



La Solution pour perdre du poids

Commencez à Manger et Commencez à Vivre

*Première Édition
Jan Van Heirbeeck
Conseiller en nutrition*



Préface

Est-ce que le monde a besoin d'un autre livre de régime ? Quand je me suis posée cette question, je connaissais clairement la réponse : Non. Les gens n'ont pas besoin d'un autre livre de régime ; ils ont besoin de changer leur mode de vie. Ils n'ont pas besoin qu'on leur dise comment et pourquoi faire un régime ; ils ont besoin d'apprendre comment changer leurs habitudes alimentaires et leur façon de voir la vie.

Avec tous ces livres de régime, pourquoi tant de gens sont encore en surpoids et en mauvaise santé ? Malheureusement, les médias nous bombardent avec tellement d'informations quotidiennement que la plupart des gens ne savent pas quoi croire. J'ai souvent entendu des clients me dire : « je ne sais plus quoi manger ».

Avec ce manuel, mon objectif est de clarifier ce que la vraie nutrition est et quels aliments vous devriez manger - non seulement pour atteindre un poids idéal mais aussi pour éviter des problèmes qui sont bien trop communs dans ce pays aujourd'hui, tels que l'hypercholestérol, le diabète et les maladies cardiaques.

Suis-je simplement un autre conseiller nutrition sortant juste un autre programme de nutrition ? Je peux vous assurer que je ne le suis pas. Ma quête de réponses pour une nutrition optimale a commencé il y a 3 ans. Depuis lors, j'en ai fait le travail de ma vie pour étudier tout ce qui pouvait me tomber sous la main lié à la nutrition, à l'exercice et à la santé et au poids optimal. Ce qui signifie que j'ai étudié le bon et le mauvais. Ce manuel contient les meilleures informations que j'ai trouvées, extraites de quelques-uns des médecins et des nutritionnistes les plus respectés qui partagent la même passion que moi pour la nutrition.

Comme la plupart des personnes, j'avais essayé tous les régimes qui existent et ça a été un échec sur le long terme. Ce n'est qu'après avoir reconnu et accepté les principes enseignés dans ce manuel que j'ai pu atteindre le poids et la santé optimum dont je jouis aujourd'hui. Comment je nourris mon corps affecte tous les aspects de ma vie et ma vision d'elle.

*Comment je me sens quand je me réveille le matin ? **FORMIDABLEMENT BIEN !***

*Comment je me sens quand je me lève devant une foule et que je donne une conférence ? **FORMIDABLEMENT BIEN !** Comment je me sens quand ma journée ne se déroule pas comme prévue et que les choses deviennent accablantes et un peu difficiles ?*

***FORMIDABLEMENT BIEN !** Je sais que ce sentiment d'être bien a tout à voir avec la façon dont je prends soin de mon corps et de ma santé - et vous pouvez vous sentir bien vous aussi.*



**Conseiller en nutrition
Jan Van Heirbeeck**

Si vous lisez ce manuel, il y a de grandes chances pour que vous ayez décidé de faire de sérieux changements dans votre santé et vos habitudes alimentaires. Vous avez peut-être essayé plusieurs régimes sans succès. Peut-être que vous avez suivi les régimes yo-yo pendant plusieurs années et vous êtes fatigué des hauts et des bas. Heureusement, vous avez décidé de vous engager dans un nouveau mode de vie. Que ce soit la première fois que vous essayez de changer votre alimentation et votre mode de vie ou que vous y ayez travaillé pendant un moment, souvenez-vous qu'avoir l'air bien et se sentir bien nécessite un travail acharné et du dévouement. Je peux vous assurer que les résultats seront à la hauteur de l'effort.

Pourquoi d'autres programmes vous ont fait échouer ? Tout d'abord, si vous êtes comme beaucoup de gens, alors vous avez temporairement altéré ce que vous mangiez mais vous n'avez pas changé vos habitudes alimentaires, et après que vous avez cessé de suivre un régime, vous êtes revenu à vos habitudes qui vous avaient mené à un excédent de poids au départ. Deuxièmement, la plupart des programmes d'alimentation ne considèrent pas l'ensemble de votre santé ; ils sont simplement une « sous-alimentation contrôlée ». La sous-alimentation ralentit votre métabolisme, donc quand vous cessez de suivre un régime, le résultat est que vous pouvez reprendre encore plus de poids. Troisièmement, les symptômes de la sous-alimentation incluent la fatigue, la paresse et la faim.

Qui peut rester motivé par un régime qui ne vous fait pas vous sentir en bonne santé ? Je dis à tous mes clients que si vous n'avez pas la santé, rien d'autre ne compte. Si vous vous sentez mal quand vous vous levez le matin, alors toute votre journée prend le même ton sombre. Promettez-vous qu'à partir de ce point, vous vous engagerez à faire ce qu'il faut pour garder votre corps en bonne santé afin que vous puissiez vivre une longue vie et vous réveiller chaque matin en vous sentant et en étant à votre meilleure forme !

Ce manuel représente une manière de changer vos habitudes alimentaires à vie. Vous développerez une nouvelle stratégie alimentaire à long terme - pas une modification temporaire de votre alimentation - en créant le meilleur planning de repas qui vous convient. Vous mangerez des aliments sains que vous aimez et vous découvrirez aussi d'excellents nouveaux aliments. Vous vous sentirez si bien que vous ne voudrez pas revenir à vos vieilles habitudes. À partir de ce jour, vous pouvez dire : « je m'engage à rester en bonne santé et heureux ». Dites-le à nouveau :

« Je m'engage à rester en bonne santé et heureux ».

Et il n'y aura pas de retour en arrière.

Cela dit, je veux que vous sachiez que ma propre transition vers une vie saine ne s'est pas complètement produite du jour au lendemain. Il m'a fallu 3 ans avant que je puisse mettre en œuvre tous les principes que je vais vous enseigner dans ce manuel. Trois ans, c'est long et je soupçonne que vous puissiez y arriver plus vite que moi. Une grande partie de ce temps était pour chercher et rechercher les meilleures et les plus récentes informations nutritionnelles afin que je puisse les inclure dans un manuel pour vous permettre d'en bénéficier. Aurait-il été idéal pour moi de transformer chaque aspect de mon alimentation du jour au lendemain ? Bien sûr, cela aurait été formidable. Toutefois, cela n'était pas réaliste pour moi à l'époque et ça ne l'est peut-être pas non plus pour vous. Je suis en fait extrêmement contente d'avoir mis en œuvre chaque principe sain au fil du temps. Avoir fait ces changements lentement m'a véritablement aidé à adopter ces principes en tant que mode de vie et non comme une solution temporaire d'alimentation.

Beaucoup de gens supposent qu'ils devront « renoncer » à la totalité de leurs aliments

préférés pour jouir de leur poids idéal et d'une bonne santé. Je ne vous demande pas de renoncer à quoi que ce soit ! Ce n'est pas un régime draconien, c'est un changement de style de vie. Vivre la vie que vous voulez vivre peut vous obliger à vous concentrer davantage sur certains aliments sains par rapport à d'autres, mais ne nécessite pas que vous renonciez à tous les délicieux plats disponibles. Si vous pensez que j'ai renoncé à certains de mes aliments préférés, je vous assure que ce n'est pas le cas. La différence c'est que maintenant je sais où ces aliments trouvent leur place dans mon planning de repas et comment je peux les apprécier tout en conservant mon poids et en me sentant bien. Il en va de même pour vous. Ne jetez pas l'éponge ou n'abandonnez pas parce que vous pensez que vous ne pouvez pas suivre tous les principes, tous les jours. Ce n'est pas tout ou rien. C'est à vous de mettre en pratique chaque principe le mieux que vous pouvez chaque jour.

