

FORME

6 erreurs qui vous empêchent de perdre du poids

Parfois, vous suivez des règles de régime strictes afin de perdre du poids et vous obtenez de bons résultats, mais parfois, il n'y a rien à faire. Quelles erreurs commettez-vous qui rendent vos efforts inopérants ? Nous vous présentons ici les plus fréquentes :

1. Vous oubliez de faire de l'exercice

Aucun régime ne marche s'il n'est pas accompagné de sport. C'est triste, mais c'est ainsi ! Nous ne vous conseillons pas de vous entraîner à courir un marathon, mais de prévoir trois séances de sport par semaine où vous alternez cardiotraining et musculation. Et surtout, n'oubliez pas de marcher chaque jour.

2. Vous sautez le petit-déjeuner

Ne sautez jamais votre petit-déjeuner. En effet, vous vous réveillez 8 à 10 heures après votre dernier repas et votre corps est comme une voiture : il a besoin de fuel pour fonctionner. De plus, si vous ne mangez pas le matin, il y a de fortes chances que vous mangiez trop au déjeuner.

3. Vous ne consommez pas assez de calories

Votre corps a besoin d'un certain nombre de calories pour fonctionner normalement. Si vous en consommez moins de 1 000 par jour, vous risquez des problèmes de santé.



Photos : DR

En tout cas, il est certain que vous ralentissez votre métabolisme et il lui faudra plusieurs années pour se remettre à fonctionner convenablement.

4. Vous ne contrôlez pas la taille de vos portions

La quantité de nourriture que vous mangez au cours d'un repas est importante. Si vous mangez trop, vous ne pourrez pas bien digérer cette nourriture et, si vous mangez trop peu, vous ne satisferez pas les besoins de votre corps

(en vitamines, minéraux, protéines, calories, glucides, fibres, etc.). Contrôlez la taille de vos repas est quelque chose que vous devez toujours garder à l'esprit. Et souvenez-vous qu'il est mieux de manger 5 petites portions par jour que trois grands repas. C'est ainsi que vous stimulerez votre métabolisme.

5. Vous ne dormez pas assez

Le sommeil a la même importance pour votre corps que l'eau et la nourriture. Si vous ne dormez pas assez,

vos régime ne donnera aucun résultat. Il serait quand même dommage que vos efforts pour perdre du poids ne donnent rien à cause de quelque chose que vous pouvez facilement éviter....

6. Vous mangez dans des conditions de stress
Vous êtes toujours stressé et de nouveaux problèmes surgissent constamment. Qu'êtes-vous censé faire pour vous sentir mieux ? Certainement ne pas vous gaver de fast-food comme par le passé ! Donc, vous devez trouver un nouveau moyen d'évacuer votre stress et de vous sentir mieux. Quelques conseils pour soulager votre stress : faites du sport, ou même une simple marche, voyez des amis, ou même faites une sieste si vous y arrivez, et mangez des aliments riches en acides gras oméga-3.

Question

Dans un régime amaigrissant, on supprime toutes les graisses ?

Faux : il faut au contraire en maintenir une quantité minimale — l'équivalent de 10 g d'huile végétale et de 5 à 10 g de graisses lactiques — parce qu'elles apportent des acides gras essentiels et des vitamines liposolubles.



SANTÉ

Vos triglycérides sont trop élevées ?

Les triglycérides sont des graisses indispensables au fonctionnement de l'organisme. Ils sont fabriqués par le foie mais proviennent également des graisses que vous mangez. Ils sont stockés dans le tissu adipeux. Comme pour le cholestérol, concentrer trop de triglycérides présente un risque pour la santé.

Causes

Un taux élevé de triglycérides dans le sang est lié à une consommation excessive de sucre et à un excès de poids. Le traitement pour les réduire repose sur des mesures diététiques, donc un régime anti-graisse en cas de surpoids, et sur un changement de mode de vie.

Conséquences

L'excès de ces graisses



dans le sang peut être à l'origine d'une inflammation du pancréas (pancréatite) et favorise la survenue d'accidents cardiovasculaires comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral (AVC). Comment faire baisser les triglycérides ?

Faire un régime anti-graisse

Si vous avez un excès de poids, faire un régime pour perdre quelques kilos permettra de normaliser vos triglycérides. Pour cela, évitez de manger des

graisses telles que le beurre, le fromage, les viandes grasses, les pâtisseries et cuisinez avec très peu de matières grasses. Prenez au moins trois repas équilibrés par jour. Si votre poids est normal, ne faites pas un régime sans ou pauvre en graisses. Rappelez-vous que les triglycérides sont fabriqués surtout à partir des sucres. Et n'oubliez pas de contrôler votre taux régulièrement au moins tous les 3 mois pour savoir où vous en êtes.

Madeleines au miel et citron

250 g de farine, 150 g de sucre glace, 1 pincée de sel, 1 sachet de levure chimique, 5 œufs, 150 g de miel, 60 g de lait entier, 250 g de beurre, zeste de citron



Faites fondre le beurre pour lui donner du goût. Tamisez et mélangez la farine, le sucre glace, le sel et la levure chimique. Émulsionnez au robot les œufs et le miel puis ajoutez les poudres tamisées, le lait, le beurre et le zeste de citron. Réservez au frais une nuit avant d'utiliser. Le lendemain, à la cuillère à soupe, remplissez les moules à madeleines. Enfourez à 230°C pendant 6 à 8 minutes sans ouvrir le four en cours de cuisson.

Trucs et astuces

Éliminer les taches de nicotine sur les doigts

Prenez un coton imbibé de jus de citron et d'eau oxygénée à vingt volumes, puis frottez vos doigts avec. Les taches jaunes dues à la consommation de nicotine seront vite oubliées !

Enlever des taches de moisissure

Pour enlever des taches de moisissure sur du tissu ou sur un matelas, mélanger du dentifrice avec un sachet de levure chimique où, si

vous en possédez, remplacer la levure par du bicarbonate de soude puis frottez le moi avec une brosse à dents que vous aurez imbibée de la préparation.

Abcès

Ramollir une figue sèche avec du lait bouillant et l'appliquer sur l'abcès.

**Yeux fatigués**

Mélangez 20 cl de lait chaud avec 4 cl de café. Imprégnez-en un coton et passez-le autour de vos yeux !

Tarte aux 3 légumes

1 pâte brisée ou feuilletée, 1 poireau, 2 courgettes, 1 poivron rouge, 3 œufs, 2 grosses cuillères de crème fraîche, sel et poivre, 1 cuillère à café de concentré de tomates (ou accessoirement du ketchup), huile d'olive, 1 noix de beurre, gruyère



Étalez la pâte dans un plat à tarte, et piquez-la avec une fourchette. Faites revenir le poireau émincé dans un peu d'huile d'olive et une noix de beurre, réservez. Faites de même (mais sans beurre), avec le poivron coupé en petites lamelles et les courgettes coupées en rondelles, réservez. Pendant ce temps, mélangez les œufs avec la crème, le sel, le poivre et le concentré de tomates. Étalez sur la pâte, d'abord le poireau, puis le poivron et finir avec les courgettes. Recouvrez avec le mélange et parsemez de gruyère. Maintenez au four, jusqu'à ce que la tarte soit bien gratinée.