



# Savoir Maigrir

Le guide pratique

Pour

Maigrir



Cet ebook est gratuit. Il peut être offert ou distribué gratuitement sur un site ou blog.

Le copyright protégeant cet ebook ne permet pas d'en changer son contenu.

Cet ebook vous a été offert par [www.librairieenligne.biz](http://www.librairieenligne.biz)

Ce guide est propriété des : [www.editions-ebooks.com](http://www.editions-ebooks.com)

1





## Causes de l'obésité

En France, chaque année, plus de 50 000 personnes meurent de maladies diverses dues à l'obésité. Aux Etats-Unis, le nombre de décès dus à l'obésité est de 300 000.

L'obésité est un problème majeur dans de nombreuses parties du monde. Le métabolisme ne brûle pas l'excédent de graisses consommées, ce qui provoque des dépôts dans la région du ventre, des cuisses, des fesses et même de la taille. Le problème de l'obésité est si aigu que certaines écoles en particulier aux Etats-Unis ont commencé à offrir des régimes strictement végétariens à leurs étudiants qui ont très bien adopté ce régime alimentaire.

Quelles sont les causes d'obésité?

Il existe une cause de prise de poids assez regrettable, elle est d'origine génétique. Parfois, il est facile de juger les gens sur leur apparence physique et dire que leur excès de poids est du à des habitudes alimentaires irresponsables. Les médecins signalent qu'il existe des personnes ayant des dérèglages génétiques qui posent problème avec la façon dont le corps transforme les aliments.

Il y a aussi les problèmes causés par une glande thyroïde sous-performante qui provoque un ralentissement du métabolisme et provoquant ainsi l'accumulation de graisse, c'est là un autre cas où certaines personnes sont en surpoids en raison de problèmes génétiques.

Une autre raison pour laquelle certaines personnes peuvent avoir des problèmes de surpoids est parce qu'ils ont des troubles alimentaires.





Dans le même ordre d'idées qu'il existe des troubles de l'alimentation qui causent la boulimie, il existe des troubles qui vont dans le sens inverse et provoquent la compulsion alimentaire et une appétence anormale.

Un trouble appelé Pica oblige même ses victimes à manger des substances non-comestibles (terre, craie, stylos, crayons etc.). Ces troubles qui provoquent l'excès de nourriture peuvent être traités et la personne peut reprendre des habitudes alimentaires normales.

Une autre raison de l'obésité est bien sûr un style de vie sédentaire avec peu ou pas d'activité. Cette situation est très commune dans les grandes villes où les gens utilisent la voiture pour parcourir des distances de plus en plus courtes.

Si vous voulez découvrir comment perdre du poids sans régime et changer votre vie, cliquez sur le lien suivant:  
[www.librairieenligne.biz/maigrir.aspx](http://www.librairieenligne.biz/maigrir.aspx)

## **Comment votre régime alimentaire peut affecter votre perte de poids**

L'excès de poids est souvent désigné par le terme d'obésité. Il s'agit d'une condition où le corps accumule plus de graisse que celle qui est traitée ou brûlée par le métabolisme normal. Dans de nombreux cas, cela peut être génétique, mais dans la plupart, il y a évidemment un problème de régime alimentaire qui doit être reconsidérée.





L'obésité est mesurée avec ce qu'on appelle l'indice de masse corporelle ou IMC. L'IMC est égal au poids corporel (en kilos) divisé par le carré de la taille (en mètres). Un IMC supérieur ou égal à 25 indique un surpoids. Un IMC supérieur ou égal à 30 indique un stade d'obésité inquiétant.

L'obésité est dangereuse. La recherche médicale a prouvé que plus l'IMC augmente, plus les chances de crise cardiaque augmentent. Les gens qui sont en surpoids sont également aux prises avec une myriade d'autres complications. Par exemple, les personnes obèses doivent également faire face à une faible estime de soi parce que les médias en général, présentent l'image du mannequin mince comme étant l'idéal. Les vêtements sont également plus difficiles à trouver, il faut chercher dans des magasins spéciaux. Plus les problèmes de troubles du sommeil et les risques d'accidents vasculaires cérébraux.

