



100 trucs pour mincir

Le plein d'idées pour réussir son régime et se tailler une silhouette de rêve.

1) Faites un régime à plusieurs, avec des amies, votre sœur, etc.

Il est plus facile de se motiver à plusieurs ; cela évite les baisses de moral. Vous pourrez partager les moments difficiles du régime, comparer vos évolutions et vous soutenir mutuellement.

2) Mettez-vous à l'aquagym

Grâce à la résistance de l'eau, vous ne sentez pas l'effort (ou presque) et vous pouvez vous affiner de façon harmonieuse.

3) Dansez !

Essayez notamment la danse du ventre, un exercice à la fois sensuel et idéal pour sculpter le corps. Des cours existent partout en France pour vous apprendre les rudiments de cet art.

4) Buvez aromatisé !

Vous avez du mal à boire de l'eau ? Essayez les eaux aromatisées non sucrées. Vous en trouverez dans toutes les grandes et moyennes surfaces. Au citron, citron vert, à la menthe ou même à la fraise... Elles ne contiennent pas de sucre et n'apportent donc aucune calorie, tout comme l'eau plate.

5) FAITES DU SHOPPING, RENOVEZ VOTRE GARDE-ROBE

Au fur et à mesure que vous perdez du poids, débarrassez-vous de vos vieux vêtements trop grands et allez en essayer de nouveaux. Trouvez des vêtements plus ajustés, plus colorés : vous apprécierez de vous regarder dans la glace et vous constaterez plus concrètement le chemin déjà parcouru.

6) Prenez soin de vous

Faites des soins du visage, du corps, allez chez le coiffeur, bref, prenez du temps pour vous. Le régime est souvent un premier pas pour se sentir mieux dans son corps, mieux s'accepter. Mais ce n'est pas suffisant. Il est important d'apprendre à apprécier ce corps avec ses atouts et ses faiblesses et d'en prendre soin.

7) Notez vos kilos perdus sur un calendrier

Vous pourrez ainsi visualiser chaque jour la portée de vos efforts. En cas de démotivation, cela fait du bien de voir tout le chemin parcouru.

8) Évitez les grignotages

C'est bien souvent là que se situe la prise de poids. Certaines personnes mangent peu aux repas mais grignotent toute la journée et finalement l'addition des calories est très lourde. D'autant plus que les produits sur lesquels on a tendance à se jeter pour grignoter sont bien souvent gras et très sucrés ou très salés.

9) Muscliez-vous...

... incognito. Avec cette ceinture lookée qui vous permettra de vous dessiner de jolis abdos sans souffrir.



Ceinture Goa Slendertone 179,99 €. En exclusivité sur www.laredoute.fr

10) Occupez-vous

L'ennui est souvent source de grignotage et de baisse de moral. C'est souvent lorsque l'on s'ennuie que l'on grignote machinalement en regardant la télé. Parce que ça nous occupe, mais aussi parce que ça « remplit le vide ». Alors, si vous sentez que vous tournez en rond, trouvez-vous vite une occupation : attachez-vous aux tâches ménagères, faites du tri dans vos placards, remplissez cet album photo qui reste vide depuis des mois ou tout simplement allez faire une grande balade à pied.

11) Gardez le ventre plat

Une alimentation beaucoup plus riche en fruits et légumes crus peut avoir quelques incidences sur le transit. Si vous souffrez de ballonnements pendant le régime, stimulez en douceur votre transit avec des compléments à base de charbon végétal ou d'argile blanche.

12) Pomponnez-vous !

Maquillée, bien coiffée, habillée avec soin... Vous aurez toujours plus envie de mincir qu'en vous négligeant.

13) Lancez votre blog

Une tendance à la hausse sur le Net, et on comprend pourquoi ! En expliquant son projet, ses objectifs et ses difficultés, on a moins tendance à abandonner en cours de route. L'esprit de communauté joue à plein aussi, ce qui est stimulant.

14) Marchez au moins 30 minutes par jour

Si possible en une ou deux fois (ce sera plus profitable que 30 fois 1 minute) sans s'arrêter, à un rythme régulier.

