

Conseils : le rééquilibrage alimentaire

Conseils complémentaires au dossier sur le rééquilibrage alimentaire.



Faire une rééquilibrage alimentaire de manière progressive. On commence la première semaine à se faire uniquement le petit déjeuner en rééquilibré, puis la semaine suivante on ajoute le snack, ainsi de suite.



Faire la distinction entre avoir réellement faim et la sensation de gourmandise. Les encas seront ainsi diminués de 30 %.



Boire au moins 1,5 L d'eau par jour. Exclure tous les sodas et privilégier des eaux detox ou du thé vert.



Ne pas se presser. Le rééquilibrage alimentaire prend du temps à se mettre en place et il vaut mieux si l'on souhaite s'y adapter et le faire perdurer. Vous allez mincir, mais pas en une semaine.



Rééquilibrage alimentaire ne sous entend pas maigrir mais **trouver son poids de forme.**



Combiner un rééquilibrage alimentaire à une activité sportive. Cela n'implique pas forcément une inscription en salle de sport, nous vous proposons d'ailleurs des programmes de 30 minutes en moyenne à faire chez soi sur le blog.



Ne pas passer son temps à calculer les calories. Si cela devient trop contraignant il sera difficile de s'y tenir sur la durée. Au début il faudra être plus vigilant(e) mais très rapidement on saisit les subtilités d'un rééquilibrage alimentaire.



Ne pas sauter le petit-déjeuner. En France on a tendance à faire l'inverse de ce que l'organisme désire : pas ou peu de petit-déjeuner, déjeuner correcte et dîner riche. la pyramide doit être inversée



**Rester motivée.
Volonté & motivation**