaissance sur [le forum de maigrirsansfaim.com](http://leforumde.maigrirsansfaim.com) !

À très bientôt

Cordialement vôtre

Roxanne Veilleux ☺