

LE MAGAZINE DE PSYCHOLOGIE QUI NOUS RESSEMBLE...

PHOENIX-PUBLICATIONS.COM

nouvelles Questions de femmes



ENQUÊTE

**LE RETOUR DU
FÉMINISME**
CREUSE-T-IL UN FOSSEÉ
ENTRE LES SEXES ?

NOUVELLE SÉRIE N°14

PSYCHOLOGIE

LUI & MOI
ON NE
FONCTIONNE
VRAIMENT PAS
DE LA MÊME
MANIÈRE !

TEST

SAURIEZ-VOUS PENSER
COMME UN HOMME ?

**Cécile de
Ménibus**

"IL FAUT SAVOIR
RIRE DE SOI"

INTERVIEW

Axelle Red
"J'AI BESOIN
D'ÊTRE POSITIVE"

INTERVIEW

Cornille
"DANS MON
COUPLE, JE SUIS
UN AMOUREUX
BOSSEUR"

AVIS D'EXPERT

COMMENT
COMMUNIQUER
ENTRE SEXES ?

**10 CLÉS POUR
COMPRENDRE
LES HOMMES !**

Homme/Femme

VIVRE NOS DIFFÉRENCES
TOUT POUR SE COMPRENDRE !

30.000 - JAN-JUILLET 2015
N° 2250 - W. F. 3,90 € - 40





forme

Perdre nos kilos superflus avant l'été !

L'ÉTÉ ARRIVE ET NOTRE CORPS SE DÉCOUVRE DANS DES TENUES PLUS LÉGÈRES. IL NOUS RESTE ENCORE QUELQUES SEMAINES POUR FAIRE LA CHASSE AUX KILOS – SUPERFLUS UNIQUEMENT -, DE FAÇON INTELLIGENTE !

Par Léa Chapman

Bientôt l'été et, comme beaucoup, on rêve de perdre quelques kilos avant d'enfiler notre maillot de bains. C'est possible à condition de ne pas viser trop haut et, surtout, de bien faire les choses. Car, au lieu de se laisser dicter un idéal de beauté ou imposer un modèle, il est plus judicieux de trouver son poids de confort et de bien-être personnel dans une fourchette de poids normale. Car le « poids idéal », qui consisterait à déterminer le poids-cible de chacun en fonction de sa taille, n'existe pas. Et si on utilise notre balance pour contrôler notre poids, encore faut-il avoir conscience que le résultat varie en fonction de la quantité d'eau stockée dans l'organisme. Le poids indiqué sur la balance peut également être trompeur en cas d'augmentation de notre masse musculaire consécutive à une activité sportive, la masse musculaire étant plus lourde que la graisse !

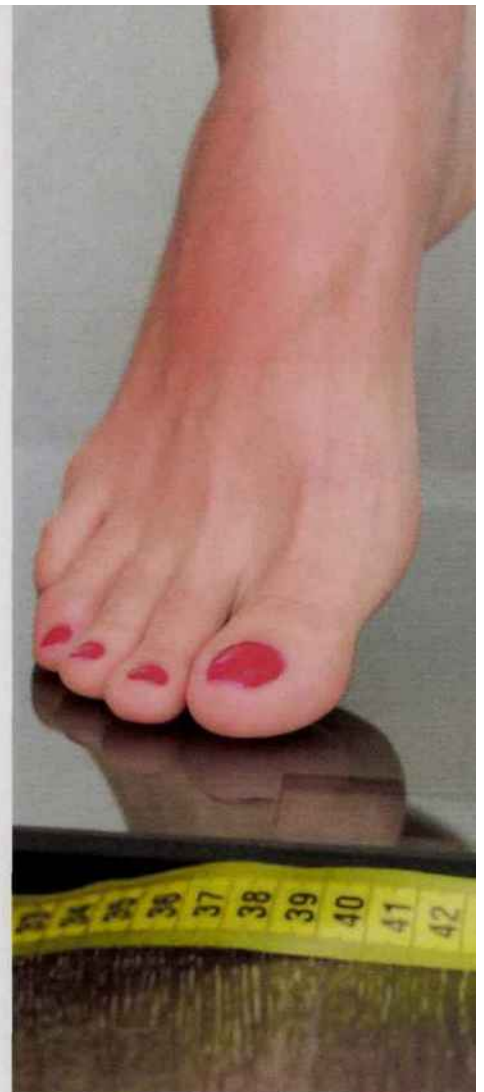
Se fixer des objectifs réalistes

Faisons preuve de réalisme en ce qui concerne nos objectifs. Pour maigrir durablement et, surtout, maintenir notre ligne, on doit perdre du poids lentement... et sur plusieurs mois. Alors, d'ici l'été, soit entre 4 et 6 semaines, inutile d'espérer passer d'un confortable 44 à un idéal 34 ! Dans l'idéal, on va perdre 1 ou 2 tailles, seule façon d'appréhender intelligemment un régime. Pour un effet durable, perdre 1 à 2 kilos par mois est considéré comme réaliste, alors soyons fières si nous y arrivons ! Les objectifs trop ambitieux et les règles trop strictes entraînent souvent une pression excessive et sont intenable sur une longue période. La bonne méthode

