

5 CONSEILS POUR UN RÉGIME SANS DANGER

Frank Del Borello

avril 2021

Qui dit nouvelle année dit nouvelles résolutions ! Et dans le peloton de tête des initiatives, se trouve la fameuse perte de poids. Dites au revoir à vos kilos superflus sans mettre en péril votre santé.

Chaque année, maigrir devient l'objectif numéro 1 de nombre de personnes souhaitant démarrer l'année du bon pied. Mais, si les régimes qui promettent monts et merveilles sont légion et séduisent celles et ceux qui veulent se débarrasser rapidement de leurs kilos superflus, ils peuvent aussi se montrer dangereux. Fondre comme neige au soleil en deux temps trois mouvements peut être préjudiciable pour la santé. Parmi les principaux risques provoqués par un régime draconien visant une perte de poids trop rapide, peut engendrer des troubles tels que :

- La dépression
- La fonte du tissu musculaire
- La reprise de poids
- Le développement de maladies osseuses, cardiaques et rénales

C'est pourquoi, avant de débiter un régime, il est plus que jamais conseillé de consulter un médecin. Voici quelques conseils pour une perte de poids durable et sans danger :

Consulter un diététicien ou un médecin nutritionniste

Vous souhaitez vous assurer une perte de poids efficace et respectueuse de votre organisme mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Rendre visite à un professionnel de la nutrition est une sage décision ! En effet, qui mieux

qu'un diététicien ou un médecin nutritionniste pour vous aiguiller et vous proposer un régime alimentaire adapté à vos besoins et votre corps ? Au cours des séances, vous apprenez à vous concocter des recettes adaptées à votre rééquilibrage alimentaire et bénéficiez d'un suivi régulier pour faire le point et rectifier le tir si besoin.

Faire des check-up réguliers pour surveiller les carences

Lors d'un régime, certaines carences alimentaires sont à surveiller pour vous assurer tous les apports nutritionnels nécessaires et éviter de mettre à mal votre organisme. Ainsi, il est important de vérifier que vous ne manquez pas de fer, de vitamine D, de magnésium ou encore de vitamine B. Ces carences peuvent se contrôler lors d'une prise de sang.

Pratiquer une activité physique

C'est bien connu : le sport joue un rôle clé dans la santé. Il aide à prévenir les maladies et permet un bien-être inégalable. Dans le cadre d'un régime, la pratique d'une activité sportive va vous permettre non seulement de vous maintenir en forme mais aussi de booster les effets de votre alimentation variée. Car oui, en bougeant, vous dépensez plus de calories que vous n'en consommez et voyez les kilos diminuer.

Ne pas se priver

S'il y a bien un ennemi de la perte de poids durable, c'est la frustration. En effet, plus vous vous privez pendant une courte durée, plus vous perdez de la masse musculaire et faites face à une baisse du métabolisme, plus votre corps prend l'habitude de carburer avec peu d'énergie. Ainsi, lorsque vous ré-adoptez une alimentation dite normale,

votre corps stocke les calories et à vous la prise de poids ! Inutile donc de se priver. Le bon réflexe ? Manger de tout dans les justes proportions, en favorisant les fruits et légumes frais, les féculents et les bonnes graisses et en bannissant les produits transformés.

Ne pas sauter de repas

Non, sauter des repas ne vous fera pas maigrir ! Pire encore, en plus d'être la porte ouverte aux fringales et autres grignotages dans les heures qui suivent, faire l'impasse sur un repas de façon régulière peut contribuer au développement de maladies cardiovasculaires ou de diabète.

