

Faut-il faire un Régime ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

Voici trois conseils pour maigrir, ou pour ne pas grossir

- **Premier conseil : Manger moins, moins de calories :** Mais c'est pas facile de manger peu, surtout avec un "gros appétit". Mon astuce: je mange beaucoup, mais des aliments "peu caloriques", écoutez mon deuxième conseil :
- **Deuxième conseil : Manger utile,** manger des aliments qui ont beaucoup de nutriments et peu de calories. Car si on mange peu (pour maigrir), on risque de manquer des nutriments essentiels (comme les vitamines). L'astuce est donc de se gaver de légumes peu caloriques : épinards, salade, fenouil, blettes, choux-fleur, choux-rouge, tomates, radis, ail, oignons ET d'éviter les glucides vite digérés, des calories « vides » : patates, pain blanc, riz blanc, sucre, corn-flakes, frites....
- **Troisième conseil : Brûler ses calories, "se dépenser":** marcher, jouer, passer l'aspirateur, monter l'escalier, faire sa gym ou un sport, ne pas chauffer sa maison, rouler à vélo, ... toute occasion est bonne de "dépenser des calories".

Trois "évidences" sur la prise de poids, mais pas évidentes à suivre

- **1- C'est très dur de maigrir, c'est plus simple de ne pas grossir.** C'est un peu comme la cigarette: c'est plus malin de ne jamais commencer à fumer, que de galérer pour arrêter. Pour maigrir il faut "se priver" d'au moins 500 kCal chaque les jours. Pour éviter de grossir, faut "se priver" de 50 kCal/jour: c'est plus humain, croyez moi !
- **2- Avec l'âge, les besoins de calories diminuent.** Après 30 ans beaucoup de gens grossissent. Pourquoi ? Car on a moins besoin de calories à 40 ans qu'à 30 ans, et moins à 50 qu'à 40. C'est nos muscles qui brûlent les calories, mais avec l'âge ils diminuent. Donc, chaque décennie, il faut manger moins de calories.
- **3- Faut PAS maigrir VITE:** si tu perds plus d'un kilo par semaine, c'est SUR que tu récupèreras tout ensuite. Ton corps voudra reprendre. C'est le Yo-yo: je maigris, je grossis, je maigris, je regrossis... et je remonte chaque fois un peu plus haut. Non, il ne faut pas "faire un régime" (provisoire). Faut trouver une façon de vivre qui permette de ne pas grossir, ou de maigrir tout doucement. C'est frustrant parce que, sur la balance, ça ne se voit pas, mais c'est la seule solution durable. **Faut pas faire de régime !**

Plus de détails sur <http://fcorpet.free.fr/Denis/Regime-Maigrir-Grossir.html>

Retrouvez tous mes billets radio sur <http://Corpet.net>