

Minceur : comment brûler les graisses pour garder la ligne ?

Publié le 07/08/2019

5 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



Garder la ligne de façon durable est loin d'être mission impossible ! Pour stabiliser votre poids tout au long de l'année et éviter l'effet yo-yo, il convient de porter une attention toute particulière à l'élimination des graisses. Tous nos conseils pour y parvenir facilement.

Le drainage, un vrai coup de pouce pour brûler les graisses

Côté minceur, pour partir sur de bonnes bases, [le drainage est une étape essentielle](#). Celle-ci consiste à nettoyer les différents organes de l'organisme, responsables de l'élimination des toxines et des déchets du corps comme le sont le foie, les reins ou la peau. Grâce à leur action diurétique et digestive, certaines plantes drainantes participent activement à la désinfiltration des tissus. C'est le cas de la [piloselle](#) et de la [queue de cerise](#) notamment, qui boostent les fonctions d'élimination de l'organisme. Le [frêne](#) ou le [chiendent](#) contribuent également à la gestion du poids.

Pour capter les graisses ingérées et contrôler son poids, les [compléments alimentaires à base de nopal et de guarana](#) s'avèrent aussi être une solution à privilégier. Le [nopal](#) est un petit cactus qui a la capacité d'absorber les graisses et les sucres alimentaires. En plus d'abaisser sensiblement le taux de sucre dans le sang, il agit sur l'appétit et les calories consommées. Au contact de l'eau, les fibres du nopal, semblables à une éponge, gonflent. Le phénomène procure ainsi rapidement un effet de satiété et donc une sensation coupe-faim rapide.

Le [guarana](#) est un arbuste originaire d'Amazonie. Sa principale substance est la caféine : un actif qui aide à brûler rapidement les calories tout en stimulant le métabolisme. Grâce à la théobromine et à la théophylline qu'il contient, le guarana réduit aussi l'appétit. Les Amérindiens le consomment depuis la nuit des temps pour mieux endurer la faim en période de disette.

Brûler les graisses et garder la ligne avec une bonne alimentation

[Si l'activité physique](#) est la première chose à faire pour garder la ligne de façon durable, l'alimentation a aussi un vrai rôle à jouer. Un conseil : misez sur les bons aliments. L'aubergine par exemple est un excellent brûle-graisses. Peu calorique et riche en fibres, elle aide l'organisme à éliminer graisses et toxines. C'est également le cas de l'artichaut. Ses feuilles et sa tige sont riches en cynarine, un antioxydant qui contribue à drainer le foie, aide à diminuer le taux de sucre dans le sang et facilite la bonne digestion des graisses.

Du côté des fruits, la pomme est votre plus fidèle alliée. En plus d'être rassasiante, elle contient de la pectine qui permet de piéger les graisses dans l'estomac. Idem pour le citron qui favorise l'élimination des toxines et des graisses logées dans l'organisme. Ce n'est pas pour rien s'il est souvent cité comme aliment détox par excellence. Le moment idéal pour le consommer ? Le matin à jeun. Pressez un demi-citron et ajoutez-y de l'eau chaude.

Bonne nouvelle si vous aimez la [cannelle](#) : il s'agit d'une épice brûle-graisses idéale. Le cinnamaldéhyde qu'elle contient et qui lui donne ce goût si particulier, stimule la thermogénèse, le processus qui permet de déstocker les graisses. Enfin, la cannelle participe au contrôle de la glycémie dans le sang. En fonction de vos goûts, vous pouvez la consommer en infusion ou saupoudrée sur vos plats.

Garder la ligne et affiner ses rondeurs grâce aux soins anti-cellulite

Pour prévenir l'apparition de la cellulite et redessiner harmonieusement votre silhouette, il est conseillé de masser les zones du corps concernées (ventre, cuisses et fesses notamment) avec une crème minceur ou anti-cellulite adaptée. Préférez par exemple un soin composé d'actifs amincissants, lissants et tonifiants comme l'est le lotus sacré. Depuis l'Antiquité, les Chinois utilisent cette plante diminuer la dose de lipides absorbée par le corps et maigrir. Elle contribue notamment à brûler les graisses et à atténuer l'aspect « peau d'orange ».

