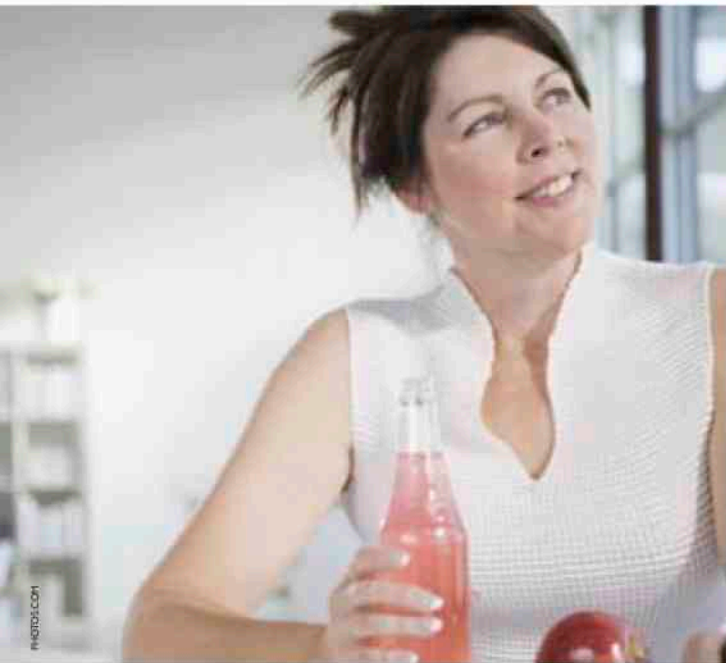




# Faire un régime sans reprendre de poids, **c'est possible !**



**Perdre du poids, c'est toujours possible. Naturellement, une personne qui limite sa quantité alimentaire réduit ses apports calorifiques. L'organisme puise alors son énergie dans ses réserves et en premier lieu celles qui sont le plus accessibles, c'est-à-dire le glucose puis les graisses. Pour que le processus de perte de poids puisse être mis en œuvre, il suffit de supprimer les apports de sucre et de graisse, c'est le principe des régimes protéinés.**

« Ces régimes fonctionnent très bien sauf en présence de pathologie associée telle que l'hypothyroïdie. Attention, la combustion des protéines libère des substances qui sollicitent de façon excessive la fonction rénale. Ces régimes doivent donc être surveillés par un spécialiste de la santé.

### Un régime doit rester équilibré

Il est important de veiller à ce que le régime ne carence pas l'organisme, car toute carence en vitamine, minéraux, oligo-éléments, qui sont des catalyseurs des réac-

tions biochimiques de l'organisme, peut engendrer un épuisement des fonctions et plus particulièrement des fonctions hépatiques et digestives, celles mêmes qui sont sollicitées lors des régimes.

« Après chaque régime, je reprends du poids et je suis mal »

Faire un régime toute sa vie n'est certes pas la solution, et pourtant, nombreuses sont les femmes qui entreprennent régulièrement des régimes plus ou moins drastiques, dont les répercussions psychologiques négatives sont loin d'être

négligeables. Et quand on est mal dans sa tête, que fait-on le plus souvent ? On grignote des friandises sucrées, on consomme des stimulants (café, alcool, tabac, chocolat), en fait tout ce qui fait grossir.

« Plus je fais des régimes, plus je prends du poids »

La prise de poids qui précède chaque régime témoigne d'une alimentation trop riche ou tout du moins en décalage avec des dépenses calorifiques, ou bien d'une alimentation déséquilibrée qui occasionne des carences, ou encore de mauvai-