



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

Perdre du poids - Nos ebooks pour maigrir facilement

<https://www.achat-ebooks.com/>

Vous ne mangez pas de glucides (protéines ou lipides) Pour une alimentation saine - que vous essayiez ou non de perdre du poids - les calories que vous consommez devraient provenir d'une combinaison d'hydrates de carbone, de protéines et de graisses saines, explique Julie Ellner, chirurgienne bariatrique à San Diego. Des sources complètes de glucides non raffinés (légumineuses, fruits et légumes crus, par exemple) sont indispensables au maintien du niveau d'énergie afin de vous permettre d'écarter votre entraînement. La fibre contenue dans ces glucides (par exemple, un croissant) vous aidera à rester rassasié et vous aidera à être moins susceptible de grignoter un aliment malsain. De plus, lorsque vous mangez trop peu de glucides, votre corps ne stocke pas autant de glycogène, la forme stockée de la source principale de carburant de votre corps, le glucose. Et puisque chaque gramme de glycogène est stocké avec trois grammes d'eau, la balance reflète cette réduction du poids de l'eau. Mais c'est tout: le poids de l'eau. Ainsi, bien que le chiffre le plus bas puisse être encourageant, il ne reflète pas votre progression vers votre objectif ultime: perdre de la graisse en plus de perdre principalement du poids en eau, réduire votre consommation de glucides de manière excessive peut vous aider à réduire votre consommation d'énergie de façon chronique, ce qui peut entraver vos efforts de perte de poids en vous rendant plus sédentaire et en réduisant vos performances d'entraînement. Vous avez également besoin de protéines et de graisse. Les deux vont vous aider à vous sentir rassasié, mais la graisse aide également à réguler vos hormones et les protéines sont essentielles à la construction de la masse musculaire maigre, le principal facteur déterminant de votre taux métabolique, dit Ellner. Plus vous avez de muscle, plus votre métabolisme sera rapide.

Vous ne mangez pas de glucides (protéines ou lipides) Pour une alimentation saine - que vous essayiez ou non de perdre du poids - les calories que vous consommez devraient provenir d'une combinaison d'hydrates de carbone, de protéines et de graisses saines, explique Julie Ellner, chirurgienne bariatrique à San Diego. Des sources complètes de glucides non raffinés (légumineuses, fruits et