Je vous encourage à prendre en charge votre santé et votre poids une étape à la fois. Si vous faites ce que vous pouvez à court terme, ces principes deviendront une partie permanente de votre mode de vie à long terme. Souvenez-vous, je suis passée par là, peut-être là où vous êtes maintenant et vraisemblablement dans une position beaucoup plus difficile. Des centaines de mes clients sont passés par là aussi. Un petit changement à la fois et ils ont trouvé une nouvelle sensation de santé et de vitalité qu'ils ne pensaient pas possible pour eux. Non seulement ils se sentent maintenant très bien, mais ils sont capables de maintenir leur perte de poids cette fois de façon permanente, une fois pour toutes.

Les étapes nécessaires à la réalisation de votre poids idéal et de votre santé sont exactement comme n'importe quel objectif à long terme. Imaginez que vous vouliez créer votre propre entreprise. Vous attendriez-vous à vous réveiller le lendemain et être « Ouvert Au Public » du jour au lendemain ? Bien sûr que non, vous feriez vos recherches, vous suivriez un plan et vous avanceriez d'une étape chaque jour pour vous rapprocher du succès.

Que devez-vous faire pour atteindre vos objectifs de perte de poids et de santé ? Une chose que vous pouvez facilement faire, qui m'aide toujours, c'est de continuer à vous demander : « est-ce que ce choix que je m'apprête à faire me rapproche de mon objectif ou m'en éloigne ? » Choisissez la direction dans laquelle vous souhaitez aller et engagez-vous à y arriver.

Les gens regrettent souvent les choses qu'ils ne font pas, pas celles qu'ils font. Que regretteriez-vous si vous ne preniez pas soin de votre santé et de votre poids aujourd'hui ? Éliminons tous les regrets possibles et faisons de vos rêves votre réalité.



Déterminez Votre Type Métabolique

Tout comme vous êtes unique à tous autres égards, la biochimie de votre corps exige certains types et proportions de protéines saines, de glucides et de lipides pour fonctionner de façon optimale. Cette composition unique est appelée votre type métabolique. Apprendre votre type métabolique vous aidera à perdre du poids d'une manière sûre et saine, une fois pour toutes, et d'atteindre le bien-être optimal. Cela produira aussi des résultats à long terme sans la sous-alimentation et les envies qui accompagnent habituellement la plupart des autres plans de régime. De plus, c'est facile de le faire avec le questionnaire que vous complèterez avec votre Test de Typage Métabolique.

Bien que les volumes aient été écrits pour expliquer cette étape, pour commencer vous devriez connaître les bases :

- *En général, tout le monde est de Type Glucides, de Type Protéines ou de Type Mixtes. Chaque type nécessite des quantités idéales et variées de protéines saines, de glucides et de lipides.*
- *Les exigences, pour les ratios appropriés et les types de protéines saines, de glucides et de lipides, existent le long d'un spectre de fréquence. Les exigences pour les personnes dont la biochimie nécessite de grandes quantités de protéines saines (les Types Protéines) sont situées à une extrémité, et celles pour les personnes dont la biochimie demande de grandes quantités de glucides sains (les Types Glucides) sont à l'autre bout. Les Types Mixtes sont une combinaison de ces deux types.*
- *Les médecins et les pionniers de la nutrition ont utilisé le typage métabolique pendant des décennies. Cela a aidé les gens non seulement à perdre du poids de façon spectaculaire mais aussi à surmonter de graves maladies chroniques, l'obésité et d'autres troubles graves. Apprendre votre type métabolique vous aidera à répondre à de nombreux mystères alimentaires communs que vous vous êtes toujours demandé :*

Choisissez les Meilleurs Aliments

Ceci peut-être la plus importante étape vers la perte de poids et la santé globale est d'identifier les aliments à consommer. Pour vous épargner beaucoup de temps, suivez simplement ces lignes directrices : si c'est naturel - c'est-à-dire, que ça pousse où que ça se reproduit ailleurs dans la nature – mangez-le ; si c'est artificiel, ne le mangez pas. En d'autres termes, si un aliment contient des ingrédients que vous ne pouvez pas prononcer ou définir, évitez-le.

Les aliments naturels couvrent tous les groupes alimentaires et incluent les fruits et les légumes frais, non transformés ; les noix et les arachides non grillées ; les graines et les céréales complètes ; et les graisses pures, les produits laitiers et les viandes. Les aliments de la catégorie artificielle comprennent les aliments emballés, les repas surgelés, les biscuits et les gâteaux, les édulcorants artificiels (par exemple, la saccharine, l'aspartame), les huiles hydrogénées (par exemple, la margarine), le sirop de maïs riche en fructose, et tous les produits préparés qui contiennent n'importe lequel de ces ingrédients.

Pour comprendre pourquoi cette distinction est importante, vous devez comprendre la fonction du foie. Le foie est le plus large organe interne du corps et il est responsable pour une variété étonnante de tâches permettant le maintien de la vie et la promotion de la santé, y compris celles qui permettent une perte de poids saine et une gestion possible du poids.

Partie intégrante d'innombrables processus métaboliques, le foie soutient le système digestif, contrôle le taux de sucre dans le sang et régule le stockage des graisses. Une des fonctions les plus importantes du foie - et la plus cruciale dans la perte de poids - est la dégradation chimique de tout ce qui entre dans votre corps.

C'est le travail du foie de faire la distinction entre les aliments à absorber et les substances dangereuses et inutiles à filtrer en dehors de la circulation sanguine. Mais quand il est submergé par les toxines (comme les édulcorants artificiels et les autres produits chimiques qui sont ajoutés aux aliments emballés), le foie se « bouche » et ne peut pas traiter efficacement les éléments nutritifs et les graisses. Si votre foie ne peut pas traiter les éléments nutritifs et les graisses dont votre corps a besoin, vous prendrez du poids et ne serez pas en mesure de le perdre.

Le foie produit également la bile, une substance cruciale à la désintoxication du corps. La bile aide à décomposer les graisses et à assimiler les vitamines liposolubles. Mais quand la bile devient trop encombrée par les toxines qu'elle essaie de filtrer, elle ne peut tout simplement pas fonctionner correctement. Elle devient épaisse, visqueuse et très inefficace. Qu'est-ce qu'une toxine ? Tout ce que votre corps ne reconnaît pas comme une source de nourriture. Les édulcorants artificiels, par exemple, ont zéro calorie car le corps ne les reconnaît pas comme source de nourriture. Mais ils doivent quand même passer par le foie, comme doivent le faire les autres ingrédients synthétiques que vous ne pouvez même pas prononcer.

Les procédés de fabrication chimique et les autres toxines irritent également le système gastro-intestinal, ce qui peut se manifester par des ballonnements, de la constipation, où des gaz chez de nombreuses personnes. La constipation chronique peut également entraîner des difficultés pour perdre du poids, sans oublier une longue liste d'autres problèmes de santé nuisibles.

Les toxines sont stockées dans les cellules graisseuses - c'est-à-dire, incorporées dans le tissu adipeux. Plus vous avez de graisse dans votre corps, plus vous pouvez stocker des toxines. Les toxines stockées amènent vos cellules et vos organes à devenir lents et inefficaces. Les toxines attaquent et détruisent aussi les cellules et les structures génétiques. Elles créent un environnement acide dans le corps qui devient vulnérable aux champignons, bactéries, parasites, vers, virus et à de nombreux autres agents pathogènes. Les organes et les systèmes du corps, sous une charge toxique, perdent leur capacité à métaboliser et à développer des graisses efficacement.

