



Cheef
BIEN MANGER,
VIVRE MIEUX

LES CONSEILS D'EXPERTS LES 10 ERREURS À ÉVITER — LORS D'UN RÉGIME —



- 
- 
- 03** #1 Manger entre les repas
 - 06** #2 Manger tous les jours la même chose
 - 09** #3 Sauter des repas
 - 12** #4 Manger trop vite
 - 15** #5 Oublier de s'hydrater
 - 18** #6 S'interdire des plaisir occasionnels
 - 21** #7 Manger devant la télévision
 - 24** #8 Ne pas organiser ses repas
 - 27** #9 Négliger son sommeil
 - 30** #10 Se priver à outrance

SOMMAIRE



1



MANGER ENTRE LES REPAS

Grignoter entre les repas augmente l'apport calorique journalier et donc le **risque de prise de poids.**





#1 MANGER ENTRE LES REPAS



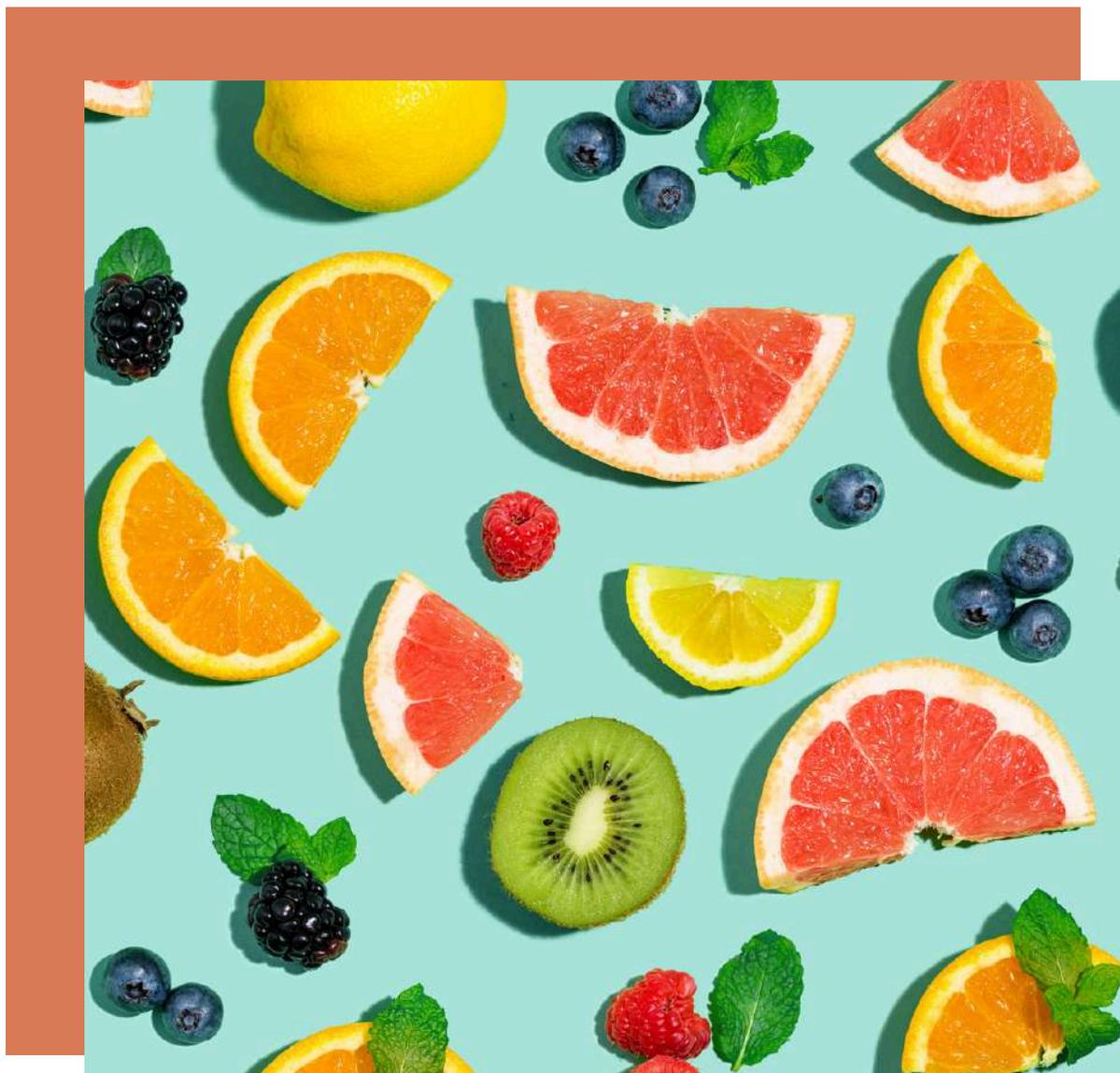
Les fringales

De plus, nous avons tendance à combler les fringales avec des produits industriels bourrés de sucres raffinés.

Ces sucres sont les ennemis du régime minceur.



