

Comment Ne Pas Craquer Dans Une Perte De Poids ?

Pour brûler du gras... on ne va pas se mentir, il faut être en déficit calorique. C'est LA règle de base pour une perte de poids.

Mais le fait d'avoir une limite de calories nous oblige à faire des sacrifices et un travail sur soi-même pour ne pas craquer.

Dans cet article, mon but est que vous ne craquerez plus après l'avoir lu. Comment ?

En vous donnant des astuces :

- Alimentaire
- Psychologique
- Sportive

I-Faire du cardio



Quoi ? Du cardio ?

Alors vous n'êtes pas obligé de faire du cardio pour

perdre du poids ou ne pas craquer. Mais le fait de faire du cardio vous fera brûler pas mal de calories et donc de pouvoir ce faire un petit plaisir.

Mais, si vous ne voulez pas vous fatiguer à courir ou à faire du vélo... vous pouvez marcher.

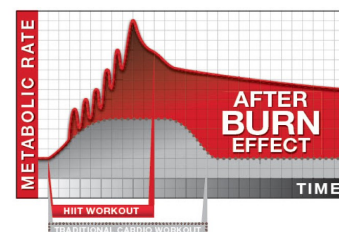
Personnellement je marche en pente inclinée et j'arrive à brûler plus de 200 calories en 15 minutes.

Je vais en salle pour faire cela, je marche à 6,5 ou 6 km/h et sur une pente de 10 ou 12%.

Mais au lieu de prendre le bus et la voiture déplacez vous à pieds ou à vélo. Brûler le plus de calories possible par jour.

De plus le cardio va améliorer votre métabolisme et le «booster». Et plus votre métabolisme est rapide plus vous brûlerais de caloriques.

II-L'afterburn effect



Essayer l'afterburn effect. Vous vous demandez peut être ce que c'est ?

L'afterburn effect est le faite de faire un effort intense en faisant des pauses (exemple: le fractionner), sa va entraîner une augmentation de

votre fréquence cardiaque. Lors de l'entraînement, le corps est soumis à un stress inhabituel. Cela se traduit par une augmentation du rythme cardiaque, une consommation plus importante d'oxygène et d'énergie, une augmentation légère de la température corporelle, et des micro-traumatismes musculaires.

Après avoir fait votre entraînement intense vous brûlerais encore des calories dans les 24h ou même les 48h après votre effort.

III-Contrôle ton alimentation

Le sport c'est bien, mais votre perte de poids va beaucoup se faire dans votre assiette.

Ne pas craquez est (selon moi) plus difficile que de se bouger pour aller faire du sport.

On sait tous qu'il y a pas mal de truc super bon à manger dans nos placard. Mais le mieux sa serais de ne pas y penser. Mais comment faire pour ne pas y penser ?

1. **Il ne faut pas avoir faim.** Lors de vos repas faites en sorte de manger suffisamment.

Manger par exemple en grosse quantité des légumes. Ils ne sont pas très caloriques et prennent de la place dans votre estomac. Vous aurez la sensation d'avoir assez manger. Votre corps n'aura donc pas faim.

Quand tu as faim tu as tendance à ne plus penser à tes objectifs, tu as faim alors tu manges se qui vient, se qui est à porter de toi. Donc souvent de la merde... Ton estomac il ne compte pas les calories, lui il veut juste être rempli. Donc au lieu de manger des gâteaux qui sont sucrée et caloriques, mange un fruit par exemple.

2. **Essaie de toujours avoir à manger sur toi,** comme des fruits ou des amandes... Tu te diras que si jamais tu as faim...bas tu auras de quoi manger et en plus quelque chose de bon, quelque chose qui va remplir ton ventre.



3. **Organise t'es repas.** Si tu ne sais pas quoi manger tu vas prendre quelque chose qui est souvent pas terrible. Il faut que tu sache à

l'avance se que tu vas manger. Tu peux également faire t'es repas à l'avances.

4. **Dit le à ton entourage** que tu fais attention à ce que tu manges, que tu fais une perte de poids. Si ils te disent que tu n'y arrivera pas, ne fréquente plus ses personnes...t'es fréquentations ont une grande importance pour réussir t'es objectifs. Ils faut que votre famille, vos amis... vous encourage.

5. **Accorde toi des plaisirs.** Il faut avoir une bonne alimentation qui est bien équilibré. Mais tu peux t'accorder quelque plaisir. Sa peut être un simple carré de chocolat ou quelque chose que tu aimes (en quantité modéré bien sur). Mais le reste des repas tu doit être sérieux. Le week-end, tu peux sortir avec des amis et aller au resto. Cela va être bien psychologiquement mais cela va t'aider aussi pour te remotiver. Tu te dis, « ok la j'ai fait un écart je me suis bien fait plaisir maintenant je reprends les choses sérieuses.»

Cet article est terminer. J'espère qu'il ta plus et qu'il ta été utile.

Merci de l'avoir lu et à bientôt !