Le corps conserve les toxines dans le tissu adipeux. En fait, le stockage des toxines est l'une des fonctions principales des graisses de stockage, ce mécanisme de protection maintient les toxines à l'écart des organes vitaux. Quand vous ingérez moins de toxines, votre corps n'a pas besoin d'autant de graisse pour les stocker et peut rapidement commencer à laisser partir le surplus de gras. Ce processus conduit non seulement à une perte de poids de bon type (à partir des graisses), mais aussi à un corps sain et sans maladie.

Le corps stocke également des toxines partout où il est faible. Ce qui rend la zone de faiblesse encore plus faible et éventuellement elle peut se manifester par un kyste ou une maladie. Une zone laissée malade pendant trop longtemps devient difficile à réparer. Pour atteindre un poids idéal et un corps en bonne santé, il est essentiel de ne manger que des aliments propres, non transformés à partir de maintenant.

Test de Typage Métabolique

Adapté de The Metabolic Typing Diet, ce test simple est la manière la plus élémentaire pour déterminer votre type métabolique.

Entourez la lettre de la phrase qui complète le mieux les 25 déclarations suivantes selon la façon dont vous vous sentez actuellement, et pas comment vous pensez que vous devriez vous sentir. Si normalement, vous ne prêtez pas attention aux signaux de votre corps avant et après manger, alors faites le pendant quelques jours (tout en continuant de suivre vos habitudes alimentaires actuelles) avant de faire le test. Afin de garantir un résultat valide, soyez honnête et ne sautez aucune question !

Questions

1. Quand je me sens anxieux, en colère ou irritable :

A. les aliments gras et lourds tels que la viande ou les noix salées me permettent de me sentir mieux.

B. les fruits, les légumes ou les jus de fruits me permettent de me sentir mieux.

2. Je me sens mieux quand je mange ce qui suit pour le petit-déjeuner :

A. des saucisses, des œufs et /ou du bacon.

B. des céréales, des fruits et/ou des toasts.

3. Si je participe à un buffet et que je peux manger tout ce que je veux (toutes règles de santé mises à part), je choisirais :

A. du steak, des côtelettes de porc, un travers de porc, de la sauce et une salade avec une vinaigrette crémeuse.

B. du poulet, de la dinde, du poisson, des légumes et un dessert.

4. Je me sens mieux lorsque la température extérieure est :

A. fraîche ou froide, je n'aime pas la chaleur.

B. tiède ou chaude, je n'aime pas le froid.

5. Le café me fait me sentir :

A. agité, instable, nerveux, hyper excité, fragile ou affamé.

B. bien, tant que je n'en bois pas trop.

6. Le matin:

A. j'ai faim et je suis prêt à manger mon petit déjeuner.

B. je n'ai pas faim et je n'ai pas envie de manger.

7. *À midi:*

A. j'ai faim et je suis prêt à manger.

B. je n'ai pas vraiment faim et il faut que l'on me rappelle de manger.

8. *Le soir:*

A. j'ai faim et je suis prêt à dîner.

B. je n'ai pas vraiment faim et il faut que l'on me rappelle de manger.

9. *Je me concentre mieux si j'ai mangé un repas qui comprenait :*

A. de la viande et des aliments gras.

B. des fruits, des légumes et des céréales.

10. *Quand j'ai des envies, j'ai tendance à vouloir :*

A. des encas salés et gras (des cacahouètes, du fromage ou des chips).

B. des pâtisseries ou d'autres glucides (du pain, des céréales ou des biscuits apéritifs).

11. *Quand je mange du sucre ou un encas sucré :*

A. je ressens un élan d'énergie puis l'énergie retombe et je me sens fatigué.

B. mon niveau d'énergie est restauré.

12. *Si le dessert est servi :*

A. je peux le prendre ou le laisser ; je préférerais manger du fromage, des chips ou du popcorn.

B. c'est sûr que je vais craquer ; j'aime manger quelque chose de sucré après le repas.

13. *Si je prends un dessert, je choisis le plus souvent :*

A. un cheese-cake ou une pâtisserie à la crème.

B. des gâteaux, des biscuits ou des bonbons.

14. *Pour le dîner, je me sens mieux (rassasié) après avoir mangé :*

A. un steak et des légumes.

B. un blanc de poulet sans peau, du riz et une salade.

15. *Je dors mieux si mon dîner est :*

A. lourd et comprend plus de protéines.

B. Léger et comprend plus de glucides.

16. *Je me réveille frais et dispos si :*

A. je ne mange pas de bonbons au cours de la soirée.

B. je mange des bonbons au cours de la soirée.

17. Je me sens mieux durant la journée si je mange :

A. des petits repas fréquemment ; trois repas par jour plus quelques encas.

B. deux ou trois repas par jour et aucun encas ; je peux rester une longue période de temps sans manger.

18. Je me décris comme quelqu'un qui :

A. adore manger ; la nourriture est un élément central de ma vie.

B. n'est pas très intéressé par la nourriture ; je peux oublier de manger parfois.

19. Si je saute un repas, je me sens :

A. irritable, nerveux, faible, fatigué et déprimé.

B. bien ; ça ne me dérange pas vraiment.

20. Si j'ai mangé un fruit et un fromage blanc à grains faible en matières grasses pour le déjeuner, je me sentirais :

A. irritable, ayant faim et fatigué peu de temps après.

B. rassasié et je pourrais sûrement ensuite attendre jusqu'aux dîner.

21. Pendant la journée, j'ai faim :

A. souvent et j'ai besoin de manger plusieurs fois par jour.

B. rarement et j'ai un petit appétit.

22. Je me décrirais comme quelqu'un qui est plus :

A. extraverti - je suis une personne très sociable.

B. introverti - j'ai l'habitude de rester seul.

23. Quand un aliment ou un plat est vraiment très salé :

A. j'adore !

B. je ne l'apprécie pas.

24. Si j'ai faim en milieu d'après-midi, je me sens mieux (avec plus d'énergie) après avoir mangé :

A. du fromage et des noix.

B. quelque chose de sucré.

25. Après avoir fait de l'exercice, je me sens mieux si je mange :

A. un milk-shake protéiné ou une boisson qui contient des protéines.

B. une boisson riche en sucre ou une banane.

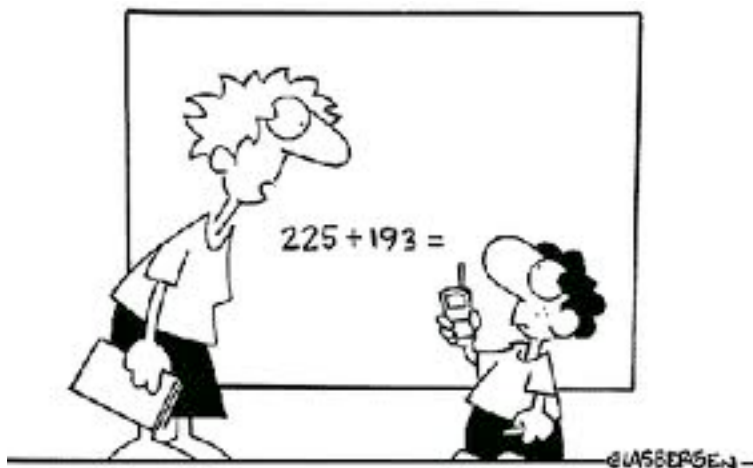
Calcul des résultats

Tout d'abord, comptez combien de fois vous avez entouré A et B afin de déterminer vos résultats :

