



SPÉCIAL RÉGIME

Nos Conseils Pour Le Réussir

amoena

Optez pour une approche différente pour votre régime

Demain, je commence !

Combien de fois vous êtes vous déjà répété cette phrase ? Si vous êtes un peu comme moi, bien trop souvent pour les compter... Pas d'inquiétude, il existe une manière d'atteindre un équilibre sain ET d'être plus dynamique – sans régime, culpabilité ou privation !

Voici 5 conseils pour commencer de la meilleure des façons.

1. Abandonnez votre régime.

La baisse soudaine de calories mène inéluctablement à un gain de poids sur le long terme. Oui, c'est bien une solution à court terme pour quelques kilos. Mais sur le long terme, c'est biologique (pas un problème de volonté) et qui plus est, réduire les calories a un grand impact sur votre bien-être.

2. Focalisez votre attention sur autre chose que votre poids.

Et si vous détournez votre attention de votre poids en vous concentrant plutôt sur vos loisirs par exemple ? Vous avez mangé un gâteau ? Mais vous avez pris les escaliers plutôt que l'ascenseur. Peut-être avez-vous envie de changer un peu de déco – plutôt que de restreindre votre alimentation. De petits ajustements tous les jours = de grands changements sur toute une année.

3. Ecoutez votre corps.

Votre corps est tellement incroyable. Lui aussi, il sait ce qui est bon pour vous. Et si vous l'écoutez attentivement, il vous le ferait savoir. Apportez lui une plus grande attention.

4. Ménagez (et protégez) des moments « dédiés pour vous ».

Vous jonglez à droite à gauche comme une folle ? La liste des priorités n'est peut-être pas bien répartie. Il serait temps de faire une pause. On ne sait jamais, cela pourrait être bienvenu.

5. Appréciez la nourriture en famille ou avec des amis.

La santé n'est pas seulement une absence de maladie. C'est aussi un état de bien-être physique, mental, social et spirituel. Apprécier un bon repas en famille ou avec des amis est tout aussi important pour vous que les nutriments qu'il vous fournit.

Découvrez d'autres articles Santé sur : <http://www.amoena.com/fr/amoena-life>

Pour cette série, la nutritionniste britannique, Elena Rauner-Melnikova, nous a fait part de ses conseils. Plus d'info sur son site internet : www.nutritioninthemind.com (en anglais)

Elena Rayner-Melnikova est une nutritionniste en Santé Publique au Royaume-Uni, passionnée par la psychologie et les neurosciences. Sur son site internet, Nutrition in the Mind (La Nutrition à l'Esprit), elle mêle ces deux disciplines dans le but d'aider les personnes qui suivent un régime yo-yo à obtenir un changement durable. En sensibilisant et expliquant aux gens *pourquoi* nous mangeons et *comment* notre cerveau fonctionne, le travail d'Elena inspire les femmes à perdre du poids tout en retrouvant plus d'énergie – sans régime, culpabilité et privation.

**L'information fournie ne se substitue pas à des prescriptions médicales. Si vous avez, ou suspectez avoir un problème de santé, consultez votre médecin traitant.*