Comment le régime peut aider? Les chercheurs et les nutritionnistes rapportent qu'il existe une corrélation entre la perte de poids et les régimes amaigrissants. L'éducation est la clé. La lecture des étiquettes lors de l'achat est recommandée. Il existe certains aliments qui ont des teneurs plus élevée en calories que d'autres et savoir cela, vous mettra déjà dans la bonne voie.

Par éducation, nous voulons également dire que vous devez vous familiariser avec la pyramide alimentaire. Vous pouvez facilement tout savoir sur cette pyramide alimentaire en faisant quelques recherches en ligne.

Régime alimentaire ne veut pas forcément dire se priver de nourriture. Cela peut signifier que vous prenez des précautions avec ce que vous





mangez. Cela signifie que la cuisine avec des huiles comme l'huile d'olive qui a de bonnes graisses, ne favorise pas l'accumulation de graisses. Les graisses animales doivent être évitées autant que possible.

Si vous voulez découvrir comment perdre du poids sans régime et changer votre vie, cliquez sur le lien suivant: [www.librairieenligne.biz/maigrir.aspx](http://www.librairieenligne.biz/maigrir.aspx)

### **Excellents moyens pour faire échouer votre perte de poids**

Des millions de personnes essaient de perdre du poids sans vraiment avoir du succès. Il y a plusieurs raisons de ces échecs, bien que la plupart préfèrent abandonner que de corriger leurs erreurs. La perte de poids est difficile! Sans un peu de patience, de connaissances de l'alimentation et de l'exercice, votre meilleur plan de perte de poids peut facilement s'écrouler. Apprendre les principales raisons pour lesquelles les plans de perte de poids échouent, est important afin que vous ne fassiez pas ces erreurs dans votre propre vie.

De nombreux plans de perte de poids échouent parce qu'ils imposent un régime alimentaire trop stricte.

Lorsque vous réduisez vos calories, vous brûlerez plus que vous ne mangez, donc vous perdrez du poids, non? Si vous le faites progressivement, alors oui, cela fonctionne comme un charme. Cependant, si vous supprimez tout soudainement, vous ne perdrez pas de poids parce que votre métabolisme ralentira. Vous pouvez également vous mettre en situation de danger pour ne pas avoir assez de vitamines,





de minéraux, de protéines et autres nutriments dont vous avez besoin chaque jour pour rester en bonne santé.

Une autre erreur commune est d'essayer de perdre du poids seul(e). Tout ce que vous ferez pour essayer de perdre du poids, suivre un régime, faire de l'exercice, sera cent fois plus facile si vous avez un partenaire parce que vous allez vous motiver l'un à l'autre pour ne pas abandonner. Travailler avec un soutien à grande échelle est également important. Vos amis et votre famille devraient savoir que vous essayez de perdre du poids afin qu'ils puissent vous aider dans le processus et ne pas vous faire involontairement céder à la tentation de certaines gourmandises ou vous occuper pendant votre temps d'exercices. Aussi, n'oubliez pas que les professionnels, comme les médecins et les nutritionnistes, peuvent être d'excellents soutiens pour vous aider à perdre du poids.

Fixer des objectifs irréalistes est un autre bon moyen de faire échouer un plan de perte de poids. Lorsque vous définissez les objectifs que vous pouvez facilement atteindre, vous vous poussez à aller de l'avant et vous aurez un sentiment de réussite, même si vous échouez. Toutefois, lorsque vous vous fixez des objectifs impossibles, vous constaterez que vous serez facilement frustrés.

Ne vous pesez pas tous les jours, ne supprimez pas complètement tous les aliments que vous mangez sur une base régulière, et ne commencez pas par faire des exercices trop difficiles. Construisez progressivement pour atteindre les objectifs que vous voulez vraiment, mais intelligemment, en commençant petit.





Enfin, il suffit de vous connaître. Les plans de perte de poids échouent lorsque vous essayez d'être quelqu'un que vous n'êtes pas. Peut-être que vous avez les hanches larges et un plan de perte de poids ne vous changera jamais complètement. Vous devez être heureux avec l'intérieur de vous-même, avant de changer les choses à l'extérieur pour réussir à perdre du poids.

