

10 CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT

MONCOACH-SPORTIF.COM

PRÉSENTATION

moncoach-sportif.com

COACHING SPORTIF

10 CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT

MONCOACH-SPORTIF.COM

PRÉSENTATION

Il fut également un temps où l'idée de perdre du poids n'existait même pas dans notre société, les gens mangeaient ce que maman préparait pour le dîner et allaient travailler. La différence entre cette société et la société actuelle est que le travail n'était pas derrière un écran d'ordinateur, mais sur leurs pieds dans les champs ou sur le sol d'un entrepôt. Les gens travaillaient physiquement parce que c'était la seule façon de travailler, en fait, c'est pour cela qu'on appelait ça du travail ! C'était souvent pendant cette période que les gens pouvaient manger tout ce qu'ils voulaient parce qu'ils brûlaient beaucoup plus de calories que ce qu'ils consommaient.

Mais, comme toutes les bonnes choses, cela aussi est passé et la technologie du monde d'aujourd'hui nous a laissé dans un état - un surpoids. Nos modes de vie ont changé de façon radicale et notre confort a été décuplé. Comme on dit, chaque rose a son épine et pour notre société, notre désir d'avoir une vie confortable et de travailler moins a commencé à se manifester autour de la taille.

Le problème, c'est que plus on prend du poids, plus cela devient dangereux. Le surpoids est une maladie, qu'il s'agisse de diabète ou d'un problème cardiaque, il est inévitable qu'il se manifeste si vous ne faites rien pour y remédier. Vous devez être proactif en matière de prise de poids et vous devez travailler jusqu'à ce que vous n'ayez plus le contrôle. Il ne s'agit pas nécessairement d'être tonique et sculpté, mais d'avoir un poids qui ne met pas la vie en danger. Vous pouvez travailler les abdominaux plus tard, mais pour l'instant, il vous suffit de perdre un peu de graisse corporelle supplémentaire. Alors que la société se rend compte de ce qui se passe et que nous sommes en surpoids dans l'ensemble, les gens essaient de rattraper le temps perdu et de travailler par derrière. Ils essaient de perdre du poids et de mener une vie plus saine.

Ce livre électronique est votre guide pour perdre les dix premiers kilos avec lesquels nous luttons tous. Il est étonnant de voir les petits changements dans votre vie qui peuvent vous faire perdre cinq kilos et qui ont tous pour but de bien manger et de faire bouger votre corps.

10 CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT

MONCOACH-SPORTIF.COM

CONSEIL N°1

LA PERTE DE POIDS EN COMMENÇANT PAR CE QUE VOUS BUVEZ

Avant tout, les gens ne se rendent pas compte que ce qu'ils boivent est la première étape pour perdre ces dix premiers kilos. En fait, la plupart des gens ne savent pas que lorsqu'ils ont faim, ils peuvent en fait être déshydratés et qu'ils ont vraiment soif, pas faim. L'eau est également remarquable. Plus de 66 % de votre poids corporel n'est rien d'autre que de l'eau. C'est aussi la raison pour laquelle l'eau joue un rôle important dans le contrôle du poids. C'est pourquoi le CONSEIL n° 1 est le suivant :

Buvez beaucoup d'eau. Il est recommandé de boire 8 verres par jour, mais cela peut vous prendre un certain temps avant d'atteindre votre poids. Votre corps a besoin de beaucoup d'eau. L'eau n'élimine pas seulement toutes les toxines de votre corps, mais elle vous fait vous sentir mieux et en meilleure santé. Lorsque vous buvez beaucoup d'eau, vous commencez tout juste à vous sentir en forme et c'est la motivation dont vous avez besoin pour perdre du poids.

La meilleure chose avec l'eau, c'est que vous pouvez en boire autant que vous le souhaitez, car elle ne contient aucune calorie. Lorsque vous buvez beaucoup d'eau, vous mangez moins bien parce que vous n'avez pas l'impression de mourir de faim. N'oubliez pas que si vous avez faim, essayez d'abord de boire un verre d'eau et vous vous rendrez compte que vous étiez probablement juste déshydraté et que vous n'aviez pas faim du tout.

La règle des 8 verres par jour est vraiment quelque chose que vous devez vous efforcer de respecter. La meilleure façon de le faire et de mesurer votre consommation d'eau est d'acheter une carafe de magasin ou épicerie qui est conçu pour contenir exactement 8 verres d'eau. Ce sont de bons outils pour perdre du poids, car vous pouvez les remplir, les congeler et, comme elle fond tout au long de la journée, vous avez de l'eau fraîche et froide. Ou, si la température ambiante de votre eau ne vous dérange pas, vous pouvez la boire de la même façon. Tout ce qui compte, c'est que vous vous approvisionnez en eau dont votre corps a besoin.

