



Combien de repas par jour?

Pour perdre du poids, vous devez consommer moins d'énergie que vous n'en utilisez. Afin de laisser à l'organisme le temps d'épuiser les apports énergétiques, prenez trois repas suffisamment éloignés les uns des autres. Si vous êtes tenaillé par la faim entre les repas, c'est probablement parce qu'ils sont trop peu rassasiants. Vous pouvez donc augmenter encore la proportion de protéines, de légumes et d'eau.



Exemple avec trois repas

Déjeuner	<ul style="list-style-type: none">• Un pot de séré, une poignée de fruits de saison, une cuillère à soupe de graines de tournesol et un café au lait.	<ul style="list-style-type: none">• Une grande part de yogourt, trois cuillères à soupe de compote de poires, une cuillère à soupe de noisettes et une tasse de thé.
Dîner	<ul style="list-style-type: none">• Une grande salade composée de quatre légumes, un pot de cottage cheese, une pomme en guise de dessert et de l'eau à volonté.	<ul style="list-style-type: none">• Une grande salade de saison, une escalope de poulet grillée, un grand verre de lait et de l'eau à volonté.
Souper	<ul style="list-style-type: none">• Une demi-assiette de légumes, une grande tranche de filet de bœuf, un yogourt et une tisane.	<ul style="list-style-type: none">• Une grande portion de légumes poêlés, un grand morceau de brie et de l'eau à volonté.

Essayez de ne rien manger entre les repas pour ne pas entraver la combustion des graisses. Apprenez à gérer la sensation de faim. Et si une collation vous est indispensable, contentez-vous d'un petit en-cas composé, par exemple, d'une carotte, d'un demi-poivron ou d'un petit verre de lait.

Truc en plus: buvez beaucoup!

Le matin, emportez au travail une boisson (eau ou tisane non sucrée). Ayez toujours un verre d'eau sur votre bureau ou à portée de main. Remplissez-le dès qu'il est vide.

Comment vous sentez-vous après trois repas? Avez-vous mangé à votre faim? Avez-vous manqué de quelque chose?
