

Menu de régime pour perdre 10 kilos

Développez des habitudes alimentaires plus saines, soyez plus actif et mettez-vous sur la bonne voie pour commencer à perdre du poids grâce à ce guide de [SARAHMAGG.COM/fr](https://sarahmagg.com/fr) facile à suivre sur 12 semaines.

Si les gens sont en surpoids, c'est généralement parce qu'ils mangent et boivent plus de calories qu'ils n'en ont besoin. Ce guide vous aidera à réduire le nombre de calories que vous consommez.

Cela vous aidera à perdre du poids à un rythme sûr et durable de 0,5 kg à 1 kg (1 lb à 2 lb) par semaine. Pour la plupart des hommes, cela signifie ne pas consommer plus de 1 900 kcal par jour, et pour la plupart des femmes, 1 400 kcal. Vous pouvez également obtenir votre propre objectif calorique personnel à l'aide du calculateur d'IMC.

Il s'agit du premier de 12 guides d'information hebdomadaires, qui regorgent de conseils sur l'alimentation, l'alimentation saine et l'activité. Chaque pack comprend un tableau des aliments et des activités pour vous aider à suivre vos progrès. Imprimez le tableau et collez-le à un endroit où vous pouvez le voir, par exemple sur votre réfrigérateur.

Est-ce pour moi?

Ce guide est destiné à être utilisé par des adultes en bonne santé ayant un indice de masse corporelle (IMC) de 25 et plus. Il ne convient pas aux enfants ou femmes enceintes. Si vous avez une condition médicale, vous devriez consulter votre médecin généraliste avant de commencer. Découvrez si vous avez besoin de perdre du poids en utilisant le calculateur de poids santé IMC

Définissez votre objectif

Si vous avez du mal à vous en tenir à la limite quotidienne de calories du plan de 1900kcal pour un homme et 1400kcal pour une femme, utilisez notre calculateur de poids santé IMC pour obtenir le votre objectif calorique quotidien personnel.

Semaine 1



Perdre du poids

Premiers pas - Semaine 1

Bienvenue à la semaine 1 de votre parcours de perte de poids et bravo pour avoir fait les premiers pas vers un mode de vie plus sain.

Au cours des 12 prochaines semaines, nous allons vous aider à faire des choix plus sains pour vous aider à perdre du poids et à le maintenir.

Dès aujourd'hui, nous vous aidons à respecter un apport calorique quotidien : 1 900 kcal pour les hommes et 1 400 kcal pour les femmes.

Nous serons avec vous à chaque étape du chemin, vous aidant à réaliser un véritable changement, vous reprenant lorsque vous trébuchez et célébrant vos succès.

Vos actions pour la semaine 1

- Enregistrez votre poids et votre tour de taille dans le tableau des aliments et des activités
- Collez le tableau de cette semaine sur votre réfrigérateur et mettez-le à jour à la fin de chaque journée
- Planifiez vos repas à l'aide de notre mélangeur de repas _____
- Utilisez notre compteur de calories pour suivre vos calories _____

Le journal de Laura

Semaine 1

J'ai suivi toutes sortes de régimes et ont appris qu'il n'y a pas de remède miracle. Mais perdre du poids n'a pas besoin d'être compliqué. Si vous apprenez à surveiller les calories que vous mangez et celles que vous brûlez pendant l'activité physique, vous êtes à mi-chemin. N'oubliez pas de suivre vos aliments et boissons à l'aide de notre compteur de calories. Passez un peu de temps à penser à vos repas à l'avance. Si vous savez ce que vous mangez chaque jour, vous passerez moins de temps à penser à la nourriture et vous serez moins susceptible de grignoter pour des achats impulsifs.



Le saviez-vous?

La recherche montre qu'il faut environ 12 semaines en moyenne pour former de nouvelles habitudes.

En respectant cette routine pendant trois mois, une alimentation saine et une activité physique régulière deviendront des habitudes essentielles pour perdre du poids et le maintenir.



Semaine 1

Faites le plein de fibres

Manger des aliments riches en fibres vous aidera à vous sentir rassasié plus longtemps, vous aurez donc plus de chances de respecter votre limite calorique.

Les fibres gardent vos intestins en bonne santé et peuvent aider à réduire le cholestérol. La plupart des gens au Royaume-Uni ne mangent qu'environ 18 g de fibres par jour, mais devraient viser à en manger au moins 30 g.

Augmentez progressivement votre apport en fibres, car une augmentation soudaine peut provoquer des crampes et de la constipation. Et assurez-vous de boire beaucoup d'eau - visez 1,2 litre par jour - pour éviter les crampes et la constipation.

Voici quelques façons simples d'augmenter la teneur en fibres de vos collations et repas :

Petit-déjeuner

L'ajout de fibres à votre petit-déjeuner peut vous aider à rester rassasié jusqu'au déjeuner et à réduire l'envie d'une collation en milieu de matinée.

- Remplacez le pain blanc par des variétés complètes ou à grains entiers.

- Remplacez les céréales sucrées par des céréales riches en fibres telles que les céréales de blé entier, le muesli non sucré ou l'avoine bouillie, et n'oubliez pas de vérifier la teneur en sel.

Déjeuner et dîner

Les légumes sont une bonne source de fibres, alors essayez de remplacer certaines choses dans votre assiette par plus de légumes.

Visez deux portions de légumes dans votre assiette au dîner.

- Remplacez le riz blanc et les pâtes par

versions complètes – cela peut simplement doubler la quantité de fibres que vous avez consommées.

- Ajoutez des légumineuses – haricots, lentilles et pois – à vos repas. Ils sont une source bon marché et faible en gras de fibres, de protéines, de vitamines et de minéraux. Ajoutez des légumineuses aux soupes, aux casseroles, au riz et aux pâtes, ou servez des fèves au lard (choisissez des variétés à teneur réduite en sel et en sucre) sur des toasts complets.

Collations

Faites le plein de collations plus saines contenant des fibres telles que :

- Fruits – frais, en conserve ou surgelés.

N'oubliez pas de manger la peau des fruits comme les pommes et les poires.

- Bâtonnets de légumes – bâtonnets de carotte, de céleri ou de concombre ou un paquet de pois mange-tout. Vous pouvez profiter de ces collations hypocaloriques si vous avez faim entre vos repas.

- Houmous allégé. Pour un peu de variété, trempez vos bâtonnets de légumes, vos pains croustillants aux grains entiers ou votre pain pitta dans un pot de houmous allégé. Vous obtiendrez la fibre à la fois des légumes et du pain.

- Maïs soufflé nature soufflé à l'air.

Le fait maison est préférable, pour éviter la teneur élevée en matières grasses, en sucre ou en sel de certaines marques commerciales. N'ajoutez ni sucre ni beurre.

Nourriture avec fibres

6 abricots : 4g

1 orange moyenne : 3g

1 pomme moyenne : 2g

2 tranches de pain complet : 4,2g

1 pomme de terre moyenne : 5g

90g de petits pois : 4g

90g d'épinards : 2g

200g de pommes de terre nouvelles : 3g

30g de pois chiches : 1,5g

135g de maïs doux : 2g

165g de fèves au lard : 5g

220g de spaghettis bruns : 8g

180g de riz complet : 1,5g

1 gros pain pita complet : 5g

Sources de protéines

Les protéines peuvent aussi vous aider à vous sentir rassasié plus longtemps. Choisissez des protéines faibles en gras sources, telles que :

- haricots, pois et lentilles

- poisson

- morceaux de viande maigres

- volaille à viande blanche sans peau

- produits laitiers faibles en gras (lait, fromage, yaourt)

- œufs

- Tofu

- Quorn



Distorsion des portions

Peu importe à quel point vous mangez sainement, vous pouvez toujours prendre du poids si vous mangez trop.

La taille des portions alimentaires d'aujourd'hui est beaucoup plus grande qu'il y a 30 ans, ce qui signifie que nous consommons beaucoup plus de calories que nous ne le pensons.

En fait, beaucoup d'entre nous ne savent plus ce qui fait une portion normale - un problème connu sous le nom de distorsion de portion.

Reprenez le contrôle des portions grâce à ces six conseils simples:

- Mangez avec des assiettes et des bols plus petits. Vous aurez une plus petite portion et vous vous sentirez toujours satisfait.
- Visez deux portions de légumes dans votre assiette. Cela aide à couvrir votre assiette avec des aliments peu caloriques, laissant moins de place aux ingrédients plus caloriques. Utilisez la plaque Eatwell pour vous aider à trouver le bon équilibre. Va



- Mangez doucement. Il faut environ 20 minutes à votre estomac pour dire à votre cerveau que vous êtes rassasié. Lorsque vous mangez rapidement, il est facile de trop manger.
- Éteins la télévision. Manger devant la télévision peut signifier que vous mangez plus sans remarquer ni apprécier votre nourriture.
- Pesez vos aliments. Utilisez une balance de cuisine pour peser vos ingrédients avant de cuisiner. Cela vous aidera à respecter les portions suggérées.

Votre guide des repas

Vous devez garder un œil sur vos portions

pour vous aider à respecter les

objectif calorique pour les repas de votre journée.

Femmes (allocation 1 400kcal)

- Petit-déjeuner : 280kcal
- Déjeuner : 420 kcal
- Dîner : 420 kcal
- Autres aliments et boissons: 280kcal

Hommes (allocation 1 900 kcal)

- Petit-déjeuner 380 kcal
- Déjeuner 570 kcal
- Dîner : 570 kcal
- Autres aliments et boissons: 380 kcal

L'apport calorique aux heures de repas

comprend toutes les boissons ou desserts

que vous avez. Si vous mangez plus au petit-

déjeuner, au déjeuner ou au dîner, vous devrez

peut-être abandonner une collation plus tard dans

la journée pour rester sur la bonne voie.

Manger à l'extérieur

- Évitez les apéritifs, y compris le pain, noix ou olives

- Restez à l'écart des options "supersize" ou "go large"

- Si vous prenez un dessert, partagez-le et optez pour des options à base de fruits

- Choisissez une entrée au lieu d'un plat principal

- Arrêtez de manger avant de vous sentir rassasié



Inspiration recette

Le mélangeur de repas Change4Life regorge de recettes faciles à compter en calories pour tous vos repas et collations. Vous pouvez les télécharger et vous envoyer par e-mail une liste d'ingrédients. De plus, il y a aussi une application gratuite





Perdre du poids

Prise en main - Semaine 2

Vous avez atteint la semaine 2 - bravo!

Devenir plus conscient de l'endroit où se trouvent les calories dans votre repas peut être difficile, mais tenez-vous-y; ça devient plus facile.

À partir de cette semaine, nous aimerions que vous commenciez à augmenter vos niveaux d'activité pour aider à soutenir votre perte de poids.

Nous avons des conseils pour vous aider à le faire progressivement, mais si vous voulez un peu de structure, pourquoi ne pas essayer notre plan de course Couch to 5K et notre entraînement Strength and Flex, qui conviennent tous les deux aux débutants.

Vos actions pour la semaine 2

- Soyez actif – essayez de faire 150 minutes d'activité physique chaque semaine à partir de maintenant. Si vous n'avez pas fait grand-chose depuis un certain temps, essayez d'augmenter progressivement votre niveau d'activité au cours des prochaines semaines.
- Téléchargez le canapé [en 5K et Programmes de force et de flexibilité](#)
- Planifiez quand et où vous allez faire de l'exercice et écrivez-le
- Respectez votre apport calorique quotidien: 1400 kcal pour les femmes et 1 900 kcal pour les hommes

Le journal de Laura

Semaine 2



Je n'avais pas fait d'exercice depuis 10 ans lorsque je suis tombé sur le plan Couch to 5K. Quand j'ai vu que la semaine 1 impliquait de ne courir qu'une minute à la fois, je me suis sentie soulagée que quelqu'un comprenne mes limites, et les intervalles de marche rendaient cela moins effrayant. Je n'ai pas trouvé cela facile, mais c'était beaucoup plus facile que ce à quoi je m'attendais. Avoir la structure d'un plan a été extrêmement utile et le fait d'avoir désigné des «jours d'exécution» signifiait que je ne pouvais pas trouver d'excuses. J'ai l'impression d'avoir pris quelque chose dont j'avais tellement peur et que je l'ai bel et bien vaincu. Non seulement j'ai vaincu une peur, mais j'ai développé une nouvelle habitude qui, je le sais, fait énormément de bien à ma santé.

Le saviez-vous?

Un avantage inattendu d'entreprendre quelque chose de nouveau comme l'activité physique est une confiance en soi accrue et une meilleure estime de soi.

S'attaquer à quelque chose et réussir dans un domaine peut produire un véritable coup de pouce mental, qui peut se transférer dans d'autres aspects de la vie. ✓

Semaine 2

Dépoussiérez ces baskets

Les preuves montrent que les personnes qui combinent une activité physique régulière avec le comptage des calories réussissent mieux à perdre du poids et à le maintenir.

Mais nous ne sommes pas tous naturellement sportifs.

En fait, certains d'entre nous n'ont peut-être fait aucun exercice significatif depuis l'école. Cela rend le redémarrage assez intimidant et il peut être difficile de savoir par où commencer.

Vous pouvez commencer petit en trouvant des moyens d'intégrer plus d'activité dans votre vie quotidienne et de développer à partir de là.

Essayez de descendre du bus un arrêt plus tôt et de marcher le reste du trajet ou de prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur.

Mais en plus d'être généralement plus actif, vous pouvez commencer à réserver quelques jours pendant la semaine pour des exercices plus structurés.

Votre objectif est d'au moins 150 minutes d'activité modérée chaque semaine.

