

[MODE](#)[BEAUTÉ](#)[CUISINE](#)[DÉCO](#)[JARDIN](#)[COUPLE](#)[MARIAGE](#)[MAMAN](#)[SANTÉ](#)[SOCIÉTÉ](#)[STARS](#)[CULTURE](#)[HOROSCOPE](#)

LE JOURNAL DES
FEMMIES BEAUTÉ

[COIFFURE](#)[BEAUTÉ DE STAR](#)[MAQUILLAGE](#)[SOINS](#)[ANTI-ÂGE](#)[MINCEUR](#)[RELOOKING](#)[FORUM](#)

Mincir avant les fêtes : j-30 pour perdre 2 kilos

Article mis à jour le 23/11/20 09:49

Partager sur   

Plus que quelques semaines avant les fêtes de fin d'année et l'angoisse de ne pas réussir à fermer votre plus belle tenue de soirée vous étreint peut-être déjà. Voici un programme express pour mincir avant les fêtes de Noël et perdre 2 ou 3 kilos.



© dolgachov

Perfect Contention

Découvrir

NEWSLETTERS



Beauté

[Voir un exemple](#)

Actu du jour

[Voir un exemple](#)

Entrer son email pour s'abonner

Ok



Les fêtes arrivent à grands pas et la pression de pouvoir enfiler sa plus belle robe de soirée sans retenir son ventre augmente. Avant le réconfort, il est donc temps de passer aux efforts. Et pour qu'un **programme minceur soit efficace** il faut surtout qu'il soit complet. Alimentation, sport, bien-être... Découvrez nos astuces pour **maigrir rapidement mais durablement**.

1. Mangez léger

N'arrêtez pas de manger et **ne vous mettez pas à suivre un régime trop restrictif**. Vous risqueriez de reprendre tout le poids perdu dès la fin du régime. L'effet yoyo, inévitable avec les diètes trop strictes, est dévastateur. Essayez la méthode raisonnée : **remplacez les produits les plus gras par leurs équivalents light**. Une viande assaisonnée aux épices prendra la place d'une viande en sauce. Un tiramisu se remplace par du fromage blanc agrémenté d'un fruit. Ces petites habitudes qui restent savoureuses devraient vous aider à retrouver la ligne. Vous avez fait un écart à midi en prenant un dessert ? Ce soir, mangez plus de légumes et aucun produit sucré.

2. Surveillez l'index glycémique

Vous ne savez pas de quoi il s'agit ? Rien de très compliqué. **Plus un aliment présente un index glycémique (IG) bas, plus il est bénéfique à votre ligne**. Ainsi, préférez du pain complet au pain blanc, du riz complet au riz blanc et ainsi de suite. D'une manière générale, fuyez les produits manufacturés (biscuits industriels, gâteaux apéritifs, barres chocolatées) au profit de produits sains et naturels. **Mangez des fibres** ! L'IG des aliments contenant beaucoup de fibres (aliments complets, légumes secs ou légumineuses, fruits et légumes) est bas et celle des aliments pauvres en fibres est haut (aliments raffinés et la pomme de terre).

3. Choisissez un sport qui vous motive

Choisissez un sport qui vous plaît et dégagez des moments pour le **pratiquer au minimum deux fois par semaine**. Il ne vous reste pas beaucoup de temps avant les fêtes, si vous voulez affiner votre silhouette d'ici là, c'est vraiment le programme sportif minimum. Idéalement, pratiquez une activité sportive tous les deux soirs... A chaque fois durant au moins une demie heure. Commencez dès le lundi pour débiter la semaine énergiquement !

Entrer son email pour s'abonner

Ok



EN CE MOMENT

- Prime de Noël 2020
- Photos Miss en maillot
- Décorer un sapin
- Vaccin coronavirus
- Déconfinement
- Noël 2020
- Soldes hiver 2021
- Photos officielles des Miss France
- Lettre au Père Noël
- Réanimation Covid-19
- Vacances Noël 2020
- Nouvelle attestation de déplacement
- Coronavirus France



Surpoids

Comment "tricher" de manière naturelle pour éliminer la graisse 2 fois plus vite ?



11. Utilisez des soins amincissants

Une fois n'est pas coutume : devant l'urgence de votre objectif minceur, les soins en institut peuvent vous aider. Pour affiner votre silhouette, de nombreux établissements proposent des soins minceur, notamment réalisés avec des produits à base de caféine. Vous pouvez également tester le drainage lymphatique pour lutter contre les jambes lourdes et la cellulite aqueuse. **Soins palper-rouler ou Cellu M6 peuvent aussi être efficaces suivant votre type de cellulite.** Chez vous, les crèmes minceur peuvent être efficaces, à appliquer matin et soir en massant bien les zones visées.

NEWSLETTER

[Voir un exemple](#)

Virginie Rivière

Mis à jour le 23/11/20 09:49

Partager sur   

300 €
199 €

Voir



Valable jusqu'au 7/12/2020

**Smartbox: jusqu'à
-20% sur une sélection
de produits**

300 €
240 €

Voir

