

# Comment garder la ligne ?

Publié le 14/05/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



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. Il est donc important de surveiller son alimentation pour éviter le grignotage et privilégier des aliments sains.

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 ! La première étape vers une alimentation plus saine est de remplacer l'aliment gras par des options plus nutritives, telles que les **protéines maigres et les légumes frais**.

Nous vous conseillons plutôt de varier la composition de votre déjeuner et dîner. 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.

Pour maintenir une forme optimale, il est recommandé d'adopter de bonnes façons de manger, en privilégiant les protéines et les fibres.

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 ou comme petites collations**, 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, et/ou ajoutez des céréales complètes à votre yaourt pour bénéficier d'un apport en fibres et en féculents. 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 en partie 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.

Pas de panique si vous succomez à un **grignotage**, Il est normal de ressentir une certaine culpabilité mais il est essentiel de ne pas se laisser décourager et de reprendre de bonnes habitudes alimentaires.

# 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. Vous pouvez également intégrer des **astuces simples** dans votre quotidien, telles que prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur par exemple. Bien que cette habitude puisse sembler insignifiante, elle présente de nombreux avantages et est facile à mettre en œuvre.

**Sommeil**, activité physique et perte de poids sont intimement liés. Un sommeil de qualité permet également de 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 activement 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.

En bref, Il est essentiel pour toutes les personnes, enfants et adultes, de maintenir une alimentation équilibrée tout en s'octroyant des plaisirs gustatifs avec des repas gourmands pleins de saveurs, sans éprouver de culpabilité.

## Un esprit sain dans un corps sain !

Pour maintenir votre silhouette en forme, notre gamme de produits **Amincil** et **Lipocible MGA** est là pour vous accompagner dans votre quête de perte de poids et de gestion de la masse grasse.



### Lipocible MGA

82% of 100

(433)

Action ciblée sur la masse grasse abdominale. Complexe de fruits breveté à l'efficacité démontrée scientifiquement.

[Je découvre](#)

Explorez notre sélection complète de [compléments alimentaires minceur](#) pour découvrir comment ils peuvent vous aider.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message



Envoyer un email

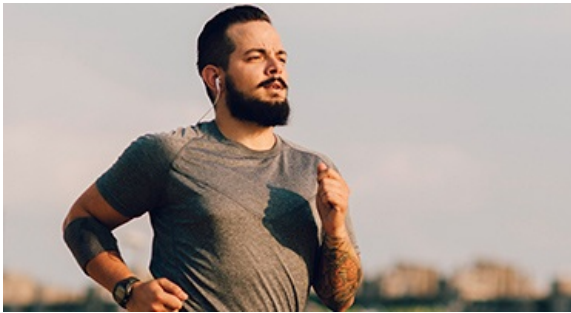
Partager



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



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](#)