1 MANGER ENTRE LES REPAS



Si vous ressentez une sensation de faim, mieux vaut opter pour un **fruit** ou une compote qui procurent de bons glucides et vous apporteront **la satiété recherchée.**



2



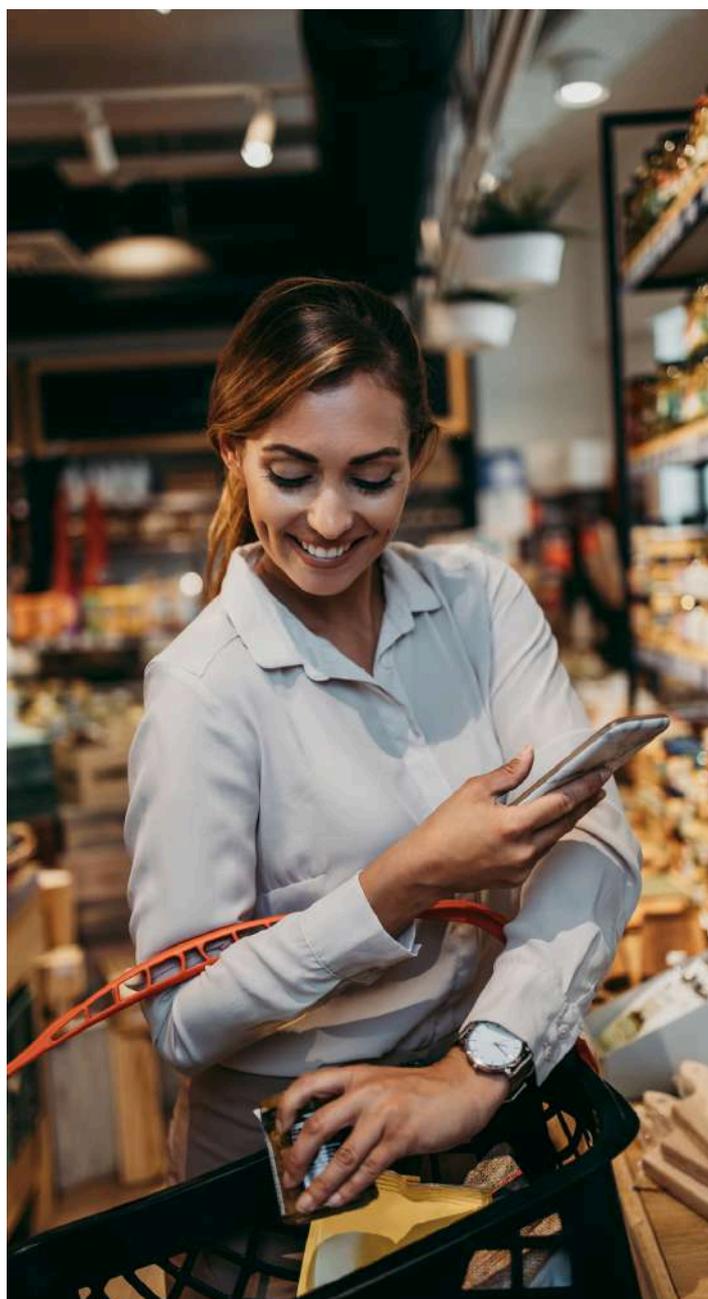
**MANGER
TOUJOURS
LA MÊME
CHOSE**

Une **alimentation variée et équilibrée** contribue à perdre les kilos superflus et adopter un mode de vie sain.





#2 MANGER TOUJOURS LA MÊME CHOSE



Le choix des produits

Il ne s'agit pas de consommer des aliments de chaque famille tous les jours, mais varier les produits.



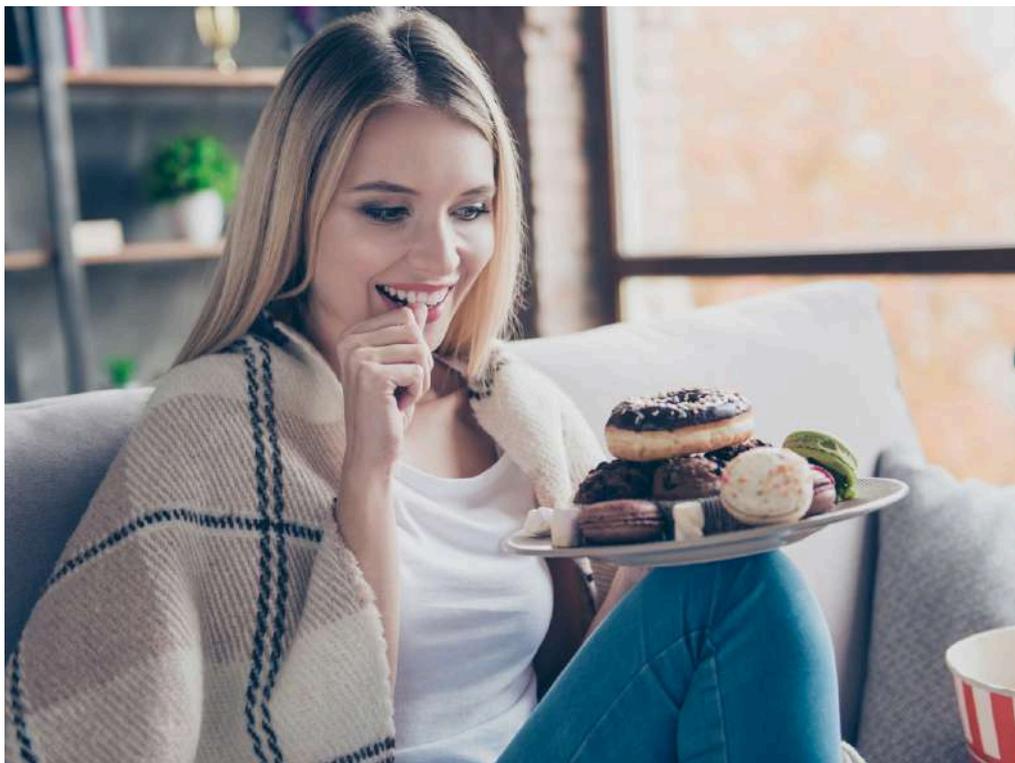
2 MANGER TOUJOURS LA MÊME CHOSE



Ainsi nous pouvons par exemple consommer des produits laitiers quotidiennement mais en **alternant** entre fromage blanc, yaourt, lait etc.



