

Suggestions pour développer un style de vie saine et actif, sans régime amaigrissant

1. Rendez vous compte de les signaux de votre corps pour la faim et la plénitude.
2. Mangez jusqu'à ce que vous êtes plein ou satisfait. Si vous est plein, vous n'avez pas besoin de manger tous ce qui est sur votre assiette; si vous avez faim, vous pouvez manger une deuxième portion.
3. Faites le temps de manger des repas et des collations régulièrement, cela inclus le petit déjeuner.
4. Faites manger une activité assise, aussi souvent que possible.
5. Essayez d'éviter manger sans connaissance, comme en regardant la télé, aux films, en lisant ou devant la réfrigérateur.
6. Soyez ouvert à essayer une variété de nourriture, recommandé dans le guide alimentaire canadien pour manger sainement.
7. Débarrassez-vous de vos balances dans la salle de bain, et cessez de compter des calories
8. Établissez une routine d'activité physique régulière dans votre jour, faisant des activités que vous aimez, à un niveau qui est confortable pour vous
9. Accordez du temps pour la relaxation.
10. Obtenir assez de sommeil, dors bien.
11. Faites les changements dans votre style de vie lentement et graduellement; c'est la seule façon qu'ils vont devenir permanent.

(Source: Body Image Coalition of Peel)



Association de la boulimie et l'anorexie mentale
1500 Rue d'Ouellette, la suite 100
Windsor ON N8X 1K7
(519) 969-2112
www.bana.ca

QU'EST CE QUI ARRIVE QUAND NOUS SUIVONS UN RÉGIME AMAIGRISSANT?

SORTES DE RÉGIMES QUE
NOUS SUIVONS

CE QUI VRAIMENT ARRIVE QUAND NOUS
SUIVONS UN RÉGIME AMAIGRISSANT

Sauté des repas ou calories facilement de peu	<ul style="list-style-type: none">✓ Ceci abaisse la métabolisme ainsi nous stockons la graisse plus réduire les calories✓ Le cerveau et les muscles on besoin de l'énergie alors ils veulent des collations rebond, souvent aient beaucoup de calories et graisse.✓ Irritabilité, fatigue, inhabilité de prêter l'attention✓ Le tissu de muscle peu être perdu
Pas de nourriture féculente	<ul style="list-style-type: none">✓ Votre corps perd sa meilleure source d'énergie. Vous serez plus probable de sentir fatigué et instable✓ Vous mangeriez plus de nourriture grassex et plein de sucre pour satisfaire ton faim
Coupé des repas sans remplacement comparable	<ul style="list-style-type: none">✓ Vous risquer la carence de fer qui mène à la fatigue.✓ L'énergie des repas ne durera pas aussi longtemps, et tu devient plus faim entre les repas pour des nourriture sucre plein de grasse.
Régime liquide ou déjà planifier	<ul style="list-style-type: none">✓ Il y a une chance 95% de reprendre le poids que tu as perdu dans 1 ou 2 ans.✓ Vous donner la commande au plan, cela fait ton estime de soi plus faible.✓ Vous perdez souvent la masse de muscle avec la graisse, ralentissant to métabolisme et te cause de stocker la graisse sur peu de calories.✓ Les habitudes sont remplacées temporairement, pas changer de manière permanente. Aussi, c'est cher.
Jeûne	<ul style="list-style-type: none">✓ La majorité du poids perdu est de l'eau✓ Réduction de masse de muscle, ralentissant le métabolisme. Subséquemment, l'augmentation de poids en forme de grasse✓ Peu être physiquement dangereux pour des individus.

POURQUOI NOUS SUIVONS
DES RÉGIMES

CE QUI ARRIVE--VRAIMENT

Être mince	<ul style="list-style-type: none">✓ Le minceur est temporaire. 95% des personnes sur les régimes reprennent leur poids. Beaucoup de femmes deviennent plus grosse alors elles vont sur un autre régime, avec les mêmes résultats. Cela est appelé cycle de régime, et sa peu mener l'obésité.
Être en bonne santé	<ul style="list-style-type: none">✓ Les cycles de régime sont plus pires pour la santé qu'être gros.✓ Il n'y a pas de preuve qui dit qu'être gros est malsain. Par contre, il y a du preuve qu'être trop mince est malsain.✓ La majorité des régimes réduits la masse de nos muscles, les muscles sont nécessaires pour être sain.✓ Plusieurs régimes son malsain. Ton corps et ton cerveau ne fonctionnent pas bien quand tu ne consommes pas assez de calories. Les régimes to fait instable et irritable, et te cause d'être obsessionnel avec la nourriture. Cela sent comme tu as échoué, mais c'est une réponse physiologique et est indépendant de ta volonté.
Être plus attrayant (attractif)	<ul style="list-style-type: none">✓ C'est quoi qui t'attire à quelqu'un? Veut-tu que tes amis t'aient pour ton corps ou pour toi-même? Qu'est ce que les relations son basé sur? Si tu es sur un régime, est ce que tu est beaucoup de plaisir d'être avec?

Just For Girls by Sandra Friedman

(adapté du matériel fourni par le ministère de Colombie britannique de la santé et le ministère responsable pour les âgé)