

Femmes > [Forme](#) > [Maigrir](#) > [Comment perdre deux ou trois kilos ?](#)

Comment perdre deux ou trois kilos ?

Lire ▶

→ Sommaire

A quoi sont dus ces quelques kilos indélogeables ?

Comment s'en débarrasser ?

Quelle attitude adopter au quotidien ?

» [En savoir plus](#)



© Getty Images

Si cela peut sembler étonnant, il est souvent très difficile de perdre quelques petits kilos bien installés. Les conseils de Sabrina Julien, nutritionniste, pour les éliminer.

» [Réalisé par Marie Guerre, Journal des Femmes 20/02/2009](#)

Lire ▶

[Magazine Forme](#)

[Envoyer](#) : [Imprimer](#)

[Haut de page](#)

0,20€

OFFERTS SUR VOTRE PROCHAIN ACHAT DANETTE

CLIQUEZ ICI !



NEWSLETTERS GRATUITES

Votre email ici



Femmes Cuisiner Déco



Découvrez Very Chouchou, la nouvelle collection printemps-été 2009 sur [3suisses.fr](#).

Garantie enchanté ou remboursé et livraison en 24 h sans supplément au point relais.

PUBLI-INFO

Femmes > Forme > Maigrir > Comment perdre deux ou trois kilos ?

→ Comment perdre deux ou trois kilos ?

A quoi sont dus ces quelques kilos indélogeables ?

Comment s'en débarrasser ?

Quelle attitude adopter au quotidien ?

✳ [En savoir plus](#)

"Ce n'est pas une fatalité !"

◀ Précédente

Suivante ▶

Beaucoup de femmes ne sont pas en surpoids mais ne parviennent pas à se débarrasser de quelques petits kilos accumulés tout au long de la vie. A quoi sont-ils dus ?

Tout d'abord, il est prouvé scientifiquement que l'on prend du poids avec l'âge. Entre 20 et 50 ans, on note une prise de poids d'environ 10 kilos. Ce sont des statistiques, pas une fatalité ! Ces kilos sont dus au stress du travail, aux problèmes rencontrés dans la vie (deuils, divorces, déménagements, etc.), mais aussi au fait que les femmes se mettent au second plan.

Elles gèrent le quotidien, veillent à ce que les enfants reçoivent une bonne éducation, s'occupent de la famille. Elles font moins attention à elles et les kilos s'installent de façon insidieuse.

◀ Précédente

Suivante ▶

L'experte



- Sabrina Julien est diététicienne et nutritionniste
- **Son site :** [Nutrition et diététique](#)

[Magazine Forme](#)

 [Envoyer](#)  [Imprimer](#)

[Haut de page](#)



Kleenex ANTI-VIRAL

Pour plus d'information **CLIQUEZ-ICI >>>**

NOUVEAU

ÉLIMINE 99.9% DES VIRUS DE LA GRIPPE ET DU RHUME*

DANS CE MOUCHOIR SE CACHE UN TUEUR EN SÉRIE

NEWSLETTERS GRATUITES

Votre email ici

OK

Femmes Cuisiner Déco

Jouez au Grand Jeu 
 Sculpte ton corps des Laboratoires Forté Pharma ! A gagner : 2 Power Plate®, 50 cures coachées Power Plate® et plus de 700 produits Minceur Resculpt, pour parfaire votre ligne et retrouver forme et bien-être.
Connectez-vous vite sur www.sculptetoncorps.com jusqu'au 31/05/09 !

PUBLI-INFO

Femmes > [Forme](#) > [Maigrir](#) > [Comment perdre deux ou trois kilos ?](#)

→ Comment perdre deux ou trois kilos ?

A quoi sont dus ces quelques kilos indélogeables ?

Comment s'en débarrasser ?

Quelle attitude adopter au quotidien ?