3



SAUTER DES REPAS

Sauter un repas c'est prendre le risque d'avoir faim à des heures aléatoires et de **succomber au grignotage.**





#3 SAUTER DES REPAS



Les quantités

De plus, faire l'impasse sur un repas ralentit le métabolisme et limite la dépense calorique. Au prochain repas, notre corps **emmagasinerà alors davantage de graisses.** Le risque étant de manger plus vite et en plus grande quantité.



#3 SAUTER DES REPAS

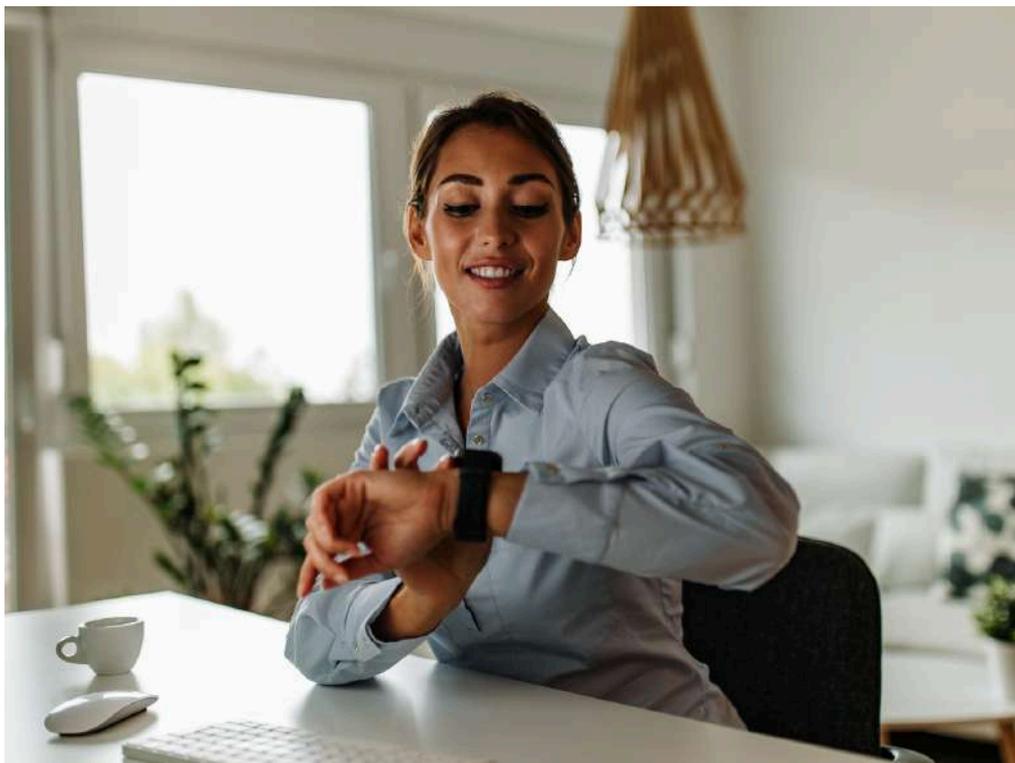
Certains ont l'habitude de ne pas prendre de **petit-déjeuner** car ils n'ont pas faim le matin et il peut être difficile de manger au saut du lit.



Si c'est votre cas, demandez-vous si vous ne mangez pas en trop grande quantité le soir. Et surtout ne négligez pas **l'importance de cet apport matinal**, le plus important de la journée.



4



MANGER TROP VITE

Mieux manger c'est aussi prendre son temps. **La satiété arrive en 20 minutes** au cerveau après le début d'un repas.





#4 MANGER TROP VITE



La mastication

Manger lentement permet d'apprécier les aliments, de mieux sentir les saveurs et de faire honneur aux bons produits que vous avez dans l'assiette. Lors du repas, **bien mastiquer** facilite la digestion. Cela permet également de limiter les fringales hors repas.