Une activité modérée augmentera votre rythme cardiaque, vous fera respirer plus vite et vous sentira plus au chaud. Une façon de savoir si vous faites de l'exercice à un niveau modéré est de savoir si vous pouvez encore parler, mais que vous ne pouvez pas chanter les mots pour une chanson.

La marche rapide, les balades à vélo ou la natation sont d'excellents exemples, mais si cela ne vous plaît pas et que vous avez besoin de quelque chose de plus structuré, vous pouvez essayer l'un des programmes d'exercices disponibles sur NHS Choices. Celles-ci sont gratuites et peuvent être effectuées

à la maison ou dans le parc local. Surtout, ils reconnaissent les limites d'un débutant. Ils comprennent:

- Couch to 5K - un plan de course de neuf semaines

- Plus de 5 000 podcasts en cours d'exécution pour Couch
Diplômés 5K

- Podcasts Strength and Flex - un plan
d'entraînement de cinq semaines

- Entraînements à domicile de 10 minutes: routines
d'exercices rapides et efficaces

Obtenez ces conseils et bien d'autres sur l'exercice sur sarahmagg.com dans /fitness.

Avant de commencer, planifiez. Demandez-vous si vous avez besoin de nouveaux entraîneurs, où et quels jours vous allez faire de l'exercice, et à quel moment de la journée vous pouvez l'intégrer. Un peu de préparation peut faire la différence entre commencer et trouver des excuses pour ne pas s'embêter.

Quoi que vous choisissiez, assurez-vous que c'est quelque chose que vous aimez, sinon il peut être difficile de trouver la motivation pour le faire régulièrement.

Vous pouvez vous sentir un peu plus affamé lorsque vous augmentez vos niveaux d'activité ou commencez un nouveau régime d'exercice.

C'est normal. Vous brûlez plus de calories, votre corps a donc besoin de remplacer l'énergie dépensée pendant l'exercice.

Mais faites attention à la façon dont vous faites le plein.

Une collation post-exercice riche en calories pourrait en fait vous faire prendre du poids au lieu d'en perdre. Au lieu de cela, choisissez des aliments moins caloriques mais rassasiants, comme des fruits, du yaourt faible en gras ou du houmous allégé avec du pain pita brun.

Marchez plus avec un podomètre

Podomètres, que vous pouvez acheter ou télécharger en tant qu'application pour smartphone, sont une façon amusante de garder une trace de votre marche et vous aider à augmenter votre niveau d'activité progressivement. Le podomètre mesurera chaque étape que vous franchissez: autour de la maison, à travailler, dehors et environ, sur l'école courir ou au parc. Utilisez le podomètre pour calculer votre moyenne journalière, puis commencez à ajouter des éléments supplémentaires pas.

Commencer

Choses que les gens choisissent quand ils commencent à devenir plus actifs:

- marcher
- cyclisme
- jardinage
- natation
- danser
- pratiquer un sport, comme badminton, football ou boules
- exercice d'étirement, par exemple yoga
- aller au gymnase

Si vous avez une condition médicale, veuillez consulter un médecin avant de commencer une activité physique.



Conseils pour intégrer l'activité dans votre journée

Dix façons simples d'augmenter votre niveau d'activité physique et de brûler plus de calories.

Marcher plus

La marche est l'un des moyens les plus simples et les plus efficaces d'augmenter votre activité. Trouvez un compagnon de marche ou rejoignez un groupe de marche.

Prenez les escaliers

Montez et descendez les escaliers et les escalators au lieu de prendre l'ascenseur, ou descendez de l'ascenseur quelques étages plus tôt et utilisez les escaliers.

Commencez à courir

Notre populaire plan de course Couch to 5K est conçu pour permettre à presque tout le monde de courir 5 km en neuf semaines.

Faites de l'exercice dans votre parc local

Téléchargez notre série de podcasts Strength and Flex et retrouvez la forme en cinq semaines.

Voyage actif

Faites du vélo ou de la marche une partie, sinon la totalité, de votre trajet pour vous rendre au travail. Descendre en public



transportez un arrêt avant votre destination et marchez le reste du chemin.

Abandonnez la voiture

Si vous devez vous rendre au travail en voiture, essayez de vous garer plus loin de votre destination et faites le reste du trajet à pied.

Exercice au travail

Faites de l'exercice avant ou après le travail ou pendant votre pause déjeuner. Votre lieu de travail peut avoir une salle de sport ou vous pouvez avoir accès à une piscine ou à des courts de squash.

Plaisir en famille

Soyez actif avec la famille. Emmenez vos enfants à la piscine ou jouez dans le jardin ou le parc.

Doigts verts

Le jardinage peut fournir une bonne séance d'entraînement.

Vous pouvez également ajouter un élément social en

obtenant une attribution.

Une cuisine plus saine

La friture ajoute du gras à vos repas. Essayez ces alternatives plus saines:

Grillage

Griller est un moyen rapide et plus sain de cuisson car il n'utilise pas de matières grasses.

Braconnage

Le braconnage est un moyen sans gras de cuisson des œufs, de certaines viandes et poissons, à l'aide d'une casserole d'eau bouillante.

Fumant

La cuisson à la vapeur est un moyen sans graisse de cuisiner légumes et poisson

Ébullition

L'ébullition ne nécessite pas d'huile et n'ajoute donc aucune calorie aux aliments.

Compteur de calories

Calories dans les aliments courants:

Pomme : 53kcal

Orange : 62kcal

Banane : 105kcal

Six bâtonnets de carottes : 35kcal

2cs de houmous : 55kcal

Biscuit brun beurré : 115kcal

Tasse de thé au lait demi-écrémé :

13kcal

Tasse de café avec demi-écrémé

lait : 20kcal

Rechercher les calories de plus d'aliments

et des boissons sur notre compteur de calories au

[sarahmagg.com/dans/calorie-](http://sarahmagg.com/dans/calorie-count)

[count](http://sarahmagg.com/dans/calorie-count)



Canapé à 5K

Cette série de podcasts est conçue pour permettre à presque tout le monde de courir 5 km en neuf semaines. Le plan implique trois courses par semaine, augmentant progressivement la forme physique et l'endurance jusqu'à ce que vous puissiez courir pendant 30 minutes.





Perdre du poids

Prise en main - Semaine 3

Vous êtes déjà à la semaine 3 - bravo de vous y tenir!

Alors comment ça va? Vous pouvez vous sentir mal après votre première semaine d'exercice. Mais ne vous inquiétez pas, cela ne devrait pas durer longtemps.

Si vous n'avez pas réussi à faire 150 minutes d'exercice, pas de panique. Il vaut mieux faire un peu d'exercice que rien, alors augmentez progressivement si vous en avez besoin. Plus vous en faites, plus cela devient facile.

Pour vous aider, nous avons quelques bons conseils pour rester actif et des idées de petit-déjeuner plus sains pour bien commencer vos journées.

Le journal de Laura

Semaine 3



Avec la première semaine d'un nouveau régime d'exercice à votre actif, vous devriez vous sentir plutôt bien dans votre peau.

Faire de l'exercice et manger plus sainement, c'est beaucoup de choses à penser - mais je trouve que l'un devient un excellent facteur de motivation pour l'autre.

Si j'ai couru, je suis beaucoup plus susceptible de faire des choix alimentaires plus sains afin que mes efforts ne soient pas vains. Quand on connaîtra l'effort physique qu'il faut pour brûler 250kcal on réfléchira plus attentivement à la façon dont on les consomme !

Vos actions pour la semaine 3

- Boostez votre petit-déjeuner. Lisez notre guide et assurez-vous de profiter au maximum de votre premier repas de la journée
- N'oubliez pas de respecter votre apport calorique quotidien : 1 400 kcal pour les femmes et 1 900 kcal pour les hommes
- Continuez à viser 150 minutes d'exercice cette semaine
- N'oubliez pas de planifier votre activité physique et de les consigner dans le tableau

Le saviez-vous?

Si vous faites de l'exercice le matin, vous devez vous lever suffisamment tôt pour prendre votre petit-déjeuner. Si vous ne mangez pas, vous pourriez vous sentir léthargique ou étourdi lorsque vous faites de l'exercice.

Si vous prévoyez de faire de l'exercice dans l'heure qui suit le petit-déjeuner, prenez un petit-déjeuner plus léger et prenez une collation plus saine après votre entraînement. ✓

Semaine 3

Motivation à l'exercice

Lorsque vous commencez un nouveau programme d'exercices, il est normal de ressentir des douleurs.

Des muscles que vous ne saviez même pas que vous aviez vous causent du chagrin et tout cela peut sembler un peu difficile. Et ce n'est pas seulement votre corps. L'un des plus grands obstacles à l'entrée dans une routine d'exercice est votre esprit. Nous sommes des créatures d'habitude, et si vous n'avez pas fait grand-chose depuis un moment, trouver la motivation pour vous lever et partir peut être une véritable bataille mentale.

Mais ne vous découragez pas. Vous traversez la barrière de la douleur du débutant et après une semaine ou deux, cela ne devrait plus être qu'un lointain souvenir.

Si vous sentez votre enthousiasme baisser à un moment donné, voici nos 10 meilleurs conseils pour booster votre motivation :

1. Soyez réaliste. Rappelez-vous que vous voulez devenir plus actif, car cela vous aidera à être en meilleure santé et à perdre du poids. C'est un élément crucial de votre voyage de 12 semaines.

2. Planifiez-le. Planifiez votre exercice en début de semaine et notez-le dans votre agenda. Planifier à l'avance quand, comment et où vous ferez de l'exercice augmentera vos chances d'intégrer l'activité physique à votre mode de vie. Même des approches simples comme préparer votre kit de course ou préparer votre sac de sport la veille peuvent vous aider.

3. Tapotez-vous dans le dos. Revoyez votre tableau hebdomadaire des aliments et des activités pour vous rappeler tout ce que vous avez déjà accompli.

4. Passez le mot. Partagez vos projets

et réalisations avec d'autres personnes; vous vous sentirez obligé de continuer!

5. Téléphonnez à un ami. Trouvez un ami ou un parent avec qui faire de l'exercice, ou rejoignez peut-être un groupe ou un club. Un partenaire d'entraînement peut fournir des commentaires, du soutien et du divertissement - il vous met également la pression pour que vous vous présentiez!

6. Gonflez-vous. La musique est un excellent facteur de motivation, alors choisissez votre liste de lecture, branchez vos écouteurs et écoutez vos chansons d'entraînement préférées pendant que vous vous entraînez.

7. Soyez flexible. Changez d'activités si vous ne les aimez pas. Si le vélo ne vous convient pas, pourquoi ne pas aller nager ou même essayer des cours de fitness au gymnase.

8. N'oubliez pas que la partie la plus difficile de l'exercice est de sortir de la porte - donc une fois que vous avez franchi cet obstacle, cela devrait être simple.

9. Fixez-vous des objectifs. Ils n'ont pas besoin d'être de grandes réalisations. Par exemple, essayez de marcher un peu plus chaque jour, prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur ou marchez une partie du chemin pour vous rendre au travail. Garder une trace écrite de ces mini-objectifs peut vous aider à voir vos progrès au fil du temps.

10. Récompensez-vous. Fixez-vous des récompenses non alimentaires pour franchir les étapes en cours de route. Rien de tel qu'un incitatif pour vous motiver !

Récompenses non alimentaires

.....

Essayez ces récompenses non alimentaires

pour vous aider à célébrer votre poids

progression de la perte. Les exemples comprennent:

- bain moussant
- nouvelle musique
- Nouveaux habits
- une sortie au cinéma
- Coffret DVD
- massage
- la Coupe de cheveux
- nouvel équipement d'exercice

Pour plus d'idées, rendez-vous sur [sarahmagg.com dans /rewards](https://sarahmagg.com/dans/rewards)

Combien d'activité ?

.....

Pour rester en bonne santé ou s'améliorer

forme physique, les adultes devraient viser à faire

toutes les semaines:

- 150 minutes d'exercice aérobique

cise, comme marcher, courir,

le tennis et le cyclisme, et

- Deux séances de musculation

des activités de renforcement, telles que

soulever des poids, des exercices tels

que des pompes et des redressements

assis, le jardinage intensif ou le yoga.



À vos marques, prêts, partez

Ces petits déjeuners rapides et plus sains sont une façon idéale de commencer votre journée.

1. Muesli, fruits et yaourt allégé

Le muesli sans sucre ajouté est une excellente option de petit-déjeuner riche en fibres, tandis que les fruits ajoutés compteront pour vos 5 A DAY et que le yaourt faible en gras fournit du calcium et des protéines.

Muesli sans sucre ajouté 40g = 141kcal

Yaourt allégé 125g = 81kcal

Banane de taille moyenne = 108kcal

Grand total = 330kcal

2. Céréales complètes pour petit-déjeuner au lait demi-écrémé

Les céréales complètes pour petit-déjeuner sont une bonne source de fibres. Choisissez une céréale de petit-déjeuner enrichie avec des vitamines et des minéraux.

Deux Weetabix = 117kcal

Lait demi-écrémé 200ml = 103kcal

Grand total = 220kcal



3. Œuf à la coque avec pain grillé complet et pâte à tartiner allégée

Les œufs sont une bonne source de protéines, de minéraux et de vitamines.

Choisissez du pain complet ou complet.

1 gros oeuf = 78kcal

2 fines tranches de pain grillé avec pâte à tartiner allégée = 206kcal

Grand total = 284kcal

4. Champignons et tomates grillés sur un bagel complet

Griller est une façon rapide et plus saine de cuisiner et les champignons et les tomates comptent pour vos 5 A DAY.