Nombre total de réponses A = Nombre total de réponses B =

Ensuite, en vous basant sur ces résultats, sélectionnez votre classification des types métaboliques en fonction des critères suivants :

- *Si votre résultat de A est supérieur de 5 points ou plus à votre résultat de B (par exemple A=15, B=10), alors vous êtes du type protéines.*
- *Si votre résultat de B est supérieur de 5 points ou plus à votre résultat de A (par exemple A=10, B=15), alors vous êtes du type glucides.*
- *Si vos résultats de A et de B ont une différence de 3 points seulement (par exemple A=14, B=11), alors vous êtes du type mixte.*



Les Types Protéines

Les Types Protéines ont généralement envie d'aliments riches en gras comme les pizzas, les saucisses et les noix grillées salées. Si vous êtes de Types Protéines, il y a de fortes chances que vous aimiez la nourriture. Vous ne pouvez pas vous sentir rassasié après un encas et vous pouvez souvent avoir encore faim, même après avoir mangé un repas copieux. Quand vous avez mangé trop de glucides, vous avez tendance à avoir envie de sucré. Et quand vous commencez à manger des aliments sucrés, vous en voulez encore et encore et vous trouvez cela difficile de vous arrêter. Le sucre vous fait vous sentir nerveux et fait baisser votre niveau d'énergie.

Les Types Protéines ont peut-être essayé de perdre du poids en utilisant des méthodes de réduction des calories extrêmes, uniquement pour être finalement dans un échec - et se sentir malheureux au cours du processus. Les Types Protéines ne peuvent pas réussir à perdre du poids en diminuant drastiquement leur apport en calories.

Quand les Types Protéines mangent les mauvais types d'aliments, ils peuvent remarquer des problèmes d'énergie - une extrême fatigue ou le sentiment d'être sur le fil du rasoir. Manger leur permet souvent de se sentir mieux quand ils se sentent anxieux, nerveux ou fragiles, mais ensuite très vite ils se sentent encore moins bien. Ces cycles d'augmentation et de baisse d'énergie sont des signes évidents d'un décalage entre le type métabolique et la nourriture consommée.

De Quoi A Besoin Une Personne De Type Protéines ?

Les Types Protéines ont besoin d'une alimentation riche en protéines et lipides et faible en glucides. Mais pensez équilibré - pas comme le régime Atkins ! Les Types Protéines peuvent manger une variété de glucides sous la forme de certaines céréales, fruits et légumes, pour autant qu'ils soient correctement équilibrés avec des protéines et des lipides. Parce que les Types Protéines métabolisent les aliments plus rapidement que les autres types métaboliques (ce qui explique pourquoi ils ont faim tout le temps), les choix de protéines plus lourdes telles que les œufs entiers, la volaille à chair sombre, le bœuf et les produits laitiers sont essentiels pour un planning de repas idéal. Ces aliments ont été longtemps considérés comme « non sains » en raison de leur haute teneur en graisses, les graisses saturées ne sont pas la cause des maladies ; les glucides raffinés, les aliments transformés et les huiles hydrogénées eux le sont. Les Types Protéines qui ne mangent pas des protéines lourdes avec une forte teneur en graisses auront faim toute -6-la journée et lutteront avec leur poids. Pire encore, ils se sentiront presque toujours fatigués et anxieux.

Les « Impératifs » pour les Types Protéines

- *Mangez des protéines à chaque repas et avec chaque encas.*

Manger uniquement des glucides au cours d'un repas vous amène à avoir un pic de glycémie et ensuite une baisse rapide, ce qui laissera la personne Type Protéines avec la sensation d'avoir faim, d'être fatiguée et anxieuse et créera aussi une envie insoutenable pour plus de glucides peu de temps après. Manger des protéines - spécialement des protéines animales - à chaque repas et pour les encas aidera à contrôler votre niveau de taux de sucre dans le sang et vous laissera un sentiment de satiété constant tout au long de la journée. À nouveau, souvenez-vous d'écouter votre corps ; faites attention aux repas et aux encas qui vous laissent en ayant faim et en voulant manger encore.

- *Mangez des petits repas fréquemment ou des encas sains entre les repas.*

Les Types Protéines ont besoin de manger souvent ; autrement, ils souffriront d'un niveau de sucre dans le sang extrêmement faible. Attendre trop longtemps entre les repas (ou encas) créera aussi une faim dévorante, qui à son tour causera une suralimentation excessive au prochain repas - qui entraînera uniquement une léthargie et un sentiment de malaise après coup.

- *Évitez les glucides raffinés.*

Les aliments tels que le pain, les gâteaux apéritifs et les pâtes - en particulier celles faites à base de blé - peuvent être extrêmement perturbateurs pour les Types Protéines. Le blé se décompose en sucre plus rapidement que toutes autres céréales et entraîne la libération rapide d'une grande quantité d'insuline. C'est pourquoi les produits au pain de blé entier germé sont la seule source de blé autorisée dans le programme.

- *Évitez la plupart des fruits et les jus de fruits.*

Les fruits sont des aliments merveilleux et sains, mais les Types Protéines doivent être extrêmement prudents avec leur sélection de fruits. Certains fruits sont rapidement convertis en sucre dans le sang et entraînent des fluctuations extrêmes du taux de sucre dans le sang. Les meilleurs choix de fruits pour les Types Protéines sont les pommes et les avocats (riches en fibres et faibles en sucre). Certaines personnes peuvent être en mesure de manger plus de ces fruits que d'autres.

Les Types Glucides

Les Types Glucides ont tendance à avoir un petit appétit. Si vous êtes de Type Glucides, il y a de fortes chances que vous soyez heureux avec une quantité minimale de nourriture chaque jour. Vous pouvez vous en sortir avec une petite quantité de nourriture et ne pas beaucoup penser à la nourriture jusqu'à ce que vous ayez faim.

Les Types Glucides ont tendance à manger moins souvent car ils « n'ont pas de temps pour manger ». Ces travailleurs acharnés orientés résultats vont sauter des repas pour faire ce qu'ils ont à faire chaque jour. Ils peuvent passer de longues périodes sans manger, en passant leur métabolisme dans un mode d'auto-restriction. Diminuer le taux métabolique de cette manière peut amener à des problèmes de gestion du poids et à de l'obésité. Les Types Glucides sont aussi plus dépendants aux boissons caféinées pour les aider à tenir toute la journée que ne le sont les deux autres types métaboliques. Cette dépendance affaiblit souvent encore plus leur appétit, ce qui aggrave leurs problèmes nutritionnels.

Les Types Glucides ont une grande tolérance pour les pâtisseries et les légumes de type féculent. Cela peut être une mauvaise chose parce qu'ils ont tendance à trop manger ces glucides qui peuvent conduire à des conditions non saines comme l'hypoglycémie, la résistance à l'insuline et le diabète.

De Quoi a Besoin une Personne de Type Glucides ?

La personne de Type Glucides a besoin d'une alimentation composée de plus de glucides que de protéines ou de lipides. Mais cela ne signifie pas que les Types Glucides n'ont pas besoin de protéines au cours de la journée. Les protéines faibles en graisses plus légères telles que la volaille à chair blanche et les poissons blancs (par exemple le tilapia, le bar) sont de bons choix.

Les Types Glucides peuvent choisir dans une grande variété de glucides et peuvent les manger en plus grande quantité que n'importe quel autre type.

Bien que les Types Glucides transforment lentement les glucides en énergie (contrairement aux Types Protéines), cela ne signifie pas qu'ils peuvent avoir une frénésie de glucides.