est d'entreprendre ces changements que si l'on est convaincue de pouvoir les tenir à long terme. La vraie faim s'exprime par des signaux tels que des gargouillis ou une sensation de vide dans l'estomac, une baisse d'énergie et de vigilance, des maux de tête et d'estomac, de la fatigue ou de la nervosité. La faim est souvent confondue avec la soif. C'est pourquoi on peut commencer par se désaltérer quand on ressent ces symptômes. La sensation d'être rassasiée apparaît au plus tôt 20 à 30 minutes après avoir mangé. La satiété se reconnaît à la disparition des signaux ci-dessus, à une sensation de plénitude et à la baisse d'attractivité des aliments. Il est donc important de prévoir suffisamment de temps pour prendre son repas principal et à manger lentement, en se concentrant sur ce que l'on mange sans se distraire par une activité annexe. Enfin, une alimentation régulière et équilibrée aidant à perdre du poids, nous devons consommer régulièrement tous les principaux nutriments.

La bonne méthode

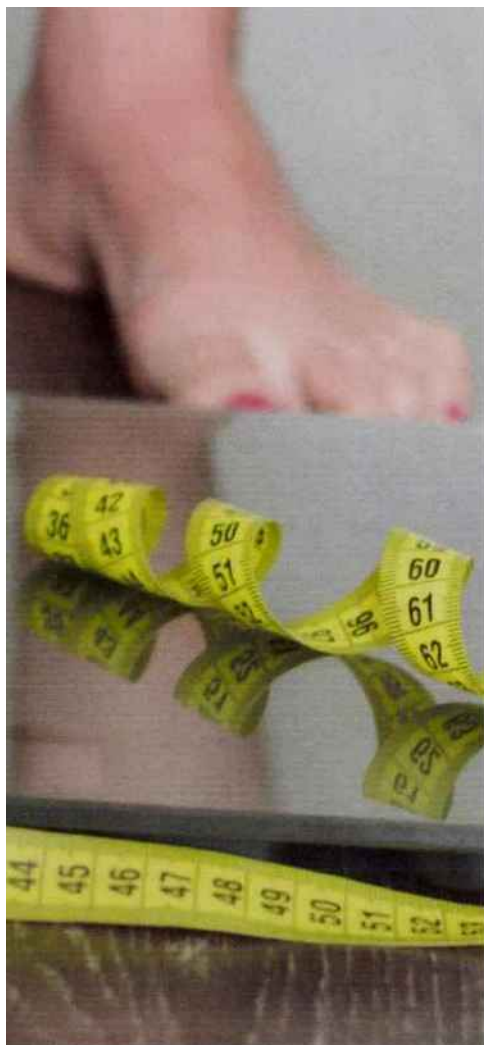
- 1. On initie la perte de poids.** Notre organisme accumule des toxines qui encrassent nos cellules. Un bon programme minceur commence donc par un drainage de notre organisme, qui permet l'affinement de la silhouette en désinfiltrant les tissus engorgés. Les plantes pour drainer ? Les graines de fenouil, les feuilles de bouleau, le persil, la racine de réglisse...
- 2. On évite les régimes !** Et oui, on évite les régimes restrictifs et courts qui, certes, nous font perdre du poids rapidement mais surtout reprendre des kilos aussi vite dès le moindre écart alimentaire. Alors on écoute notre corps, on mange quand on a faim, de tout mais à la bonne quantité et avec modération. On se concocte des repas en privilégiant des produits à la densité énergétique faible comme des crudités, une viande maigre ou un poisson accompagnés d'un légume, un laitage ou un fruit. Une alimentation équilibrée et saine inclut des féculents à indice glycémique bas tels que les patates douces, le pain au levain et les céréales



complètes, des protéines maigres (viande blanche de poulet et de dinde, maquereau, hareng...) et certaines matières grasses bénéfiques à notre organisme comme l'huile de colza et l'huile d'olive.

3. On boit beaucoup ! L'eau est une alliée de taille dans un régime minceur puisqu'elle élimine les toxines de l'organisme et réduit l'appétit grâce à son effet coupe-faim. La consommation régulière d'eau participe ainsi à l'élimination des graisses par son effet drainant sur l'organisme. On privilégie les eaux riches en magnésium qui nous donnent la sensation d'être rassasiée, et on en boit jusqu'à 2 litres par jour. Si on privilégie l'eau, on peut aussi l'associer à des infusions et du thé vert (qui déstocke les graisses).