15) Oubliez les talons hauts

Enfilez des sandales prévues pour la marche. Vous serez plus à l'aise pour parcourir votre quota quotidien.

Ballerine de marche Newfeel, 29,99 €. Existe en 8 coloris.



16) Mastiquez bien

Vous digérez mieux et évitez ainsi l'effet de gonflement. Vous aurez également plus facilement la sensation de satiété car votre estomac met 20 minutes à envoyer ce signal de satiété à votre cerveau.

17) Préparez vous-même vos repas

Ils seront plus sains et l'attention que vous apportez à cette préparation est importante pour retrouver la sensation de plaisir liée aux repas. Prendre le temps de préparer le repas avec de bons produits, c'est déjà accorder de l'importance à ce moment et se réconcilier avec son alimentation.

18) Chassez la cellulite

Appliquez matin et soir une crème à base de caféine qui va drainer et raffermir la peau. Associés au régime et appliqués

consciencieusement, ces soins font perdre quelques centimètres de tour de hanches et de cuisses.

Cellu Reverse Elancyl, 22,90 €.

SubliSlim Linéance, 14,55 €.



19) Ne vous pesez pas tous les jours

Une fois par semaine, c'est suffisant.

20) Buvez beaucoup

Eau, tisanes, buvez ! Cela hydratera votre corps, votre peau, et vous aidera surtout à éliminer les toxines. 1,5 l par jour : c'est l'idéal. Pensez à boire encore plus quand vous faites du sport pour compenser la perte en transpiration.

21) Tenez-vous droite

Bombez le torse, rentrez le ventre. La posture joue un rôle important dans l'image que vous renvoyez. Et par conséquent celle que vous avez de vous-même.

22) Anticipez un déjeuner ou un dîner sur le pouce

Gardez toujours dans votre congélateur un ou deux plats tout prêts mais limités en calories. Préférez des marques spécialisées dans ce genre de produits pour être sûre de la composition.

23) Fixez-vous des objectifs

Combien de kilos voulez-vous perdre ? Voulez-vous augmenter votre masse musculaire ? Voulez-vous changer votre silhouette ? Si vous savez exactement ce que vous voulez, le but sera plus facile à atteindre.

24) Fixez-vous des objectifs réalisables

Perdre 5 kg en une semaine pour rentrer dans son bikini relève de l'utopie.

Un régime se fait sur du long terme, en changeant ses habitudes alimentaires, en rééquilibrant son alimentation et en pratiquant du sport.

Si vous vous affamez pendant une semaine pour rentrer absolument dans cette robe que vous avez décidé de mettre pour un mariage, vous risquez de faire un malaise le jour J, d'être particulièrement irritable car frustrée, et surtout il ne vous faudra que quelques jours pour reprendre les kilos perdus.

25) Avant de commencer un régime, faites un petit bilan médical et sanguin

Le régime est une période de restriction alimentaire. On ne peut le faire qu'à condition d'être en parfaite santé.

De plus, la prise de poids peut, dans certains cas, s'expliquer par autre chose que de simples excès. Il s'agit parfois d'une anomalie, par exemple au niveau de la thyroïde. Il est important d'avoir vérifié tout cela avant de se lancer dans un régime.

26) Ne vous isolez pas

Ce n'est pas parce que vous êtes au régime qu'il faut refuser toutes les invitations à prendre le café, à dîner ou à sortir. Au contraire, voir du monde vous aide à garder le moral et à vous sentir entourée et soutenue dans votre démarche.

27) Ne négligez pas les coups de pouce

Pour donner un petit coup de pouce au régime, certains compléments et draineurs seront des alliés. En revanche, seuls, sans programme alimentaire adapté, ils ne servent à rien.

28) Collez des photos sur votre réfrigérateur

Afin d'éviter les visites intempestives dans le réfrigérateur, collez dessus des photos de silhouettes auxquelles vous aimeriez ressembler une fois ce régime terminé. À coup sûr, le morceau de fromage ou la mousse au chocolat qui vous tentait tant restera à sa place !