Si vous voulez découvrir comment perdre du poids sans régime et changer votre vie, cliquez sur le lien suivant:  
[www.librairieenligne.biz/maigrir.aspx](http://www.librairieenligne.biz/maigrir.aspx)

## **Perdre du poids sans se priver de nourriture**

Il y a plusieurs façons de perdre du poids sans réduire drastiquement son alimentation. Beaucoup de gens en surpoids se découragent lorsqu'ils entendent qu'ils doivent réduire leur consommation de nourriture pour perdre du poids, mais ce n'est pas nécessairement vrai.

Nous pouvons perdre une quantité appréciable de poids et encore manger une partie de nos aliments préférés. Ce n'est pas particulièrement difficile, sachant qu'il y en a beaucoup qui le font. Examinons une façon d'y parvenir.

Une façon de perdre du poids sans mourir de faim est d'obtenir autant d'informations que possible. Cela signifie rechercher autant





d'informations que possible sur la façon dont on peut perdre du poids tout en conservant une partie de ses habitudes alimentaires.

Il existe des forums de perte de poids qui fournissent une mine d'informations pour quelqu'un qui recherche la façon d'injecter un peu de sagesse dans son régime alimentaire. Sur ces forums, on trouve des opinions et des idées pratiques de personnes qui ont réussies à perdre du poids et cette information est inestimable (mais attention à bien sélectionner l'information).

Ce qui rend les forums si puissants quand il s'agit de la lutte contre la prise de poids, c'est qu'ils sont interactifs. Une fois que vous vous inscrivez, vous pouvez facilement commencer à publier vos propres opinions, et même poser des questions.

Une bonne façon de perdre du poids sans nécessairement se priver de nourriture est de suivre un régime d'experts. Une recherche rapide sur Internet vous révélera qu'il existe de nombreux régimes alimentaires que vous pouvez obtenir, certains sont bon marché, d'autres sont plus coûteux.

Certains de ces régimes alimentaires vous permettent de continuer à manger une grande partie de la quantité de nourriture que vous mangiez avant, mais vous éliminer la plupart des soi-disant auteurs de la prise de poids tels que les graisses et les glucides.

Attention, ces régimes ne fonctionnent que temporairement, il est irréaliste d'imaginer que quelqu'un puisse vivre toute sa vie sans jamais manger de glucides et de graisses ... il est illusoire de penser que vous







serez toujours capable de manger des combinaisons d'aliments bizarres sans glucides ni graisses, toute votre vie sans vous rendre malade!

Si vous voulez découvrir comment perdre du poids sans régime et changer votre vie, cliquez sur le lien suivant:

### **Pourquoi perdre du poids est important?**

Si vous êtes satisfait de votre poids, vous appartenez à une minorité de personnes de ce monde, mais vous devriez être applaudi pour votre perspective positive sur votre vie et votre corps. Toutefois, la perte de poids, peut toujours être nécessaire. Beaucoup de gens qui font de l'embonpoint disent qu'ils sont satisfaits de leur corps, mais le fait demeure que perdre du poids afin d'atteindre un poids sain est très important. Il y a un certain nombre de raisons que vous devriez considérer pour perdre du poids, même si vous n'avez pas à l'esprit d'avoir quelques kilos en trop.

Tout d'abord une chose, si vous êtes obèse, vous êtes à risque pour un certain nombre de maladies. Le principal risque pour la santé est que vous connaîtrez probablement l'expérience d'une maladie cardiaque, qui pourra conduire à une crise cardiaque. Beaucoup de crises cardiaques sont fatales. Les maladies du cœur se développent lorsque votre cœur doit travailler plus dur pour pomper le sang vers le corps, ce qui fait qu'il se fatigue. Cela peut se produire tout simplement parce que vous êtes en surpoids, ou cela peut être le résultat de la pression artérielle ou du cholestérol élevé.





En plus des maladies cardiaques, de l'hypertension artérielle et du taux de cholestérol élevé, il y a un risque d'accidents vasculaires cérébraux. Les accidents vasculaires cérébraux surviennent lorsque le sang, et donc l'oxygène, ne peut atteindre le cerveau. Cela peut se produire en raison du taux élevé de cholestérol.

Lorsque vous avez un taux élevé de cholestérol, les dépôts gras s'accumulent sur les parois artérielles. Si un morceau de cette plaque se détache et bloque une artère menant au cœur, cela provoque une crise cardiaque, et s'il bloque une artère menant au cerveau, cela provoque un accident vasculaire cérébral.

