FORME

6 erreurs qui vous empêchent de perdre du poids

Photos : DR

Parfois, vous suivez des règles de régime strictes afin de perdre du poids et vous obtenez de bons résultats ; d'autres fois, vous n'arrivez pas à maigrir. 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. 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 vaut mieux 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, votre 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 nourriture 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 une sieste si vous y arrivez et mangez des aliments riches en acides gras oméga-3.

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

Etaler la pâte dans un plat à tarte, et la piquer avec une fourchette. Faire revenir le poireau émincé dans un peu d'huile d'olive et une noix de beurre, réservez. Faire de même (mais sans beurre), avec le poivron coupé en petites lamelles et les courgettes coupées en rondelles, réservez. Pendant ce temps, mélanger les œufs avec la crème, le sel et le poivre et le concentré de tomates. Etaler sur la pâte, d'abord le poireau, puis le poivron et finir avec les courgettes. Recouvrir avec le mélange et parsemer de gruyère. Au four, jusqu'à ce que la tarte soit bien gratinée.

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 cardio-vasculaires comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral (AVC).

Comment faire baisser les triglycérides ?

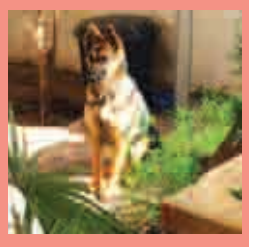
Faire un régime anti-graisse
Si vous avez un excès de poids, faire un régime pour perdre quelques kilos permettra de normaliser vos triglycérides. Pour cela, évitez de manger des graisses telles que le beurre, le fromage, les viandes grasses, les pâtisseries et cuisinez avec très peu de matières grasses. 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 tout les 3 mois, pour savoir où vous en êtes.

TRUCS ET ASTUCES

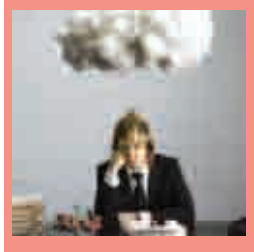
Anti-cernes
Mettre de la crème pour les hémorroïdes ! Ça marche : en mettre sous les yeux tous les soirs avant de se coucher.

Un soin antirides
Si vous possédez une plante d'aloé véra, cassez-en une tige et appliquez matin et soir un peu du jus contenu à l'intérieur, c'est radical, mais au préalable, il faut bien nettoyer la peau.
Vos yeux sont gonflés et fatigués ?
Plusieurs heures sur internet, ou devant un écran fatigue les yeux. Une astuce toute simple : faites infuser deux sachets de camomille. Sortir les sachets, les laisser refroidir et appliquer sur vos yeux. Résultat garanti !

STRESSÉ AU BUREAU ? Regardez de jolies photos d'animaux



La prochaine fois que vous aurez l'esprit embrouillé, faites une pause et regardez de jolies photos de chats, de chiens ou de tout autre petit animal mignon. Paradoxalement, ces quelques minutes perdues à surfer sur le web pourraient bien vous permettre de respecter vos échéances. En effet, aussi étrange que cela puisse paraître, une étude menée par des chercheurs japonais auprès d'étudiants a prouvé que ces derniers étaient plus aptes à effectuer des tâches de leur plein gré et avec davantage de soin et d'attention après avoir regardé des photos de chiots et de chatons.



Comment nettoyer une poêle brûlée

Si vous venez de brûler votre poêle, ne la jetez surtout pas ! Il existe des solutions pour la récupérer. Découvrez cette astuce très facile qui va éliminer les taches incrustées. Versez du vinaigre blanc et du liquide vaisselle au fond de votre poêle. Faites chauffer votre poêle sur feu doux pendant quelques minutes. Retirez la poêle du feu et frottez le fond à l'aide d'une éponge, prenez garde à ne pas vous brûler.

Tarte aux pommes

Pour 6 personnes, 500 g de pâte feuilletée, 4 pommes, 1litre de lait, 4 œufs, 1 sachet de vanille, 150 g de sucre en poudre, 40 g de maïzena

Peler les pommes, retirer le cœur et les couper en tranches fines. Mettre le lait dans une casserole, porter à ébullition avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux puis laisser tiédir, retirer la gousse de vanille. Délayer la maïzena dans 20 cl d'eau froide et ajouter le lait tiédi. Remettre sur le feu et laisser épaissir sur feu doux sans cesser de remuer ; retirer la casserole du feu, ajouter les œufs battus, bien mélanger. Étaler la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 3 mm. Foncer un moule à manqué avec la pâte, verser la préparation de lait et répartir les tranches de pommes dessus. Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 35 minutes.