Bagel complet = 260kcal

4 gros champignons = 20kcal

1 grosse tomate = 33kcal

Grand total = 313kcal

Porridge – le héros du petit-déjeuner

Lorsque vous essayez de perdre du poids, apprenez à aimer le porridge ! L'avoine est faible en calories et constitue une bonne source de fibre. Faites-le avec du demi-écrémé lait et recouvrez d'une cuillère à soupe de fruits secs, comme les raisins secs, pour obtenir l'un de vos 5 par jour.

Porridge d'avoine 40g = 182kcal

Lait demi-écrémé 150ml = 78kcal

Raisins secs 30g = 90kcal

Eau 150ml = 0kcal

Grand total = 350kcal

Céréales de remplissage plein de fibres

Ces céréales complètes vous rassasieront et vous donneront une sensation de satiété. Si vous avez besoin de plus de douceur, ajoutez un banane.

1 blés complets

2 blés complets aux raisins secs

3 biscuits de blé entier

4 biscuits à l'avoine complète

5 Muesli (non sucré)

6 flocons d'avoine (non sucrés)



Force et souplesse

Un plan d'exercices de cinq semaines pour les débutants qui cherchent à augmenter leur niveau d'activité. Les entraînements sans équipement sont doux et faciles à suivre et peuvent être effectués à l'intérieur ou en dehors.



Perdre du poids

Premiers pas - Semaine 4

Vous en êtes à quatre semaines de votre voyage - continue! Cette semaine, nous allons nous attaquer aux fringales et à la tentation des collations.

Si vous avez augmenté votre niveau d'activité, vous aurez peut-être envie d'une collation ou deux pour vous maintenir entre les repas. Il n'y a en fait rien de mal à grignoter si vous avez faim, mais évitez de grignoter.

Une collation plus saine vous aidera à vaincre vos fringales et à maintenir votre niveau d'énergie entre les repas. Notre 100 calories plus sain

les collations vous aideront à contrôler vos calories et à tenir à distance la tentation.

Le journal de Laura

Semaine 4

Je ne sais pas pour vous mais j'ai du mal à ne pas grignoter entre les repas, surtout quand j'ai fait de l'exercice ce jour-là.

Mes collations préférées comprennent des gâteaux de riz aromatisés, des yaourts et des fruits faibles en gras, du fromage cottage faible en gras et des galettes d'avoine.

Pour éviter de grignoter des aliments malsains, je n'ai pas de biscuits, de chocolat, de bonbons ou d'autres aliments vides à haute teneur en calories à la maison.

J'essaie de planifier mes collations pour chaque jour de la semaine et de rechercher les calories en ligne à l'avance pour ne pas avoir à le faire chaque jour.

J'essaie de ne pas lutter contre l'envie de grignoter parce que je sais que cela se transformera en envie d'aliments réconfortants riches en calories.



Vos actions pour la semaine 4

- Pour éviter la tentation, planifiez vos collations pour chaque jour de la semaine. Si vous travaillez, emportez une journée avec vous
- N'oubliez pas votre apport calorique quotidien - 1 400 kcal pour les femmes et 1 900 kcal pour les hommes
- Continuez à bouger! Si vous n'avez pas réussi 150 minutes la semaine dernière, essayez d'y parvenir cette semaine
- Recherchez des moyens simples de brûler des calories dans le cadre de votre routine quotidienne. Découvrez les astuces de ce pack

Le saviez-vous?

Certaines personnes ont besoin d'une collation entre les repas pour maintenir leur niveau d'énergie, surtout si elles sont très actives.

Choisir des fruits ou des légumes plutôt que des chips, du chocolat et d'autres collations riches en calories vous aidera à remplacer l'énergie perdue sans prendre de poids.



Semaine 4

Pièges alimentaires en milieu de travail

Nous passons en moyenne environ un tiers de notre journée au travail, il est donc logique d'accorder une attention particulière à ce que nous mangeons pendant les heures de travail.

Trop souvent, notre charge de travail, notre stress, notre fatigue, notre manque de temps et nos tentations se combinent pour faire dérailler nos meilleures intentions.

Avec un peu de planification, vous pouvez utiliser des collations et un déjeuner pour maintenir votre alimentation sur la bonne voie, augmenter votre niveau d'énergie et même économiser un peu d'argent.

Voici 10 conseils pour rendre l'alimentation au travail plus saine pour vous :

Prendre le petit déjeuner

Cela devrait être votre mantra. Un petit-déjeuner plus sain vous préparera pour la journée et vous empêchera d'avoir faim avant le déjeuner. Si vous n'avez pas faim avant de quitter la maison, prenez votre petit-déjeuner au travail.

Apportez le tien

Les aliments cuisinés à la maison sont souvent moins riches en calories et en matières grasses et moins chers que les aliments achetés dans la rue principale. Si les sandwiches ne sont pas votre truc, vous pouvez cuisiner plus le soir et emporter les restes au travail, ce qui vous fera économiser de l'argent.

Boire de l'eau

Boire de l'eau régulièrement peut aider à contrôler la sensation de faim. Vous devez vous efforcer de boire environ six à huit verres (1,2 litre) de liquide chaque jour.

Planifiez vos collations

Gardez une collation plus saine à portée de main, comme des fruits, des légumes (par exemple des bâtonnets de carottes et une trempette de houmous à teneur réduite en matières grasses) ou du maïs soufflé fait maison (sans matières grasses, sans sucre ni sel).

Optez pour les grains entiers

Lorsque vous préparez des sandwiches, optez pour

le pain complet, plus copieux que le pain blanc, et qui vous rassasiera plus longtemps. Le pain pita complet et les bagels sont des alternatives au pain brun.

Aller 'low mayo'

La mayonnaise contient environ 80 % de matières grasses et quelques cuillerées à peine transformeront un repas plus sain en un repas malsain. Essayez la mayo faible en gras, le houmous à faible teneur en gras, le tzatziki ou la salsa aux tomates.

Travaillez sur votre 5 A DAY

Une collation est une bonne occasion d'augmenter votre consommation de fruits et légumes. Pour compter vers vos 5 A DAY, chaque portion de fruits ou de légumes doit être de 80 g.

Échangez des chips

Si vous avez un sac de chips au déjeuner, optez pour des chips cuites au four, qui peuvent contenir jusqu'à 70 % moins de matières grasses que les chips ordinaires, ou une galette de riz nature.

Allez maigre

Au lieu de garnitures grasses comme les saucisses ou le bacon, optez pour des viandes maigres, comme la dinde ou le poulet, le thon et le saumon ou un œuf dur.

N'oubliez pas d'y aller doucement avec la mayonnaise!

Faire de la soupe

Les soupes à base de légumes à faible teneur en calories sont un excellent moyen de vous rassasier et d'augmenter votre consommation de 5 A DAY. Faire un lot le week-end pour une utilisation pendant la semaine.

collations de 100 calories

Essayez ces collations de 100 kcal; les chiffres ronds sont simples à suivre:

- 3 pains croustillants au seigle avec 1 table cuillère de fromage à pâte molle allégée
 - 8 cuillères à soupe de salsa et bâtonnets de carottes
 - 3 cuillères à soupe de houmous allégé et bâtonnets de céleri
 - 5 cuillères à soupe de tzatziki et de concombre des bâtons
 - 3 tasses de maïs soufflé nature soufflé
 - 1 fine tranche de pain complet avec 1 cuillère à café de beurre de cacahuète
 - 1 tasse de boisson chaude instantanée hypocalorique
- Chocolat

Pour plus d'idées, lisez 10 surprenantes

100 collations caloriques à [sarahmagg.com dans /100-calorie-snacks-](https://sarahmagg.com/dans-100-calorie-snacks-)

Brûle au fur et à mesure

Transformez votre routine quotidienne en un l'occasion de devenir actif, de se sentir en meilleure santé et brûlez-en quelques-uns calories supplémentaires :

- Descendez du bus un arrêt plus tôt
- Faites une marche rapide à l'heure du déjeuner
- Oubliez l'ascenseur, prenez les escaliers
- Laissez la voiture, marchez plutôt
- Faire une épicerie quotidienne à pied



Fringales

Aussi bonnes que soient nos intentions, lorsqu'une fringale alimentaire se manifeste, cela peut être un véritable test de notre volonté.



Il y a un débat sur les raisons pour lesquelles nous avons des envies. Ils peuvent être causés par nos émotions et par des facteurs tels que le stress, l'ennui, l'habitude ou l'insécurité. Utilisez ces astuces pour aider à combattre les fringales :

N'ayez pas faim

La faim peut aggraver les fringales. Gardez votre niveau d'énergie avec des collations plus saines et riches en fibres.

Bois de l'eau

Certaines personnes trouvent que l'eau aide à calmer les fringales. Parce que l'eau se remplit, elle peut faire croire à votre corps qu'il est rassasié. Les boissons chaudes peuvent aussi fonctionner.

Trouver une diversion

Trouvez une activité pour vous changer les idées. Allez vous promener, prenez un bain, appelez un ami, écoutez de la musique.

Mâcher de la gomme

Certaines personnes trouvent que le chewing-gum sans sucre réduit leur appétit. Mais n'en faites pas trop car mâcher plus de 20

des bâtons de chewing-gum par jour peuvent vous rendre malade.

Brosse-toi les dents

Brossez-vous les dents avec du dentifrice.

Une fois que votre bouche est propre et fraîche, certaines personnes trouvent que cela aide à se débarrasser d'une envie.

Réduire la tentation

Vous êtes moins susceptible d'avoir envie d'aliments malsains s'ils ne sont pas facilement disponibles – alors évitez de les acheter !

Fixez une limite de temps

Les envies sont passagères. Essayez d'attendre 30 minutes et trouvez quelque chose pour vous distraire en attendant. Il y a de fortes chances que votre envie passe une fois que le temps est écoulé.

Avoir une petite portion

Si le désir ne disparaît pas, cédez, mais faites-le intelligemment: prenez une petite portion et réduisez votre apport calorique plus tard pour rester sur la bonne voie.

Envie d'échanges

Essayez ces alternatives plus saines

– mais rappelez-vous de toujours compter

les calories :

ÉCHANGEZ les chips POUR des bretzels

ÉCHANGER du chocolat POUR des dattes

ÉCHANGEZ les frites frites POUR les frites au four

ÉCHANGEZ les boissons gazeuses POUR les versions diététiques

Remplacez la pizza à croûte profonde par une croûte mince

SWAP aigre-doux POUR sauté

ÉCHANGEZ les bonbons POUR les raisins secs

Super soupes

La soupe est copieuse, savoureuse et peut être faible en matières grasses. Faire un lot le week-end

et conservez-le en portions pour les déjeuners de la

semaine. Pourquoi ne pas essayer:

- Haricots et tomates mexicains:

117kcal

- Chunky poulet et maïs doux:

244kcal

- Soupe de carottes 103 kcal

Pour les recettes, consultez

le mélangeur de repas Change4Life

sur sarahmagg.com dans /c4recipefinder

Comment s'étirer

Apprenez à vous étirer et à vous rafraîchir après une course ou un entraînement pour vous détendre progressivement, améliorer votre flexibilité et réduire les douleurs. Cette routine devrait prendre environ cinq minutes.





Perdre du poids

Prise en main - Semaine 5

Vous êtes arrivé à la semaine 5j! Vous êtes sur un rouleau!

Jusqu'à présent, nous nous sommes concentrés sur la nourriture, mais la plupart de ce que nous buvons contient également des calories, c'est donc une bonne idée de vous assurer que vous gardez un œil attentif sur ces calories liquides.

Si vous vous êtes déjà demandé pourquoi vous ne perdiez pas de poids même après avoir suivi un régime alimentaire strict, il est maintenant temps de voir si ce café au lait, cette eau aromatisée ou cette boisson du soir sabote vos meilleurs efforts pour perdre du poids.

Le journal de Laura

Semaine 5

Cette semaine, il s'agit de réévaluer ce que vous buvez. J'ai abandonné les lattes quand j'ai réalisé à quel point ils étaient caloriques.

Le café blanc peut sembler ennuyeux au début mais vos papilles s'adaptent vite et je n'y suis jamais retourné.

L'alcool n'est pas votre ami non plus.

Saviez-vous qu'un petit verre de vin contient les mêmes calories qu'un morceau de chocolat ? Quand j'ai réalisé cela, j'ai commencé à reconsidérer et à penser que c'était un régal plutôt qu'un simple verre.



Vos actions pour la semaine 5

- Suivez votre consommation d'alcool avec nos applications et outils sur sarahmagg.com
 - Si vous êtes un buveur de cappuccino ou de latte, essayez de passer à un café noir ou blanc
 - Essayez du lait écrémé au lieu du lait demi-écrémé pendant une semaine
- Respectez votre limite calorique : 1 400 kcal pour les femmes et 1 900 kcal pour les hommes
- Vous devriez déjà faire 150 minutes d'activité.
- Sinon, inspirez-vous sur sarahmagg.com dans /fitness

Le saviez-vous?

La clé du succès de la perte de poids est de ne pas en attendre trop, trop tôt. Apportez des changements à votre alimentation et à vos niveaux d'activité avec lesquels vous pouvez vivre.

Si vos changements sont trop drastiques, cela ressemblera à une lutte. Si vous tombez du wagon, vous pouvez reprendre vos anciennes habitudes et reprendre du poids.



Semaine 5

Calories dans l'alcool

Saviez-vous qu'un verre de vin standard contient autant de calories qu'un petit chocolat et qu'une pinte de bière contient autant de calories qu'un paquet de chips ?

Le problème est que la plupart d'entre nous ne pensent tout simplement pas que l'alcool est calorique.