4. On se bouge ! Le but de la perte de poids est de brûler de la graisse corporelle tout en préservant la masse musculaire, voire en l'augmentant, ce qui est impossible sans une activité physique régulière. Mais cela ne veut pas dire pratiquer un sport de haut niveau ! Un



quart-heure d'exercice par jour peut suffire lorsque l'on ne pratique aucun sport régulièrement. Alors, on prend l'escalier, on téléphone debout en se baladant dans la maison, on bricole, on jardine... bref, on pratique un «loisir».

5. On bichonne notre sommeil. Les personnes qui dorment mal ou trop peu ont tendance à prendre du poids. Le manque de sommeil ou les troubles du sommeil dérèglent le système hormonal, la sécrétion de leptine, l'hormone de la satiété, diminue alors qu'augmente celle de la ghréline, l'hormone qui stimule l'appétit. La combustion des graisses est elle aussi ralentie avec une augmentation concomitante de l'excrétion d'hormones du stress qui favorisent la graisse abdominale. Conclusion ? Dormir 7 à 8 heures par nuit nous fait mincir.

Pour nous aider...

Natavea, Zen&Slim bio. 100% made in France, Zen&Slim associe des actifs



naturels qui agissent simultanément sur la minceur et contre le stress : une boisson détox, une boisson élimination et une boisson circulation. Les formules sont riches en plantes et fruits bio, et contiennent en plus des Fleurs de Bach pour agir sur les émotions. Les 3 formules Zen&Slim peuvent être prises l'une après l'autre sous forme de cure complète, ou seules. 46,95 € environ le pack de 3 flacons.

Bimont, Coffret Minceur 2.0. Dans une approche holistique, les Laboratoires Bimont, inspirés par les principes de la médecine chinoise, ont imaginé et développé cette cure minceur où esprit et corps sont en parfaite harmonie pour mincir en toute sérénité. Présentée en coffret, cette cure comporte 2 compléments alimentaires de la gamme Clinicasie Bimont : Minceur (2 pots de 100 gélules) pour une action sur le corps ; An Shen Bu Xin Pian (1 pot de 100 comprimés) pour une action sur l'esprit. 79 € environ le coffret.



Biotyspa, huile minceur Active Slim. Le cocktail minceur et anticellulite idéal. Élaborée à partir des meilleurs principes actifs, cette huile favorise le raffermissement cutané et l'élimination des cellules graisseuses. L'extrait de café associé aux huiles essentielles de genévrier, de citron et de pamplemousse aux propriétés drainantes, agissent sur le raffermissement cutané et favorisent la lipolyse (destruction des graisses). 45,50 € environ le flacon-pompe de 125 ml.



Bellicon, mini trampoline à élastiques souples. Cet accessoire permet d'allier de façon très ludique sport et santé. En sollicitant tous les muscles de l'organisme et en augmentant les différents métabolismes, il contribue à la combustion des graisses et donc à la perte de poids. C'est aussi un



Fabienne, conseillère Kriss-Laure

À qui s'adresse le programme Minceur de Kriss-Laure ?

À toutes les personnes qui souhaitent perdre du poids mais n'arrivent pas à manger équilibré, celles qui sautent des repas, celles enchaînent les dîners d'affaires, celles qui grignotent, celles qui sont gourmandes... mais qui ont envie de perdre quelques kilos sans se priver.

Comment fonctionne-t-il ?

D'abord sur un accompagnement personnalisé et gratuit effectué par des conseillers Kriss-Laure. Ensuite par la prise des produits diététiques Kriss-Laure en teneur calorique modérée mais favorisant l'équilibre alimentaire. Vous consommez 1 entremet ou 1 potage à la place de 2 repas par jour et vous dégustez votre Tonic sur toute la journée. Ainsi, vous conservez 1 repas traditionnel, que ce soit un déjeuner au restaurant ou un bon dîner concocté par votre conjoint. Chaque femme choisit quel repas elle souhaite remplacer par l'alimentation Kriss-Laure. Beaucoup prennent un potage au petit-déjeuner et un entremet au déjeuner ou au dîner, selon leurs impératifs. Surtout, les produits diététiques Kriss-Laure vous permettent de gérer vos excès, même au cours d'un programme !

À quoi sert le Tonic ?

Pour améliorer l'efficacité d'un programme minceur, il est recommandé de boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour. C'est pourquoi nous préconisons de boire le Tonic dilué dans 1,5 litre. Consommé tout au long de la journée, cette boisson isotonique glucido-protéinée, permet de garder forme et tonus, et de maintenir un bon taux d'hydratation dans le corps.

Ne risque-t-on pas de reprendre les kilos perdus en arrêtant le programme ?

Pour la phase de maintien, vous continuez de consommer votre alimentation Kriss-Laure au rythme de 1 seul repas par jour et revenez à 2 repas traditionnels. Ensuite, dès que vous «abusez», vous compensez le lendemain.

excellent moyen de prévention et de lutte contre la fatigue et le manque de motivation. De 384 à 882 € environ selon le modèle.