

Les régimes

Et voilà c'est reparti, le soleil est là et tous les journaux nous parlent de minceur, de régime et de diète. Il y a une grande quantité de régimes sur le marché et ce n'est pas évident de choisir "le Bon", celui qui nous fait maigrir avec le sourire, nous garde d'humeur joyeuse et qui n'entame pas notre bon caractère naturel!

Je n'ose pas additionner tous les kilos que j'ai perdu dans ma vie, mais ça doit en faire un nombre plutôt conséquent et cette année c'est reparti, je vais essayer de perdre... allez je vais dire un chiffre : 7 kilos entre les mois d'avril jusqu'à fin juin, soit 11 semaines (j'ai déduit les fêtes de Pâques). Ouf! quel challenge, ça ne va pas être facile!

J'ai fait la liste des régimes : Guy (le meilleur! et c'est pas parce que c'est mon mari), Atkins(dangereux pour le cœur), Montignac (dissocié,yo-yo garanti), Weight watchers (un peu compliqué mais équilibré), substituts de repas (larmes garanties), plus tous les ridicules, qui existent sur le marché.

Au vu de mon caractère, plutôt bonne vivante, ne dédaignant pas les bons petits plats, et ayant toujours beaucoup de plaisir à cuisiner, je choisis de faire un mix du Weight watchers et de celui de Guy.

Le régime de Guy, (hyperprotéinés), est, en ce qui me concerne, un peu trop strict, et trop sévère, je sais que je n'arriverai pas crocher. Cette fois, je veux essayer de réellement changer mes habitudes alimentaires et de stabiliser mon poids après. J'aimerais essayer un régime moins restrictif et plus "humain". Attention, depuis le temps, je sais parfaitement ce qui est Conseillé, Autorisé, Déconseillé et Interdit (c'est le CAD).

Je pense que mon problème personnel est avant tout psychologique, j'ai le sens de la contradiction, si je me mets au régime, j'ai envie exactement de tout ce qu'il ne faut pas. Alors, je vais essayer jusqu'à la fin juin, de positiver ma diète. Voilà ce que ça donne :

- de ne rien m'interdire dans le CAD (I = vraiment interdit, il ne faut pas exagérer quand même).
- me limiter sérieusement dans les quantités, (quitte à peser mes aliments).
- augmenter la ration de protéines, pour garder la masse maigre).
- Ensuite augmenter un peu l'exercice et après suspense.

Je me ferai un plaisir de vous tenir au courant de ma chute(soyons optimiste) pondérale, disons pour un premier bilan à la fin du mois d'avril. Si ça marche, je vous dévoilerai mon régime, mes exercices, mes tisanes, et les résultats de la nouvelle crème raffermissante que nous vendons, je la teste actuellement.

C'est avec plaisir que je recevrais vos encouragements sur le net.

A bientôt, Nelly