Une augmentation de l'insuline en réponse est toujours une préoccupation, particulièrement si la perte de poids est l'objectif. L'insuline est une hormone stockeuse de graisses, donc de grandes quantités dans la circulation sanguine rendront la perte de poids assez difficile. Rappelez-vous qu'un excès de n'importe quel aliment en particulier peut entraîner un gain de poids et des maladies, et maintenez toujours les portions alimentaires et les ratios recommandés pour votre type.

Les Types Glucides perdent du poids et se sentent bien dans un régime à faible teneur en gras et à haute teneur en glucides - à l'opposé de ce que les Types Protéines ont besoin.

Les « Impératifs » pour les Types Glucides

- *Choisissez des protéines faibles en graisses.*

Incorporer des protéines faibles en graisses telles que la volaille à chair blanche ou le poisson blanc dans chaque repas. Évitez (ou mangez uniquement occasionnellement) des protéines riches en matières grasses qui peuvent entraîner de la léthargie, de la dépression ou de la fatigue.

- *Choisissez avec soin les produits laitiers.*

Les Types Glucides ont tendance à mal métaboliser les produits laitiers. La meilleure manière pour apprendre si les produits laitiers sont un choix judicieux pour vous est de surveiller attentivement vos réactions après que vous en ayez consommés au cours d'un repas. Si rapidement après, vous vous sentez léthargique ou fatigué, limitez votre consommation de produits laitiers.

- *Choisissez les glucides avec soin.*

Choisissez beaucoup de légumes faibles en amidon, tels que les brocolis et les salades vertes, et limitez la consommation d'aliments forts en amidon comme le pain, les pâtes et les céréales. Si vous vous sentez paresseux, endormi ou que vous avez faim rapidement après un repas contenant des protéines faibles en gras, un légume et une céréale, vous avez peut-être mangé trop de céréales. Essayez d'augmenter la quantité de protéines et de diminuer la quantité de céréales la prochaine fois que vous avez ce même repas.

- *Surveillez votre réaction aux légumineuses.*

Les Types Glucides, généralement, ne peuvent pas digérer facilement les protéines, que la plupart des légumineuses contiennent. Par conséquent, mangez des légumineuses rarement. Comme avec tous les autres aliments, surveillez attentivement votre réaction et portez attention à votre capacité à les combiner avec certains aliments. J'ai certains clients qui peuvent manger du poulet, des haricots et des légumes et se sentir bien, mais par contre, ils se sentent fatigués et léthargiques s'ils mangent des haricots, du riz et des légumes.

- *Limitez les noix et les graines.*

Les Types Glucides se sentent mieux avec une alimentation faible en graisses, et les graines ajoutent trop de graisses au repas. Les noix et les beurres aux noix sont de bons choix de protéines pour les encas, mais les viandes animales maigres sont des meilleurs choix de protéines pour les repas.

Les Types Mixtes

Un Type Mixte exige un juste équilibre de protéines, glucides et lipides sains, et inclure de la variété dans le planning de repas quotidien est essentiel. Des trois types métaboliques, celui-ci est, en fait, le plus facile à gérer, car les choix d'aliments sont plus grands. Certains repas peuvent ressembler à ceux des Types Protéines et d'autres peuvent ressembler à ceux pour les Types Glucides ; certains peuvent avoir des caractéristiques des deux.

L'appétit d'une personne de Type Mixte a tendance à varier considérablement tout au long de la journée - avoir faim au repas mais pas entre ; vorace à un moment et sans appétit à un autre. Bien sûr, ces réactions dépendent de quels aliments ont été mangés ce jour-là. Les Types Mixtes ne souffrent généralement pas de fringales. Toutefois, comme les autres types, les Types Mixtes qui mangent trop de sucres ou de glucides peuvent développer des envies incontrôlables de sucré.

Les Types Mixtes doivent incorporer des protéines riches en graisses et faibles en graisses ainsi que des glucides faibles en amidon et riches en amidon dans leur planning de repas. Si vous êtes un Type Mixte, familiarisez-vous avec les exigences des deux types pour trouver votre équilibre parfait. Un Type Mixte peut être plus un Type Protéines-Mixte ou un Type Glucides-Mixte - en d'autres termes, avoir plus les qualités d'un type que de l'autre. La seule façon pour vraiment le savoir c'est en essayant et en faisant des erreurs : en attachant une attention toute particulière aux réactions à chaque repas et ensuite en déterminant quels aliments vous font vous sentir bien et énergique et quels aliments vous laissent en ayant faim, en étant fatigué, irritable et en ayant des envies irrésistibles. Trouver le bon équilibre de protéines, glucides et lipides est la clé pour perdre du poids, se sentir bien et atteindre une santé optimale.



La liste de courses des aliments

Le Pain Les Pains aux Céréales Germées

Quand vous achetez des produits de pain germé vous devez-vous assurer que les ingrédients indiquent « blé germé » et non « farine de blé raffinée » ou « farine de blé enrichie non blanchie ». Vous recherchez le blé dans sa forme la plus naturelle et de préférence germé.

Le Pain au Riz

Si vous n'êtes pas en mesure d'obtenir un pain aux céréales germées, votre deuxième meilleur choix serait un pain au riz fabriqué à partir de farine de riz. Ces pains sont sans gluten et sans blé et sont beaucoup plus digeste pour l'organisme.

Dans ce cas, vous cherchez à ce que le premier ingrédient soit la « farine de riz brun ». Si vous n'êtes pas en mesure de trouver du pain à la farine de riz brun, la farine de riz est ensuite la meilleure option.

Vous pouvez aussi choisir de faire votre propre pain avec cette recette simple et basique.

Recettes de Pain au Riz Sans Gluten

Ingrédients :

30 g de riz brun 1,75l à 2l d'eau 1 œuf 1 cuillère à café de levure ! de cuillère à café de sel

Trempez le riz dans de l'eau pendant une nuit (6 à 12 heures). Mélangez le riz et l'eau dans un mixeur jusqu'à ce que les morceaux de riz dans la pâte aient la consistance de sel fin.

Ajoutez l'œuf, la levure et le sel à la pâte, mélangez bien. Cuisez au four À COUVERT pendant 30 minutes dans une poêle en fer bien huilée de 20cm de diamètre ou dans un plat allant au four (Il n'y a pas mieux qu'une poêle en fer bien huilée pour la cuisson du riz au four).

Pain d'Épeautre

Si vous n'êtes pas extrêmement intolérant au blé ou au gluten, vous pouvez aussi choisir de manger du pain d'épeautre (l'épeautre appartient à la famille du blé et contient du gluten mais il est parfois plus facile à digérer pour les personnes qui éprouvent des difficultés à digérer le blé).

Vous devez vous assurer que le premier ingrédient soit « la farine d'épeautre ».

Assurez-vous de lire attentivement l'étiquette de votre pain pour être sûr qu'il ne contient pas ces ingrédients :

- *de l'huile hydrogénée • du sirop de maïs à forte teneur en fructose • de la farine enrichie, blanchie*
- *du gluten de blé*
- *des arômes artificiels*
- *du sucre ou des édulcorants artificiels (aspartame ou sucralose)*

Les Produits Laitiers

Choisissez des produits laitiers crus biologiques. Sauf si l'étiquette indique « cru » il y a des chances que le lait ait été pasteurisé et homogénéisé. La seule façon de vraiment obtenir du lait cru est de se familiariser avec ses sources (par exemple par une ferme locale).

Parfois du lait non homogénéisé est vendu mais il est toujours pasteurisé.

