



Comprendre la perte pondérale : Approche globale

Pour perdre du poids, il ne suffit pas de manger moins et de bouger plus. Au lieu de vous concentrer uniquement sur la perte de poids, cherchez plutôt à améliorer votre santé globale. Les préjugés négatifs concernant le poids et la santé peuvent vous faire culpabiliser et rendre la perte de poids plus difficile. Vous pouvez adopter des habitudes saines, comme manger différemment, être plus actif et bien dormir, quoi qu'indique le pèse-personne. Voici quelques exemples pratiques qui vous permettront d'adopter des habitudes plus saines :

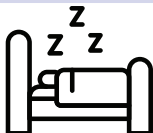
Mangez de façon consciencieuse pour fournir de l'énergie à votre corps

- Mangez quand vous avez faim, asseyez-vous pour manger et faites en sorte que votre nourriture soit appétissante et savoureuse.
- Prenez votre temps pour manger, appréciez les saveurs et essayez de manger sans distraction.
- Lorsque vous vous sentez rassasié, arrêtez de manger pour éviter de manger trop.
- Ne renoncez pas aux aliments que vous aimez. Se priver de certains aliments peut donner envie d'en consommer davantage. Tous les aliments peuvent entrer dans un régime globalement équilibré, il suffit de faire attention à ses choix alimentaires.



Mettez en place une routine de sommeil qui vous convienne

- Observez un horaire de sommeil régulier. Créez une routine relaxante à l'heure du coucher et évitez les distractions, la caféine et l'alcool avant de vous coucher : cela peut vous aider à passer une bonne nuit.
- Si vous ne dormez pas suffisamment, vous serez plus enclin à choisir des aliments et des collations riches en calories, ce qui peut entraîner un gain de poids.
- De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin? La plupart des adultes ont besoin de dormir entre six et neuf heures par nuit, mais cela varie d'une personne à l'autre.



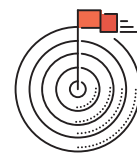
Faites bouger votre corps tous les jours

- Optez pour des activités que vous aimez! Pensez à des activités que vous pourriez faire avec un ami, comme une promenade ou un cours de yoga.
- Intégrez l'activité physique dans votre vie quotidienne. Prenez les escaliers plutôt que les ascenseurs; marchez ou faites du vélo lorsque c'est possible.
- Une activité physique régulière peut contribuer à réduire le risque de problèmes de santé et à renforcer la confiance en soi.



Donnez-vous des objectifs et célébrez vos succès.

- De petits changements dans vos habitudes quotidiennes peuvent avoir un effet considérable sur votre santé, même si vous ne constatez pas de changement de poids dans l'immédiat.
- L'essentiel est d'adopter des habitudes que vous pourrez maintenir pendant longtemps. Fixez-vous de petits objectifs clairs, mesurables et réalisables (les objectifs SMART ci-dessous) et félicitez-vous lorsque vous les atteignez. Si vous faites un faux pas, ne vous en faites pas, continuez à avancer. Bientôt, ces habitudes saines deviendront une seconde nature.
- N'oubliez pas de vous limiter à un ou deux objectifs à la fois, surtout au début.



L'OBJECTIF

Voici un exemple d'objectif SMART (spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et limité dans le temps) : *Consacrez 15 minutes au jardinage ou à l'entretien de la cour trois fois par semaine.*

N'oubliez pas que l'adoption et le maintien de saines habitudes est un cheminement, et non une destination. Visez le progrès et non la perfection, et demandez de l'aide en cas de besoin.

NOTES