➤ [En savoir plus](#)

"Le problème vient de la motivation"

◀ [Précédente](#)

[Suivante](#) ▶



On se permet des excès car après tout, ce ne sont que deux kilos...
© Getty Images

Pourquoi est-ce si difficile de les perdre ?

Ces quelques petits kilos ne représentent pas un levier de motivation assez fort. On ne se sent pas très bien dans son corps mais ce ne sont, après tout, que deux ou trois kilos ! On se dit qu'on verra plus tard. L'entourage joue un rôle également, à nous répéter que ce n'est rien, que l'on ne va tout de même pas se priver d'un bon dîner pour deux kilos en trop ! Le problème n'est pas donc pas physiologique mais de l'ordre de la motivation.

Peut-on s'en débarrasser ou est-ce irrémédiable ?

Oui, bien sûr on peut ! Tout comme le poids pris à la ménopause : beaucoup de femmes parviennent à maigrir à 50 ans, tout est possible ! Souvent ces quelques kilos sont dus à un laisser-aller dont on n'a même pas conscience : vers l'âge de la ménopause, les enfants ont quitté la maison, on avait l'habitude de faire à dîner pour quatre et on continue. Donc on mange plus.

◀ [Précédente](#)

[Suivante](#) ▶

[Magazine Forme](#)

[Envoyer](#) [Imprimer](#)

[Haut de page](#)

Kleenex ANTI-VIRAL

Pour plus d'information [CLIQUEZ-ICI >>](#)

NOUVEAU
ÉLIMINE 99.9%
DES VIRUS DE LA GRIPPE ET DU RHUME*

DANS CE MOUCHOIR SE CACHE UN TUEUR EN SÉRIE

NEWSLETTERS GRATUITES

Votre email ici

OK

Femmes Cuisiner Déco



[La boutique cadeaux Copains d'Avant](#)

Mobiles, étagères, stickers...
Des produits intelligents et originaux spécialement sélectionnés pour vous.
[Accéder à la boutique](#)

PUBLI-INFO

Femmes > Forme > Maigrir > Comment perdre deux ou trois kilos ?

→ **Comment perdre deux ou trois kilos ?**

A quoi sont dus ces quelques kilos indélégeables ?

Comment s'en débarrasser ?

Quelle attitude adopter au quotidien ?

✳ [En savoir plus](#)

"Il s'agit de changer de petites habitudes quotidiennes"

◀ Précédente

Suivante ▶

Quelles attitudes et habitudes adopter pour les éliminer ?

La base c'est d'augmenter les sorties d'énergie et/ou de baisser les entrées. Dans le cas de deux ou trois kilos, il s'agit de toutes petites choses du quotidien qui, sur le long terme, ont des répercussions. Le calcul est simple : un morceau de sucre par jour représente un kilo par an, donc 10 en 10 ans, accumulés insidieusement. Il faut donc partir du principe que l'on mange un peu trop et qu'il suffit d'en enlever en petit peu, parmi ce que nous jugeons non nécessaire.



Il suffit de changer quelques habitudes quotidiennes : se limiter à deux tartines le matin au lieu de trois. © Getty Images

✳ Le premier réflexe, et le plus simple, est d'**arrêter de manger quand on n'a plus faim**.

✳ **Changer une habitude quotidienne** ou deux comme ne plus manger son produit laitier le midi parce que l'on n'a plus faim, ou boire un demi-verre de jus d'orange le matin plutôt qu'un grand, ou supprimer la troisième tartine de pain du matin.

✳ **Boire de l'eau**, au moins 1,5 litre par jour. Pour s'hydrater mais aussi adopter un geste minceur qui nous accompagne psychologiquement dans le régime.

✳ Augmenter les sorties, là encore par de petites habitudes peu contraignantes. Se lancer dans un marathon n'est pas tenable sur la durée. **Il faut que ces activités nous conviennent et s'inscrivent sur la durée, dans le quotidien.** Il ne faut pas se sentir frustrée, ni que l'effort soit trop dur. Cela peut être de se garer un peu plus loin de chez soi, de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur à chaque fois que l'occasion de présente, descendre une station de métro avant.