Si trouver des produits laitiers crus est extrêmement difficile où vous habitez, achetez uniquement des produits laitiers biologiques. Assurez-vous que l'étiquette indique : sans antibiotiques sans hormones vaches nourries avec des aliments biologiques

Les Viandes, la Volaille et le Poisson

Toutes les protéines animales que vous choisissez devraient être sans hormones et sans antibiotiques, biologiques et de préférence nourries à l'herbe. Les sources incluent les magasins locaux de produits sains et Internet.

Lisez très attentivement les étiquettes de la viande que vous achetez. Le mot « naturel » ne fait pas référence à des animaux qui ont été élevés sans l'utilisation d'hormones et d'antibiotiques. Si vous n'êtes pas en mesure d'obtenir de la viande biologique ou que vous désirez réduire le coût de la viande que vous achetez, recherchez :

- *Élevé sans l'utilisation d'hormones de croissance*
- *Élevé sans l'utilisation d'antibiotiques*

Le poisson devrait toujours être acheté « sauvage ». Assurez-vous de demander à votre poissonnier si le poisson que vous achetez est un poisson d'élevage ou sauvage. Choisissez-le sauvage.

Le Beurre de Noix

Choisissez les beurres de noix (par exemple : amande, noix, noix de cajou, noix de macadamia) fabriqués à partir de noix crues (non torréfiées) biologiques. Les sources incluent les magasins locaux de produits sains et Internet.

Assurez-vous que la marque que vous choisissez à une quantité minimum d'ingrédients. Par exemple l'étiquette des ingrédients pour un beurre d'amande devrait être :

- *Amandes crues (biologiques)*

Et c'est tout ! Certains beurres de noix ajoutent du sel mais il est préférable de trouver ceux sans sel ajouté. Évitez les marques qui indiquent comme premier ingrédient : « amandes sèches torréfiées ».

Le beurre de cacahuète naturel est un peu plus difficile à obtenir dans son état brut. Je vous encourage à essayer certaines autres variétés de beurre de noix (noix, noix de cajou, noix de macadamia) ou de faire votre propre beurre de cacahuète maison fabriqué à partir de cacahouètes crues.

Beurre de cacahouètes fait maison

100 gr de cacahuètes 60 ml d'eau 1 à 2 cuillères à soupe de miel cru selon les goûts (2 étant vraiment sucré) 25 ml d'huile de noix de coco ou d'huile d'olive extra vierge

Mettez tous les ingrédients dans votre robot ménager et mélangez. Il sera possible de tartiner le beurre mais il ne sera pas crémeux.

L'Huile

Pour la cuisson à haute température, l'huile de noix de coco est votre meilleur choix. Recherchez les énoncés suivant sur l'étiquette :

- *certifié biologique*
- *non raffinée*
- *sans ajout de produits chimiques (y compris l'hexane)*
- *non blanchie*
- *non désodorisée*
- *non hydrogénée*
- *fabriquée à partir de cocotiers traditionnels (pas de variétés OGM)*
- *pression à froid (pas de chauffage utilisé au cours du processus d'extraction)*

Les sources incluent les magasins locaux de produits sains et Internet.

Vous pouvez aussi utiliser le beurre pour la cuisson à feu vif, dans les recettes ou sur les légumes. Le beurre cru biologique fabriqué à partir de vaches nourries à l'herbe sera votre meilleur choix. Si vous êtes dans l'incapacité de le trouver cru, le beurre biologique de vaches nourries à l'herbe est votre second meilleur choix. Si lui aussi n'est pas disponible, le beurre biologique peut aussi être utilisé.

Assurez-vous que les ingrédients sur l'étiquette soient les suivants :

- *Crème (ou lait) biologique*
- *Sel (je l'achetais non salé et j'ajoutais ensuite mon propre sel de mer)*

Pour la cuisson à feu moyen (sautée) et l'utilisation directement de la bouteille (sur les salades et les aliments cuits), choisissez de l'huile d'olive extra vierge. Elle doit être pressée à froid, opaque (non raffinée) et vendue dans une bouteille sombre. Les sources incluent les magasins locaux de produits sains et Internet.

Les compléments en Oméga 3

L'huile de foie de morue devrait être prise en hiver en raison de sa teneur plus élevée en vitamine D. (Bien que notre corps synthétise la vitamine D par les rayons ultraviolets du soleil, l'exposition au soleil est généralement insuffisante pendant l'hiver.) Les gélules sont plus stables que le liquide qui rancit rapidement et doit être conservé au réfrigérateur. Suivez les instructions sur la bouteille.

L'huile de poisson devrait être prise en été en raison de sa teneur plus faible en vitamine D. Les gélules sont plus stables que le liquide qui rancit rapidement et doit être conservé au réfrigérateur. Suivez les instructions sur la bouteille ou prenez 1 ml pour chaque 4,5 kilos de votre corps.

Le Sel

Choisissez du sel de mer pur, non raffiné, sans additif et de préférence du sel de mer gris. Les sources incluent les magasins locaux de produits sains et Internet.

Si vous ne trouvez pas un sel qui a toutes ces caractéristiques, choisissez une marque qui est non raffinée. Il y a de nombreuses variétés de sel de mer disponibles dans la plupart des supermarchés, mais à moins que l'étiquette indique « non raffiné », ces sels ont subi de nombreux procédés artificiels de dégradation et ils ne sont plus des sels sains.

Assurez-vous que le sel que vous achetez ne contient AUCUN des éléments suivants :

- *Sucre (ajouté pour stabiliser l'iode et comme produit chimique anti agglomérant)*
- *Silicate d'aluminium*

Vous pouvez également utiliser du sel de l'Himalaya car il est aussi non raffiné et complètement cru. Il peut être trouvé dans les magasins de produits sains et sur Internet.

Le Stevia

De nombreuses formulations du stevia sont disponibles (par exemple : liquide, poudre, poudre plus fibre d'insuline). L'extrait liquide est idéal pour toutes les boissons et les poudres sont idéales pour la pâtisserie. Les poudres sont utilisables dans un liquide chaud mais peuvent ne pas se dissoudre dans un liquide froid. Lisez les paquets pour déterminer quel produit est le plus pratique pour vous et la quantité correcte à utiliser dans les recettes. Les sources incluent les magasins locaux de produits sains et Internet.

Assurez-vous que votre produit au stevia ne contient PAS de la maltodextrine. Certaines poudres de stevia incluent des fibres d'insuline. Ceci est bon car c'est aussi une fibre naturelle trouvée dans les fruits et les légumes (bien que certaines personnes se plaignent que cette fibre en particulier leur donne des gaz et des ballonnements). Assurez-vous de surveiller les réactions de votre corps.

Le Xylitol

Si vous n'aimez pas le goût du stevia, vous pouvez essayer à la place le xylitol. Encore une fois, veillez à toujours surveiller les réactions de votre corps avec tout nouvel aliment, car certaines personnes ne digèrent pas bien le xylitol.

L'étiquette des ingrédients ne devrait indiquer que « xylitol » et aucun autre additif.

Le sirop d'agave

Le sirop d'agave est un édulcorant naturel qui est une autre bonne alternative. Assurez-vous de l'utiliser avec modération du fait qu'il contient toujours des calories sous la forme de glucides.

La meilleure variété de sirop d'agave est biologique et crue. Assurez-vous que la marque que vous achetez ne contient AUCUN produit chimique, toxine ou conservateur. L'étiquette devrait seulement dire : nectar d'agave ou nectar d'agave pur.



