



1. HYDRATEZ-VOUS (Buvez beaucoup d'eau)

Assurez-vous de vous hydrater. On a tendance à penser que nous avons des kilos en trop, mais c'est seulement de la rétention d'eau. Beaucoup de personnes restent déshydratées. Vous pourriez penser que vous n'avez besoin d'eau, mais dès que vous commencez à boire, vous allez finir par vous débarrasser de plus d'eau que votre corps retient. C'est ce qui vous aidera à perdre du poids, et vous sentir mieux. C'est comme aller à la gym, et transpirer pendant des heures...

2. EVITEZ TOUT CE QUI EST FAST FOOD

Débarrassez-en vous! Lorsque vous entendez parler de **sodium**, et toutes ces choses qui ne sont pas bonnes pour vous (fast-food) c'est parce que plus vous en mangez, plus vous allez faire de la rétention d'eau, et vous sentirez que votre ventre est très "gonflé". Dans les fast-foods il y a beaucoup de sodium et des **colorant artificiels** qui sont très mauvais pour notre corps. Donc, juste en réduisant ce genre de nourritures vous allez commencer à perdre du poids.



3. ABANDONNEZ L'EXCÈS DE SUCRE ET L'EXCÈS DES GRAINES

Je ne dis pas de faire un régime **sans glucides** ou vous débarrasser de toutes les graines, mais quand nous mangeons beaucoup de graines, nous avons tendance à nous sentir plus "ballonnés" et également ressentir plus de "fringales". La même chose se produit avec le sucre. **Le sucre** nous donnera envie de plus. Donc, juste en faisant attention aux graines (exemple: céréales, pain) et au sucre, nous mangerons naturellement moins, et nous perdrons du poids.





4. MANGEZ DES FRUITS ET LÉGUMES

Je suis une grande fan de **fruits** et **légumes** pour plusieurs raisons. La principale raison est qu'en consommant ces aliments à base d'eau, vous allez vous sentir repus beaucoup plus rapidement. Ce qui va vous aider avec les petites faims. Vous allez être repus tout en ayant consommé de bons aliments. Vous obtiendrez toutes ces **fibres** supplémentaires, ces grands nutriments, juste sains pour vous toute l'année. Plus vous ajoutez de «bonnes choses» dans votre plat, moins vous êtes susceptible d'aller vers les «mauvaises choses». En mangeant des fruits et légumes vous obtiendrez plus d'eau donc vous allez vous débarrasser des ballonnements ce qui contribuera à une baisse de poids.

5. CONSOMMEZ DES PROTÉINES ET GRAS SAINS

Augmentez votre apport en protéines et en gras sains, ça vous maintiendra repus plus longtemps, ce qui aide à perdre du poids.



PS: Faire de l'exercice est **IMPORTANT**, ça va vous aider à vous débarrasser du poids en trop, mais de là à se demander «comment puis-je perdre du poids rapidement avec l'exercice?».

Ce n'est pas aussi facile que ça en à l'air. **Pour perdre 1/2 kg de gras, il faut créer un déficit énergétique de 3500 calories. Ce déficit énergétique peut être créé par un régime (réduction d'apport calorique), ou par de l'exercice.** Donc, pour perdre de la graisse plus sainement, vous devez d'abord commencer par manger sain et équilibré. Vous pouvez perdre environ 2,2 kg en suivant ces conseils. Mais pour le faire le plus sainement, et avoir des résultats à long terme et durables, il faudrait perdre **2,2 kg de graisse par semaine**. C'est l'idéal.

Contactez-moi aujourd' hui,
Et laissez-moi vous aider à obtenir dans la meilleure forme de votre vie.
Safia@SafiaBerrada.com

