

20 astuces pour perdre du poids

Pensez à vos achats:

- 1- Prévoyez ce que vous allez manger aussi bien chez qu'à l'extérieur,
- 2- Faites une liste de vos achats et tenez-vous y,
- 3- Faites vos achats après avoir mangé,
- 4- Repérez les aliments piège qu'il est préférable de ne pas acheter :
Exemple:Chips, cacahuètes, biscuits, fromage gras, la plupart des charcuteries et toutes les fritures.
Apprenez à en limiter la consommation,

Organisez vos repas :

- 5- Une journée équilibrée comporte :
 - petit-déjeuner,
 - déjeuner,
 - (goûter),
 - dîner
- 6- Ne sautez pas de repas,
- 7- Le goûter est utile pour calmer les fringales et surtout éviter de craquer dans la soirée : il doit cependant rester léger,
- 8- Un repas léger est préférable le soir,
- 9- Un repas équilibré associe :
 - une entrée (salade, crudités, potage...)
 - un plat avec une source de protéines (viande ou poisson), un féculent (pâtes, riz, pommes de terre, légume sec...)
 - un dessert (lacté ou fruit par exemple)
- 10- Cuisinez moins gras :
Utilisez le plus souvent possible la cuisson vapeur, le gril, les papillotes, les poêles anti-adhésives : cela vous aidera à limiter les graisses de cuisson,
- 11- pensez aux épices et aromates pour agrémenter vos plats,
- 12- Eviter les sauces à base de beurre, huile, crème ou fromages,
- 13- Préparez juste les quantités nécessaires,

Manger équilibré et diversifié :

- 14- manger des légumes à chaque repas sous leurs formes : crus en entrée, potages, cuits avec peu de matières grasses,
- 15- Manger un féculent à chaque repas principal en limitant au maximum les graisses d'accompagnement (beurre, crème, huiles, fromages...),
- 16- Choisissez des produits laitiers écrémés (partiellement ou totalement)
- 17- Manger de la viande au maximum une fois par jour, favorisez plutôt volailles et poissons,
- 18- Evitez d'associer viande et fromage au cours du même repas,
- 19- Les huiles sont composées à 100% de graisses, ne dépassez pas deux cuillères à soupe par jour. Evitez les fritures,
- 20- Evitez les boissons alcoolisées et boisson sucrées.