Le surpoids est aussi mauvais pour les femmes qui souhaitent tomber enceintes. Lorsque vous faites de l'embonpoint, les hormones dans votre corps changent et si vous n'obtenez pas les bons nutriments, votre corps ne produit pas correctement les hormones nécessaires à l'ovulation ou pour porter un enfant. Même si vous êtes enceinte, l'excès de poids peut causer une fausse couche ou des problèmes de santé pour le bébé.

Au-delà des problèmes de santé, l'excès de poids peut aussi affecter votre vie quotidienne. Il vous sera peut-être difficile de trouver des vêtements à votre taille ou vous pouvez constater que les vêtements de grandes tailles sont plus coûteux. Cela est simplement dû au fait que le fabricant a besoin de plus de matériel pour faire une grande taille qu'une petite taille.

Les problèmes continuent au-delà du shopping pour faire des choses comme visiter **parcs à thèmes**, où vous n'êtes pas en mesure de profiter de toutes les attractions, ou dans l'utilisation des transports en commun,





ou vous pouvez vous sentir serré dans des sièges fait pour des personnes plus petites. Nous n'aborderons pas les problèmes de discrimination, pour trouver un emploi par exemple, le sujet est tabou mais regardons les choses en face, ces problèmes existent bel et bien.

Perdre du poids jusqu'à atteindre un poids normal, même si vous êtes actuellement satisfait de votre propre poids, est toujours une option saine et intelligente.

Si vous voulez découvrir comment perdre du poids sans régime et changer votre vie, cliquez sur le lien suivant:

### **Quelques étapes simples pour perdre la graisse du ventre**

Le ventre est l'un des aspects les plus inquiétants de notre santé personnelle. La graisse en général peut être dangereuse pour la santé. C'est parce qu'elle peut devenir une source de gras trans malsains qui transite par le sang et qui peut boucher les artères et causer des accidents vasculaires cérébraux.

La graisse du ventre peut également créer un environnement favorable aux virus et aux bactéries. Il a également été prouvé que les personnes qui sont obèses, luttent avec une myriade de complications comme la dépression, faible auto-estime et syndrome de fatigue. Mais il y a certaines étapes que vous pouvez suivre pour perdre la graisse du ventre.





Lorsque vous faites vos courses, faites preuve de vigilance avec ce que vous achetez. Il s'agit de lire les détails de l'ensemble des articles que vous achetez pour vous assurer que le niveau de calories est acceptable.

Beaucoup de gens ne prennent pas cette précaution essentielle et achètent de la nourriture n'importe comment. Il en résulte que des aliments avec un taux élevé de calories se retrouvent dans le garde-manger et enfin sur la table.

Une autre étape qui aide consiste à faire de l'exercice. Certaines personnes rejettent l'idée de l'exercice en et disent qu'ils n'ont pas envie de s'inscrire dans une salle de gymnastique ou de payer un coach personnel. Mais cela ne doit pas être un moyen de dissuasion, ni une excuse.

De simples exercices peuvent être effectués par du jogging ou de la marche. Parfois, même ce jogging peut se révéler un problème. Dans un tel cas, il vous suffit de prendre l'habitude de marcher sur de courtes distances plutôt que de conduire.

Vous pouvez également perdre la graisse du ventre en obtenant autant d'informations que possible. Il paraît que la connaissance est le pouvoir et sans connaissance, beaucoup échouent.

Vous munir de connaissances consiste simplement à prendre l'initiative de se renseigner sur les raisons pour lesquelles la graisse du ventre s'accumule dans l'organisme. Vous pouvez aussi vous joindre à des forums en ligne où l'on parle de ces problèmes.





Si vous voulez découvrir comment perdre du poids sans régime et changer votre vie, cliquez sur le lien suivant:  
[www.librairieenligne.biz/maigrir.aspx](http://www.librairieenligne.biz/maigrir.aspx)

Découvrez tous les conseils minceurs, bons plans sur le site no 1 pour les soins de beauté naturels pour elle et lui : [www.soinsbeaute.biz](http://www.soinsbeaute.biz)



Accès direct à la méthode : [www.librairieenligne.biz/maigrir.biz](http://www.librairieenligne.biz/maigrir.biz)