#4 SAUTER DES REPAS

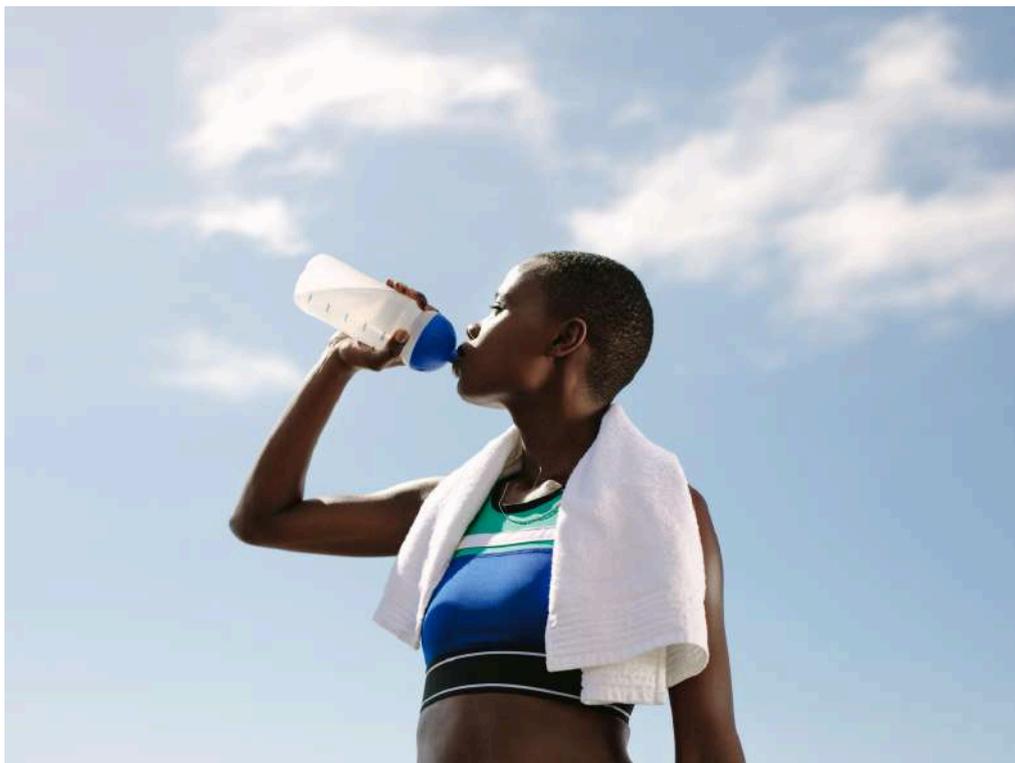
De manière technique, nous possédons des capteurs dans notre tube digestif qui informent le cerveau de ce que nous ingérons.



Ainsi, celui-ci peut envoyer un signal de rassasiement lorsque le nombre de calories avalées est suffisant. Notre corps ne réclamera alors plus à manger



5



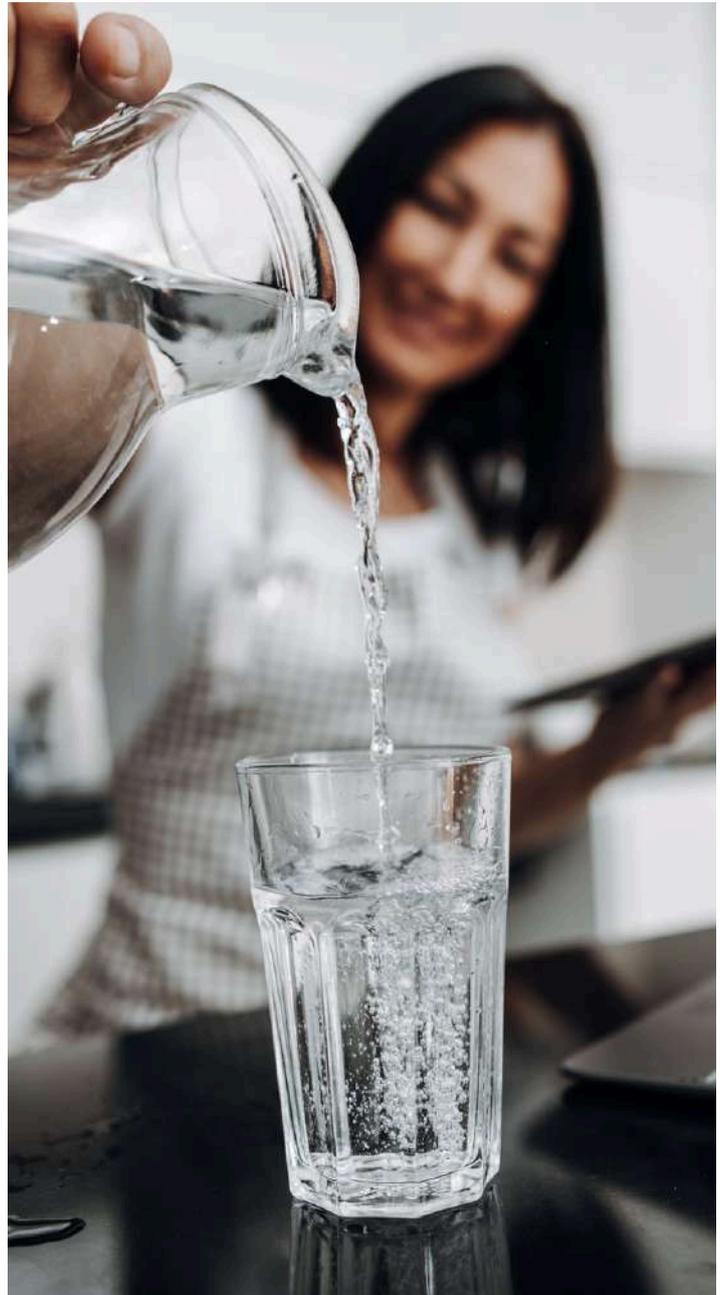
OUBLIER DE S'HYDRA- TER

L'hydratation est aussi importante que l'alimentation, car notre corps est composé à **70%** d'eau.





