

[Entrée des membres](#)
[Devenir membre](#)
[Version lesbienne du s](#)
fugues.com


Hommes Sans Internet

> AUT

- [> Sa](#)
- [> Au](#)
- [> Be:](#)
- [mi:](#)
- [> Ré](#)
- [> Vir](#)
- [> Au](#)
- [> Fin](#)
- [> Im](#)
- [> Tex](#)
- [> Re:](#)
- [> Mo](#)
- [> An](#)
- [cor](#)
- [Ho](#)
- [> Se:](#)
- [> Bill](#)
- [> Dé](#)
- [> Ple](#)
- [> Su](#)

> ACCUEIL

actualités

communautés

arts

voyages et escapades

modes de vie

événements

> RECHERCHE

>>

Modes de vie / Beauté, esthétique et mise en forme

Perdre cinq kilos en deux mois

Alimentation
Par : Sébastien Thibert [15-04-2008]

Plus mince, on a tout de suite l'air plus jeune. Pour ceux qui désirent perdre du poids, quelle alimentation adopter ? Elle doit être variée et rassasiante, pour manger équilibré et à sa faim. Pas question de se priver.

Petit déjeuner antifringale
Deux tranches de pain complet avec un peu de beurre (10 grammes correspondent à une demi-plaquette individuelle), un produit laitier (yaourt, fromage blanc) et un fruit. Thé, café sans sucre (avec édulcorant si on veut). On peut échanger les deux tranches de pain par des céréales de blé entier avec des petits fruits.

Un déjeuner et un dîner qui rassasient
Une assiette de 200 grammes de crudités ou de légumes cuits (assaisonnés à l'huile d'olive avec un filet de citron). Une portion de féculents (riz, pâtes al dente, lentilles...). Une part de protéines : 2 œufs ou 150 à 200 grammes de poisson grillé (ou même du poisson en conserve) ou 150 grammes de volaille, de viande blanche ou rouge. Un fruit frais. Et vous faites l'impasse sur le fromage. Pour le plaisir, un verre de bon vin rouge par jour. À ce régime, vous éviterez les petites faims entre les repas que vous pouvez toujours combler avec une pomme ou un yogourt.

Les alliés minceur
Mangez des fruits et des légumes, riches en fibres et en eau, en vitamines, sels minéraux et antioxydants. Alliés de la minceur, ils réduisent l'absorption des graisses et freinent la montée du glucose dans le sang. Il n'y a pas que les légumes frais : stockez conserves et surgelés pour faire moins de courses. À éviter : compotes et fruits en boîte au sirop, plats surgelés tout préparés (trop de gras, de sauce, de féculents, peu de légumes et de protéines). Vos pires ennemis : la charcuterie, les fritures, le fromage, les pâtisseries et sucreries, l'alcool (bière, apéritifs, digestifs).

Que choisir au restaurant ?
Parmi les entrées, foncez sur les crudités, les légumes grillés ou les fruits de mer. En plat principal, prenez une viande ou un poisson grillé avec des légumes et un peu de pâtes ou de riz. Pas de fromage, mais vous pouvez manger un dessert à base de fruits frais. Sinon, abstenez-vous et passez directement au café.

Et chez des amis ?
À l'apéritif, préférez une eau minérale ou un jus de tomate, pour profiter du vin au dîner (un ou deux verres). Et, bien sûr, vous ne touchez pas aux arachides, ni aux chips ou autres biscuits salés. Pendant le dîner, ne



Repas

- Une piste pour un traitement de la dépendance
- Époque tatoo
- Pour un bronzage éclairé
- Perdre cinq kilos en deux mois
- Des gestes beauté
- Un booster Hydra-Power pour l'été
- Une bonne nouvelle, mais prudence...
- Vous avez les traits tirés et le teint gris ?
- Pour partir du bon pied...
- Des cheveux pour la vie
- Épidémie ou accident de parcours ?
- Infusion de menthe
- L'élixir Lipolysis
- Avoir des ailes...
- Le FOX03a, une protéine contre le VIH ?
- Protection contre le soleil
- Tom of Finland aurait-il du nez?
- Une inauguration officielle très courue
- Super Speed de Nickel
- Yon-Ka pour homme
- Sens-men
- Effluves masculines
- Vichy Homme et son Hydra Mag C
- Hypnôse
- Toute l'énergie des arbres pour votre peau
- Fuel for Life Men
- Eau de M
- Élimination de la pilosité permanente
- Un salon de coiffure qui

http://fugues.vortex.qc.ca/main.cfm?p=100&Article_ID=10859&l=fr

PDF created with FinePrint pdfFactory trial version <http://www.fineprint.com>

ose

-Un été d'effluves
masculins rafraîchissants



vous resserved pas et oubliez le fromage ou n'en prenez qu'un peu.

Un sport adapté à votre tempérament

Excellente pour le cœur et la condition respiratoire, l'activité physique, couplée à une bonne alimentation, est le secret de la forme et de la jeunesse. Indispensable, la régularité : mieux vaut trois fois une heure de vélo ou de marche dans la semaine qu'un après-midi entier de sport. L'organisme s'habitue à se dépenser, on se sent mieux et on a envie de continuer. Faites-vous plaisir et choisissez ce qui convient à votre tempérament. En deux ou trois mois, vous vous trouverez en superforme ! Minutieux, vous aimez aller jusqu'au bout des choses? La gymnastique Pilates est faite pour vous. Elle repose sur le renforcement, l'allongement et la tonicité des muscles. Elle fait travailler les muscles profonds fondamentaux pour la posture. Stressé, vous avez besoin de calme? La marche (une heure minimum chaque fois), la natation, le yoga et les gymnastiques douces vous aideront à retrouver votre sérénité. Vous aimez avant tout vous dépenser ? À vous les sports dynamiques : tennis, squash, vélo... Vous avez peu de temps et vous voulez entretenir votre silhouette ? Vous obtiendrez une excellente tonification musculaire avec les machines type Cross-trainer à la maison ou dans un gym grâce à un coach qui vous réglera un programme sur mesure. ☒

ENVOYER À UN AMI

IMPRIMER



Actualités
Forums

Communautés
Annoncez-vous

Arts
Rencontres

Voyages et escapades

Modes de vie

Pour nous contacter: [L'équipe de rédaction](#) - [L'équipe des ventes](#)

Copyright © 2002-2008 - Tous droits réservés Fugues sur Internet

FUGUES EST UN FIER COMMANDITAIRE DE :

