PAR **FABIENNE THEODOLOZ**

Renoncer aux chants des sirènes des « régimes miracles ». Il est possible de mincir et de rester mince en adoptant des principes simples basés sur une alimentation normale.

Mincir et apprendre à rester mince

AVEC UNE ALIMENTATION NORMALE

Notre environnement culturel et social, à travers un prisme médiatique puissant, nous a conditionné à vouloir obtenir tout et tout de suite. Tout et tout de suite, pour perdre des kilos même si on doit les reprendre. Mais les frustrations et les carences s'accumulent et les kilos reviennent inlassablement avec des conséquences qui peuvent être graves pour notre santé. Notre volonté qui nous permet à certains moments de nous priver de manger ne suffit pas à résoudre durablement les problèmes de poids.

DIRE NON AU 0% DE MATIÈRE GRASSE ET ÉVITER LE PIÈGE DES PRODUITS ALLÉGÉS

S'il est vrai que ces produits sont bel et bien allégés en sucre et en gras de 10 à 25 % selon les produits, il ne faut pas oublier que cet avantage est calculé sur des quantités identiques à celles d'une alimentation courante. Malheureusement, tel n'est pas le cas, les personnes augmentent notoirement les quantités ingérées de produits allégés et de ce fait, ces aliments n'ont alors plus aucun intérêt dans le cadre d'une perte de poids et ne les empêchent pas de grossir.
En revanche, il est indispensable de différencier les diverses types de graisses. Si vous consommez les bonnes matières grasses, vous augmentez votre capacité à brûler vos graisses, alors que si vous consommez les mauvaises, cette capacité se réduit considérablement et peut même aller jusqu'à provoquer l'effet inverse.
Ce n'est pas la quantité de graisse que nous absorbons, mais bel et bien le type de graisse qui compte.

SPA MEETING

Paris
10. 11. 12
SEPT 2012
Paris Porte de Versailles

SPAMEETING
RENCONTRES D'AFFAIRES

SPAMEETING ASIA
Acheteurs de l'Asie du Nord, de la Corée du sud, du Japon, de Taiwan
19&20 Nov. 2012 - Seoul

SPAMEETING MIDDLE EAST & INDIA
Acheteurs du Moyen Orient, de l'Inde et de l'Océan Indien
27&28 Nov. 2012 - Abu Dhabi

SPAMEETING PARIS
BEYOND BEAUTY EVENTS

SOURCE DES PLUS BEAUX PROJETS WELLNESS & SPA

SPAMEETING PARIS est la nouvelle formule dédiée aux professionnels du bien être, du Spa sous toutes ses formes, de l'esthétique et du fitness, une combinaison exclusive d'exposition et de rendez-vous d'affaires pour tirer le meilleur parti des nombreux projets qui y convergent. **SPAMEETING,** c'est aussi une déclinaison de rencontres d'affaires offrant aux professionnels et porteurs de projets l'opportunité de rencontrer aux quatre coins du monde le meilleur de l'offre internationale et imaginer les plus beaux projets de destinations wellness et spa avec les principaux acteurs du marché.

LES AUTRES SALONS À DÉCOUVRIR DURANT LA BEAUTY WEEK À PARIS : CREATIVE – COSMEETING

Plus d'informations sur
www.spameeting.com
www.beyondbeautyevents.com
www.blogbeyondbeauty.com

Organisé par
Beyond Beauty Events
informa exhibitions

Partenaire
FEBEA

Partenaires medias
BW CONFIDENTIAL
emotion spa
European Spa

On peut très bien vivre sans surpoids grâce à une alimentation riche en bon gras et en hydrates de carbone à faible index glycémique. L'important pour maigrir est donc de choisir des aliments entiers, non industriels, pleins de fibres, de vitamines et de bonnes graisses.