29) Cessez d'acheter les aliments proscrits

Même si vous avez des enfants, évitez de remplir vos placards de biscuits industriels et de bonbons. Ça ne pourra que

leur faire du bien. Pour leur goûter, revenez-en au traditionnel pain-barre de chocolat accompagné de fruits. Ce sera plus sain pour leur santé et vous évitera des tentations inutiles.

31) Ne sautez pas de repas

Si vous sautez un repas, vous prenez le risque d'être affamée et de compenser en doublant les quantités du prochain repas. Ou pire : vous risquez de vous jeter sur la nourriture avant même que ce ne soit l'heure du prochain repas.

30) Mettez-vous au yoga

Le yoga a pour but d'atteindre une fluidité dans le corps et dans l'esprit. Tous les enchaînements sont associés à un travail sur votre respiration. Les différentes postures vous aident non seulement à redessiner votre silhouette mais aussi à travailler en profondeur sur les muscles, l'équilibre et à stimuler certains organes vitaux. Cette pratique requiert une concentration et une volonté accrues, ce qui vous permet de vous sentir non seulement mieux dans votre peau mais aussi plus ouverte aux autres. Cela vous aidera à mieux gérer votre régime, à éviter sautes d'humeur ou irritabilité.

32) Dînez léger

Le soir, et surtout la nuit, est le moment de la journée où l'on consomme le moins d'énergie. Mieux vaut donc dîner léger.

33) Limitez les sorties à risque

Les dîners pantagruéliques à 4 plats chez tante Huguette sont à éviter pour un temps. Inutile de se faire souffrir pour rien. De même, la visite d'une usine de chocolat prévue par le CE, la dégustation de foie gras organisée par le fournisseur local, l'atelier « faire soi-même ses bonbons » proposé par les enfants... sont des sorties à réserver pour plus tard.

34) Augmentez les sorties sans risque

Randonnées, balade à cheval, cinéma (sans pop corn évidemment), roller, night-

club, VTT, musées, saut en parachute... la liste est infinie.

35) Laissez libre cours à votre créativité

Peinture, photo, scrapbooking, digiscrap ou même crochet, couture et tricot... autant d'activités très en vogue qui vous occuperont l'esprit. Et quand on est très occupé à peaufiner sa petite création, on pense moins à grignoter.

36) Attention à ne pas perdre de poids trop rapidement

Une perte de poids très rapide entraîne souvent une reprise très rapide elle aussi et c'est l'effet « yo-yo » assuré.

37) Écoutez votre corps

Soyez à l'écoute de votre corps, des sensations de faim, de satiété, d'envie ou pas. Si vous avez faim, mangez. À l'inverse si vous n'avez pas ou plus faim, inutile de vous forcer sous prétexte que c'est l'heure du repas ou qu'il faut finir son assiette. N'attendez pas d'avoir l'estomac prêt à éclater pour vous arrêter. Si la sensation de faim n'est plus là : c'est le bon moment. C'est votre corps qui doit guider votre alimentation, vos besoins alimentaires, pas vos humeurs ou vos émotions.

38) Variez vos menus, vos recettes

Viande grillée et salade à tous les repas : vous allez vite vous lasser.

39) Changez votre façon de faire les courses

Faites une liste et tenez-vous en à cette liste. Cela vous évitera des passages inutiles dans des rayons qui seraient source d'envie et de frustration.

40) Mangez des pommes

Ayez toujours une pomme sur vous. En cas de fringale, elle est très rassasiante. Un proverbe chinois dit : « une pomme chaque matin éloigne le médecin ».

41) Réduisez les quantités de nourriture que vous mangez

Mieux vaut manger de tout mais en petite quantité que de manger un seul

plat en grosse quantité. Votre alimentation sera d'autant plus variée et donc équilibrée.

42) Emmenez votre déjeuner au bureau

Plutôt qu'un sandwich, préparez vous-même une petite salade la veille au soir ou tout simplement mettez dans une boîte le reste du dîner de la veille.

