

5 raisons

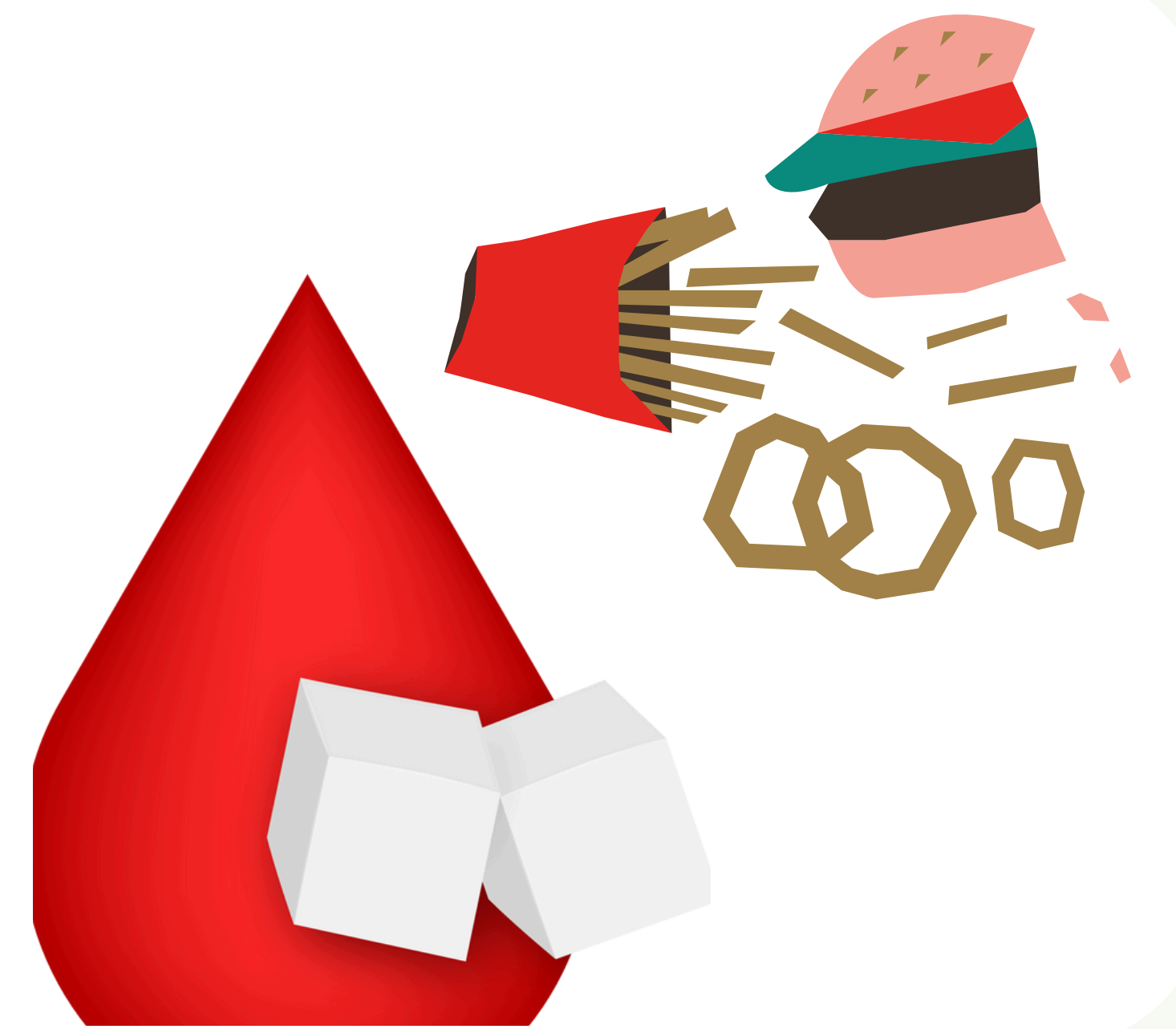
pour lesquelles tu n'arrives pas à perdre de poids

1 Alimentation

La plupart des produits proposés en supermarché sont transformés voire ultra-transformés.