#5 OUBLIER DE S'HYDRATER



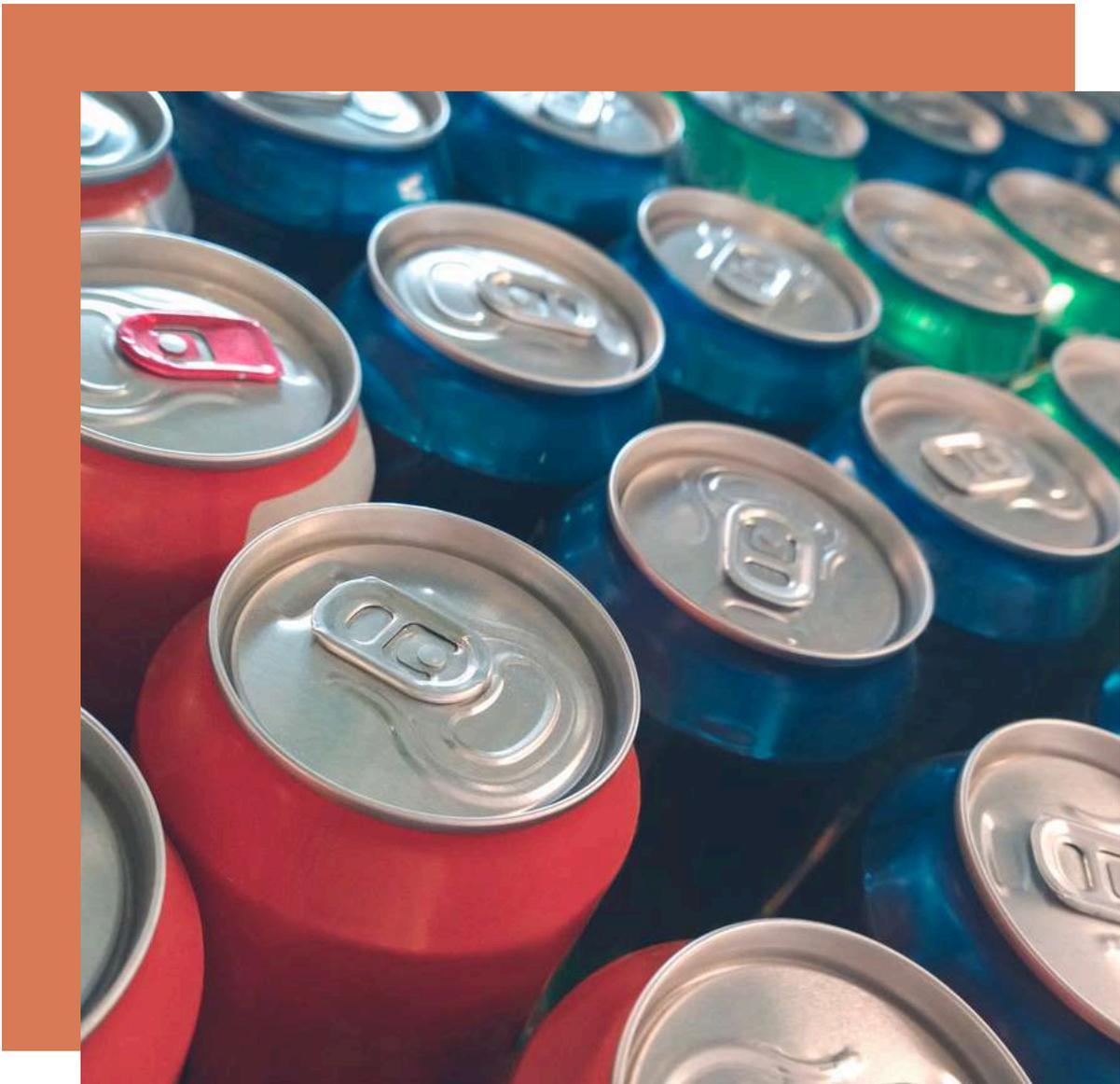
Éliminer les toxines

Les médecins recommandent de boire au moins 1,5 L d'eau par jour. L'eau est indispensable au bon fonctionnement du métabolisme. Elle permet entre autres **l'élimination des toxines.**



#5 OUBLIER DE S'HYDRATER

Les **boissons sucrées et l'alcool** sont à éviter au maximum - pour ne pas dire proscrits - dans le cadre d'une perte de poids.