Le top 10 des erreurs nutritionnelles qui vous font rester gros !

Le top 10 erreurs nutritionnelles les plus fréquentes qui VOUS font rester GROS.

Êtes-vous l'une des millions de personnes qui ont dépensé d'innombrables sommes d'argent et des quantités de temps ridicules à faire un régime ou à suivre un programme d'exercices sans obtenir aucun résultat ? Est-ce que vous vous demandez ce que vous faites de mal ou si vous ne serez jamais capable de perdre le poids que vous avez désespérément essayé de perdre depuis si longtemps ? Vous et un million d'autres personnes êtes complètement perdus sur ce qui constitue une bonne nutrition et sur ce qui est vraiment « mauvais ». Non seulement elles sont accablées et frustrées par toutes les informations contradictoires actuellement sur le marché, mais elles (et probablement vous) ne savent tout simplement pas par où commencer.

Les 10 erreurs suivantes empêchent les gens d'apprécier finalement le corps dont ils rêvent.

Quelle est l'erreur d'après vous qui vous en empêche ?



1. Mourir d'une Mort Douce

*Ce n'est plus un secret pour la plupart des gens ou même un choc que **le sucre raffiné entraîne un gain de poids et est l'une des principales causes de l'obésité dans le monde**. Le sucre crée aussi une extrême dépendance (provoquant des hausses et des baisses d'énergie dans le corps, similaires à la plupart des drogues). Et les effets négatifs secondaires sont simplement tout aussi mauvais que ceux des drogues, si ce n'est pire.*

Les gens, en vérité, ne réalisent pas combien de sucre ils consomment en une journée. La plupart des boissons gazeuses, des jus et même certaines boissons « santés » ont entre 5 à 10 cuillères à café de sucre par portion de 240 ml. Pouvez-vous imaginer de mettre 240 ml d'eau dans un verre et d'y ajouter ensuite 10 cuillères à café de sucre blanc, puis de le boire ? Eh bien c'est exactement ce que vous faites quand vous buvez n'importe quelle boisson gazeuse, jus et la plupart des autres boissons qui sont sur le marché actuellement.

Et ce n'est pas seulement les boissons qui sont chargées en sucre. La plupart des céréales et des aliments emballés ont du sucre (ou une certaine forme de sucre) répertorié et en tant que premier ou deuxième ingrédient (ce qui signifie que c'est l'ingrédient présent en plus grande quantité).

Les mots suivants sur une étiquette nutritionnelle signifient « sucre » et devraient probablement être évités :

- *édulcorant de maïs, sirop de maïs ou sirop de maïs solide, jus de canne déshydraté, dextrine, dextrose, fructose, jus de fruits concentré, glucose, sirop de maïs à haute teneur en fructose, miel, lactose, maltodextrine, sirop de malte, maltose, sirop d'érable, molasses, sucre brut, sirop de riz, saccharose, sucrose, sirop, sirop de mélasse, sucre turbinado, xylose.*

*Heureusement pour ceux qui recherchent un corps fin et défini, une fois que vous arrêtez de manger **des mauvais sucres**, votre dépendance disparaîtra rapidement. Les personnes qui consomment du sucre ont tout le temps des envies de sucré. Les personnes qui ne consomment pas de sucre, n'ont même plus de manque. Vous déshabituer du sucre et des produits contenant du sucre entraînera un changement radical et immédiat de votre poids. Les premiers jours pourront être un peu comme une « désintoxication » (tout comme pour une drogue) mais ces symptômes disparaîtront rapidement (ainsi que vos kilos !)*

2. Les toxines dans les petits sachets bleus, roses et jaunes.

Souvent lorsque les gens décident de renoncer au sucre, ils ont rapidement recours aux édulcorants artificiels. **Les édulcorants artificiels ne sont certainement pas la réponse ! Le sorbitol, la saccharine, l'aspartame et le sucralose sont en fait pire pour vous que le sucre lui-même.** Tous ces édulcorants artificiels ont été liés aux cancers, aux tumeurs et à l'obésité. Oui, les édulcorants artificiels entraînent une prise de poids en perturbant les hormones naturelles de votre corps. Les études ont montré que quand les personnes renoncent à leurs « boissons Light » quotidiennes (remplies d'aspartame), elles perdent rapidement jusqu'à 4,5 kilos uniquement en éliminant la consommation de cet édulcorant toxique.

Donc il est tout aussi important d'éliminer tous les aliments qui contiennent les édulcorants mentionnés ci-dessus que d'éliminer le sucre de votre apport quotidien.

La question qui suit pour la plupart des gens est : « eh bien qu'est-ce qu'il reste si je veux un petit quelque chose de sucré ? » Une excellente alternative au sucre et aux édulcorants artificiels est le complément **STEVIA**. Le stevia est une plante naturellement sucrée originaire du Paraguay qui est 30 fois plus sucrée à son état brut que le sucre. Avec des centaines d'études montrant que le stevia est une alternative sûre, c'est la deuxième étape importante à franchir. Ce n'est pas étonnant. C'est complètement naturel, il contient zéro calorie et à un index glycémique de zéro. Les feuilles de stevia sont 250 à 400 fois plus sucrées que le sucre et idéales pour aider n'importe qui à se déshabituer du sucre blanc raffiné et des édulcorants artificiels. Les produits de stevia sont parfaits pour les boissons, les aliments mous et la pâtisserie. Les produits de stevia se trouvent généralement dans les allées des aliments santé avec les autres compléments.



3. *Les expériences de laboratoire ne doivent pas être considérées comme des « aliments »*

*Avez-vous remarqué à quel point les gens sont devenus plus gros depuis qu'un plus grand nombre d'aliments « perte de poids » et « Light » ont été mis sur le marché ? Eh bien, je vous assure que ce n'est pas une coïncidence. **Les aliments transformés** peuvent véritablement être considérés comme des « **non aliments** » depuis qu'ils ressemblent plus à des expériences scientifiques qu'à de vrais aliments.*

*Pour faire la distinction entre les aliments naturels sains versus les non aliments, évitez simplement tous les aliments qui contiennent sur leurs étiquettes des ingrédients que vous ne pouvez pas prononcer. Si la liste d'ingrédients de votre céréale préférée est plus compliquée que votre mémoire universitaire de chimie organique, il y a des chances que vous devriez éviter ces céréales à tout prix. Ces **produits chimiques** sont tous des toxines pour votre corps (tout comme le sont les édulcorants artificiels) et votre foie devient extrêmement submergé en essayant de débarrasser votre corps de ces toxines nocives. Pourquoi est-ce important dans vos efforts de perdre de graisse ? Eh bien, **l'autre travail de votre foie est de brûler la graisse corporelle** et s'il est trop occupé à vous débarrasser de la surcharge toxique, il n'a pas de temps (ou d'énergie) pour vous débarrasser de votre graisse non désirée.*



4. Les Glucides Accusés à Tort

*Des personnes prenaient part au programme de perte de poids **sans glucides** comme étant la prochaine grande révolution dans le monde de la perte de poids. Oui, certaines de ces personnes ont perdu du poids mais elles étaient aussi fatiguées, extrêmement constipées et elles avaient toutes une sorte de mauvaise haleine qu'aucun chewing-gum à la menthe ne pouvait retirer. Pourquoi ? Parce qu'ils laissaient leurs corps rentrer dans un état de qui amène les gens à perdre du poids mais qui les conduisait aussi rapidement à l'hôpital.*

Est-ce que cela semble être le type de planning santé que vous devriez suivre à long terme ?

