

Ne jamais perdre trop de poids dans un court laps de temps.

Écrit par Carlos Barbon
Dimanche, 09 Juin 2013 20:12 -



Ne jamais perdre trop de poids dans un court laps de temps

Nous avons un objectif à ne pas perdre plus de 1 kilo par semaine. Si nous perdons plus que cela, nous courons le risque de famine et brûlant principalement la masse musculaire plutôt que de graisse, ce qui devrait toujours être évité.

Il n'y a pas de régimes miracles

Les régimes miracles qui promettent de perdre 10 kilos en 10 jours ne fonctionnent pas. Nous ne devrions pas mourir de faim à brûler les graisses, et ce fait est important et apaisant.

Couper trop combien nous mangeons chaque jour est une erreur très commune qui n'a pas de succès à long terme. D'une main, tenez pas longtemps ces régimes radicaux. Ils perdent immédiatement du poids, mais basées sur la perte d'eau et de la masse musculaire, pas de la graisse nous détacher. Le pire, c'est que le poids perdu est retrouvé dans un court laps de temps juste à côté de l'alimentation. Le succès ne peut venir que d'un changement dans notre alimentation, nous pouvons continuer et que nous pouvons vivre le reste de nos vies.