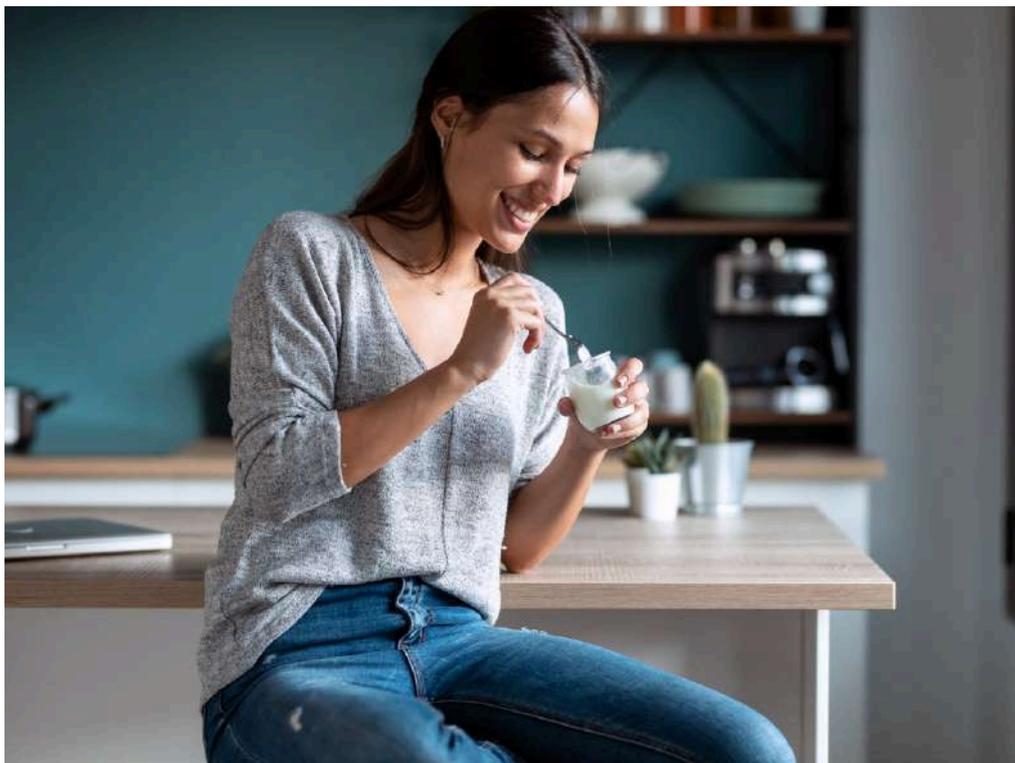


Les fringales d'après-midi peuvent être comblées avec de l'eau car le cerveau envoie le même signal qu'il s'agisse d'une envie de manger ou de boire.

L'eau agit alors comme coupe-faim.



6



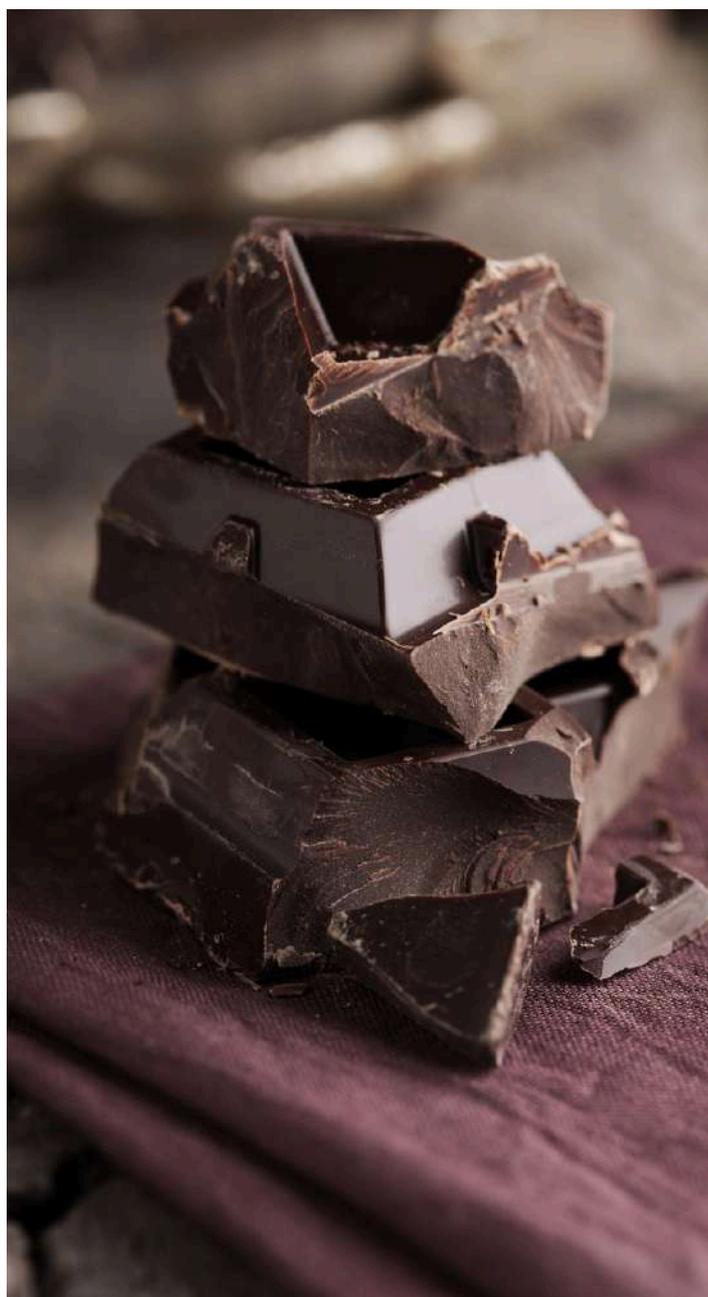
S'INTERDIRE DES PETITS PLAISIRS

L'essentiel est plutôt de réussir à se **contrôler** plutôt que de totalement se priver.





#6 S'INTERDIRE DES PETITS PLAISIRS



Être raisonnable

Les aliments plaisirs peuvent être consommés de **manière raisonnée**. De plus, vous pouvez ajuster vos aliments plaisirs. Par exemple, si vous aimez le chocolat, choisissez du chocolat noir à partir de 70% de cacao et autorisez-vous un carré une fois de temps en temps.



