

## **Minceur : 10 astuces pour avoir moins faim, mincir et rester mince.**

**Catégorie : Au féminin**

**Publié par [Tiko](#) le 30/5/2006**

Pour mincir et rester mince sans suivre de régime strict et dangereux, adoptez simplement ces quelques astuces : **Astuce 1 : Prenez un bon petit déjeuner.** En effet, si ce dernier est trop léger, vous aurez certainement faim en plein milieu de journée car vos réserves en sucres qui constituent votre principale source d'énergie seront à plat. Où la nécessité de bien déjeuner dès le réveil : Du pain (30 à 50g) avec un peu de confiture et/ou de beurre allégé ; Un laitage (yaourt ou bol de lait) ; un fruit et une boisson chaude (thé, café, chocolat, chicorée...). Pour celles qui ont du mal à manger dès le réveil, vous pouvez fractionner votre petit déjeuner que vous consommerez tout u long de la matinée en fonction de vos fringales.

**Astuce 2 : Manger toutes les 4 heures.** C'est le meilleur moyen d'éviter les fringales qui nous poussent souvent à nous précipiter sur les sucreries et viennoiseries néfastes pour notre ligne. N'attendez donc pas que la faim vous tenaille l'estomac avant de manger. Prévoyez un encas que vous consommerez toutes les 4 heures (un laitage, un fruit, un oeuf dur, une tranche de jambon...).

Prenez également un goûter vers 16 ou 17h. Il évite d'arriver affamée au dîner sans avoir l'impression de se frustrer. **Astuce 3 : Privilégiez les aliments qui calent.** Beaucoup de régimes trop stricts interdisent la consommation de féculents. Résultat, vous connaissez des fringales violentes de même qu'une fatigue extrême.

Vous êtes frustrée. Or, les céréales, surtout si elles sont complètes, sont riches en sucres lents qui se transforment en une sorte de gel dans l'estomac et ont un effet coupe-faim. Leur assimilation progressive donne une sensation de satiété durable.

De plus, la libération des sucres se faisant lentement, il ne se produit pas de chute brutale du taux de sucre dans le sang responsable de la plupart des fringales et de la fatigue en pleine journée.

Consommez donc des lentilles, des haricots, des pois chiches... Mais aussi des protéines que vous trouverez dans la viande, les oeufs durs ou le poisson. Évitez les graisses qui sont non seulement néfastes pour la ligne mais ne calent pas durablement. **Astuce 4 : Augmentez votre ration.** Par crainte de maigrir, vous avez tendance à réduire drastiquement vos portions ? A tort ! Cette restriction favorise la prise de poids dès que vous mangez un peu plus que votre portion "de régime".

Augmentez donc un peu plus vos portions. Sachez également que la consommation quotidienne idéale pour une femme modérément active se situe entre 1800 et 2000 calories par jour. **Astuce 5 : Variez vos menus.** Manger tout le temps la même chose pousse à compenser en mangeant entre les repas, des aliments qui réveillent votre gourmandise et votre appétit. N'hésitez donc pas à essayer de nouvelles recettes, à soigner la présentation et à manger en famille, autour d'une belle table.

Donnez un air de fête à vos repas et essayez de consommer au moins dix aliments différents par jour : des matières grasses (beurre, huiles), de la viande, du poisson, des produits laitiers, des céréales, des fruits et des légumes. La variété vous permettra d'éviter les carences en vitamines et sels minéraux qui encouragent à grignoter. **Astuce 6 : Le soir, mangez une bonne soupe.**

La soupe a un effet rassasiant durable surtout si elle se compose d'>aliments en petits morceaux.

De plus, elle est pauvre en calories et légère dans l'estomac, ce qui favorise la digestion et le sommeil.

Elle permet également d'>apporter tous les éléments essentiels au bon fonctionnement de l'>organisme. Vous pouvez en consommer le soir ou à tout moment de la journée. [Astuce 7 : Mangez à table](#). En effet, préparer soigneusement son repas ou sa collation et le/la consommer assise autour d'>une table, de préférence dans un endroit calme développe davantage la sensation de satiété.

Le repas est plus complet et les nutriments essentiels mieux assimilés, ce qui limite les fringales et donc les grignotages. [Astuce 8 : Utilisez des coupe-faim](#). Préférez les compléments alimentaires ayant un effet coupe-faim plutôt que certains médicaments vendus en pharmacie. Ces compléments sont composés de fibres issues de plantes, de légumes ou de fruits qui gonflent dans l'estomac et donnent une sensation de satiété. Certains régulent même le taux de sucre dans le sang.

D'autres, riches en protéines et pauvres en sucres et graisses constituent des en-cas peu caloriques qui calent durant une à deux heures. Un autre coupe-faim naturel : Mangez une pomme et buvez un grand verre d'>eau fraîche ! [Astuce 9 : Surmonter stress et angoisses](#). En effet, le stress, les angoisses ou l'ennui poussent à manger et à grignoter alors qu'on a pas réellement faim.

Alors, avant de craquer machinalement sur la tablette de chocolat, vérifiez que vous avez réellement faim notamment si vous vous sentez anxieuse ou fatiguée.

Et au lieu du chocolat, optez plutôt pour un grand verre d'>eau ou une collation plus équilibrée (un fruit et un laitage par exemple). [Astuce 10 : Bougez en toutes occasions](#). La dépense physique permet de brûler les calories. Elle évite également d'>en consommer trop. En effet, l'>activité physique est reconnue pour réguler l'>appétit.

D'une part parce que l'>effort a naturellement un effet coupe-faim, ensuite parce que, plus à l'>écoute de votre corps, vous savez davantage répondre à ses besoins. Alors, n'attendez plus :

Bougez, gesticulez, dansez, jardinez, pratiquez une activité sportive si vous le pouvez ou marchez, tout simplement, au moins 30 minutes par jour et d'>un pas rapide.