**Perdre du poids grâce au pouvoir de l’habitude**

Perdre du poids aujourd’hui ne sera plus pour vous synonyme de privation, mais de motivation et de bien-être. Voulez-vous avoir le corps de vos rêves, comme celui de vos modelés préférés ? Ou voulez-vous juste, vous prémunir des problèmes de santé qu’un surpoids peut engendrer ? Oui, mais vous êtres déjà vaincus par la fainéantise et vous manquez de motivation. Savez-vous que le désir et la motivation de changer sa vie, n’existent chez personne. En revanche, ils naissent de l’habitude au bout de 21 jours seulement. L’habitude est une seconde nature, il vous suffit uniquement, de lire notre article et suivre les étapes. Laissez le pouvoir de l’habitude changer votre vie et se substituer à votre paresse.

**Pratiquez une activité physique que vous aimez**

Le sport doit faire partie intégrante de votre quotidien, quel que soit votre poids. Le sport ne doit jamais être un supplice ou synonyme d’une frustration. Au contraire, il permet de produire des hormones liées au bonheur et à la quiétude. Grâce à la dopamine, sérotonine et l’endorphine libérées après un effort sportif. Notre conseil est donc, de pratiquer une activité physique régulière qui vous tient à cœur, pour concilier plaisir et effort physique. Au bout de 21jours l’habitude sera déjà ancrée en vous. Vous commencerez à consommer votre énergie stockée sous forme de graisse et à vous sentir heureux et bien dans votre peau. Ce petit pas vous motivera et sera un moteur, pour changer votre mode vie.

Par ailleurs, faire des chutes et des pas en arrières, doit nullement, vous décourager, allez-y doucement mais surement. Commencez dès maintenant à faire vos achats en marchant à pied ou en empruntant le vélo. Cela ne peut qu’avoir des vertus sur vous, ainsi que sur votre environnement.

**Accroitre sa consommation de fibres et réduire les aliments industrialisés**

Attention on veut à tout prix vous faire éviter l’effet yo-yo. Autrement-dit, on vise un mode de vie à long terme. Pour cette raison, nous vous conseillons d’aller doucement par des petits pas, en commençant par prendre conscience de la nature de vos aliments, qui est déjà un grand pas. Tout comme le sport, la bonne alimentation, se veut d’être une habitude pour toute une vie.

Si vous voulez perdre du poids, substituez dés maintenant, les aliments industriels par d’autres riches en fibre et en protéines, en allant progressivement. Les fibres assurent une bonne digestion et retardent l’absorption des glucides par votre corps. Par ailleurs, grâce aux protéines, vous aurez de quoi vous rassasier. Elles procurent le sentiment de satiété très rapidement et par conséquents la perte de votre poids.

**Utilisez les alternatives du sucre**

Les effets néfastes du sucre ne sont plus à démontrer. En plus d’être à l’origine de votre vieillissement, le sucre est l’ennemie de votre santé si vous en abusez. Puisqu’il fournit beaucoup de calories dans les repas, vous aurez tout de suite faim, et par conséquent, vous rentrez dans un cercle vicieux. Sortez-y de ce cercle infernal et utilisez des alternatives. Favorisez plutôt le miel, le sirop de riz et plein d’autres encore.

**Buvez de l’eau, et encore de l’eau !**

Ayez l’habitude de boire de l’eau avant les repas. C’est prouvé, cela augmentera votre sentiment de satiété. L’eau peut faire objet de coupe-faim, si vous la buvez entre les repas. Prendre beaucoup d’eau favorise la circulation sanguine, ainsi que les bons échanges dans votre corps, chose qui vous aidera à vous prémunir de l’apparition de la cellulite.

**Avoir ses heures de sommeil est une obligation**

Il existe un rapport entre dormir suffisamment et perdre du poids. Pendant notre sommeil, tout notre corps continue à travailler pour de se régénérer. Afin d’établir ce processus, le corps a besoin de consommer de la réserve de graisse qui était déjà là. Moins vous dormez, moins vous consommerez votre graisse. Après cette prise de conscience, vous allez changer votre habitude et substituer vos heures perdues par du sommeil. Dorénavant, vous passerez moins de temps sur vos ordinateurs ou sur vos téléphones le soir et gagnez ces heures, en sommeil réparateur qui vous fera perdre du poids.

Nous comprenons à travers l’article eque ce n’est pas compliqué de concilier bien-être quotidien avec un corps en bonne santé. Il s’agit de faire confiance au pouvoir de l’habitude et faire d’un bon régime alimentaire et des activités physiques, un mode de vie à très long terme. Ne vous inquiétez pas si vous craquez et vous retombez dans vous mauvaises habitudes. Le changement n’a jamais été linéaire, au contraire, cela fera partie du changement.