#6 S'INTERDIRE DES PETITS PLAISIRS



Si vous suivez un régime minceur, accordez-vous des journées de répit qui vous permettront de varier de votre programme alimentaire et de ne pas vous sentir **frustré(e)**.



7



MANGER DEVANT LA TÉLÉVISION

Lorsque nous regardons la télévision, nous sommes absorbés et nous portons donc moins d'intérêt à ce qui nous entoure.





#7 MANGER DEVANT LA TÉLÉVISION



Se concentrer sur son repas

Ainsi, lorsque l'on mange devant la télévision, nous ne regardons pas le contenu de notre repas et nous risquons **d'ingérer plus de calories que nécessaire.**



#7 MANGER DEVANT LA TÉLÉVISION



Pour manger sainement, il ne faut pas distraire le regard de son plat, car les yeux sont un organe essentiel dans l'alimentation : ils permettent de stimuler les papilles et de préparer l'estomac.



8



NE PAS ORGANISER SES REPAS

Souhaiter perdre du poids c'est savoir être organisé(e). Il est important de prévoir ses repas à l'avance afin d'avoir une liste de courses claire .



#8 NE PAS ORGANISER SES REPAS

Pensez à ajouter à votre liste de course des **aliments sains qui demandent peu de préparation** (tomates cerises, radis, fruits à croquer, portions individuelles de fromage,... ect)



Faites les courses le ventre plein. Cela vous permettra d'éviter les achats compulsifs que la faim peut vous pousser à faire



9



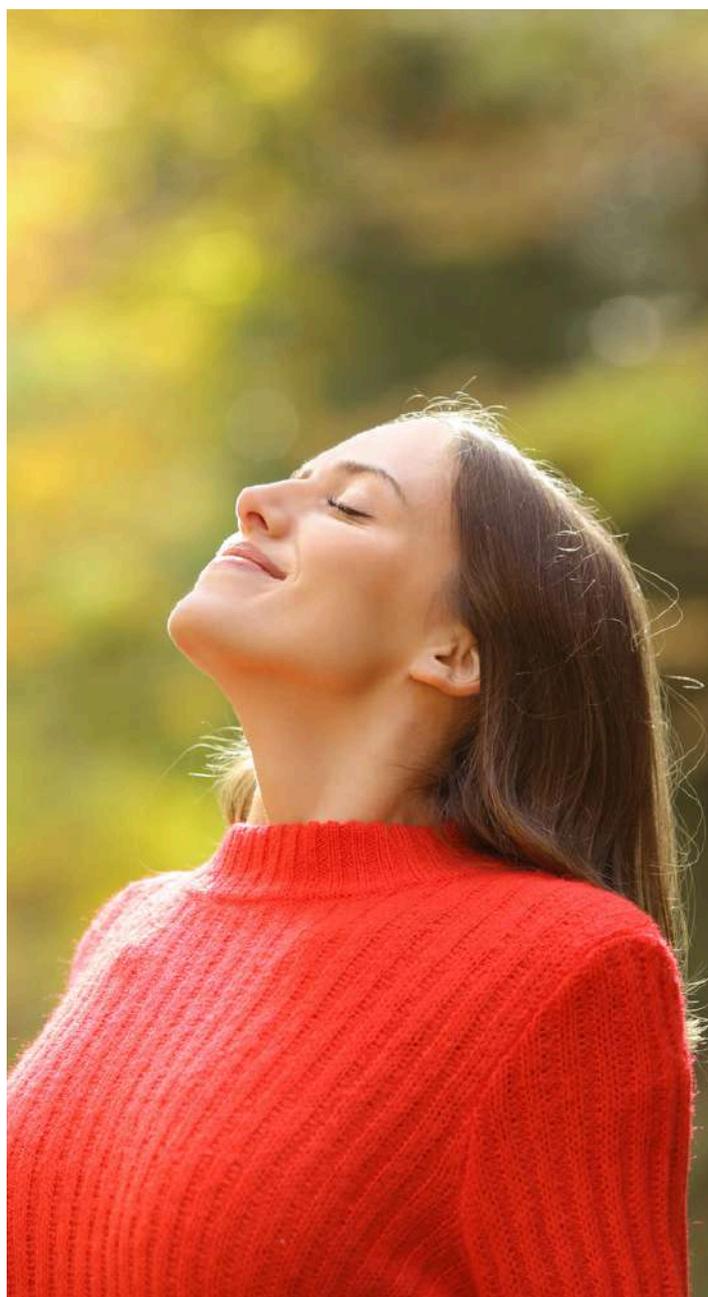
NÉGLIGER SON SOMMEIL

De nombreuses études scientifiques ont prouvé qu'un **sommeil de qualité facilite la perte de poids** dans le cadre d'un régime.





