

What is healthy weight loss?

It's natural for anyone trying to lose weight to want to lose it very quickly. But people who lose weight gradually and steadily (about 1 to 2 pounds per week) are more successful at keeping weight off. Healthy weight loss isn't just about a "diet" or "program". It's about an ongoing lifestyle that includes long-term changes in daily eating and exercise habits.

Once you've achieved a healthy weight, rely on healthy eating and physical activity to help you keep the weight off over the long term.

Losing weight is not easy, and it takes commitment. But if you're ready to get started, we've got a step-by-step guide to help get you on the road to weight loss and better health.

Qu'est-ce qu'une perte de poids saine?

Il est naturel pour quiconque essaie de perdre du poids de vouloir le perdre très rapidement. Mais les personnes qui perdent du poids progressivement et régulièrement (environ 1 à 2 livres par semaine) réussissent mieux à maintenir leur poids. Une perte de poids saine n'est pas seulement un «régime» ou un «programme». Il s'agit d'un mode de vie continu qui comprend des changements à long terme dans les habitudes alimentaires et d'exercice quotidiennes.

Une fois que vous avez atteint un poids santé, comptez sur une alimentation saine et une activité physique pour vous aider à maintenir le poids sur le long terme.

Perdre du poids n'est pas facile et demande de l'engagement. Mais si vous êtes prêt à commencer, nous avons un guide étape par étape pour vous aider à perdre du poids et à être en meilleure santé.