43) Courez

La pratique d'une activité physique en général est conseillée, mais la course à pied est particulièrement recommandée pour vous aider à éliminer.

44) Ne négligez pas les tâches ménagères

Mine de rien, vous n' imaginez pas le nombre de calories que vous pouvez perdre en passant l'aspirateur, en nettoyant votre salle de bain, etc.

45) Adoptez le thé vert

Oubliez votre petit noir bien sucré : remplacez-le par le thé vert, excellent pour la santé. Contrairement à ce qu'on peut entendre, le thé vert ne fait pas maigrir, mais dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est un coup de pouce. En effet, il contient de la caféine qui favorise la combustion énergétique. Il favorise également l'élimination et contient des antioxydants excellents pour votre santé.

46) Faites vos courses le ventre plein

Faites vos courses après le repas. Le ventre plein, vous serez moins tentée par les rayons déconseillés et surtout vous ne vous jeterez pas sur un paquet avant même d'arriver en caisse.

47) Ne vous affamez pas

Rien ne sert de jeûner, vous risquez au contraire de vous rattraper aux prochains repas. Privé d'aliment pendant un certain temps, votre corps s'empressera de faire des réserves (de graisse évidemment) dès que vous recommencerez à manger. Vous êtes ainsi assurée de reprendre tous les kilos perdus avec un peu de cellulite en prime.

48) Si vous êtes invitée à l'apéritif

Mangez un bol de fromage blanc avant, vous serez moins tentée. Contentez-vous d'un jus de fruit ou d'une eau gazeuse.

49) Si vous invitez à l'apéritif

Proposez un apéritif light : des jus de fruits frais maison peuvent faire sensation. Proposez des bâtons de crudités accompagnés d'une sauce à base de fromage blanc. Vos invités seront ravis de sortir des sempiternelles cacahuètes.

50) Ne dramatisez pas

Ne déprimez pas au moindre écart. L'équilibre alimentaire se fait sur toute une vie, pas sur une seule journée. Si vous devez craquer, essayez au contraire d'y prendre plaisir. Manger doit être lié à la notion de plaisir et non de contrainte.

51) Ajoutez du goût

Usez et abusez des herbes. Sur un poisson au court-bouillon, une viande grillée, une assiette de légumes, elles feront toute la différence sans aucun ajout de matière grasse. Cerfeuil, ciboulette, coriandre, estragon, persil, thym, sauge... Le choix est très vaste.

52) Analysez-vous

Trouvez ce qui vous a conduit à cette prise de poids. C'est très important car c'est ce qui vous aidera à ne pas reprendre après le régime. Les causes sont bien souvent affectives et remontent parfois très loin. Dans d'autre cas il peut s'agir de la perte d'un emploi ou encore d'un travail très stressant ou d'une grossesse. Trouvez la cause qui est la vôtre de façon à ce que ça ne se reproduise pas. Dans le cas d'un grand nombre de kilos à perdre, on peut envisager d'être également suivi psychologiquement si le besoin s'en fait ressentir.

53) Tenez un carnet

Notez sur un carnet vos repas, les horaires, les conditions, vos séances de sport et bien sûr votre courbe de poids. Il vous sera ainsi plus facile de constater l'évolution.

54) Ne négligez pas le suivi médical

Faites-vous suivre par un médecin ou un nutritionniste : il saura vous soutenir et vous conseiller tout au long de ce régime

55) Retrouvez le plaisir

Retrouvez le plaisir de manger, de bien manger sans trop manger, de profiter d'une belle assiette, de goûter de nouveaux aliments, etc.

56) Évitez les déséquilibres et les carences

Ne supprimez jamais totalement certains types d'aliments. Il est important de conserver des quantités indispensables de calcium, protéines, vitamines, minéraux, etc. Le phénomène de fatigue que l'on remarque souvent en période de régime est la plupart du temps dû à un régime restrictif qui supprime totalement certaines catégories d'aliment pendant une durée plus ou moins longue. Le corps est alors affaibli et la fatigue ajoutée aux restrictions entraîne la plupart du temps une baisse de moral et un abandon du régime.