Certaines huiles essentielles ont également prouvé leur efficacité comme l'huile essentielle de pamplemousse ou l'huile d'amande douce. Diurétique, la première aide à chasser les problèmes de rétention d'eau et favorise l'amincissement. Riche en vitamines A et E, la seconde favorise l'élasticité de la peau et accélère la réparation cellulaire. Le bon geste pour leur utilisation ? S'en servir de matière première pour un massage type palper-rouler afin d'aider la peau à retrouver tonus et fermeté.

Enfin, la dernière astuce très simple pour contrôler facilement votre poids est de calculer votre IMC. L'indice de masse corporelle est l'indicateur le plus fiable, le seul validé par l'Organisation Mondiale de la Santé à ce jour. Pour être considéré comme normal, l'IMC doit se situer entre 18,5 et 24,9. Calculez facilement le vôtre en divisant votre poids (en kilogrammes) par le carré de votre taille (en mètres).

Par exemple, l'IMC d'une femme mesurant 1,65 m et pesant 65 kg est calculé de la façon suivante : $IMC = 65 / (1,65 \times 1,65) = 23,9$.

Pour éliminer facilement les graisses accumulées, il est vivement conseillé de reprendre en main son hygiène de vie. Diététicien, Nutritionniste et médecin généraliste peuvent vous aider à y parvenir plus sereinement.



Neomincil au Neopuntia

86% of 100

[\(268\)](#)

Capte les graisses, réduit l'assimilation des calories, favorise la satiété, limite l'absorption des sucres rapides et lents

[Ajouter à mon panier](#)

Pour en savoir plus :

[Masse grasse abdominale : mieux la cerner pour mieux l'éliminer](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

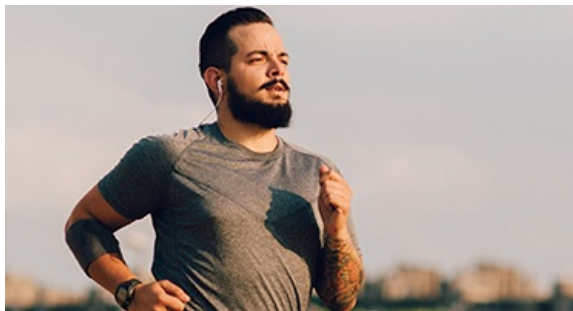
Message

[Envoyer un email](#)

[Partager](#)

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Lipocible MGA, un nouveau complément alimentaire pour perdre du poids et cibler la masse grasse abdominale

22/03/2019

3 minutes de lecture

Perdre du poids en ciblant la masse grasse abdominale.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

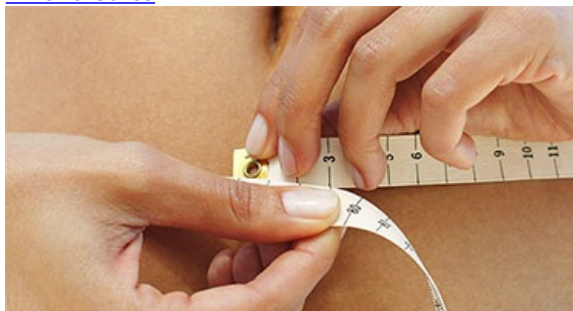
Quelle place pour la micronutrition dans la gestion du poids ?

30/08/2021

2 minutes de lecture

La **gestion du poids** est directement liée à l'**équilibre** de notre **balance énergétique**.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Le drainage, une action indispensable dans la gestion du poids

07/06/2021

3 minutes de lecture

Découvrez les bienfaits du drainage sur la gestion du poids et les compléments alimentaires associés.

[Lire la suite](#)