Ainsi, bien que nous puissions y aller doucement avec la crème liquide lorsque nous mangeons des desserts, nous n'hésiterions pas à prendre quelques pintes. En fait, la teneur en calories de deux pintes est similaire à celle d'un grand verre de crème liquide.

Dans cet esprit, il est facile de comprendre comment la consommation excessive d'alcool peut facilement contribuer à la prise de poids.

Deux grands verres de vin blanc, totalisant 360 kcal, fourniront à une femme près d'un cinquième de son apport calorique quotidien.

Un buveur de bière ne buvant que cinq pintes par semaine ajouterait 44 200 kcal sur un an, soit l'équivalent de 221 beignets.

L'alcool contient beaucoup de calories - sept calories par gramme en fait, presque autant qu'un gramme de graisse. Et, bien sûr, des calories supplémentaires peuvent être présentes dans les boissons mixées ajoutées.

De nombreux buveurs ajoutent à leur nombre de calories liquides en prenant des collations, telles que des chips, des noix ou des égratignures de porc, avec leur boisson, sans parler d'une friture induite par la gueule de bois le lendemain matin, qui peut ajouter 450 kcal supplémentaires.

Conseils pour éviter la prise de poids

• Tenez-vous en aux unités quotidiennes recommandées. Les hommes ne devraient pas boire régulièrement plus de 3 à 4 unités d'alcool par jour.

Les femmes ne devraient pas boire régulièrement plus de 2-3 unités par jour. À titre indicatif, une pinte de bière blonde et un verre de vin de 250 ml contiennent tous deux 3 unités d'alcool.

• Alternez une boisson alcoolisée avec une boisson gazeuse diète ou de l'eau – cela vous évitera de vous déshydrater.

• Choisissez des boissons avec un ABV inférieur (alcool en volume) au lieu de votre consommation habituelle. Il existe une gamme croissante de choix à faible teneur en alcool disponibles et la plupart ont également moins de calories.

• Ne buvez pas l'estomac vide, car cela peut vous amener à grignoter. Si vous grignotez en buvant, évitez les collations riches en calories telles que les chips, les chips de porc. Essayez des options plus légères comme les bretzels, le maïs soufflé nature ou les chips cuites au four.

• Boire en tournées peut signifier que vous finirez par boire plus que prévu.

Désactivez-vous et buvez à votre rythme.

• Essayez de réduire votre consommation avec un ami, car vous aurez plus de chances de vous y tenir avec un soutien moral.

• Mangez un dîner plus sain avant de commencer à boire. Commandez ou cuisinez avant de commencer à boire pour ne pas être tenté d'opter pour les options les moins saines.

• Évitez les « beuveries ». Boire une grande quantité d'alcool sur une courte période de temps peut être bien pire pour votre santé que de boire fréquemment de petites quantités.

Quel est le pouvoir calorifique de votre boisson ?

- Une pinte de bière à 5 % = un paquet de chips salées McCoy's (170kcal)
- Un verre standard (175ml) de 12% vin = un Cadbury Heroes barre miniature (126kcal)
- Une double mesure (50 ml) de 17,5% de vin fortifié = un Asda biscuit au bourbon (65kcal)
- Un verre (50ml) de crème (17%) liqueur = une barre Milky Way (118kcal)
- Une bouteille standard (330 ml) de 5% d'alcool = trois gâteaux de thé Lees (237kcal)

Échanges de boissons

- ÉCHANGEZ une pina colada POUR un mojito et économisez 326kcal
- ÉCHANGEZ une pinte de bière blonde POUR de la bière blonde panaché et économisez 100kcal
- SWAP double rhum et coca POUR vodka simple, citron vert et soda et économisez 107kcal
- ÉCHANGEZ un grand verre de vin blanc POUR un spritzer au vin blanc avec soda et économisez 35kcal

_____ Perdre du poids - commencer



Réfléchissez avant de boire

Il n'y a pas que l'alcool, les boissons non alcoolisées, des lattes aux colas, peuvent également faire augmenter votre nombre de calories.

Ce que vous buvez ne doit pas être

négligé lorsque vous essayez de perdre du poids. Boire trop de boissons sucrées peut contribuer à la prise de poids.

Alors, quels sont les coupables communs et où pourriez-vous vous tromper?

Café:

Obtenir une dose de caféine pourrait vous donner 193 kcal ou plus en une seule bouffée si vous optez pour le cappuccino ou le moka. Passez plutôt au café noir ou blanc.

Jus de fruits et smoothies :

Vous pourriez vous sentir vertueux en les avalant, mais faites attention. Un petit verre de jus de canneberge ou de pomme contient près de 100 kcal et un petit smoothie à base de yaourt de 250 ml peut contenir environ 136 kcal.

Optez plutôt pour des smoothies aux fruits uniquement.

Bien que le jus de fruit compte pour



vos 5 A DAY, vous trouverez peut-être que manger des morceaux de fruits est plus rassiant.

Boissons gazeuses:

La limonade ou le cola ne sont pas seulement mauvais pour nos dents, ils peuvent fournir 140 kcal dans une seule canette. Passez aux versions diététiques et considérez-le comme un régal unique.

Expérimenter avec des combinaisons de saveurs intéressantes peut aider à donner l'impression que vous vous privez moins, donc vous vous en tiendrez – la recherche montre que nos papilles gustatives peuvent être réduites

au fil du temps pour profiter de beaucoup moins de sucre dans les boissons (ou pas de sucre du tout).

Calories liquides

Par portion de 250 ml :

Boisson cola : 105kcal

Moka : 193kcal

Cappuccino : 110kcal

Milk-shake au chocolat : 195kcal

Smoothie : 136kcal

Pur jus d'orange : 122,5kcal

Jus de grenade : 170kcal

Pur jus de pomme : 117kcal

Boisson énergisante caféinée : 112,5kcal

Notez que 150 ml de pur

jus de fruits non sucrés peut fournir

l'un de vos 5 par jour.

Recette de limonade à la menthe

Préparez une alternative rafraîchissante et

moins calorique aux boissons sucrées en canette:

- une grosse poignée de feuilles de menthe fraîche
- jus de 6 citrons et zeste de 3

• 3 cuillères à soupe de sucre

• de l'eau minérale pétillante

1. Déchirez les feuilles de menthe pour libérer

la saveur

2. Ajoutez la menthe dans un pichet avec le

jus, zeste et sucre

3. Complétez avec de l'eau pétillante

4. Refroidir au réfrigérateur

Pour 4 à 46kcal par portion



Entraînement cardio à domicile

Brûlez des calories, perdez du poids et sentez-vous bien avec nos routines d'entraînement cardio à domicile de 10 minutes. Un entraînement idéal si vous manquez de temps et avez besoin de faire un peu d'exercice sans trop de tracas





Perdre du poids

Mise en route - Semaine 6

Toutes nos félicitations! Vous avez atteint la moitié de ce guide.

Il y a peut-être eu des cahots sur la route, mais vous avez montré la détermination de continuer le voyage. En persévérant au fil des semaines, vous avez montré une réelle volonté de changement.

Nous vous soutenons. Tu peux le faire.

Utilisez ce point médian pour revoir votre routine afin de vous assurer que rien ne vous empêche de perdre du poids.

Vos actions pour la semaine 6

- Dites à votre famille et à vos amis comment vous allez; vous pourriez même les inciter à se joindre à vous
- Prévoyez une récompense non alimentaire lorsque vous arriverez à 12 semaines. Voir ce que les autres ont choisi sur la page suivante
- Utilisez notre [forum de perte de poids en ligne](#) pour faire savoir aux autres comment vous vous en sortez

Le journal de Laura

Semaine 6



Bien joué. Si vous en êtes arrivé là et que vous avez suivi les conseils, vous devriez vous sentir vraiment heureux et fier de vous.

Et c'est ce coup de pouce mental dont vous avez besoin pour vous pousser à plus de succès.

Passez un peu de temps à réfléchir aux domaines dans lesquels vous rencontrez des difficultés et dressez votre propre liste d'actions pour les surmonter.

Un changement de mode de vie comme celui-ci doit être un processus actif. Plus vous y investissez, plus vous obtiendrez de résultats.

Le saviez-vous?

Les revers sont normaux lorsqu'on essaie de changer les habitudes d'une vie. Acceptez cela et cela vous aidera à adopter la bonne attitude pour vous remettre sur la bonne voie en cas de dérapage.

Planifiez à l'avance comment vous ferez face aux embûches potentielles sur la route, comme un repas au restaurant ou une fête.



Semaine 6

Les pièges de la perte de poids

Avez-vous du mal à perdre du poids? Découvrez ce qui pourrait vous faire trébucher. Voici quelques-uns des pièges de perte de poids les plus courants et quelques solutions rapides.

Sauter le petit-déjeuner

Sauter le petit-déjeuner peut entraîner des collations imprévues et malsaines en milieu de matinée ou des crises de boulimie à l'heure du déjeuner.

Solution : optez pour des petits-déjeuners contenant des fibres, comme du pain complet ou du porridge.

Sauter les repas

Sauter un repas est une mauvaise idée. Cela peut réduire votre apport calorique pendant une courte période, mais vous aurez beaucoup plus faim plus tard et plus susceptible de trop manger.

Fix : manger régulièrement et ne pas mourir de faim d'un repas à l'autre. Avoir une certaine collations plus saines à portée de main au cas où.

Perdre la trace de vos calories

Un café au lait, une poignée de chips, un morceau de chocolat, un biscuit... grignoter sans réfléchir peut facilement saboter un régime par ailleurs bien planifié.

Solution : notez chaque bouchée pour respecter votre allocation calorique.

Collations malsaines

Les collations riches en calories ne rendront pas service à votre tour de taille, mais des collations plus saines peuvent vous aider à contrôler la faim et à maintenir votre niveau d'énergie.

Solution : choisissez des collations contenant des fibres telles que fruits, légumes et aliments complets.

Laper faible en gras

«Faible en gras» ou «sans gras» ne signifie pas toujours faible en calories.

Solution : vérifiez toujours les étiquettes des aliments pour la teneur en matières grasses, en sucre et en calories.

Boire trop de calories

Certains cafés raffinés, boissons gazeuses sucrées, smoothies et boissons alcoolisées peuvent emballer un punch calorique.

Solution : optez pour de l'eau (plate ou pétillante) avec une tranche de citron, du thé ou du café avec du lait allégé ou une tisane.

Se peser trop souvent

Votre poids peut fluctuer d'un jour à l'autre, donc vous peser quotidiennement peut ne pas donner une image fidèle de votre perte de poids.

Solution: pesez-vous une fois par semaine et utilisez d'autres objectifs pour mesurer vos progrès.

Se fixer des objectifs irréalistes

Penser que vous allez perdre une demi-pierre (3 kg) au cours de votre première semaine, c'est probablement vous préparer à l'échec. Un objectif réaliste est vital pour un régime réussi.

Correction : des objectifs plus petits sont les éléments de base du succès de la perte de poids.

Prendre du poids en faisant de l'exercice

Attention à ne pas annuler les calories

vous avez brûlé pendant l'exercice en mangeant plus après ou vous pourriez finir par prendre du poids.

Solution : pour une collation post-entraînement faible en calories, lisez 10 collations surprenantes de 100 calories sur sarahmagg.com dans /100-calorie-snacks.

Portions surdimensionnées

C'est une raison courante pour laquelle les gens ont du mal à perdre du poids.

Solution: utilisez des assiettes plus petites et arrêtez de manger avant de vous sentir rassasié.

Prenez la semaine 6

Test du MoT

Il est temps de faire le point sur votre

progresser et mettre en évidence tout

problèmes. Es-tu:

Enregistrer soigneusement toutes les calories? "

Peser les aliments pendant la cuisson? "

Vous regardez votre consommation d'alcool? "

Lire les étiquettes des aliments et des boissons? "

Faire 150 minutes de sport par semaine? "

Obtenir votre 5 A DAY? "

Petit-déjeuner tous les jours? "

Si vous n'avez pas coché toutes les cases alors

réfléchir à pourquoi et trouver une solution.

Récompenses non alimentaires

Des récompenses non alimentaires éprouvées

pour vous aider à célébrer vos progrès:

- nouvelle musique
- nouvelle paire de jeans
- de nouvelles chaussures de course
- voyage au cinéma
- un coffret DVD

• une journée dans un centre de remise en forme

- un cours de cuisine
- un jour de congé

Pour plus d'idées, lisez Non alimentaire

récompenses pour perdre du poids à sarahmagg.com dans / rewards



Résister à la pression des pairs

Dans un monde parfait, la famille et les amis ne feraient que vous encourager pendant vos 12 semaines.

En réalité, ce n'est pas toujours comme ça.

Vous avez peut-être entendu un ami vous dire : « juste un verre de plus ne fera pas de mal » ou un partenaire vous a dit : « oublie la salle de gym ce soir, allons dîner au restaurant » ou un parent qui vous demande instamment d'avoir une autre part de son gâteau fait maison. .

C'est probablement bien intentionné. Mais cela n'aide pas lorsqu'il s'agit de respecter votre apport calorique quotidien. Voici sept façons de résister à la pression des pairs :

- Obtenez une aide à domicile. Dites à votre famille à quel point vous appréciez leur soutien. Plus ils se sentent impliqués, plus ils sont susceptibles d'être sensibles.
- Demandez à votre entourage de ne pas vous offrir vos friandises préférées pour ne pas céder à la tentation.
- Planifiez vos soirées à l'avance pour ajuster votre apport calorique pendant la journée afin de ne pas dépasser votre quotidien



allocation.