57) Faites le bon choix

Choisissez bien votre régime. Il doit être adapté à votre rythme de vie, à vos contraintes. Évitez les régimes « miracle ». Il serait dommage de reprendre tous les kilos que vous avez eus tant de mal à perdre.

58) Soyez attentive à la présentation de votre assiette

Mettez de la couleur, ajoutez des herbes pour décorer, présentez bien les aliments. Le premier plaisir, avant celui de l'estomac, est celui de l'œil.

59) Mettez sur les cuissons

Une cuisson sans graisse, c'est déjà un tel avantage dans un régime que cela vaut le coup d'investir dans un bon appareil. Celui-ci est suffisamment grand pour cuisiner pour toute la famille.

Vitacuisine Seb, 100 €. Infos sur www.seb.fr

60) Prenez le temps de manger

Le moment du repas doit devenir un moment important de la journée. Il est primordial de prendre le temps de manger tranquillement dans de bonnes conditions et de préférence au calme. Vous retrouverez le plaisir non seulement du plat, mais aussi du moment en lui-même. Vous serez plus vite rassasiée et vous digérerez mieux.

61) Choisissez le bon restaurant

Raclette ou japonais ? Les sorties au restaurant ne sont pas à proscrire tant que l'on reste raisonnable, tant sur le choix du restaurant que sur le choix du menu.

62) Motivez-vous

Achetez-vous une tenue qui vous fait très envie et placez-la en évidence afin de vous convaincre que vous pourrez bientôt la mettre (une robe de fête ou un bikini, selon la saison).

63) Prenez des bains

Le stress déclenche bien souvent des prises alimentaires non contrôlées. Si vous êtes sur les nerfs, prenez un bain tiède parfumé, avec mousse et sel. Vous serez nettement plus zen ensuite. Et l'envie de grignoter sera passée.

64) Épicez vos plats

Les épices et les aromates rehaussent les plats sans ajouter de calories. Pensez-y !

65) Méditez

Dix minutes seulement peuvent vous permettre de faire le vide. Prendre de la distance par rapport à son corps peut vraiment faire beaucoup de bien.



66) Prenez un petit déjeuner

C'est là que la dépense énergétique est la plus forte et ça vous évitera les tentations de la boulangerie près du bureau dans la matinée.

67) Ne vous jetez pas sur les produits allégés

Concentrez-vous plutôt sur un réel équilibre de votre alimentation et sur votre hygiène de vie. Vous perdrez peut-être moins rapidement, mais c'est ce qui vous permettra par la suite de maintenir votre poids naturellement et de ne pas avoir recours à un régime tous les ans.

68) Évitez l'alcool

En effet, on l'oublie souvent, mais l'alcool, quel qu'il soit, représente souvent une quantité de calories non négligeable.

69) Déculpabilisez

Vous avez abusé pendant le week-end ? Faites léger tout le lundi. Soupe et fruits au déjeuner et au dîner.

70) Une chose à la fois

N'arrêtez pas de fumer en même temps que le régime. Cela ferait beaucoup... Vous arrêterez bien sûr, quand vous aurez perdu vos kilos en trop.

71) Congelez

Préparez vos petits plats légers en plus grande quantité et congelez des por-

tions individuelles. Vous serez moins tentée de manger n'importe quoi si vous avez un plat tout prêt et diététiquement correct sous la main.

72) Achetez pratique

Faites le plein de légumes surgelés (non préparés) : courgettes, carottes, chou-fleur, épinards... Plus rapides à préparer, ils vous dépanneront pour les soirs où vous manquez de temps.

73) Motivez votre famille

Si vous avez un mari, des enfants, il est important pour vous soutenir dans ce régime mais aussi pour éviter la reprise de poids que les habitudes alimentaires de toute la famille soient modifiées. Hors de question que monsieur mange une tartiflette alors que vous êtes attablée devant une assiette de crudités !

