

Produits



Perdre du poids durablement sans perdre la forme !

PAR VÉRONIQUE GABRIEL, EXPERT FOREVER COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Si, cette année, l'hiver a envie de rester avec nous, nous savons que les beaux jours reviendront avec leur lot de préoccupations : faire attention à sa ligne et essayer d'oublier les excès de l'hiver !

Il n'y a pas de recettes magiques mais de la détermination et un objectif précis sont nécessaires. La motivation, quant à elle, se retrouve souvent en démarrant avec un ou une amie. Il faut à tout prix éviter de faire n'importe quoi et de suivre n'importe quel régime ou diète farfelue sous prétexte que les effets promis semblent merveilleux. Un programme alimentaire d'amincissement a la plupart du temps été concocté par une équipe médicale, il est savamment calculé et équilibré. Voici quelques conseils pour réussir votre nouveau défi.

Éviter les carences

Le principe de tout amincissement sérieux est de maintenir un apport suffisant en **protéines**, pour permettre un bon fonctionnement de l'organisme

malgré la restriction calorique. Toute diète occultant les protéines pourrait provoquer un amincissement au détriment de la masse maigre, c'est-à-dire les muscles. Ceci provoquerait donc une fonte musculaire et une grande fatigue.

Ne pas se montrer trop ambitieux

Il est judicieux de démarrer sur une courte période (inférieure à dix jours) un **programme d'attaque** préétabli qui sera observé correctement la plupart du temps car la motivation est intacte au départ.

La **restriction calorique** est importante mais l'**équilibre en protéines** est maintenu et la **supplémentation adaptée**. Cette dernière a pour but de drainer, de stimuler l'organisme et de booster ses défenses naturelles.

Penser à stabiliser son poids

Comme tout programme restrictif, il est impossible de ne pas envisager une **stabilisation** immédiatement après. Cette stabilisation devrait avoir pour durée en semaines le nombre de kilos perdus ! Elle est pourtant rarement suivie jusqu'au bout et très souvent négligée... C'est pourtant là le secret de la stabilisation.

Là encore, un **programme préétabli** permettra de ne faire aucune erreur et servira d'auto-coaching.

Vous pouvez réaliser facilement cette recette avec le Forever Lite Ultra Vanille ou Chocolat. Pour deux personnes, mélangez au shaker ou au mixer : une cuillère-mesure de Forever Ultra Lite Vanille ou Chocolat, un yaourt à la grecque et 30 ml de lait demi-écrémé. Laissez ensuite le tout au frais pendant 15 min. avant de partager cette crème onctueuse et savoureuse.

Prévenir les petits creux

Un zoom sur une étape de la journée capitale dans la phase de stabilisation : les **collations**. Selon les individus, la sensation de faim peut intervenir en fin de matinée ou en fin d'après-midi pendant cette période de diète.

La collation la plus adaptée reste l'en-cas protéiné à délayer dans de l'eau ou du lait ou encore du yaourt. Pourquoi ? Pour la nécessité de l'apport quotidien en protéines et pour la satiété qu'elles procurent, bien plus importantes que n'importe quelle protéine naturelle.

Par conséquent, un en-cas protéiné dans la matinée ou dans l'après-midi permettra de moins manger au repas suivant. Et il faut s'enlever de l'esprit que c'est un "repas" de plus !

Prendre une collation est un réflexe à conserver pour garder la ligne toute l'année, y compris quand la stabilisation est terminée ! ●



Forever Ultra Lite est une préparation protéinée équilibrée.