- Évitez les « rondes » au pub. Ils peuvent vous forcer à suivre la consommation d'alcool de vos amis. Asseyez-vous et achetez vos propres boissons.
- Si vous mangez au restaurant, décidez à l'avance ce que vous allez manger. De nombreux restaurants affichent leurs menus en ligne.
- Apprenez à dire non. Il n'est pas désagréable de refuser de la nourriture ou des boissons non désirées offertes par des êtres chers. Soyez poli mais ferme.
- Célébrez votre réussite. Lorsque vous atteignez une cible, faites-le savoir à tout le monde afin qu'ils voient à quel point cela signifie pour vous.

Socialisation

respectueuse de l'alimentation

Voici quelques façons de passer du temps avec des amis pour vous distraire de la nourriture :

- Une balade champêtre
- Le cinéma (prenez votre propre popcorn hypocalorique!)
- Quilles
- Une balade à vélo et (peu calorique)

pique-nique

- Patin à roulettes
- Une partie de Frisbee ou football sur le parc
- Une journée au spa

Conseils de perte de poids pour les parents

Cuisiner pour les enfants peut faire dérailler votre

alimentation, alors essayez ces conseils :

- Planifiez les repas familiaux à l'avance. Si nécessaire, incluez une option adaptée aux enfants à côté de votre propre repas
- Ne surdimensionnez pas les repas de vos enfants. De cette façon, il y aura moins de restes à brouter. Un bon contrôle des portions peut profiter à toute la famille



Perdre du poids

Mise en route - Semaine 7

Bienvenue à la semaine 7. Bravo, vous êtes sur la dernière ligne droite!

Tenez-vous-en, chaque semaine est une autre semaine de développement d'habitudes et de compétences plus saines que vous pouvez utiliser à la maison ou à l'extérieur.

Après six semaines à suivre ce guide, vous devriez vous sentir plus confiant à l'idée de manger au restaurant.

De l'italien au thaï, nos conseils pour manger au restaurant et nos échanges de repas plus sains vous aideront vous permet de profiter d'un repas à faible teneur en calories sans culpabilité.

Le journal de Laura

Semaine 7



Lorsque vous essayez de perdre du poids, que vous mangez au restaurant, que ce soit pour le déjeuner ou le dîner, peut être un défi. Il y a tellement de tentations et d'embûches. Il n'est pas toujours facile de faire des choix plus sains. Ce les conseils de la semaine vous aideront dans votre prise de décision. Quand je vais au restaurant avec des amis, j'essaie de regarder au menu à l'avance et réfléchissez aux options les plus saines et à la teneur en calories. Je vais suivre ma routine de repas quotidienne normale, de cette façon je n'arriverai pas au restaurant complètement affamé, ce qui dans mon cas conduit toujours à de mauvais choix.

Vos actions pour la semaine 7

- Fort des conseils de cette semaine, pourquoi ne pas proposer un repas entre amis ou en famille ?
- Consultez vos six derniers tableaux d'aliments et d'activités pour passer en revue vos progrès et identifier les tendances sur lesquelles vous devez continuer à travailler.
- Essayez notre [séance d'entraînement tonifiant à domicile de 10ýminutes](#) et essayez de faire au moins 150ýminutes d'activité cette semaine
- Continuez à compter ces calories et respectez votre limite quotidienne

Le saviez-vous?

Il faut environ 20 minutes à l'estomac pour dire au cerveau qu'il est plein, alors mangez lentement et arrêtez de manger avant de vous sentir rassasié.

Pour éviter de trop manger, utilisez des assiettes et des bols plus petits. Cela vous aidera à vous habituer à de plus petites portions sans avoir faim.



Semaine 7

Dîner à l'extérieur

Sortir pour un repas? Ne paniquez pas. Nous avons ce qu'il vous faut. Nos conseils vous aideront à profiter de l'occasion sans casser la banque de calories.

Lire le menu en ligne

Si vous savez dans quel restaurant vous allez, consultez leur menu en ligne pour déterminer les options à faible teneur en calories et déterminer votre apport calorique prévu. Une telle planification vous aidera à faire de meilleurs choix et à éviter la tentation.

Ne sautez pas de repas

Ne sautez pas le petit-déjeuner ou le déjeuner pour créer des crédits caloriques pour votre soirée. Respectez votre routine quotidienne de repas pour garder votre appétit sous contrôle tout au long de la journée. Si vous dépassez votre apport calorique, ne vous inquiétez pas : réduisez simplement votre apport calorique les jours suivants.

S'en tenir à un cours

Il est parfaitement acceptable de n'avoir qu'un plat principal. Et ne ressentez pas le besoin de finir votre assiette. Essayez d'arrêter de manger avant de vous sentir trop rassasié. Si vous ne pouvez pas résister à l'envie de prendre une entrée ou un dessert, trouvez quelqu'un avec qui le partager.

Réduisez vos portions

Pour éviter de trop manger, commandez une entrée et un plat d'accompagnement comme plat principal au lieu de l'un des plus gros plats du menu.

Évitez les fritures

Évitez les aliments frits ou peu profonds, panés, poêlés, marqués comme «*ycroustillants*» ou avec de la pâte. Ceux-ci sont élevés

en matières grasses. Cherchez plutôt des plats grillés, rôtis, pochés, cuits à la vapeur ou cuits au four.

tu dis tomate

Évitez les sauces à base de fromage, de crème ou de beurre, qui sont riches en matières grasses et contiennent beaucoup de calories. Au lieu de cela, optez pour des sauces à base de tomates ou d'autres légumes.

Attention aux salades riches en calories

Méfiez-vous des garnitures riches en calories comme les croûtons, le fromage, le bacon et les noix. Demandez de la vinaigrette à part et n'en ajoutez que la quantité dont vous avez besoin.

Prends ton temps

Mangez lentement, savourez chaque bouchée. Vous vous sentirez satisfait avant de vous sentir rassasié et aurez plus de chances de prendre part à la conversation et de profiter de l'atmosphère.

Partager le dessert

Optez pour des options plus saines telles que les desserts à base de fruits, y compris le crumble. Si vous ne pouvez pas résister à un dessert décadent, partagez-le avec un ami.

Ne buvez pas vos calories

L'alcool et les boissons gazeuses sucrées peuvent être riches en calories. Optez pour de l'eau ou des boissons sans sucre.

Accompagnements plus sains

Remplissez sur les côtés de légumes. Si cuit, optez pour la vapeur ou bouilli. Une portion est de 80g pour vos 5 A DAY.

- Brocoli
- Salade de feuilles mélangées
- Carottes
- Haricots
- Champignons
- Chou frisé
- Cresson
- Épinards
- Chou

Combien de calories ?

Alors que de nombreux menus répertorient maintenant

calories, il n'est pas toujours possible de déterminer la teneur en calories dans un

restaurant ou repas à emporter. Ces conseils peuvent vous aider :

- Choisissez des plats sans sauce, comme de la viande grillée, du poisson au four ou des plats tandoori. Certaines sauces et vinaigrettes peuvent augmenter la teneur en calories d'un plat
- Demandez ce qu'il y a dans un plat ou comment c'est cuit - le restaurant devrait être heureux de vous dire
- Si vous n'êtes pas sûr, demandez qu'un plat vienne sans article "suspect"
- Essayez de garder une trace exacte de ce que vous mangez et de la quantité afin de pouvoir additionner les calories avec précision



Nourriture étrangère fabuleuse

Conseils pour vous aider à choisir des options moins caloriques lorsque vous avez envie de quelque chose d'un peu plus exotique.

Évitez les sauces pour pâtes à base de fromage et de crème, comme l'alfredo ou la carbonara.



thaïlandais

La cuisine thaïlandaise est excellente car elle a tendance à contenir beaucoup de légumes cuits à la vapeur ou sautés.

Pouce en l'air: salades, sautés, riz vapeur, soupes de bouillon.

Pouce vers le bas: plats au lait de coco, riz frit, sauce aux arachides, nouilles croustillantes.

Indien

Malgré sa dépendance à la friture, il existe de nombreux choix plus sains.

Coup de pouce : sauces à base de tomates, plats tandoori, riz nature ou basmati.

Pouces vers le bas: bhajis, poppadoms, currys crémeux, riz pilaf, pain naan.

Coup de pouce : pizzas fines avec garnitures de légumes, sauces à base de tomates, soupes à base de légumes, grillades.

Pouces vers le bas: pizzas au fromage et à la viande, salami, sauces crémeuses, pain à l'ail, lasagnes.

chinois

La nourriture chinoise peut être faible en calories. Juste évitez les sauces sucrées et tout ce qui est frit ou frit.

Bravo: sautés, raviolis cuits à la vapeur, légumes cuits à la vapeur, riz bouilli nature, poisson ou poulet cuit à la vapeur.

Pouce vers le bas: tout ce qui est frit ou aigre-doux, des toasts aux crevettes, des nems, du riz frit aux œufs.

Conseils restaurants

• **Bannissez le buffet** : difficile de

contrôler la taille de vos portions dans un buffet à volonté. C'est une vraie épreuve

de volonté et la nourriture a tendance à être moins en bonne santé. La solution?

Évitez-les complètement !

• **Commandez moins** : il n'est pas nécessaire de pleurer sur les plats à emporter lorsque vous essayez de perdre du poids, mais le contrôle des portions est essentiel.

Essayez d'éviter de commander plus de

nourriture que vos besoins.

• **Clair et simple**: évitez

saucres crémeuses et repas avec beaucoup de fromage.

Quand à Blighty

Les favoris britanniques tels que le poisson et

frites, plats de pub et plats traditionnels

les petits déjeuners peuvent facilement faire

exploser votre budget calorique. Évitez les

aliments frits, le déjeuner du laboureur et les pâtisseries

aliments à base tels que Cornish

pâtisseries et tourte au steak et aux rognons.

Frites fines et pommes de terre rôties

sont également un non-non.

Au lieu de cela, essayez de la viande maigre, grillée

saumon ou poisson blanc. Et pour le côté

plats, tenez-vous en aux pommes de terre en

robe, aux légumes cuits à la vapeur et à la salade.



Tonification à domicile de 10 minutes

Raffermissiez vos fesses, vos abdominaux, vos jambes et vos bras avec cet entraînement tonifiant à domicile de 10 minutes - idéal si vous manquez de temps et avez besoin d'exercice sans trop de tracas.





Perdre du poids

Mise en route - Semaine 8

Semaine 8 et vous vous en sortez très bien.

Nous savons tous que nous devrions manger plus de fruits et de légumes, ce qui est particulièrement utile lorsque nous essayons de gérer notre poids. Ils contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux.

Nous devrions manger au moins cinq portions de fruits et légumes différents par jour.

Les salades sont souvent considérées comme la nourriture idéale pour les personnes à la diète. Mais toutes les salades ne sont pas aussi

aussi innocents qu'ils paraissent. Découvrez ce qui se cache sous ces feuilles vertes d'apparence saine et qui pourrait gâcher votre alimentation.

Vos actions pour la semaine 8

- Prévoyez d'avoir au moins deux portions de légumes avec chaque repas du soir cette semaine
- Essayez quelques-unes de nos idées de salades maison et expérimentez les vôtres
- Essayez de planifier trois marches de 30 minutes à l'heure du déjeuner cette semaine. Votre pause déjeuner est une possibilité de devenir actif
- Tenez-vous en à vos objectifs de calories et d'exercices

Le journal de Laura

Semaine 8



Le comptage des calories a fait de moi un cuisinier beaucoup plus créatif et m'a amené à expérimenter une plus large gamme de fruits et légumes.

Les recettes asiatiques sont particulièrement polyvalentes. Les currys et les marinades à base de tomates offrent une variété, une saveur et une fraîcheur difficiles à battre.

Fondamentalement, ils ont tendance à s'appuyer beaucoup moins sur les types d'ingrédients qui font monter en flèche les valeurs caloriques, comme le fromage.

Je recommande vraiment d'investir dans des épices fraîches et séchées et d'essayer.

Le saviez-vous?

Les produits portant un message 5 A DAY peuvent être trompeurs. Les logos "5 A DAY" apparaissent sur les aliments riches en sucre, en sel et en matières grasses tels que les biscuits et les boissons gazeuses.

Vérifiez toujours l'étiquette pour la liste complète des ingrédients et recherchez le logo officiel 5 A DAY du ministère de la Santé.



Semaine 8

Mange plus de légumes

Prendre l'habitude de manger plus de légumes peut vous aider à perdre du poids et à ne pas en reprendre. Il y a tellement de façons d'ajouter plus de légumes à vos repas préférés.

Nous savons tous que les légumes contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux. Mais qu'ont-ils à voir avec la perte de poids ?

Parce qu'ils contiennent des fibres, les légumes vous rassasient sans être trop caloriques (selon la façon dont ils sont cuits bien sûr).

Alors, faites des légumes une grande partie de vos efforts pour perdre du poids, et vous pouvez manger des repas copieux et satisfaisants – et éviter la sensation de faim entre les repas – sans dépasser votre apport calorique quotidien.

Essayez ces 10 conseils pour intégrer plus de légumes dans votre alimentation :

- Essayez de rendre votre repas plus copieux en ajoutant des légumes, puis réduisez la consommation d'un autre ingrédient ou aliment riche en calories, ou mangez simplement moins. De cette façon, vous pouvez vous sentir rassasié tout en mangeant moins de calories.
- Ajoutez des haricots, des lentilles et des légumineuses aux ragoûts, aux pâtisseries et aux salades.
- Visez deux portions de légumes dans votre assiette. Si vous mangez du hachis parmentier, accompagnez-le également de petits pois. Ajoutez des carottes et du brocoli à un dîner rôti.
- Mangez plus de salades ou de plats à base de légumes. Un repas peut fournir plusieurs portions de votre 5 A DAY. Pour les protéines, vous pouvez ajouter un œuf à la coque, des tranches de poulet ou des lentilles cuites. Par exemple, commencez avec de la laitue et ajoutez des tranches tomates, oignon rouge, pommes, poires, céleri, betterave cuite, carotte crue râpée et un œuf dur.

