



PERTE DE POIDS

MANGER JUSTE ET BIEN ... PLUTÔT QUE SIMPLEMENT MOINS

- ▶ Pourquoi la restriction calorique n'est généralement pas la meilleure chose que vous puissiez faire pour perdre du poids = les contraintes jouent en notre défaveur, le corps s'en défend et à long terme, il est très difficile de s'y tenir.
- ▶ Pourquoi les glucides ne sont pas votre ennemi et comment profiter d'un programme nutritionnel sain pour brûler la graisse qui comprend l'ensemble des glucides dont vous avez besoin = tous les glucides n'ont pas le même effet, il y en a qui se transforme rapidement en graisse, d'autres permettent de « carburer ».
- ▶ Certains aliments sains amènent en fait votre corps à stocker des graisses = mode de nutrition, industrialisation et publicité aidant, nous nous laissons tromper.
- ▶ Pourquoi il faut en fait manger une quantité de nourriture normale / standard pour perdre du poids et pourquoi de nombreuses personnes ont été faussement amenées à croire le contraire = le corps doit métaboliser, carburer et il faut éviter l'effet yoyo. Avoir fort faim pousse le corps à "demander" plus fort, nos besoins deviennent plus drastiques... Et nous tombons plus facilement sur une façon de s'alimenter « super marché ».

Calories

Mourir de faim
= « mode sous alimentation »
= retenir toute la
MAUVAISE GRAISSE

IL FAUT AIDER NOTRE CORPS ! COMMENT ?

L'hormone insuline est l'hormone « stockeuse de graisse ». Il faut s'assurer de ne pas avoir trop de sucre dans le sang afin de vous assurer qu'elle ne stocke pas la graisse dans votre corps.

3 choses à retenir :

- Consommer des aliments brûleur de graisse
- Eviter les aliments empêchant de brûler la graisse et toxinant le foie
- Manger doit rester un plaisir.

Voici quelques-uns des aliments qui garderont votre corps dans la « Zone Brûlure de Graisse ».

▶ Très sommairement, il vaut mieux :

- Manger des céréales ou des glucides tels que riz, épeautre, quinoa, millet, des pommes de terre, des patates douces, du pain aux céréales germées, des noix (cajou, amande blanche...)
- Et surtout, des légumes et des fruits, ainsi que du poulet, du poisson, du steak...
- Eviter le jus d'orange, les sodas, les chips, le pain complet, les pâtes complètes, les céréales sucrées du matin, les crackers, les biscuits.
- Eviter les excès de sel et de charcuteries et bien sûr, de sucre raffiné et de pâtisseries.

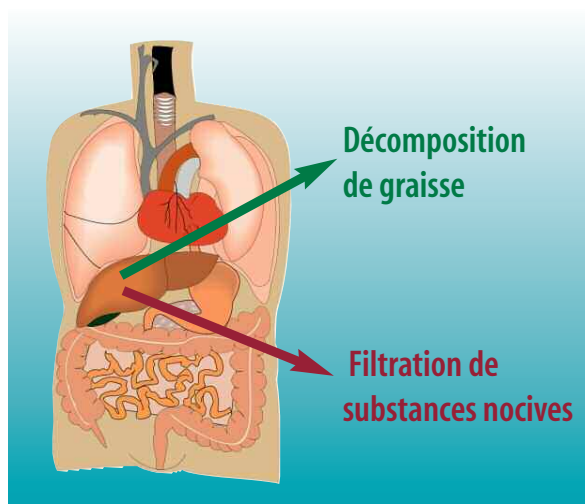
▶ On sait quoi manger... et maintenant quand ?

- Respecter les 3 heures de repas (matin, midi, soir), et si nécessaire, prenez des collations (noix, fruits) à 10h et 16h. Manger beaucoup plus léger le soir.
- A proscrire : les aliments transformés, l'alimentation industrialisée en général
- Les plats tous faits ou contenant des produits chimiques, des édulcorants, le fructose.

▶ Vous pouvez consommer des matières grasses, elles sont nécessaires à la carburation et lubrification du derme et des tissus :

- Beurre frais, huile d'olive, huile de noix coco, huile de raisins...
- A proscrire les huiles transformées et hydrogénées
- les margarines
- Les substituts de beurre.

LE TRAVAIL SUR LE FOIE



► Pour se débarrasser de la graisse ventrale, cela ne concerne pas seulement le contrôle de la glycémie et de l'insuline, cela concerne également votre foie et comment il fonctionne pour accélérer vos efforts pour brûler la graisse.

Vous voyez, votre foie a 2 fonctions principales :

le nettoyage des toxines de votre corps et brûler les mauvaises graisses de votre corps.

Si votre foie se concentre sur sa fonction détoxiner, il aura moins la possibilité de brûler les graisses . . .

Certaines plantes aident à la détoxination et au travail de drainage du foie. Renseignez-vous.

FAITES VOUS BIEN PLAISIR !

► Chaque personne a son métabolisme et sa façon de manger, respecter votre envie de vous faire plaisir, choisissez les bons aliments.

Appréciez leur goût naturel, les fines herbes, le temps de les déguster. Goûtez à nouveau à être libre, ne vous mettez pas de fortes contraintes, mais soyez ferme sur la qualité de ce que vous mangez.