

CONSEILS POUR REUSSIR SON REGIME

Deux paramètres essentiels :

La motivation

La durée d'un régime peut être longue. Il est essentiel de perdre du poids progressivement et durablement. Un régime " doux " permet de conserver une vie sociale et de se faire plaisir. Un régime ne doit pas être triste et/ou monotone. Des régimes gourmets, ça existe !

Ainsi je vous encourage à ne pas baisser les bras et à poursuivre votre effort. Il n'existe pas de régime s'il ne s'inscrit dans la durée.

L'organisation

Pour la réussite de votre régime, il est important de ne pas se laisser déborder et d'avoir prévu ce que vont être vos contraintes dans les jours, semaines, mois à venir. Cela passe pas un questionnaire et une série de conseils à suivre (ou pas suivant comment vous le ressentez).

Les questions à se poser avant de débiter un régime

Mon objectif de poids.

Suis-je motivé(e) pour suivre un régime à long terme ?

Puis-je suivre un régime seul (e) ou ai-je besoin d'un soutien médical ? (Une visite chez un spécialiste est néanmoins plus que conseillée).

Peux-tu commencer un régime sans avoir des contraintes (enfants, mari, famille) ? Ou alors penses-tu que tu seras soutenue ?

As-tu une personne avec qui faire le régime ?

Mon alimentation est elle équilibrée ?

A quelle famille (protide, sucre, lipide) appartiennent mes aliments ?

Existe-t-il des excès dans mon alimentation (graisse, féculent, sucre rapide) ?

Mes plats sont ils trop riches (assaisonnements, sauce, friture) ?

Quelles viandes aimes-tu et à quelle fréquence en manges-tu ?

Manges-tu des salades, quel type et avec quelle sauce les aimes-tu ?

Bois-tu des boissons sucrées ?

Manges-tu aux heures des repas ?

T'arrive t'il de sauter des repas ? A quelle fréquence ?

As-tu tendance au grignotage ? Quels genre de chose aimes-tu grignoter et combien de fois par jour ?

Ai-je faim entre les repas ?

Ai-je des coups de fatigue dans la journée ?

Le sport m'est il indispensable ?

Quels types de légumes consommes-tu et à quelle fréquence ?

Les différents conseils

Limiter les moments de fringale

* Afin d'éviter les tentations, virez tout ce qui n'est pas bon pour votre régime. Pas de chocolat planqué dans le buffet, pas de soupe instantanée, trop grasse et trop riche en sel, pas de biscuits ou autres babioles à grignoter. Si la faim vous tenaille entre les repas, croquez uniquement des carottes ou du céleri en branche. D'accord, ce n'est pas très folichon, mais le but est de perdre du poids, souvenez-vous!

* Buvez, buvez et buvez encore. Si l'eau ne vous tente pas trop, préparez chaque soir deux litres de tisane de votre choix et laissez-les refroidir. Versez en bouteille ou en pichet et mettez au réfrigérateur. La tisane bien fraîche est délicieuse et moins traître que le Diet Coke. Les boissons trop sucrées, même artificiellement, donne souvent envie de grignoter.

* Salez modérément vos plats. Le sel renforce l'illusion de la faim.

* Vous avez faim ? Parfait ! C'est maintenant que vous maigrissez! Plus sérieusement il ne faut pas avoir tout le temps faim sinon on risque plus facilement de craquer mais nier que la faim n'est jamais présente lorsqu'on fait un régime est idiot. Pour calmer un peu cette sensation désagréable, buvez un verre d'eau et attendez 10 minutes. Cela devrait calmer le jeu. Si la faim vous tenaille encore, croquez une carotte ou du céleri.

* Si la faim vous tenaille vraiment trop, mangez une pomme avec un verre d'eau. La pectine de la pomme gonflera dans votre estomac (50 fois son volume) et calmera la sensation de faim. Mais vous devrez alors déduire ce fruit d'un menu du jour!

* En cas de fringale, déviez le cours de vos pensées : passez un coup de fil, sortez jardiner, aller prendre un bain... bref faites quelque chose qui vous éloigne physiquement et mentalement de toute tentation.

Le fond

* Manger en étant à l'écoute de notre corps, en essayant de retrouver les sensations de faim, de plaisir, de satiété.

* Ne sautez pas de repas. C'est le meilleur moyen de craquer. Si vous n'avez pas très faim, efforcez-vous de préparer un petit en-cas autorisé. Ainsi, vous attendrez le repas suivant avec sérénité.

* Mangez lentement, votre cerveau met 20 minutes à recevoir le signal lui disant que le corps est rassasié.

* Ne vous fixez pas d'objectif irréalisable en terme de perte de poids. A moins d'une urgence médicale, visez une perte de poids modérée et sur un long terme. Les régimes express sont inefficaces.

* Le principal danger d'un régime est le déséquilibre et les carences. Il faut essayer même si l'on mange moins de manger mieux car les besoins physiologiques restent les mêmes. Il faut donc apprendre à connaître des aliments peu caloriques et riches en vitamines et minéraux.