- Mangez des légumes comme collations. Les mini-carottes, les radis et les pois sucrés constituent tous des collations idéales. Ils sont pratiques, faciles à emballer en portions pratiques et nécessitent très peu de préparation.

- Troquez les sauces à base de fromage ou de crème – sur des pâtes, du riz ou une pomme de terre au four – pour des sauces à base de tomate ou de légumes. Ajoutez des haricots rouges ou des pois chiches pour rendre la sauce plus consistante. Ces mêmes ingrédients peuvent également constituer une garniture de légumes ou de soupes à base de haricots.

- Ajoutez du croquant à vos sandwichs du midi avec de la laitue, des tomates, du concombre ou de la carotte râpée. Cela vous aidera à vous rassasier.

- Faites le plein de légumes surgelés.

Ils sont faciles et rapides à préparer au micro-ondes ou sur la plaque de cuisson.

Vous pouvez choisir des légumes simples – comme des pois, des carottes, des haricots verts ou du chou-fleur – ou des légumes mélangés.

- Un petit déjeuner cuisiné? Remplacez une tomate ou un champignon frit par une tomate ou un champignon grillé. Ou, essayez une omelette farcie d'oignons et poivrons.

- Ajoutez des légumes à feuilles vertes aux soupes ou aux ragoûts. Les légumes comme le chou frisé ou la blette à cardé sont chargés de calcium et de fer. Ce est un moyen très simple de les incorporer à vos repas.

5 portions par jour

Une portion de fruits ou de légumes fait 80g.

Fruits frais, surgelés, en conserve et en jus et les légumes comptent tous pour votre 5

UN JOUR. Utilisez le guide approximatif ci-dessous

pour savoir si vous mangez

vos 5 PAR JOUR:

- Un demi-pamplemousse
- Une pomme
- 2 prunes ou satsumas
- 3 cuillères à soupe bombées de petits pois, maïs doux, haricots ou légumineuses
- 2 pointes de brocoli
- Un bol à dessert de feuilles de salade

Une portion de 5 fruits secs PAR JOUR

est d'environ 30g. Il s'agit d'environ un cuillère à soupe bombée de raisins secs.

Pas un de vos 5 A DAY

Ce sont peut-être des légumes, mais ils ne comptent pas dans votre 5 A DAY.

- Pommes de terre - y compris la pomme de terre en veste, ortels, frites et chips
- ignames
- Manioc
- Plantain



Profitez au maximum des salades

Les salades peuvent être votre meilleur ami lorsque vous essayez de perdre du poids, mais méfiez-vous des garnitures riches en calories.

Une salade verte typique de feuilles vertes, de tomates et de concombres est faible en calories, sel et matières grasses et à haute valeur nutritive.



Cependant, des garnitures telles que des croûtons, des morceaux de bacon, du fromage, du poulet pané et des vinaigrettes crémeuses transformeront une salade d'apparence innocente en cauchemar pour les personnes à la diète.

La règle d'or avec les salades : évitez les garnitures grasses, demandez toujours la vinaigrette à part et évitez la mayonnaise ou les vinaigrettes à base de crème.

Vinaigrettes

Les vinaigrettes sont presque toujours riches en calories. Une seule portion (deux cuillères à soupe) de mayonnaise équivaut à 220 kcal; une vinaigrette Mille-Îles à base de mayonnaise est de 194 kcal et une vinaigrette au fromage bleu est de 228 kcal.

- Essayez de faire votre propre

vinaigrettes hypocaloriques à base de jus de fruits. Ou faites une vinaigrette plus saine avec de l'huile d'olive et du vinaigre ou du jus de citron frais.

- Faites attention lorsque vous achetez des vinaigrettes commerciales à faible teneur en matières grasses – même si elles peuvent être faibles en matières grasses, elles peuvent souvent être riches en sucre. Vérifiez toujours les informations nutritionnelles sur l'étiquette.

- Si vous êtes dans un restaurant ou un café, demandez que la vinaigrette soit servie à part et n'en mettez que la quantité dont vous avez besoin.

- Faites une large place aux salades telles que César, Waldorf, salade de chou et certaines salades de pâtes et de pommes de terre, généralement trempées dans de la mayonnaise.

3 vinaigrettes moins caloriques

Orange-balsamique (82kcal)

- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Jus d'1 grosse orange

Vinaigrette française (88kcal)

- 1 gousse d'ail hachée
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe de miel

Vinaigrette style ranch (51kcal)

- 1-2 gousses d'ail, écrasées
- 3 cuillères à soupe de yaourt nature sans matière grasse
- Jus d'1 gros citron
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge

Garnitures de salade à faible teneur en calories

Ajoutez une touche de saveur avec ces

Garnitures de salade 50kcal:

- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol grillées
- 1 cuillère à soupe de pignons de pin grillés
- 1 cuillère à soupe de graines de citrouille grillées
- Une poignée de raisins hachés
- 1 cuillère à soupe de haché grillé noix



5 PAR JOUR

Découvrez la taille des portions de fruits et légumes grâce à nos guides 5 A DAY, comprenant une affiche illustrée téléchargeable et un guide des tailles de portions pour une gamme de fruits et légumes, y compris en conserve et séchés.



Perdre du poids

Mise en route - Semaine 9

Bravo ! Vous avez atteint la semaine !

Nous espérons que le suivi de vos calories deviendra plus facile.

Si vous avez commencé le plan de course Couch to 5K la semaine 2, vous ne devriez être qu'à une semaine de l'obtention du diplôme!

Si vous visez toujours 150 minutes d'activité par semaine, continuez !

Nous savons que vous pouvez le faire ! Continuez simplement à en faire un peu plus chaque semaine. Donnons-lui un gros coup de pouce cette semaine. La clé est de faire quelque chose que vous aimez et qui peut s'intégrer à votre routine.

Le journal de Laura

Semaine 9



Comment se passe le régime d'exercice? Que vous ayez du mal ou que vous vous y soyez pris comme un canard dans l'eau, je ne saurais trop recommander les forums.

Ils sont vraiment inspirants et pleins de gens qui ont trouvé leur propre façon de le faire fonctionner pour eux.

L'exercice est une habitude très importante à apprendre - non seulement pour les besoins de ce guide de 12 semaines, mais pour le reste de votre vie.

Réfléchissez aux façons dont vous pouvez vous aider à atteindre cet objectif. Est-ce que jumeler avec un ami aiderait, par exemple ?

Vos actions pour la semaine 9

- Allez sur le [forum de perte de poids](#) pour découvrir ce que font les autres pour augmenter leur niveau d'activité
- Si vous manquez de motivation, utilisez [What's Your Sport](#) pour savoir quelle activité vous convient le mieux
- Essayez la recette de cette semaine, qui devrait satisfaire toutes les envies sucrées. Si ce n'est pas votre tasse de thé, recherchez différentes recettes moins caloriques

Le saviez-vous?

Des exercices de musculation réguliers, tels que la musculation, les pompes ou le jardinage intensif, peuvent stimuler la perte de poids.

Les exercices de force renforcent les muscles et les muscles brûlent plus de calories que les autres tissus corporels, y compris la graisse, même lorsque vous ne bougez pas.



Semaine 9

Qu'est-ce qui t'en empêche ?

Peu importe ce qui vous empêche d'être plus actif, ce n'est peut-être pas un obstacle aussi important que vous le pensez.

Voici quelques raisons courantes pour lesquelles nous pourrions éviter l'exercice et comment les surmonter.

"Je n'ai pas le temps"

Réaliser 150 minutes d'activité physique par semaine est plus facile que vous ne le pensez.

Il n'est pas nécessaire que ce soit un exercice structuré, comme la course ou la natation. Marcher pour se rendre au travail, faire les courses ou amener les enfants à l'école, jardiner ou prendre les escaliers comptent.

Le moyen le plus simple est d'intégrer l'activité physique à votre routine quotidienne.

"Je suis trop fatigué"

Il n'est pas rare de se sentir vidé à la fin de la journée, mais l'exercice soulagera votre fatigue et vous rendra plus énergique. Avec le temps, un régime d'exercice renforcera également votre endurance, réduisant ainsi les sensations de léthargie.

"Je n'ai pas la volonté"

Beaucoup de gens abandonnent leur régime d'exercice peu de temps après l'avoir commencé. L'une des meilleures façons de rester motivé est de tenir un journal d'exercices ou de faire de l'exercice avec un ami. L'établissement d'objectifs peut également être fantastique pour vous garder motivé et travailler vers un objectif qui vous convient

toi.

"Je n'aime pas l'exercice"

Les souvenirs d'éducation physique à l'école peuvent encore influencer votre jugement, mais il existe de nombreuses façons de devenir actif et d'en profiter. Par exemple, si le sport de compétition était votre pire cauchemar, concentrez-vous sur

une activité solitaire comme la marche, la course, le yoga ou la natation.

"C'est un travail difficile"

Commencer lentement et augmenter graduellement sont la clé pour apprécier l'exercice. Les séries de podcasts Couch to 5K ou Strength and Flex sont juste ce qu'il faut. Ils sont tous deux conçus pour laisser votre confiance grandir avec votre endurance et votre force.

"Le temps est trop mauvais"

Beaucoup de gens trouvent que courir sous la pluie est revigorant. Apprenez à aimer le temps; il se prépare avec le vent derrière vous et il peut être amusant de barboter dans les flaques d'eau.

« J'ai raté une séance. Je ne reviendrai jamais sur la bonne voie »

Personne ne navigue sans jamais manquer une séance d'exercice. Mettez simplement votre kit et gardez à l'esprit que vous n'êtes pas de retour à zéro. L'essentiel est de revenir un peu en arrière. Par exemple, si vous avez terminé Couch to 5K mais que vous n'avez pas couru depuis un certain temps, récupérez-le à la semaine 5 ou 6.

"Je vais avoir l'air stupide"

Il peut être difficile d'être actif en public si vous n'êtes pas en forme ou si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice. Mais vous pouvez surmonter cela.

Commencez à faire de l'exercice à la maison ou prévoyez de courir quand personne n'est là. Ton

la confiance va bientôt grandir.

Idées d'exercices

La gym n'est pas votre truc ? Essayez l'un de

ceux-ci pour augmenter votre fréquence cardiaque :

- À la maison : séances d'entraînement sur [DVD](#), [Force et Flex](#), [séances d'entraînement de 10 minutes](#)
- Extérieur : Marche, jardinage, boules
- Solitaire : Pilates, yoga, tai-chi, natation, course à pied, patin à roues alignées
- Avec un ami : badminton, danse cours, Zumba
- En famille : Park foot, rounders, Frisbee, randonnées

Temps de combustion ?

Combien de temps faut-il à une personne de 70kg courant à 10km/h pour brûler les calories des aliments suivants ?

- Toast brun beurré - 10 minutes
- 2 biscuits Hob Nob - 12 minutes
- Chips au fromage et à l'oignon - 16 minutes
- Bagel nature - 18 minutes
- Korma de poulet avec du riz (300g) - 39 minutes



Avoir votre gâteau et le manger?

Si vous ne pensez qu'au chocolat, aux biscuits ou aux chips, voici quelques substituts moins caloriques.

Attention, bien que moins caloriques, certains de ces swaps peuvent tout de même être riches en sucre. En outre, une faible teneur en calories ne doit pas être considérée comme une licence pour se faire plaisir.

Chips – remplacez-les par des chips cuites au four à faible teneur en matières grasses et en sel, qui contiennent jusqu'à 70 % moins de matières grasses que les variétés standard.

Égratignures de porc – essayez de les échanger contre du pop-corn nature fait maison.

Crème glacée – optez pour un yaourt glacé faible en gras ou essayez un sorbet à base d'eau sucrée aromatisée aux fruits.

Barre de céréales – malgré leur image saine, la plupart des barres de céréales sont riches en sucre et en matières grasses. Méfiez-vous des barres à faible teneur en sucre, en gras et en sel.

Chocolat – remplacez-le par une boisson chocolatée instantanée chaude à faible teneur en calories. Vous pouvez également obtenir du chocolat avec du café et



chocolat avec des variétés de malt.

Biscuits – remplacez-les par des galettes d'avoine, des biscuits à l'avoine ou des galettes de riz non salées, qui contiennent des fibres.

Sucreries - essayez les fruits secs tels que les raisins secs, les raisins secs, les dattes, les abricots ou les figues, qui comptent tous pour vos 5 A DAY.

Gâteau – remplacez-le par un petit pain aux groseilles, un scone aux fruits ou un pain au malt. Évitez les garnitures comme le beurre, le glaçage, la confiture ou la crème.

Boissons gazeuses sucrées - essayez de mélanger de l'eau pétillante avec du jus de fruits non sucré, qui compte pour vos 5 par jour, ou choisissez une variété de régime hypocalorique.

Gâteau au son et aux fruits à la banane

Essayez ce gâteau de remplissage, qui ne contient que 132 kcal par tranche

- 100yg de flocons de son à faible teneur en sucre
- 250 ml de lait demi-écrémé

- 75yg d'abricots hachés

- 50 g de raisins

- secs • 40 g de cassonade •

- 150 g de farine auto-levante

- 2 œufs battus

- 1 banane, écrasée

Mélanger le son, le lait, les abricots et sultanes. Laisser tremper 1 heure.

Préchauffer le four à 180C. Ligne a

moule à cake avec du papier sulfurisé.

Ajouter le sucre, la farine, les œufs et la banane au mélange et remuer. Verser dans

le moule et cuire 50-55 minutes sur le étagère du milieu du four.

