

7 conseils pour atteindre votre objectif minceur

MES 7 CONSEILS POUR ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF MINCEUR.

<<Ou comment mincir durablement>>

Pour avoir suivi plusieurs régimes alimentaires et après avoir repris les kilos perdus à chaque fois (sauf la dernière) je me suis penché sur la question de savoir pourquoi j'avais repris du poids après mes premières tentatives.

7 conseils pour réussir...

1) L'intention.

Notre intention pourra avoir un impact sur le résultat, comme, par exemple préserver son état de santé, l'améliorer ou tout simplement pour se sentir bien dans sa peau.

C'est ainsi que beaucoup de personnes entament un régime avec une intention éphémère comme, par exemple, pouvoir se mettre en maillot de bain sur la plage cet été, ce qui fait qu'une fois le résultat obtenu cela fait pschitt.

2) La motivation.

Cela consiste à se préparer mentalement à se mettre dans la peau d'un sportif qui se prépare pour accomplir une performance.

Car mincir pour la plupart d'entre nous est un véritable exploit, il y a tellement de tentation. Il faut alors être convaincu de la méthode choisie et surtout, bien l'étudier.

Par exemple lorsque le choix d'un régime est arrêté, il faut être sûr d'avoir bien compris de quoi, il s'agit, de se projeter dans ce que sera notre quotidien pour savoir si nous pouvons l'adapter à notre mode de vie. Il est important d'associer son entourage conjoint (e), enfants, collègues, amis, pour s'encourager mutuellement, car il est prouvé que l'esprit de groupe facilite les efforts. << S'ils y arrivent, alors moi aussi je le peux...>>

3) Se fixer un objectif.

Être ambitieux, ne pas se contenter d'un tout petit résultat mais au contraire fixer la barre haute afin d'obtenir un résultat qui soit satisfaisant. J'ai moi-même fait l'expérience, avec 85 kg pour 1m70 le médecin du travail me conseillait de réduire mon poids à 80 kg.

Je me suis fixé comme objectif d'atteindre 70 kg et depuis 2011 que je suis entre 70 et 71 kg.

4) Se fixer une date de début et une date pour atteindre l'objectif.

Vous l'aurez compris, il n'y a pas un jour de la semaine meilleur qu'un autre pour démarrer, et

7 conseils pour atteindre votre objectif minceur

pourtant, la plupart des gens commencent leur programme un lundi en pensant que c'est le premier jour de la semaine, or c'est le dimanche le premier jour de la semaine. Mais ce qui est important c'est de bien planifier son programme et de voir l'évolution semaine après semaine.

Personnellement j'ai perdu 1.2 kg la première semaine, puis 8.8 kg au bout de 8 semaines, et encore 5kg, soit -15 kg.

J'ai atteint mon poids entre 70 et 71 kg au bout de 4 mois environ et depuis cette date (2011) je suis stable.

5) Maîtriser le menu.

Ce point, vous vous en doutez, est le plus difficile à maîtriser, car si chez soi le menu est préparé seul ou en couple, lorsque l'on est invité c'est une autre histoire. Dans ce cas proposez que le déjeuner ou le dîner se passe chez vous (en règle générale les gens acceptent) de cette manière vous garderez le contrôle sur le menu. Si vous ne pouvez pas faire autrement que d'accepter l'invitation alors annoncez la couleur, dite franchement que vous suivez un régime et que vous ne pouvez pas vous permettre le moindre écart. Franchement si vous appréciez vraiment la compagnie d'une personne et que vous l'invitez à manger chez vous, est-ce que vous ne feriez pas un petit effort pour lui préparer un menu qui lui fasse plaisir? Sinon, vous pouvez toujours essayer d'emporter vos aliments avec vous et une fois à table de les glisser discrètement dans votre assiette en espérant que personne ne se rende compte de rien mais bon!

6) Ne jamais oublier la cause qui a suscité la décision de commencer le programme.

L'oubli est souvent une des raisons qui fait que l'on reprend les mauvaises habitudes alimentaires. Avec le temps tout s'en va, tant et si bien que si l'on ne garde pas dans un coin de sa mémoire le pourquoi de tant d'effort et bien, on finit par oublier, comme si de rien était, nous reprendrons nos mauvaises habitudes et au final les mêmes causes reproduiront les mêmes effets.

Ce que j'ai fait pour ne pas oublier. Sur le bureau de mon ordinateur, j'ai créé un fichier où j'ai noté le début de mon programme minceur avec le poids de départ (la cause), les étapes successives et la date où j'ai atteint mon objectif. Je consulte de temps en temps ce fichier et je peux vous assurer que je ne suis pas près de l'oublier.

7) La durée d'un programme minceur.

Quand arrêter le régime?

- a) Lorsque j'ai atteint le poids que je me suis fixé.
- b) Quand je veux, c'est moi qui décide.
- c) Jamais

Le mécanisme de la fabrication des kilos et très souvent lié à une mauvaise alimentation (sauf chez les sujets atteints d'hyperinsulinisme).

Je pense que vous l'aurez compris un régime, c'est pour la vie, oui l'obésité, le surpoids est à considérer comme une maladie, une maladie qui se soigne avec une bonne hygiène de vie. Alors quel choix de vie aller vous adopter?

Personnellement et sans hésiter, j'ai fait le choix de ne pas reprendre mes mauvaises habitudes alimentaires, mais pour ne pas être frustré, je fais de bons repas en famille et à ces occasions, je mange de tout.

Prochainement, je vous expliquerai, comment je me suis débarrassé de mes kilos en trop et comment je ne l'ai pas repris depuis 2011.

En attendant vous pouvez lire mes articles, sur mon blogue, <http://mincir-manger-debutant.fr/>

Remarque: Mes conseils peuvent être utilisés pour d'autres défis, il faut juste adapter en fonction.

Á dans très peu de temps sûr :