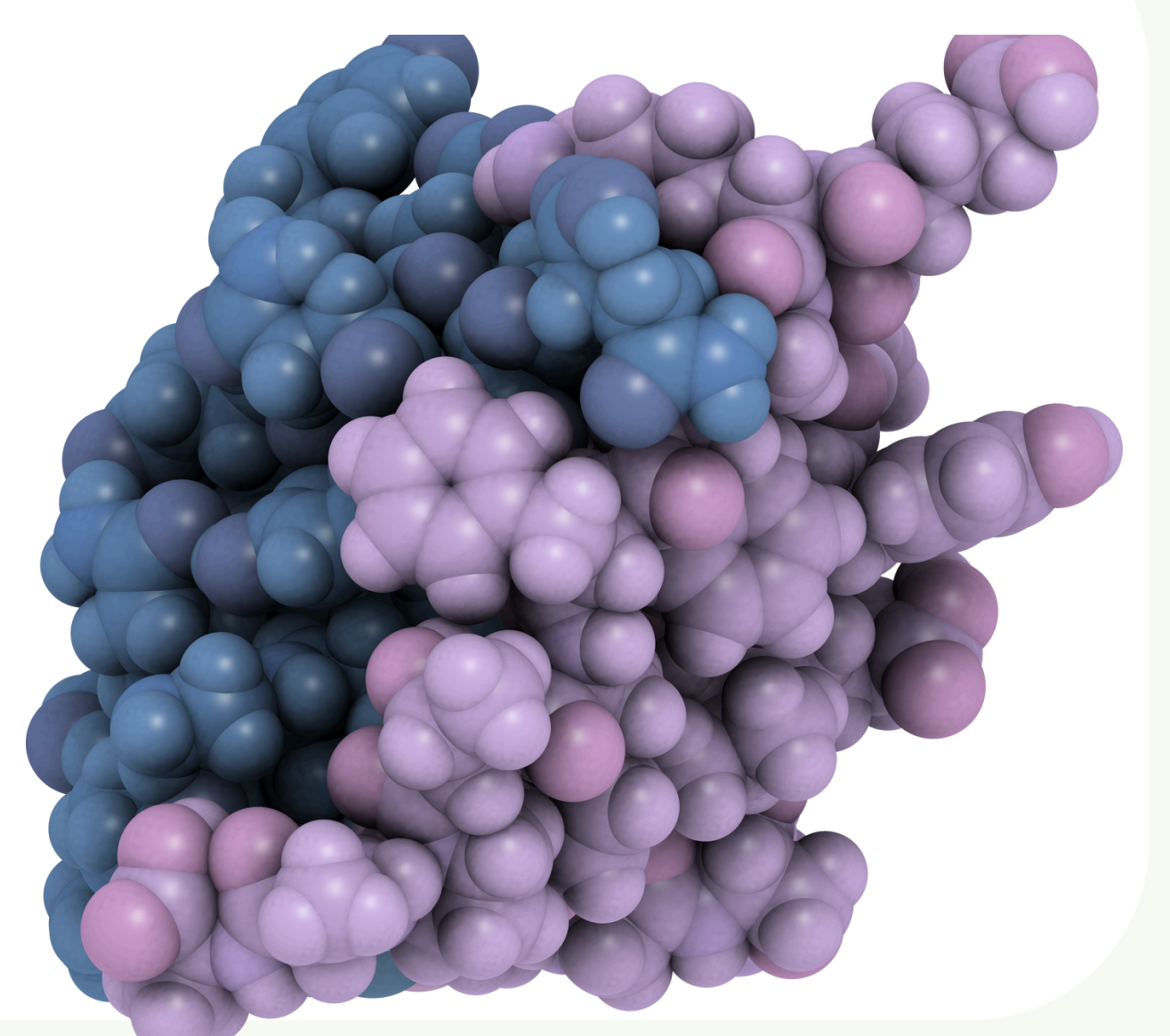
Ces aliments sont constitués d'acides gras saturés qui leur donnent de la texture, d'arômes et de colorants qui remplacent les couleurs et les goûts naturels, de sel pour rehausser le goût et surtout de sucres pour les conserver.

Manger des aliments riches en sucre augmente le taux de sucre dans le sang !