Snack coquins galerie

- Nachos entièrement chargés (repas de pub)

924kcal

- Égratignures de porc (100 g) : 621 kcal

(50g): 300kcal

- Pain à l'ail (2 tranches): 209 kcal

- Pois wasabi (59g): 197kcal

- Chips sel et vinaigre (paquet de

35g) : 181kcal



Trouvez votre sport idéal

Découvrez à quelle activité vous correspond le mieux avec Quel est votre sport ?

Il utilise des jeux et des quiz pour évaluer votre personnalité, vos compétences et vos réflexes pour vous associer à votre activité idéale.



Perdre du poids

Mise en route - Semaine 10

Bravo d'avoir atteint la semaine 10.
Bon travail!

Travailler vers un objectif n'est pas toujours facile; parfois la vie se met en travers du chemin.

Lorsque nous nous sentons déprimés, en colère, ennuyés ou stressés, nous nous tournons souvent vers la nourriture pour nous sentir mieux. Identifier vos déclencheurs de confort alimentaire est la première étape pour briser le lien entre vos sentiments et la nourriture.

Avez-vous essayé d'intégrer certaines des idées d'activités que nous avons suggérées la semaine dernière? Si ce n'est pas le cas, pourquoi ne pas essayer certains de ces conseils cette semaine?

Le journal de Laura

Semaine 10



La semaine dernière, nous vous avons encouragé à vous concentrer un peu plus sur l'exercice.

Si vous avez relevé le défi Couch to 5k lors de la semaine 2, c'est votre grande semaine. Fonce!

C'est incroyable à quel point avoir un objectif peut aider à vous motiver.

De plus, atteindre cet objectif peut être extrêmement gratifiant et peut vous aider à renforcer votre confiance, ce qui alimentera d'autres domaines de la vie.

Passez un peu de temps cette semaine à planifier votre prochain objectif et comment vous pouvez l'atteindre.

Vos actions pour la semaine 10

- Si vous êtes sur le point de terminer Couch to 5K, rendez-vous sur le forum à couchto5k.healthunlocked.com et criez à ce sujet! Vous pouvez également y réclamer votre badge d'études supérieures C25K
- Si vous utilisez les transports en commun pour vous rendre au travail, essayez d'inclure 20 minutes de marche dans votre trajet tous les jours de la semaine
- Est-ce que le stress ou la déprime vous pousse à trop manger? Si vous pensez que cela pourrait être le cas, visitez la Moodzone sur [sarahmagg.com](https://sarahmagg.com/moodzone) dans /moodzone

Le saviez-vous?

Vous êtes plus susceptible de tomber du régime alimentaire à la fin de la semaine. Les recherches suggèrent que nous avons tendance à manger plus les vendredis et samedis qu'à tout autre moment de la semaine.

Évitez de défaire tout votre bon travail en vous en tenant aux conseils tous les jours.



Semaine 10

Comment est votre santé? Conseils pour réussir son régime

Vous suivez ce conseil depuis près de 10 semaines, et cela n'aura pas toujours été facile. Voici quelques conseils pour rester motivé.

'Aide - je l'ai soufflé'

Correctif: Attendez-vous à des revers

Il faut s'attendre à ce que vous cédiez à la tentation de temps en temps, mais ne laissez pas cela devenir une excuse pour renoncer à essayer de perdre du poids. Donc, si vous aviez une part de gâteau au chocolat au travail aujourd'hui, relevez-vous, mettez-la derrière vous, avancez et reprenez tout de suite le chariot.

"Au secours, j'ai toujours la sensation de faim"

Correction: faire le plein de fibre

Il n'est pas nécessaire d'avoir faim en essayant de perdre du poids. Vérifiez que vous respectez votre limite quotidienne de calories. Ne soyez pas tenté de consommer moins que cela.

Faites le plein d'aliments pauvres en calories et riches en fibres autant que vous le pouvez. Ils sont les meilleurs pour conjurer la sensation de faim et vous aider à vous sentir rassasié.

"Au secours - je ne pense pas pouvoir continuer"

Correction: Récompensez-vous.

Adopter des habitudes plus saines peut parfois sembler être un dur labeur. Essayez de vous fixer une série de mini-objectifs au fur et à mesure que vous progressez dans votre parcours de perte de poids. Un mini-objectif peut être ce que vous voulez qu'il soit. Ce n'est pas

doivent être liés au poids. Chaque fois que vous atteignez un mini-objectif, offrez-vous une récompense non alimentaire.

'Aide - j'ai perdu du poids mais pas des centimètres'

Solution: Soyez patient

La répartition de la graisse corporelle de chacun est différente, de sorte que les pouces se détachent également un peu différemment. Au début, vous pouvez perdre du poids sans perdre de centimètres. Soyez patient, et les pouces tomberont avec le temps. Vous remarquerez bientôt que vos vêtements deviennent plus lâches et que votre corps paraît plus mince.

'Aide - j'ai arrêté de perdre du poids'

Solution: Essayez quelque chose de nouveau pour démarrer la perte de poids

Peut-être avez-vous bien perdu du poids, mais depuis une semaine environ, la balance est restée la même. C'est le redoutable plateau de perte de poids. Ne vous inquiétez pas, c'est normal. Vérifiez que vous respectez votre limite calorique. Oubliez-vous de compter une collation ici ou là, ou exagérez-vous la taille de vos portions?

En outre, cela peut vraiment aider à démarrer les choses en faisant un peu plus d'exercice ou en essayant un type différent qui défie votre corps de nouvelles façons.

Comment éviter la tentation

- Avant de manger, demandez-vous si tu as vraiment faim
- Ne stockez pas de malbouffe, comme du chocolat et des chips, à la maison
- Faites le plein d'aliments plus sains et moins caloriques pour les grèves de la faim
- Tenez-vous occupé pour ne pas toujours penser à la nourriture
- Ne magasinez jamais affamé. Préparez une liste de courses et respectez-la • N'interdisez pas les aliments. Vous ne ferez que **en veux plus**

Tenir un journal alimentaire

Un journal alimentaire peut vous aider

à identifier et à résoudre des problèmes tels que comme alimentation émotionnelle.

Tenir un journal alimentaire implique

écrire ce que vous avez mangé, si vous aviez réellement faim, quand tu mangeais et que tu surveillais déclencheurs.

Vous pouvez utiliser un cahier ou un

de plusieurs tableaux de journaux alimentaires disponibles gratuitement en ligne. Alternativement, les journaux alimentaires sont souvent inclus dans le poids applications de perte sur les appareils mobiles.



Comment vaincre le confort alimentaire

Il est facile de se tourner vers la nourriture lorsque vous êtes stressé, bouleversé ou simplement ennuyé.

Mais il faut aborder ce que l'on appelle l'alimentation de confort pour continuer à progresser sur ce guide. L'alimentation émotionnelle peut être vaincue, même si ce n'est pas toujours facile à faire. Dans certains cas, vous pourriez avoir besoin d'une aide professionnelle. Dans un premier temps, vous pouvez essayer ces techniques simples :

Reconnaître l'alimentation de confort

Pour vous aider à repérer quand vous mangez confortablement, tenez un journal alimentaire pendant quelques jours. Chaque fois que vous mangez quelque chose, notez votre humeur et votre faim sur une échelle de 1 à 10.

Si vous constatez que vous mangez en réponse à des émotions négatives plutôt qu'à la faim, il y a de fortes chances que vous mangiez de façon réconfortante.

Maintenant, faites une liste de « déclencheurs » : une liste des sentiments et des circonstances qui ont tendance à déclencher votre confort alimentaire.



Faire face à une alimentation de confort

Réfléchissez à la façon de changer ou d'éviter les circonstances qui suscitent des sentiments négatifs, qui à leur tour conduisent à une alimentation réconfortante. Si votre trajet domicile-travail vous stresse et vous pousse à prendre une collation, par exemple, pouvez-vous trouver un nouvel itinéraire ?

Il n'est pas toujours possible d'éviter les sentiments difficiles, mais si vous vous retrouvez à grignoter ou à avoir envie de certains aliments, il peut être utile de suivre une routine.

Demandez-vous : ai-je vraiment faim, ou est-ce que ce confort est en train de manger ? Ensuite, attendez 30 minutes avant de manger. Souvent, vous vous rendez compte que c'est vraiment de réconfort émotionnel, et non de nourriture, dont vous avez besoin.

10 déclencheurs de confort alimentaire

Une fois que vous avez identifié ce qui déclenche votre confort alimentaire, vous pouvez commencer à s'y attaquer. Voici 10

déclencheurs communs :

- Stress au travail
- Solitude
- Les soucis d'argent
- Mauvais temps
- Fatigue
- Disputes avec votre partenaire
- L'ennui
- Tristesse
- Chômage
- Problèmes de santé

Solutions de confort non alimentaires

- Oubliez la nourriture en lisant un peu
- Écouter une chanson préférée
- Écrivez une chose amusante que vous allez faire aujourd'hui ou cette semaine
- Regarder un film
- Téléphoner à un ami
- Allez vous promener
- Nettoyer la voiture
- Prendre un bain
- Surfer sur le Web
- Faites des exercices de respiration
- Faites de l'exercice



Jambes, fessiers et ventres

Tonifiez, raffermissez et brûlez les graisses de votre ventre, de vos hanches, de vos cuisses et de vos fesses avec cet entraînement à domicile de 10 minutes pour les jambes. Cette routine d'exercice compte pour vos 150 minutes d'activité par semaine.



Perdre du poids

Mise en route - Semaine 11

Un grand bravo pour avoir atteint la semaine 11.
Tu es une star!

Si vous avez commencé Couch to 5K au cours de la semaine 2, vous aurez terminé le plan la semaine dernière. Bien joué. Pour continuer, téléchargez notre série de courses 5K+.

Si vous faites de l'exercice et que vous mangez bien, mais que vous avez cessé de perdre du poids, vous avez peut-être atteint un plateau de perte de poids. Ne vous inquiétez pas, c'est courant. Cette semaine, nous vous dirons ce qui cause le blocage de votre perte de poids et vous expliquerons comment y faire face.

Le journal de Laura

Semaine 11



Félicitations à tous les diplômés de Couch to 5k.

N'est-ce pas fantastique ?

Pour moi, l'obtention du diplôme a été un vrai tournant.

Non seulement cela a totalement changé mon attitude envers

l'exercice, mais cela a vraiment renforcé ma confiance.

Pour ceux d'entre vous qui luttent encore, redoubler d'efforts sur le front de l'exercice pourrait être exactement ce dont vous avez besoin pour surmonter un plateau de perte de poids.

Aussi, essayez d'être rigoureux lorsque vous enregistrez calories. Si quelques-uns supplémentaires glissent à travers le filet, ils pourraient arrêter votre progression.

Vos actions pour la semaine 11

- Si vous avez terminé Couch to 5K, faites passer votre course au niveau supérieur avec les [podcasts de course 5K+](#)
- Pour ajouter du plaisir à votre activité physique hebdomadaire, pourquoi ne pas recruter un compagnon d'exercice ?
- Cuisinez un repas plus sain pour vos amis dans Semaine 12. C'est l'occasion de partager ce que vous avez appris et célébrez ce que vous avez accompli

Le saviez-vous?

C'est un mythe que vous pouvez brûler la graisse corporelle d'un seul endroit à la fois. Lorsque vous perdez du poids, la perte de graisse se produit dans tout le corps.

Vous pouvez tonifier des zones spécifiques - telles que vos abdominaux - mais sans perte de poids, ce sera toujours sous une couche de graisse.



Semaine 11

Plateau de perte de poids

Vous avez mangé des aliments plus sains et fait de l'exercice, mais vous avez cessé de perdre du poids? Cela pourrait signifier que vous avez atteint le redoutable « plateau de perte de poids ».

Avant de vous décourager, vous devez savoir qu'il est normal que la perte de poids ralentisse et même stagne pendant un certain temps.

En effet, votre corps s'est adapté à votre programme actuel et a appris à faire face aux mêmes demandes énergétiques tout en brûlant moins de calories.

Il est peut-être temps de revoir votre programme actuel et de voir si vous avez besoin de changer un peu les choses.

Voici 10 façons de gérer un plateau de perte de poids.

Accrochez-vous là

Si vous brûlez plus de calories que vous n'en absorbez, vous continuerez tôt ou tard à perdre du poids. Vous perdez peut-être encore du poids, mais il est encore trop petit pour être enregistré sur la balance.

Tout n'est pas une question de poids

Vous avez peut-être arrêté de perdre du poids, mais ce n'est que temporaire. Pensez à tout ce que vous avez accompli : vous avez maîtrisé votre poids, vous mangez plus sainement et vous vous sentez plus énergique.

Flux de calories

L'une des raisons les plus courantes du ralentissement de la perte de poids est que votre apport calorique peut recommencer à augmenter avec le temps. Vérifiez que la taille de vos portions n'a pas augmenté et assurez-vous que votre comptage des calories est exact.

Commencez à faire de l'exercice

L'exercice régulier est l'un des meilleurs moyens de déplacer ces kilos superflus

ce régime seul ne peut pas bouger. Trouvez quelque chose que vous aimez et que vous pouvez intégrer à une routine.

L'intensifiez

Votre corps s'adapte rapidement à un nouveau programme d'exercice et apprend à produire le même effort tout en brûlant moins de calories.

Vous devrez peut-être l'intensifier.

Essayez quelque chose de nouveau

Essayez différentes activités pour faire travailler d'autres muscles. Non seulement le changement vous gardera motivé, mais de nouveaux exercices forceront votre corps à travailler plus dur que d'habitude.

