

Les clés d'une perte de poids saine et durable

Principes de sécurité et santé

- Visez une perte de poids réaliste de 0,5 à 1 kg par semaine pour garantir la durabilité et la sécurité.
- Ne descendez jamais en dessous de 1200 kcal par jour sans suivi médical pour éviter les carences et la fonte musculaire.
- Dormez entre 7 et 9 heures par nuit pour réguler les hormones de la faim (ghréline et leptine) et faciliter le contrôle alimentaire.

Composition de l'assiette idéale

- Répartissez votre assiette ainsi : 1/2 de légumes, 1/4 de protéines (viande, poisson, œufs) et 1/4 de féculents complets.
- Intégrez 20 à 30g de protéines à chaque repas pour favoriser la satiété et préserver votre masse musculaire.
- Consommez au moins 5 portions de fruits et légumes par jour pour assurer un apport optimal en fibres et micronutriments.

Habitudes quotidiennes pour réussir

- Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour en remplacement systématique des boissons sucrées.
- Pratiquez au moins 30 minutes de marche rapide ou une activité équivalente chaque jour.
- Limitez drastiquement les produits ultra-transformés et les sucres ajoutés pour stabiliser votre glycémie et éviter les fringales.
- Adoptez le batch cooking pour préparer vos repas à l'avance, mieux contrôler les portions et éviter les solutions de repli hypercaloriques.