#9 NÉGLIGER SON SOMMEIL

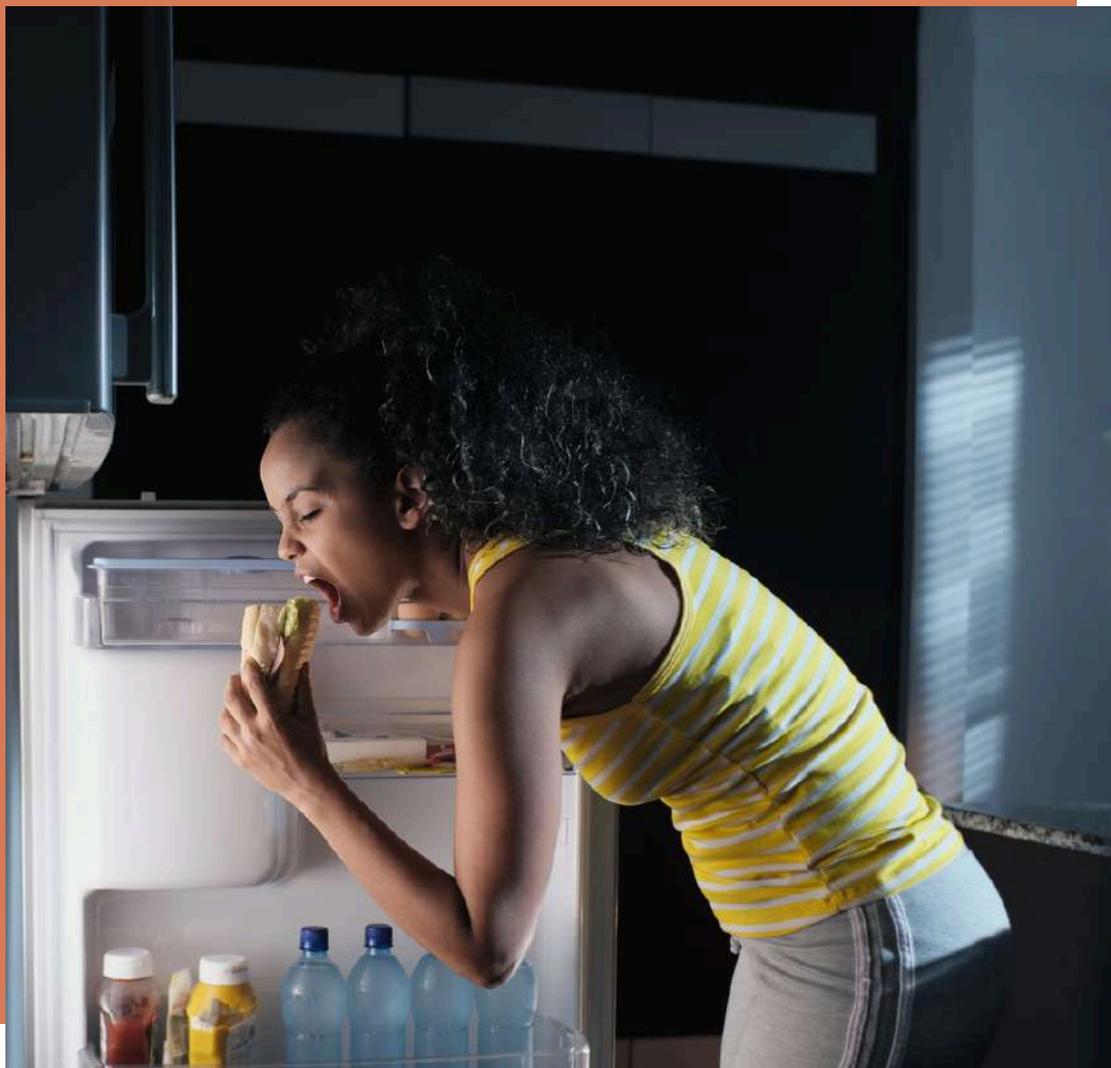


Se coucher tôt

Se coucher tôt permet de mettre au repos son métabolisme, de pouvoir attaquer sa journée en forme, prêt(e) à suivre ses objectifs.



#9 NÉGLIGER SON SOMMEIL



Dormir évite également de grignoter à des heures tardives, car le **manque de sommeil entraîne une augmentation de la sensation de faim.**



#10



SE PRIVER À OUTRANCE

Plus le régime est sévère et restrictif, plus le risque de reprise de poids est élevé.





#10 SE PRIVER À OUTRANCE



L'effet "yoyo"

Se priver entraîne une frustration que vous compenserez par la suite par une **surconsommation** d'aliments. Cela expose alors au risque de l'effet « yoyo ».



#10 SE PRIVER À OUTRANCE



L'effet "yoyo"

Chez Cheef, à la fin de votre programme minceur, nous vous proposons un **programme de stabilisation** afin d'éviter cet **effet yoyo** et de **stabiliser votre perte de poids.**

#10 SE PRIVER À OUTRANCE



Chacun doit trouver son rythme afin de maintenir ses nouvelles habitudes **durablement.**





LES PROGRAMMES

NOS FORMULES

Objectif : - 1 kg par semaine



FORMULE TRAITEUR

Dès **29€** la semaine

[VOIR LA FORMULE](#)



FORMULE CLASSIQUE

Dès **49€** le mois

[VOIR LA FORMULE](#)



PACK DÉCOUVERTE

39,60€ le pack de 6 plats

[VOIR LE PACK](#)

[VOIR TOUS LES PROGRAMMES](#)



Perte de poids constatée de 1kg par semaine



Des plats revus par un chef deux étoiles



Livrés gratuitement chez vous



Un régime facile à suivre



Pas d'effet yoyo

DÉMARRER MON PROGRAMME

