

## 5 raisons

# qui bloquent ta perte de poids

### 1 Supprimer les glucides

Les glucides ne font pas grossir ! Oui il faut éviter les produits gras, sucrés et salés (aliments ultra-transformés) mais non on ne supprime pas les glucides ! Les glucides sont une source d'énergie vitale pour notre corps mais il est important de les choisir judicieusement pour maintenir une alimentation équilibrée.

Astuce : Penses à la patate douce et aux légumineuses !



### 2 Consommer des calories liquides

Les calories liquides sont sous-estimées et peuvent totalement ruiner ta perte de poids ! Alcool, soda ou encore café crème... peuvent augmenter le nombre de calories que tu consommes et freiner considérablement ta perte de poids !

Astuce : Optes pour une boisson sans sucre si vraiment tu ne peux pas t'en passer ou des smoothies faits maison !



### 3 Ne pas s'hydrater correctement

L'eau permet d'accélérer ton métabolisme, offrant ainsi à ton corps plus d'énergie pour fonctionner et permet de brûler des calories. Grâce à l'eau, ton organisme va éliminer les graisses et les déchets accumulés. Boire de préférence à température ambiante et à distance des repas. La chrono hydratation est une méthode qu'il convient d'adopter pour mieux hydrater son organisme.

Astuce : Penses aux infusions à froid et prends une gourde d'au moins 1.5 L avec toi !



### 4 Ne pas planifier ses repas

La règle numéro 1 pour perdre du poids est de ne rien supprimer de l'assiette et de respecter l'assiette santé (1/4 de protéines, 1/4 de glucides et 50 % de fruits et légumes). Planifier ses repas est un gain de temps et d'argent et permet de manger des plats faits maison.

Astuce : Faites des repas complets en privilégiant les aliments bruts et évitez les repas industriels !



### 5 Régime restrictif pour une perte de poids rapide

Tu penses que te sous-alimenter est la solution ? NON et NON ! Si tu te sous-alimentes, ton corps va tirer la sonnette d'alarme, entrer en mode 'survie' et pour gérer un manque à venir va stocker une partie de ton alimentation pour créer des réserves et puiser dedans si nécessaire.

Astuce : Mets en place un déficit calorique adapté à tes dépenses énergétiques et sans frustration ! Accorde-toi des plaisirs !