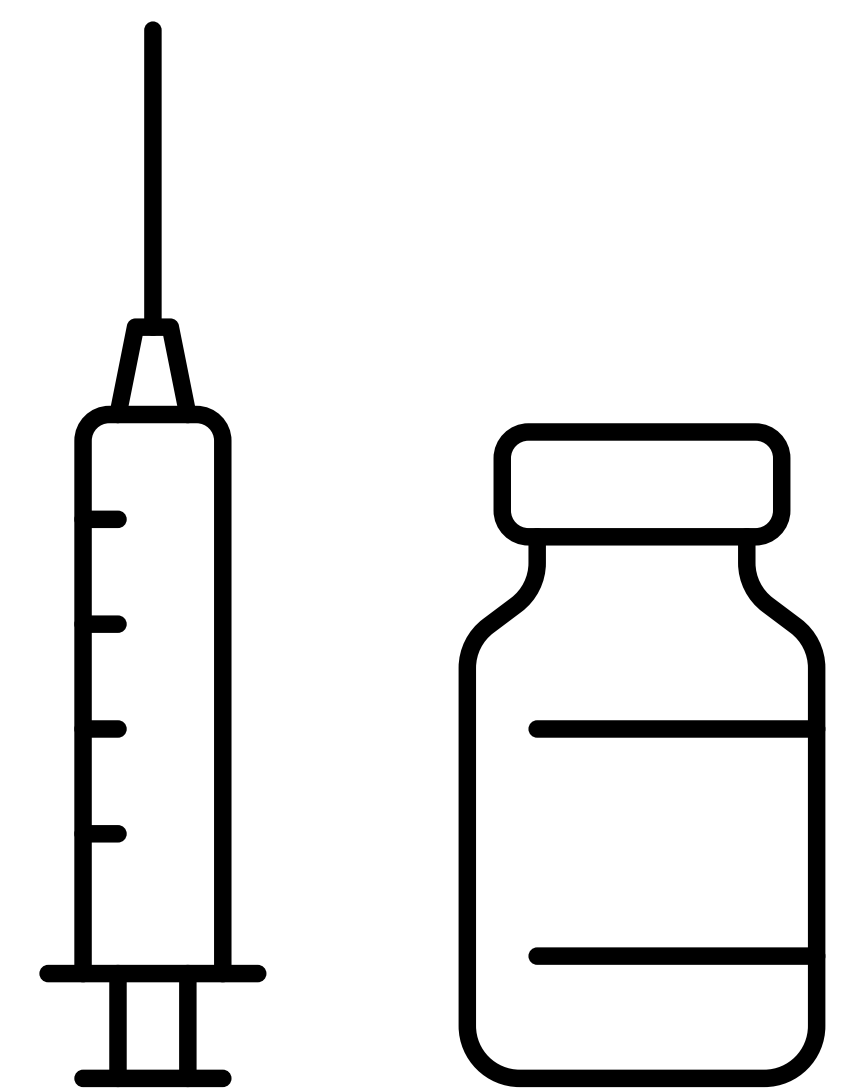
2 Insuline

Pour diminuer ce taux, le pancréas produit de l'insuline en grande quantité. Le pic d'insuline est ton pire ennemi en ce qui concerne la perte de poids et la santé ! Plus tu mangeras des aliments riches en sucres ou transformés, plus ton niveau d'insuline deviendra élevé et plus tu stockeras le sucre en graisse.



3 Résistance à l'insuline

Avec le temps, les cellules deviennent résistantes à l'insuline. Elles n'utilisent plus le sucre comme énergie mais le stocke sous forme de graisses.



4 Stockage des sucres transformés en graisse

Le sucre transformé en graisse entraîne une prise de poids.



5 Fatigue, faim et hypoglycémie

La résistance à l'insuline entraîne une fatigue constante et une sensation de faim amenant ainsi à manger plus. En effet, un taux élevé d'insuline bloque le signal transmis par la leptine, hormone qui régule la sensation de faim, tu te sens donc affamée, que tu aies mangé ou non.

Conclusion : Un excès d'insuline est responsable d'une prise de poids, car on se sent affamé en permanence, tout en stockant des graisses en excès.

Astuce santé : Pour briser ce cercle vicieux, il est nécessaire de planifier ses repas, cuisiner 'maison' et choisir des aliments bruts ! Pour finir, n'oublies pas de consommer des aliments riches en Oméga-3 'bon gras'.

