

# Comment mincir et garder la ligne avec stabilité ?

Publié le 14/05/2020

|

2 minutes de lecture

|

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Pomme altères et mètre

*Après un régime, votre préoccupation première est de garder la ligne. Améliorer votre hygiène de vie en trouvant le bon équilibre alimentaire : ça commence par là. Nous vous donnons ici toutes les clés pour y parvenir.*

Si les régimes sont efficaces pour perdre du poids rapidement, les résultats sont souvent éphémères. Pour éviter l'effet « yoyo », il est conseillé d'élaborer un programme sur le long terme. Comme l'effet rebond de certains régimes peut être déstabilisant, il est recommandé de perdre du poids progressivement, de manière contrôlée sur plusieurs mois.

Un régime implique de porter une attention particulière à ce que vous mettez dans votre assiette. Les aliments gras, sucrés ou trop salés sont à éviter au profit d'ingrédients sains comme [les fruits](#), [les légumes](#) et les aliments non transformés. La privation en excès est quant à elle déconseillée. Selon Nathalie Ballesteros, Docteur en pharmacie au laboratoire Lescuyer, c'est la clé d'un régime réussi. Elle explique en effet : « *La frustration psychologique engendre souvent un effet rebond désagréable.* »

Une alimentation équilibrée est la source d'une bonne santé.

## Le secret pour mincir et garder la ligne : trouver votre équilibre alimentaire

Trouver le bon équilibre alimentaire aide à respecter votre organisme et à [mieux gérer votre poids](#). Compter les calories ingérées à chaque repas ? Mauvaise idée ! Nous vous conseillons plutôt de varier la composition de vos déjeuners et dîners. Fruits, légumes, viandes, œufs, produits laitiers... Mieux vaut réduire les quantités plutôt que de les supprimer car l'organisme a besoin de tout en petites portions.

Les conseils du PNNS (Programme National Nutrition Santé) sont de manger 5 fruits et légumes par jour. Par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits. Vous pouvez aussi choisir 4 légumes et 1 fruit. L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes selon votre envie. Nos conseils : les intégrer dès que possible dans vos recettes.

En intégrant des habitudes alimentaires saines et non restrictives dans votre quotidien, vous mincissez et stabilisez votre poids tout en vous faisant plaisir. Au goûter, remplacez par exemple les petits gâteaux par une poignée d'amandes ou de fruits secs. Au petit-déjeuner, préférez une galette de sarrasin au pain blanc. Limitez le sucre et buvez 2 litres d'eau dans la journée. Et surtout, essayez de prendre le temps de manger. « *Le cerveau ressent l'effet de satiété au bout de 20 minutes* », explique Nathalie Ballesteros. Ce phénomène est directement lié à votre taux de ghréline dans le sang, « l'hormone de la faim » : son taux est élevé avant le repas et diminue à mesure que votre estomac se remplit.

## Les réflexes à adopter pour une perte de poids durable

Si mieux manger est une clé pour perdre du poids, la pratique d'une activité physique régulière l'est tout autant. Faire du sport permet de maintenir la masse musculaire du corps et d'éviter que le gras prenne le dessus.

Associé à une bonne hygiène alimentaire, le sport permet de sculpter votre silhouette et de stabiliser votre poids.

L'objectif n'est pas forcément de perdre des kilos. La spécialiste conseille d'y aller étape par étape afin de garder un rythme sportif tenable sur la durée... Commencez par exemple par une ou deux heures par semaine en fonction de votre emploi du temps et accélérez la cadence au bout de quelques semaines, quand vous le pouvez.

**Sommeil**, activité physique et perte de poids sont intimement liés. Un sommeil de qualité permet également garder la ligne. Le temps passé à dormir a une influence directe sur le métabolisme et sur la digestion. « *Une quantité insuffisante de sommeil peut perturber l'équilibre du microbiote et avoir des répercussions sur votre poids* », explique la spécialiste. En faisant grimper le taux de ghréline dans le sang, cette hormone digestive stimule l'appétit et réduit l'évacuation d'énergie par le corps. [Le manque de sommeil](#) peut alors empêcher la perte de graisse.

**Le stress** peut aussi engendrer une prise de poids. Dans une situation de stress, plusieurs hormones boostent votre organisme. L'adrénaline bien connue mais aussi le cortisol. Il participe activeemnt à la production d'énergie en transformant les réserves de graisses en sucre. Un excès fréquent de cortisol peut entraîner la prise de poids.

Garder la ligne après avoir perdu quelques kilos est un exercice finalement pas si compliqué, il faut cependant faire preuve de patience et d'assiduité. Adopter ces réflexes de vie simples vous sera déjà très utile pour parvenir à vos objectifs.

Notre gamme de [compléments aliemntaires minceur](#) peuvent vous aider.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Nathalie Ballesteros  
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé.

## Ces articles pourraient vous intéresser