"Il ne faut pas s'attendre à les perdre en 15 jours. En revanche, ils seront perdus sur la durée"

✳ Enfin, **penser à soi, se remettre au premier plan** ! Les femmes ne sont pas assez égoïstes. S'offrir un massage de temps en temps, s'enduire de crème pour le corps. Cela permet en outre d'observer les modifications que ces changements d'habitudes entraînent sur le corps, qui ne sont pas forcément

visibles en terme de poids, mais en formes, en tonicité.

En combien de temps peut-on espérer les perdre ?

Il n'y a pas de règle, tout dépend des personnes. Mais pour ces quelques petits kilos, le processus peut être long. Ce sont de petites habitudes, donc il ne faut pas s'attendre à les perdre en 15 jours. En revanche, ce sont des kilos perdus sur la durée.

◀ Précédente

Suivante ▶

[Magazine Forme](#)

✉ [Envoyer](#) : [Imprimer](#)

[Haut de page](#)

**ET EN CE MOMENT,
30 CTS DE RÉDUCTION
DANS VOS MAGASINS
PROFITEZ-EN !**

0,30€
de réduction
immédiate



Pour votre stratégie, rendez-vous dans les magasins de produits alimentaires et légumes pour acheter du beurre et du chocolat.

✉ **NEWSLETTERS GRATUITES**

Votre email ici

OK

Femmes Cuisiner Déco

Liens commerciaux

Patchs Minceur 10€

Patchs haute performance pour perdre VITE 5 à 25kg 100% Garantis!

www.phytolabel.com

Objectif - 1 semaine

Perdez de 5 à 15 kg en 1 semaine avec nos méthodes pour perdre!

www.ophylab.com/perdre-1-semaine

Femmes > Forme > Maigrir > Comment perdre deux ou trois kilos ?

→ Comment perdre deux ou trois kilos ?

A quoi sont dus ces quelques kilos indélogeables ?

Comment s'en débarrasser ?

Quelle attitude adopter au quotidien ?

✳ [En savoir plus](#)

En savoir plus

◀ [Revoir](#)

Travailler sur les causes de la prise de poids

Sabrina Julien est diététicienne nutritionniste depuis 1999 et exerce en libéral depuis 2003. Elle est spécialisée en approche comportementale et fait partie du G.R.O.S. : Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids.

✳ **Voir**

Le site de Sabrina Julien : www.nutrition-et-dietetique.fr

En savoir plus



[Tout le guide minceur](#)

✳ **Et aussi**



Je maigris sans avoir faim

Comment éviter les petites faims entre les repas, ces fringales qui nous poussent à manger plus que de raison ? Avec les aliments à indice de satiété (IS) élevé. Explications avec Carole Garnier, experte en nutrition. ✳ [Lire](#)

✳ **Et toujours**



Brûler ses calories l'air de rien

Le corps humain dépense de l'énergie, et donc des calories, en permanence. Suivez ces quelques astuces pour accélérer votre métabolisme de base, en un minimum d'efforts. ✳ [Lire](#)

✳ **Forum**

Sport, alimentation, soins, minceur : vous souhaitez échanger votre expérience ou demander conseil aux lectrices ? Participez au forum Forme du Journal des Femmes. [Accéder au forum](#)

◀ [Revoir](#)

[Magazine Forme](#)

[Envoyer](#) [Imprimer](#)

[Haut de page](#)



NEWSLETTERS GRATUITES

Votre email ici



Femmes Cuisiner Déco

Liens commerciaux

Patchs Minceur 10€

Patchs haute performance pour perdre VITE 5 à 25kg 100% Garantis!

www.phytolabel.com

Manger Mieux Maigrir vite

Exclusif ! Le Régime de JM Cohen pour Perdre 6 Kg en 30 Jours

www.Regime-Savoir-Maigrir.fr