



B r e a k F i t

8 erreurs à ne pas faire pour perdre du poids

Ebook Offert

8 erreurs à ne pas faire pour perdre du poids

J'ai commencé mon premier régime il y a environ cinq ans. Au cours des quatre dernières années, mon poids n'a fait qu'augmenté et pourtant j'ai essayé tout les régimes et programme d'exercice. Rien n'a fonctionné pour moi, il y a six mois, je me suis inscrite à un atelier de musculation qui m'a appris tout ce que je devais savoir pour changer ma façon de me nourrir. J'ai alors réalisé que je faisais beaucoup d'erreurs dans ma quête pour perdre du poids. Dans cet article, je vais partager avec vous huit erreurs que j'ai faites pour perdre du poids. J'espère qu'en partageant mes expériences avec vous via Internet, vous pourrez éviter les erreurs que j'ai commises.

- **J'ai commencé à sauter le petit déjeuner**

La plupart des gens qui essaient de perdre du poids croient qu'il faut simplement manger moins et sauter des repas pour perdre de la graisse. Et le petit déjeuner est un vrai repas mais très facile à sauter. C'est l'une des plus grandes erreurs que vous pouvez faire lorsque vous suivez un régime. Car si vous quittez la maison le matin avec un estomac vide, vous serez tenté de manger beaucoup plus à l'heure du repas. C'est dommage car les calories que vous mangez à l'heure du déjeuner sont facilement brûlées tout au long de la journée.

- **Je mange un jour et pas le lendemain,**

Si je mange littéralement plus de 2000 calories par jour, je culpabilise et finit par manger 700 calories le jour suivant. Si vous «vous affamez» tout au long de la journée, vous serez susceptible de manger plus le soir, ce qui ne va pas vous aider à perdre du poids. Vous devez impérativement consommer la plupart de vos calories le matin.

- **J'ai acheté de la nourriture diététique**

Quand je fais mes courses, je suis toujours à la recherche d'aliments marqués régime, faible en gras, etc. C'est une bonne pratique mais j'achetais ces aliments pour la mauvaise raison. Juste parce que dans mon esprit cela signifiait que je pouvais en consommer plus. C'est important de prendre en compte la taille de la portion, car si vous mangez des aliments diététiques en trop grandes quantités, ce ne sera pas en votre faveur.

- **Je pensais que je serais toujours gros**

Cet état d'esprit que vous devez casser si vous voulez perdre du poids sérieusement. Souvent, on a l'impression de faire les bonnes choses et de ne pas faire de progrès, c'est totalement normal. Vous devez vous concentrer sur être heureux et en bonne santé et vous atteindrez vos objectifs.

- **J'ai commencé à manger des salades en tant que repas principaux**

Manger de la salade est un bon moyen de garder votre apport calorique vers le bas, non? Oui, le repas salade a beaucoup moins de calories qu'une pizza mais a-t-il votre satisfaction? Lorsque vous mangez, vous avez besoin d'obtenir une certaine satisfaction de ce que vous venez de manger. Moi quand je mangeais des salades pour les repas quelques heures plus tard, j'étais de retour dans le placard. J'ai compris que je devais mieux manger même un repas équilibré avec un peu plus de calories que simplement manger une salade pour grignoter ensuite.

- **J'ai commencé mon nouveau régime le lundi**

Quand je trouvais un nouveau régime que j'avais décidé d'essayer, je commençais toujours le lundi. Ca voulait dire que je pouvais manger tout le week-end comme si je n'allais plus jamais manger. En faisant ça, on se prépare juste à l'échec.

- **J'étais gêné d'aller à la GYM**

Se jeter à l'eau et se joindre à une salle de sport était l'une des choses les plus difficiles que je n'avais jamais faites. Toujours trop peur que les gens me regardent et parlent de moi. Je complexais beaucoup trop alors que maintenant j'ai hâte d'aller à la gym. Un conseil foncez!

- **Je fixe mes objectifs à un niveau trop élevé**

Les objectifs à long terme sont excellents, mais ces objectifs semblent toujours loin. Vous devez définir des objectifs plus petits et plus accessibles c'est mieux pour maintenir votre motivation au plus haut niveau. Fixez-vous des objectifs hebdomadaires, mensuels et trimestriels. Une fois que vous avez réalisé un objectif à court terme en définissant un nouveau pour la semaine d'après.

Et vous ? Vous êtes aussi passé par ces étapes ?

Prenez contact avec nous et réservez votre bilan forme offert dès demain !

ET VOUS ?

Vous êtes aussi passé par ces étapes ? Vous ne seriez ni la première, ni la dernière personne.

C'est parti !