10 CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT

MONCOACH-SPORTIF.COM

CONSEIL N°2

Commencez votre journée avec un verre d'eau fraîche et propre. Dès que vous vous levez le matin, buvez-en un. Cela aidera votre corps à se mettre en route, car il ne luttera pas contre la déshydratation. De plus, après avoir bu un verre d'eau, vous n'aurez pas besoin de prendre un petit-déjeuner aussi copieux. Un verre d'eau réveille tous les sucs digestifs de votre corps et le rend bien lubrifié. Vous pouvez toujours prendre votre café ou votre thé du matin, mais assurez-vous de prendre un verre d'eau après. La caféine vous déshydrate et vous voulez éviter la déshydratation.

CONSEIL N°3

Buvez un verre d'eau avant de vous asseoir pour manger. L'eau vous donnera naturellement une sensation de satiété, ce qui vous permettra de manger moins.

CONSEIL N°4

Prenez également un verre d'eau pendant que vous mangez. Prenez un verre après chaque bouchée et vous vous sentirez plus vite rassasié, de sorte que vous pourrez quitter la table en étant rassasié sans vous sentir ballonné. Boire de l'eau pendant que vous mangez vous aidera également à calmer vos aliments plus rapidement, ce qui vous permettra également de vous sentir rassasié plus vite.

10 CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT

MONCOACH-SPORTIF.COM

CONSEIL N°5

Faites de votre mieux pour éviter les sodas. Tous les sodas sont sucrés avec beaucoup de sucre. Plus vous pouvez réduire votre consommation, mieux c'est. De plus, les sodas diététiques restent des sodas. Il n'a peut-être pas autant de sucre, mais il contient d'autres produits chimiques et composants qui ne sont pas non plus bons pour votre corps. Si vous buvez un soda, contrebalancer avec un verre d'eau. N'oubliez pas que la caféine vous déshydrate également. Les sodas décaféinés contiennent encore de la caféine en petites quantités et autant de sucre, ils ne sont donc pas beaucoup plus sains.

CONSEIL N°6

Les jus de fruits ne sont pas aussi sains que la plupart des gens le pensent non plus. En fait, le jus contient aussi beaucoup de sucre. Si vous avez envie d'un verre de jus, buvez du jus de fruit frais au lieu de jus contenant des arômes et des colorants artificiels. C'est encore mieux si vous pouvez faire votre propre jus de fruits. Veillez simplement à ne pas ajouter trop de sucre, ce qui augmenterait le nombre de calories. Au lieu de boire du jus de fruit, mangez plus de fruits. Les fruits fournissent à votre corps les fibres et les vitamines dont il a tant besoin.

CONSEIL N°7

Allez-y doucement avec le thé et le café. Ils sont à peu près inoffensifs si vous n'y ajoutez pas beaucoup de crème et de sucre. C'est la crème et le sucre qui font grossir. Pensez-y de cette façon : lorsque vous prenez une tasse de café ou de thé avec de la crème et deux morceaux de sucre, vous mangez essentiellement un morceau de gâteau au chocolat à chaque fois. Maintenant, pensez au nombre de morceaux de gâteau que vous mangez lorsque vous prenez un crème au Starbucks ^^

10 CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT

MONCOACH-SPORTIF.COM

CONSEIL N°8

Si vous devez prendre votre thé et votre café, essayez de le boire noir. Le thé ou le café noir a en effet des effets bénéfiques sur la santé, à condition de neutraliser la caféine dans votre corps avec un grand verre d'eau. La caféine n'est pas non plus bonne pour vous car elle affecte les fonctions de votre corps, comme votre métabolisme.

Un autre type de thé que vous pouvez boire librement est le thé vert. Le thé vert est utilisé comme médicament en Chine depuis plus de 4 000 ans. Il aide le système digestif et peut aider à soulager un estomac trop plein. Il a été associé à une réduction du risque de cancer.

CONSEIL N°9

Si vous pouvez dire non à l'alcool, alors c'est le mieux. Les boissons alcoolisées ne sont pas vraiment bonnes pour vous, même si un verre de vin rouge a des effets bénéfiques sur le cœur, la plupart d'entre elles ne font qu'engraisser. La bière fait surtout grossir. Les cocktails font grossir, selon leur composition. Par exemple, le whisky et le coca-cola. Le whisky ne fait peut-être pas grossir, mais le coca, lui, fait grossir. De plus, après quelques verres, la plupart des gens ont faim et lorsque vous vous sentez un peu ivre et affamé, vous ne pouvez pas prendre de décisions rationnelles concernant votre alimentation et c'est généralement tard dans la nuit, juste avant de vous évanouir après une nuit de beuverie, que vous mangez trop. La combinaison globale n'est tout simplement pas bonne.

CONSEIL N°10

Si vous devez avoir de l'alcool, essayez le vin sec. Le vin sec est meilleur que vos vins doux, car les vins doux ont plus de sucre ! Les vins secs contiennent du sucre, mais la plupart d'entre eux ont été fermentés en alcool et, du point de vue de la prise de poids, le vin sec est meilleur.