* Si vous arrivez à votre but, pensez à l'après régime. Suivre un régime qui ne prévoit pas une phase de stabilisation et un suivi « à vie » ne sert pas à grand-chose. Vous reprendrez tous vos kilos (voire plus). Donc changez votre alimentation et votre style de vie une fois parvenu au poids désiré. Variété, modération et activité sportive sont les maîtres mots.

La forme

* Affichez vos menus-minceur dans la cuisine à portée des yeux.

* Ce n'est pas parce que vous êtes au régime que vous devez manger dans une auge à cochon ! Bichonnez la présentation de votre assiette; vous n'en apprécierez que plus le contenu. Rendez vos repas joyeux en agrémentant la présentation des plats. Par exemple, le jour du poisson, ne vous contentez pas d'un triste morceau de poisson bouilli. Préparez une fondue Neptune adaptée à votre régime (sans graisse). Vous n'en mangerez que mieux, sans vous sentir frustrée.

Les autres

* Vous pouvez mettre votre conjoint/conjointe et vos ami(e)s dans la confidence. Cela leur évitera de vous proposer un petit apéritif avant le repas ou un petit chocolat après... Et ils seront là pour vous rappeler que vous êtes sur le point de craquer !

Mais attention au retour de bâton. Le risque d'être (mal) jugé, culpabilisé dès que l'on a quelque chose dans la bouche existe. Livrez-vous seulement à des gens de confiance et ayant compris votre régime. Vous pouvez aussi dire que vous essayez de rééquilibrer votre alimentation ? Ainsi vous aurez la paix et vous pourrez maigrir à votre rythme.

* Ne devenez pas un ermite sous prétexte de régime. Si vous avez des occasions de sortir, ne le refusez pas. La solitude risque de vous faire gagner autant de poids qu'un petit extra de temps en temps.

* Préparez-vous pour les fêtes en pensant à vous, rien qu'à vous : prenez rendez-vous chez l'esthéticienne et le coiffeur, faites un sauna ou un hammam, achetez vous des sels de bain parfumés... Bref, dorlotez vous (idem pour les hommes).

Les activités complémentaires

* Faites au moins 10 minutes d'exercices par jour. De la marche, de la gymnastique ou des étirements. Oubliez l'ascenseur et grimpez vos étages à pieds.

* Lutter contre la sédentarité, à l'aide d'un sport pratiqué à raison de plusieurs séances par semaine. On sait en effet que le métabolisme de base est plus actif, même au repos, chez les personnes dont la masse musculaire est augmentée. Au moins l'effort fourni pour une activité physique est récompensé par cette notion que l'organisme va dépenser davantage de calories, même au repos, si la masse musculaire est augmentée.

Les courses

* Pensez à faire vos courses après le repas. En y allant le ventre vide, vous n'achèteriez que des choses trop tentantes et en mauvaises quantités.

* Faire ses courses pour la semaine est un bon moyen de ne pas succomber. Faites une liste précise tout ce dont vous aurez besoin et, rendue au magasin, tenez-vous en à la liste !

* Allez-y si possible, sans les enfants pour éviter toutes les petites tentations qui se retrouvent inmanquablement sur la balance.

* Vérifiez la teneur en lipide sur les étiquettes des produits que vous achetez, comparez plusieurs produits entre eux.

* Faites vos courses dans un marché de quartier, vous y trouverez une multitude de produits frais, et souvent à des prix très intéressants.

Autres trucs et astuces

* Pour celles et ceux qui ont tendance à avoir un bon coup de fourchette, vous pouvez manger dans une assiette à dessert (pas une soucoupe quand même !). Vous pouvez aussi manger avec une petite cuillère. Vos bouchées seront plus petites et votre assiette

durera plus longtemps. Cela vous fera aussi penser à mieux mâcher et à prendre votre temps.

* Achetez-vous pour les fêtes la tenue que vous avez repérée dans votre boutique préférée et qui vous fait tant envie. Placez-la bien en évidence à la maison pour pouvoir l'admirer et vous convaincre que c'est vous qui la porterez pour le réveillon.

Connaître ses résultats

* Imprimez un tableau comme celui-ci et notez chaque jour votre poids. Vous pourrez vous peser chaque matin, au lever, dans la même tenue et après avoir uriné (bah! c'est toujours ça de moins sur la balance).

Mais ne devenez pas un maniaque de la balance. Inutile de vous peser toutes les 8 minutes, même "pour rire". Car le résultat ne vous fera pas rire (à moins d'avoir un sens de l'humour particulièrement aiguisé!).

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jours 7
..... Kg	 Kg	 Kg	 Kg	 Kg	 Kg	 Kg
Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
..... Kg	 Kg	 Kg	 Kg	 Kg	 Kg	 Kg

Vous pouvez aussi vous peser une seule fois par semaine car le poids peut varier beaucoup d'une journée sur l'autre. Il ne faut pas être trop enthousiaste ou démoralisé parce que votre poids a varié de xxx grammes.

Se peser une fois par semaine permet d'avoir un résultat plus proche de la réalité. Et encore c'est véritablement l'évolution de votre courbe de poids sur le long terme qui importe.