

Le surpoids

Vous pouvez gagner beaucoup en santé en perdant un peu de graisse. Vous n'avez qu'à faire de l'exercice tous les jours et à planifier des repas sains. Continuez malgré les difficultés et ne vous découragez pas.

L'alimentation

Mangez varié: salades, fruits, légumes, lait et produits écrémés, viande (en quantités modérées), poisson; pain, riz et pommes de terre en petites quantités.



Mangez des aliments riches en fibre.

Réduisez graisses, huiles, sauces, fritures et panés, sucre et pâtisserie. Faites servir de l'huile d'olive.

Buvez 1,5-2 l d'eau par jour.

Si vous prenez des rafraîchissements, choisissez ceux sans sucre. Evitez l'alcool.

Le marché et la cuisine

Faites votre marché avec une liste fermée. Ne gardez pas chez vous des aliments que vous ne voulez pas manger. Cuisinez quand vous n'avez pas faim. Planifiez ce que vous allez manger (surtout aux fêtes).

Les repas

Faites 5 repas par jour à heures fixes, pour ne pas avoir trop faim aux repas principaux.

Utilisez de petites assiettes et mangez des quantités modérées.

Mangez assis(e) et sans hâte; si possible, mangez toujours au même endroit.

Prenez des bouchées petites et mâchez lentement.

Ne regardez pas la télévision pendant que vous mangez. Vous pouvez prendre les fruits avant les repas pour ne pas avoir trop faim.

Si vous avez faim entre les repas, prenez du chewing-gum sans sucre, des tisanes avec édulcorants, des rafraîchissements sans calories, du yaourt ou du lait écrémé, ou de la charcuterie de poulet.

Au restaurant, demandez de la salade ou des légumes.

Exercice

Complétez votre régime en faisant de l'exercice. Faites un exercice qui vous soit agréable, par exemple marchez vite pendant 20 minutes, ou bien faites de la gymnastique ou de la natation. L'exercice régulier aide énormément à perdre de la graisse et favorise la santé et le bien-être. Même si l'exercice vous fait prendre du poids (car vous gagnez du muscle), l'important est de perdre de la graisse et de gagner en santé.



Combien de kilos faut-il perdre?

Ne cherchez pas à perdre du poids trop vite.

Une perte correcte serait de 0,5 à 1 kg par semaine. Si vous perdez 1 kg par mois, à la fin c'est beaucoup aussi.



Pesez-vous chaque 7-15 jours, pas chaque jour. Quelques régimes sont très restrictifs; ils peuvent provoquer un effet rebond et vous faire grossir quand vous les arrêtez.

Prenez plutôt de saines habitudes pour vous aider à retrouver peu à peu votre poids et à le garder.