

Le poids de forme, le poids où l'on se sent bien !

Le poids de forme est celui où l'on se sent le plus à l'aise, le plus énergique et en bonne santé. Il n'est pas nécessaire d'avoir recours à un régime alimentaire strict ou à des exercices physiques intensifs pour l'atteindre.

Nous vous proposons de le considérer comme un objectif de santé et de mieux-être réaliste plutôt que de viser un poids arbitraire ou idéal. **Le poids de forme est un poids personnel** qui varie d'une personne à l'autre et dépend de son propre ressenti physique et psychologique.

Alors, on s'y met ?



6 étapes pour atteindre son poids de forme

Etape N°1 : Évaluez votre composition corporelle :

Le poids sur la balance ne reflète pas toujours la composition corporelle. Il est important de mesurer votre pourcentage de graisse corporelle et votre masse musculaire pour déterminer votre poids de forme idéal.

Etape N°2 : Adoptez une alimentation saine :

Mangez des aliments sains et équilibrés qui conviennent à votre corps et à vos objectifs. Évitez les aliments transformés riches en sucre et en graisses saturées. Consommez suffisamment de protéines, de glucides complexes et de graisses saines pour maintenir une bonne santé et une énergie optimale.

Etape N°3 : Faites de l'exercice régulièrement :

L'activité physique régulière est essentielle pour maintenir un poids de forme sain. Choisissez des activités que vous aimez et qui conviennent à votre niveau physique.

Vous pouvez commencer par des activités douces telles que la marche, la natation, Pilates ou le yoga.

Etape N°4 : Dormez suffisamment :

Le sommeil est crucial pour maintenir un poids de forme sain. Essayez de dormir suffisamment chaque nuit pour vous sentir reposé et plein d'énergie le lendemain.

Etape N°5 : Gérez le stress :

Le stress peut affecter la composition corporelle et le poids. Apprenez des techniques de gestion du stress telles que la méditation ou la respiration profonde pour maintenir votre poids de forme.

Etape N°6 : Soyez patient et réaliste :

Atteindre votre poids de forme peut nécessiter du temps et des efforts. Cela peut prendre quelques semaines ou quelques mois, n'ayez pas peur d'utiliser la technique du pas à pas pour avancer sûrement et sereinement.

Votre pire ennemi : la sédentarité

La sédentarité est un mode de vie qui implique de passer beaucoup de temps assis ou allongé sans faire d'activité physique. Elle peut causer divers problèmes de santé, tels que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et la dépression. Et ne nous le cachons pas, nous sommes très nombreux en France à être trop sédentaires. À nous d'en prendre conscience et de faire évoluer nos habitudes !

La preuve en 2 chiffres :

> 6 Heures / Jour assis

Selon une étude publiée dans le Journal of the American Medical Association en 2018, les adultes passent en moyenne plus de 6 heures par jour assis.

> 49% des adultes en surpoids

En France, selon une enquête réalisée en 2019 par Santé Publique France, près de 49% des adultes âgés de 18 à 75 ans étaient en surpoids ou obèses.

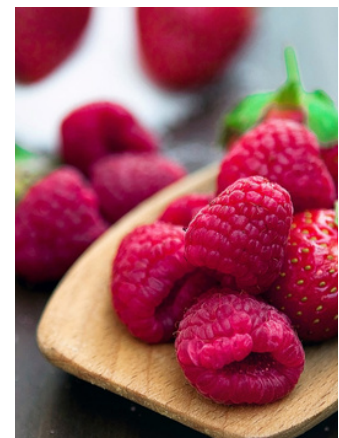
*C'est pour répondre à tous ces objectifs que nous avons choisi VIE Programme, un programme flexible qui s'adapte aux **besoins de chacun** : du sommeil à la digestion, en passant par les baisses de moral ou l'activité physique, VIE Programme aide à comprendre ses besoins et y répond avec des **solutions simples, efficaces et validées scientifiquement**.*

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT SUR

<https://www.levieprogramme.fr/inscription-1/>

Comment rééquilibrer son alimentation ?

Les régimes peuvent sembler prometteurs pour perdre du poids rapidement, mais malheureusement, ils ne fonctionnent souvent pas à long terme. Et, vous l'avez peut-être constaté personnellement, ils conduisent souvent à regagner les kilos perdus... et au-delà.



Ils sont trop restrictifs au niveau calorique, sont peu adaptés à votre mode de vie, ou intègrent de nombreux aliments interdits. Vous aurez donc du mal à tenir sur la durée. De plus, les régimes peuvent ajouter du stress et de l'anxiété, surtout si vous êtes constamment en train de penser à la nourriture ou de compter les calories. Si vous ne gérez pas bien votre stress et vos émotions, cela peut entraîner une augmentation de la consommation de nourriture c'est donc un cercle vicieux.

Pour atteindre et conserver votre poids de forme, mieux vaut miser sur une alimentation variée, saine et équilibrée, avec quelques petites astuces supplémentaires :

> Divisez votre assiettes en 4 quarts :

¼ de protéines (poulet, poissons, oeufs, légumineuses)

¼ de féculents (riz, pâtes, pommes de terre)

½ de légumes de votre choix

> Vous pouvez aussi **manger avec des baguettes** : vous allez manger plus lentement, et le sentiment de satiété apparaîtra au bout de 20 minutes. Mais avouons-le, ça nécessite une certaine maîtrise ;)

> Utilisez une assiette à dessert :

vous aurez ainsi l'impression d'avoir une assiette pleine, ce qui vous aide à diminuer les quantités en douceur.

> Dans tous les cas, **hydratez-vous** : buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour (attention : les thés et cafés ne comptent pas, la tisane si !). Vous pouvez remplir votre gourde chaque matin et la garder à portée de main pour boire régulièrement.



Comment faire de l'exercice régulièrement ?

Pas forcément facile de s'y mettre, et pourtant, nous l'avons vu, l'exercice régulier est essentiel pour lutter contre la sédentarité et atteindre votre poids de forme. L'objectif est de réussir à faire de l'exercice modéré à intense au moins 150 minutes par semaine (2H30), comme la marche rapide, la course à pied, la natation, le vélo ou la danse.

Voici quelques astuces pour vous aider :

Intégrez l'activité physique à votre routine quotidienne : Trouvez des moyens de bouger davantage, comme prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, faire du vélo pour aller travailler ou faire du jardinage. Si vous vous déplacez en voiture, essayez de la garer plus loin pour marcher pendant 15 minutes par exemple.

A deux c'est mieux : Trouvez un partenaire d'exercice, que ce soit un collègue ou un membre de votre famille, pour vous aider à rester motivé. A deux, on se sent tout de suite plus impliqué !

Essayez des activités physiques différentes : Essayez de nouvelles activités physiques pour éviter l'ennui et maintenir votre motivation. Vous pouvez essayer des sports de groupe, de la danse, du yoga, ou de l'escalade.

Planifiez votre journée : Incluez des périodes d'activité physique régulière dans votre journée.

Inscrivez-les dans votre agenda, et considérez que ces périodes sont des rendez-vous essentiels à ne pas manquer ;)