74) Faites 4 ou 5 repas par jour

Respectez ce rythme. Mangez moins mais plus souvent et ne négligez pas les collations : le goûter, ce n'est pas que pour les enfants ! Faire plusieurs repas évitera le grignotage. Si vous avez une fringale vers 10 ou 16 h, mieux vaut prendre le temps de faire une pause et de déguster un yaourt et un fruit avec une tasse de thé vert plutôt que de vous jeter sur le premier paquet de gâteaux venu. Le goûter est très important car il évitera que vous ne rentriez chez vous complètement affamée et que vous ne fassiez la razzia sur le plateau de fromage tout en préparant le dîner.

75) Soupez !

Idéale pour des dîners légers, la soupe est bien pourvue en vitamines et rassasiée. Essayez d'en avoir toujours à disposition. Attention à certaines soupes industrielles qui n'ont de soupe que le nom ! Si vous la choisissez en brique ou en bouteille, elle doit être de légumes exclusivement.

76) Marquez le coup

Lorsque vous arrivez à la fin de votre régime, n'hésitez pas à changer de coupe de cheveux, à vous offrir (ou vous faire offrir) une petite séance de relooking ou à profiter d'un soin en institut.

77) Offrez-vous un week-end thalasso

L'idéal pour remotiver les troupes et repartir sur de bonnes bases en cas de passage difficile. Des soins ciblés, des conseils diététiques avisés... Il n'en faut quelquefois pas plus pour passer le cap.

78) Bronzez malin

Se dorer la pilule les doigts de pieds, en éventail tout en mincissant, en voilà une idée lumineuse.

Traitement Amincissant solaire Somatoline Cosmétique (SFP 15, 30 ou 50+), 34,50 € ou 36,50 €.



79) Soyez patiente

Surtout si vous avez beaucoup de kilos à perdre. Lorsque vous avez beaucoup de poids à perdre, c'est bien souvent que des mauvaises habitudes alimentaires sont installées depuis longtemps. Il faut du temps pour retrouver une vie saine. Il faut laisser du temps à votre corps mais aussi à votre esprit. Vous ne pouvez pas perdre 15 kg et obtenir une silhouette de rêve en un mois.

80) Portez des collants

Mais pas n'importe lesquels ! Ces leggings drainent et favorisent l'élimination de la cellulite en massant les zones rebelles.

Lympho'Styl® LymphoLogics®
78,95 € + frais de port.
Points de vente sur
www.lymphologics.com



73) Barbotez utile

Et redessinez votre silhouette tout en mincissant. Le saviez-vous ? Une demi-heure de palmage fait brûler autant de calories qu'une heure et demie de vélo.

Mini-palmes de natation Aqua Sphere® 35,90 €.

Liste revendeurs sur
www.aquasphereswim.com



81) Sucrez light

Si vraiment vous ne pouvez pas vous passer de sucre dans votre café ou dans votre yaourt, utilisez des sucrettes.

82) Gâteaux légers

De la Maïzena à la place de la farine et de l'aspartam à la place du sucre. Voilà de quoi alléger la majorité des recettes de gâteau.

83) Évitez les régimes trop restrictifs

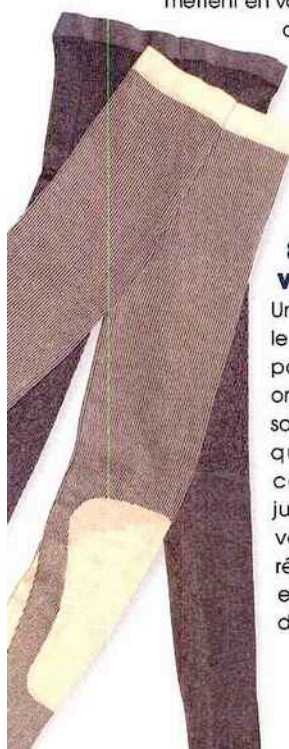
Ils sont souvent difficiles à tenir, les « craquages » sont nombreux et les risques de carences importants. Fuyez les régimes qui ne vous autorisent absolument aucun écart, qui suppriment totalement certains aliments ou au contraire ne se basent que sur un certain type d'aliment. Ces régimes sont très difficiles à tenir car très contraignants et sont inefficaces car vous reprenez tout le poids que vous avez perdu (voire plus) dès que vous recommencez à manger normalement.