Être fort

Les muscles sont très bons pour brûler des calories. Des activités régulières de renforcement musculaire, y compris le jardinage intensif et l'haltérophilie, donneront un coup de pouce à votre perte de poids.

Redémarrez votre motivation

Si votre motivation faiblit, repensez au début du programme et à vos raisons de perdre du poids. Aussi, demandez de l'aide à vos amis et à votre famille.

Avez-vous encore besoin de perdre du poids ?

Vérifiez votre IMC pour voir si vous avez un poids santé. Si c'est le cas, cela montre que vous êtes déjà une personne différente, même sans perte de poids supplémentaire.

Consultez votre médecin généraliste

Votre médecin généraliste peut faire des tests pour exclure toute condition qui pourrait être à l'origine de votre plateau de perte de poids et discuter d'autres conseils de perte de poids.

Dîner diététique

Recevoir des amis à la maison est un excellent moyen de garder le contrôle sur ce qui est au menu et d'éviter la tentation.

Essayez ce plan de repas:

Entrée – haricots mexicains et soupe de tomates (117kcal)

Plat – Jambalaya aux crevettes (323kcal)

Dessert – Bagatelle citron et framboise (188kcal)

Grand total = 628kcal

Voir le mélangeur de repas Change4Life pour ces recettes et bien d'autres sur

sarahmagg.com.

Cuisiner avec de l'huile

L'huile est un poids lourd en calories, alors surveillez la quantité que vous utilisez pour cuisiner. Une cuillère à soupe de légume l'huile contient environ 120kcal. Juste un quelques cuillères à soupe d'huile de plus - et qui comprend des huiles plus saines telles que huile d'olive - peut ajouter des centaines de calories à votre repas. Mesurez toujours l'huile de cuisson plutôt que de la verser d'un récipient: cela vous aidera à utiliser moins.



Façons de se mettre en forme gratuitement

Le secret pour se mettre en forme gratuitement est de saisir toutes les occasions d'être actif.

Armé d'un peu de préparation et d'une bonne planification, vous pouvez être plus en forme que jamais sans dépenser un centime.

En marchant

La recherche montre que les personnes qui intègrent une activité modérée, comme la marche, dans leur vie quotidienne brûlent plus de calories que celles qui font des visites hebdomadaires au gymnase.

Faire du vélo au travail

Le vélo pour se rendre au travail est l'un des moyens les plus simples d'intégrer l'exercice dans votre journée. Cela vous permet également d'économiser sur les frais de déplacement.

Jeux de parc

Les jeux de parc tels que "It" sont idéaux pour que toute la famille bouge ensemble et brûle des calories tout en s'amusant.

Saut

Sauter peut être fait n'importe où et n'importe quand. La personne moyenne brûlera jusqu'à 200 kcal en sautant pendant 15 minutes.

Couper les sentiers

Les sentiers de coupe sont constitués de pièces simples



d'équipements d'exercice disséminés dans les parcs et les aires de loisirs.

Gymnases verts

Faites de l'exercice en creusant, en plantant et en dégagant des chemins dans l'un des 95 gymnases verts gratuits à travers le pays gérés par The Conservation Volunteers.

Parc de football

Pourvu que vous puissiez travailler la bouteille pour rejoindre un groupe d'inconnus pour un coup de pied, le football est à la fois un excellent moyen de se mettre en forme et de se faire des amis.

Centre commercial à pied

Destiné aux personnes qui normalement ne marchent pas beaucoup, le « mall walking » est une marche rapide dans les centres commerciaux.

Contactez votre autorité locale

Votre centre de loisirs local peut proposer des initiatives telles que des cours gratuits pour encourager les gens à se mettre en forme.

Tableau de classement des calories brûlées

Plus l'activité est énergique, plus plus de calories que vous brûlez. Comme un guide, voici ce que quelqu'un pèse

70 kg brûleraient en 60 minutes :

- marche rapide (5,5 mph) : 266 kcal
- brasse : 700kcal
- badminton : 315kcal
- vélo (20 km/h) : 560 kcal
- course à pied (10 km/h) : 700 kcal
- football de parc : 490 kcal
- cours d'aérobic : 455kcal
- yoga (hatha) : 175kcal

Chock horreur!

Combien de temps faut-il pour brûler moins de calories dans une barre Snickers

(319kcal) ? Vous pourriez être surpris :

- Course à pied : 28min
- Cyclisme (20 à 22km/h) : 35 min
- Football de parc : 39 min
- Nage brasse : 28 min
- Marche (5 km/h) : 84 min

Ces temps sont basés sur une personne pesant 70 kg. Les personnes plus légères mettront plus de temps à brûler le même nombre de calories



Canapé à 5K +

Faites passer votre course au niveau supérieur avec des podcasts conçus pour les diplômés de Couch to 5K. Chaque podcast propose une course structurée avec musique et coaching pour développer votre technique, votre vitesse et votre endurance.



Perdre du poids

Mise en route - Semaine 12

Félicitations pour avoir atteint la semaine 12.
Vous l'avez fait !

Au cours de ces trois derniers mois, vous avez travaillé dur pour adopter de nouvelles habitudes plus saines. Comme vous l'aurez découvert, les vieilles habitudes sont difficiles à briser. Qu'il s'agisse de vous avoir aidé à atteindre votre objectif de poids ou souhaitez continuer, cette semaine vous avez quelque chose à célébrer.

Mais ce n'est pas la fin, c'est juste le début de votre nouveau mode de vie plus sain. Vous avez tant accompli - il n'y a plus de retour en arrière maintenant. Continuez !

Le journal de Laura

Semaine 12



Si vous êtes arrivé jusqu'ici et si vous avez suivi le guide, félicitations ! Vous devriez être vraiment fier de ce que vous avez accompli.

Vous avez non seulement fait de grands pas vers l'amélioration de votre santé physique, mais vous récolterez les fruits de votre volonté et de la réalisation de quelque chose que personne d'autre ne pourrait vous donner.

La clé est de traiter cela comme le début. Cela ne sert à rien de revenir aux vieilles habitudes. Continuez votre bon travail, continuez à travailler sur ce que vous trouvez difficile et soyez proactif pour vous aider à progresser.

Vos actions pour la semaine 12

- Vous vous êtes promis une récompense non alimentaire si vous terminiez le cours. Alors allez-y et faites-vous plaisir, vous le méritez !
- Vous avez beaucoup appris - partagez votre succès et vos conseils sur le [forum de perte de poids](#)
- Continuez à utiliser le tableau des aliments et des activités aussi longtemps que vous souhaitez continuer à perdre du poids ou maintenir votre poids santé actuel.

Le saviez-vous?

Des études montrent que réduire le temps passé assis vous aidera à perdre du poids.

Non seulement vous devriez faire des exercices plus structurés, comme la course ou le vélo, mais vous devriez essayer d'être plus actif en général.

Cela signifie passer moins de temps assis devant la télévision, à utiliser un ordinateur ou à utiliser la voiture pour de courts trajets. ✓

Semaine 12

Votre prochain défi : garder le poids

Si vous avez atteint votre poids cible au cours de ces 12 dernières semaines, bravo, mais le voyage ne s'arrête pas là.

La gestion du poids est un engagement à vie, mais vous avez dépassé le plus difficile. Plus vous vous en tenez à votre nouveau style de vie, plus il vous semblera normal.

Nos conseils pour maigrir dans ce guide de 12 semaines peuvent également vous aider à mieux gérer votre poids sur le long terme.

Vous trouverez ci-dessous certaines des caractéristiques communes aux personnes qui ont perdu du poids et qui ont réussi à le maintenir :

S'en tenir à une alimentation moins calorique

Dans les études sur les personnes qui ont perdu du poids et qui l'ont gardé pendant au moins un an, la plupart ont continué à suivre un régime moins calorique qu'avant leur régime.

Planifiez à l'avance

Maintenez vos habitudes alimentaires plus saines, quels que soient les changements dans votre routine, comme les sorties au restaurant, les week-ends ou les vacances. En planifiant à l'avance, vous êtes moins susceptible de dérapier.

Prendre le petit déjeuner

La recherche montre que le petit-déjeuner peut aider les gens à contrôler leur poids. Le petit-déjeuner peut vous aider à éviter d'avoir trop faim et de grignoter plus tard.

Rester actif

Des études montrent que les personnes qui ont perdu

poids et le maintenir font généralement 60 à 90 minutes d'activité physique la plupart des jours de la semaine sans trop manger.

Continuez à utiliser le tableau

Continuez à utiliser le tableau des aliments et des activités et le compteur de calories pour garder le contrôle de vos calories et de votre exercice. Ils vous aideront à empêcher votre nombre de calories de remonter.

Surveillez votre poids

Pesez-vous régulièrement, par exemple une fois par semaine, pour vous aider à rester sur la bonne voie et à corriger les petites prises de poids avant qu'elles ne deviennent de graves rechutes.

Obtenir de l'aide

Demandez à votre famille et à vos amis de soutenir votre nouveau mode de vie plus sain, que ce soit en vous aidant à faire des choix alimentaires plus sains ou en étant actif et en faisant de l'exercice avec vous.

Restez cohérent

Respectez votre plan d'alimentation et d'activité sept jours sur sept. Ne soyez pas tenté de vous détendre en fin de semaine ou pendant les vacances.

Gardez-le intéressant

La variété est le piment de la vie, donc si vous sentez que vous revenez aux anciennes habitudes, mélangez un peu les choses. Achetez un nouveau livre de cuisine saine, inscrivez-vous à un cours de cuisine saine ou essayez une nouvelle activité.

Fixez-vous des objectifs SMART

Que le changement de comportement soit long durable, une simple fixation d'objectifs technique appelée SMART peut aider.

Lorsque vous vous fixez des objectifs, comme perdre poids, essayez d'être SMART à ce sujet.

SMART signifie :

- **Spécifique** : votre objectif doit être précis, 'je vais courir trois fois cette semaine', plutôt que général, 'je vais faites plus d'exercice'
- **Mesurable** : votre objectif doit être mesurable
- **Atteignable** : décomposez vos objectif global en mini-objectifs faciles
- **Pertinent** : choisissez des objectifs qui s'appliquent à votre situation
- **Spécifique à l'heure** : fixez-vous une heure échelle pour atteindre votre objectif

Que dois-je manger maintenant ?

À titre indicatif, l'homme moyen a besoin d'environ 2 500 kcal et la femme moyenne a besoin de 2 000 kcal par jour pour maintenir son poids. Si vous avez maintenant atteint un poids santé, vous voudrez peut-être augmenter votre apport calorique. Mais faites-le par petites quantités pour éviter de reprendre du poids et rappelez-vous de rester actif.



Plus à perdre ? Voici comment

Au cours de ces 12 dernières semaines, nous espérons que vous avez acquis les compétences nécessaires pour vous aider à faire des choix alimentaires plus sains et à être plus actif.

Si vous avez encore besoin de perdre du poids, continuez à utiliser le tableau hebdomadaire pour suivre vos calories et vos exercices.

Vous pouvez également utiliser le [calculateur d'IMC](#)

pour vérifier que l'objectif calorique quotidien auquel vous vous tenez jusqu'à présent est toujours approprié.

Perdre du poids sainement est un processus graduel. Si vous vous sentez frustré par le rythme de vos progrès, croyez que même une petite quantité de

la perte de poids est un succès en soi.

Cela signifie que vous avez réussi à arrêter de prendre du poids et que vous commencez à changer votre style de vie pour le mieux.

Vous allez dans la bonne direction. Alors bravo et continuez !

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. Pour obtenir des conseils et savoir comment d'autres



12 semaines ont fait sur le plan, vous pouvez toujours visiter le forum de perte de poids.

Si vous ressentez le besoin de conseils professionnels, votre médecin généraliste, votre infirmière praticienne ou un diététicien peut vous aider. Ils peuvent vous aider à évaluer votre régime alimentaire et vos niveaux d'activité, à fixer des objectifs de changement et à surveiller votre le progrès.

Vous pouvez également essayer de participer à un groupe local de perte de poids. Dans certaines régions, vous pouvez être référé par votre médecin généraliste. Vous pouvez également être référé à une équipe locale de santé active, sous la supervision d'un entraîneur qualifié.

Tenez-vous-en

Au cours des 12 dernières

semaines, nous vous avons aidé à prendre l'habitude de manger plus sainement et de pratiquer une activité physique régulière. Maintenant, c'est à votre tour besoin de s'y tenir.

Changer les habitudes d'une vie n'est pas facile et peut être rapidement annulé, vous devrez donc rester très vigilant au cours des prochaines semaines pour intégrer ces changements.

Vous aurez des hauts et des bas, des rechutes, moments de faiblesse. Nous faisons tous.

Mais plus vite tu reviens piste, plus l'impact d'un le dérapage sera.

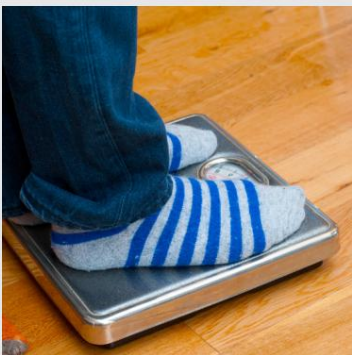
Trouver un diététicien

Les diététistes sont des experts en diététique et en nutrition. Ils peuvent fournir des conseils sur tous les aspects de l'alimentation

et diète. Vous pouvez en trouver un :

- en contactant votre hôpital local ou cabinet médical
- en recherchant un freelance

• par le biais de la santé et des soins
Conseil des Métiers -



Pour plus d'info visitez le site
web officiel de **sarah magg** la
version française :

SARAH MAGG

sarahmagg.com/fr