APPRENONS À CHOISIR LES BONS HYDRATES DE CARBONE

Les glucides simples (pomme de terre blanche, le riz blanc, le pain blanc et beaucoup d'autres aliments transformés) ne sont pas considérés comme bons pour le cœur et font grossir.
Les glucides complexes (pains au blé complet, les patates douces, les pâtes au blé complet, etc.), sont considérés plus sains et font partie d'une alimentation équilibrée.

De surcroît, manger trop de glucides augmente notre appétit et nos envies.

Une des raisons principales de la difficulté à perdre du poids est que l'on consomme beaucoup trop de glucides traités comme les céréales, les pâtes, le riz, les pains à farine blanche, les sodas, les bonbons etc…

DES GRAISSES, OUI, MAIS LES BONNES !

Si nous savons ce que veut dire « trop sucré » et « trop salé », le « trop gras » n'est pas très clair, car nous ne savons pas de quel « gras » il s'agit. Le plus dangereux est l'acide gras « trans » utilisé dans l'industrie alimentaire pour sa qualité de conservation mais qui en sollicitant anormalement notre système digestif va perturber le fonctionnement naturel de notre organisme. On le trouve dans un grand nombre de produits courants, tels que les glaces, les bonbons, le chocolat, les pâtisseries industrielles, les fritures, les aliments vendus en restauration rapide et surtout dans la plupart des produits allégés. Pour faire le choix de « bonnes graisses », il faut s'orienter vers l'utilisation d'acides gras essentiels, appelés oméga 3 et oméga 6 que l'on trouve dans les huiles de poisson, l'huile et les graines de lin ainsi que dans l'huile de pépins de raisin.

PERDRE DU POIDS PAR UNE ALIMENTATION SAINE : C'EST POSSIBLE

L'alimentation doit être diversifiée pour éviter les carences en certaines vitamines et minéraux, très riche en couleur et en saveur. Il faut manger régulièrement (au moins trois fois par jour) et sainement.
Il ne suffit pas de compter les calories pour perdre du poids durablement. Il est nécessaire d'assurer les apports en nature et en quantité à l'organisme pour être en bonne santé, avoir la forme, éviter la sensation de faim et les frustrations et surtout ne pas occulter la notion du plaisir que nous procure l'alimentation et la convivialité des repas.
C'est en acceptant de modifier ses habitudes par la consommation de produits sains d'alimentation courante qu'il sera possible d'obtenir un résultat durable : il faut surtout éviter de tomber dans le piège des « régimes miracles », des poudres, pilules… qui sont et seront toujours totalement inefficace pour résoudre d'une manière pérenne un problème de poids. Il ne faut pas cesser de manger pour perdre du poids, bien au contraire. Car s'alimenter normalement et sainement permet d'éviter les états de fatigue et de déprime. Notre comportement alimentaire joue une très grande importance sur notre santé physique mais aussi psychologique.

VOICI QUELQUES BONS CONSEILS POUR ADOPTER UNE NOUVELLE HYGIÈNE ALIMENTAIRE

1. **Éviter les sucres rapides.**
2. **Consommer raisonnablement des aliments riches en fibres alimentaires** (légumes, céréales, pain, fruits)
3. **Consommer des aliments riches en protéines** comme les légumineuses, graines, légumes secs, produits laitiers, viande, poisson, œuf…
4. **Consommer des glucides**
Ce sont les types de sucres qui nous apportent l'énergie. Il existe les glucides simples assimilés rapidement par l'organisme : les fruits et légumes (fructose), les produits sucrés (saccharose) et les produits laitiers (lactose) et les glucides complexes (sucres lents) : les pâtes, le riz, le pain, les pommes de terre, le maïs, le blé....
5. **Consommer des lipides**
Ce sont les graisses contenues dans les aliments et qui sont les principaux fournisseurs d'énergie. Les lipides végétaux sont les huiles végétales (arachide, tournesol, olive...) et on trouve les lipides animales dans les viandes, les charcuteries, le beurre, le jaune d'œuf, le lait...
6. **Ne pas oublier quelques uns des nutriments essentiels pour un poids de forme :** le magnésium, les Omega 3, le calcium, la vitamine D, la vitamine C. ■