84) Faites le chat

Étirez-vous longuement et régulièrement. Vous gagnerez en souplesse et allongerez vos fibres musculaires profondes.

85) Jouez-la coquine

Dès que vous aurez perdu quelques kilos, offrez-vous des dessous neufs qui vous mettent en valeur. Choisissez-les colorés, stretch et couvrant s'il vous reste encore pas mal de poids à perdre. Effet remotivant immédiat !

**86) Invitez vos amis**

Un régime n'est pas le purgatoire ! Vous pouvez tout à fait organiser des dîners sains et diététiques qui raviront vos convives. Veillez juste pour ce qui vous concerne à réduire les portions et à ne pas boire d'alcool.

87) Pensez jus

Vous avez du mal à avaler les quantités suffisantes de fruits et légumes par jour ? Achetez une centrifugeuse. Vous pourrez mixer les saveurs et consommerez plus de fruits et légumes sans effort.

88) Lancez-vous pour de bonnes raisons

Si votre motivation est réelle et bien fondée, vous tiendrez sur la durée. Mais si vous faites un régime pour plaire à votre amoureux ou pour suivre une amie, vous courez à l'échec.

89) Variez les céréales

Les céréales ont une place importante dans un régime car elles sont bien pourvues en fibres, qui ont un effet rassasiant. Vous trouverez facilement toutes sortes de céréales en épicerie et dans les magasins bio, misez sur la variété : boulgour, quinoa, épeautre...

90) Faites les bons choix

Au restaurant, faites-vous plaisir tout en restant raisonnable. Si vous prenez une entrée, ne prenez pas de dessert et inversement.

91) Pratiquez une activité physique

Cela vous aidera, en complément d'une alimentation équilibrée, à maigrir, mais surtout, cela vous permettra de redessiner, de sculpter votre silhouette et de vous sentir bien dans votre corps et dans votre peau. Cela vous permettra de vous réapproprier un corps que vous avez bien souvent laissé pour compte au fur et à mesure de la prise de poids.

92) Établissez des menus

Si vos menus sont établis pour la semaine et les courses faites en conséquence, vous vous en tiendrez plus facilement à ce qui était prévu, sans écart.

93) Rompez avec vos vieilles habitudes

Finir son assiette pour avoir le droit de sortir de table ! Les obligations connues dans l'enfance perdurent souvent à l'âge adulte, inconsciemment. Vous ne serez pas punie si vous ne finissez pas votre assiette.

94) Bluffez

Vous paraîtrez toujours plus mince avec un teint hâlé. Les autobronzants ont aujourd'hui un rendu satisfaisant si vous ne prenez pas de vacances au soleil.

95) Voyez petit

Bannissez les grandes assiettes, souvent très jolies mais qui nous donnent l'impression d'être quasiment vides. Préférez des assiettes plus petites qui vous sembleront ainsi plus remplies.

96) Pensez équilibre

Un régime efficace et durable doit se baser sur le principe de l'équilibre alimentaire. Mangez de tout mais en petite quantité, sans excès et en limitant certains aliments.

97) Mangez assise

Debout, sur un coin de bar ou entre les deux rayons d'une boutique, le repas sera vite avalé et mal digéré.

98) Utilisez vos échecs

Pourquoi avez-vous repris du poids ? Qu'est-ce qui a été trop difficile lors du dernier régime ? Les kilos sont-ils revenus rapidement ou lentement ? Autant de réponses pour ne pas reproduire les mêmes erreurs.

99) Soyez active

Organisez vos temps libres, participez aux sorties scolaires si vous avez des enfants, faites parties d'associations, inscrivez-vous dans un club de sport, bougez au maximum. Il est prouvé que les personnes sédentaires ont plus de mal à garder la ligne que celles qui ont la bougeoite.

100) Profitez !

Vous avez minci, vous vous sentez belle ? Faites-le savoir, montrez-vous, souriez... et tout vous sourira.