*Je suis d'accord que réduire la quantité de glucides dans votre planning de repas vous aidera à perdre du poids mais vous devriez **réduire les mauvais et augmenter les bons**. Manger des glucides fibreux comme les fruits et les légumes transforme votre corps en une machine à brûler des graisses. Manger des glucides venant de féculents comme le riz et les pommes de terre après un entraînement sportif vous aidera aussi à développer un physique fin et musclé que la plupart des hommes et des femmes recherchent. Ce sont les céréales et le blé transformés et raffinés qui vous amènent à gonfler comme des ballons.*

Ne tombez pas dans le piège « sans glucide ». Apprenez l'approche des bons glucides pour vous sentir bien et avoir l'air bien en même temps.



5. *Entraînement pour les Combats de Sumos*

*Les lutteurs sumos font de sérieux efforts pour devenir gros pour leur sport. Donc si votre objectif numéro un était de **DEVENIR GROS** voici exactement ce que vous pourriez faire :*

- 1. Sauter le petit-déjeuner et manger un tout petit peu tout au long de la journée.*
- 2. Manger la majeure partie de votre apport calorique au cours d'un grand repas lourd, rempli de glucides complexes, dans la soirée.*
- 3. Aller vous coucher après avoir mangé ce repas lourd.*

C'est tout. Cette stratégie a fonctionné pour les sumos pendant des années. Et vous savez pour qui d'autres cela fonctionne ? Les millions de personnes qui sont en surpoids ou obèses.

Vous devez prendre l'habitude de manger des repas fréquemment tout au long de la journée pour développer un métabolisme ultrarapide qui vous permettra de devenir mince et de rester mince (cela n'aurait aucun sens d'y arriver sans être capable de le maintenir, pas vrai ?). Manger cinq à sept repas bien proportionnés chaque jour et vous verrez votre corps brûler la graisse plus vite que vous ne pourrez dire

*« **lutteur sumo** ».*



6. Flétrir comme une prune

*Si vous avez souvent l'impression que vous êtes affamé toute la journée, quelque soit la quantité de nourriture que vous consommez, il y a de grandes chances pour que vous soyez déshydraté. **Beaucoup de personnes confondent la faim pour la soif et mangent des tonnes de calories** en plus de ce qu'elles ont en fait besoin alors que la seule chose qu'elles avaient vraiment besoin était de boire un peu d'eau !*

Il est impossible de trouver un régime ou un livre sur la perte de poids qui ne disent pas quelque part : « buvez 2 à 2,5 litres d'eau par jour ». Même si tous les gourous de la santé et de la nutrition ne sont pas d'accord sur tous les mêmes principes, ils sont tous d'accord sur l'un d'eux : l'eau est une potion magique pour assurer une perte de poids.

*Quand vous prenez en considération le fait que l'eau aide le corps à métaboliser la graisse stockée, débarrasse l'organisme des déchets (comme les graisses et les toxines non désirées) et qu'elle est un diurétique et un laxatif naturel, il n'est pas étonnant qu'elle soit un **MUST absolu** quand la perte de poids est votre objectif.*

Buvez au minimum 35 fois le poids de votre corps en millilitres d'eau filtrée chaque jour pour vous assurer que votre corps se débarrasse de la graisse non désirée que vous cherchez à perdre.



7 ● Être arnaqué par les « Aliments Santé »

*Oui, vous avez été arnaqué. Vous et approximativement des centaines de milliers d'autres personnes qui ont acheté des aliments « santé » préemballés. Il existe de nombreux aliments santé sur le marché actuellement qui amènent les gens à prendre du poids, ainsi qu'à rendre presque impossible la perte de poids pour eux. Avez-vous déjà acheté des aliments pour laquelle quelqu'un avait prétendu qu'ils étaient « garantis pour vous faire perdre du poids » et voir uniquement le poids sur la balance augmenter au lieu de descendre ? Les personnes aux régimes frustrés partout dans le monde ne comprennent pas pourquoi leur nouvelle boisson perte de poids ne fonctionne pas comme la publicité le suggérait. Eh bien, l'un des méchants coupables qui amènent des millions de personnes à rester bloquées avec leur poids est **l'huile hydrogénée**. Il y a des centaines d'aliments santé qui contiennent cette huile toxique. Les repas et les barres Weight Watchers contiennent presque tous des huiles hydrogénées. (Et ils sont censés être bon pour vous ?) Même certaines boissons et barres énergétiques pour le sport sont chargées en huiles hydrogénées et beaucoup d'autres conservateurs toxiques.*

*Un autre méchant coupable est le **soja transformé**. C'est toujours un choc pour la plupart des gens (surtout les végétariens purs et durs) qui ont été faussement portés à croire que le soja est une bonne chose pour vous. Eh bien, si vous vivez en Asie vous constateriez que tous les asiatiques mangent du soja en petite quantité et sous la forme de soja fermenté comme dans le temps (comme par exemple le miso, le tempeh, le natto, le shoyu et le tamari) pas le soja transformé, toxique qui est utilisé dans tant de produits dits végétarien ou perte de poids qui sont sur le marché actuellement. Le pire dans la protéine de soja d'aujourd'hui ce sont les protéines de soja isolées et les protéines végétales hydrolysées. Ces ingrédients se retrouvent dans toutes les formes de poudre pour milk-shake, les barres énergétiques et des steaks de légumes aux boîtes de thon. Les pires produits d'huiles de soja sont la margarine et les huiles végétales à base d'huiles de soja partiellement hydrogénées contenant des acides gras trans dangereux.*

Donc, évitez à tout prix ces formes toxiques de soja. Non seulement vous vous protégerez d'une myriade de problèmes de santé (comme une fonction thyroïdienne diminuée et une perturbation hormonale) mais vous verrez aussi une perte spectaculaire de la graisse corporelle non désirée.



8. Éviter le Gras comme la peste

*Alors que certains pensaient que le régime était la meilleure invention depuis le pain en tranches, d'autres pensaient que le gras était la racine du mal. Ce n'est que partiellement vrai et l'élimination complète de toutes les graisses de votre alimentation est **une GROSSE erreur**.*

Oui, vous devriez éliminer les graisses non saines comme les huiles hydrogénées (désolée si cela signifie plus de frites ou de beignets). Mais la graisse saine que l'on trouve dans les poissons sauvages et les noix est absolument nécessaire pour que votre corps puisse fonctionner à son optimum. Ces graisses, appelées acides gras essentiels oméga 3, sont en fait tellement importantes pour le fonctionnement de votre corps, qu'il est très difficile d'obtenir une perte de poids sans les inclure dans votre planning de repas.

*Où trouvez-vous ces **oméga 3** ? Vous les trouvez dans le saumon, les noix, les graines de lin et les œufs biologiques. Faites de ces aliments une partie intégrante de votre régime alimentaire et vous verrez de bons résultats dans vos efforts de perte de poids. Un complément, de bonne qualité, en oméga 3 fonctionne également à merveille pour votre corps et aide à brûler les graisses non désirées.*

Prenez quelques gélules avec chaque repas (ou manger plus équilibrer en Oméga3) pour vous assurer d'obtenir votre apport quotidien d'oméga 3.

9. Ignorer les besoins en carburant de vos muscles

La protéine n'est pas seulement pour les bodybuilders. Elle est pour toutes les personnes qui veulent parvenir à avoir un physique mince, fin et tonique. (Est-ce que je viens de décrire toutes les personnes sur la planète ?) La protéine ne donne pas seulement du carburant à vos muscles, elle l'aide aussi à stabiliser votre glycémie et à prévenir la faim. Donc vous bénéficiez de muscles sains et toniques et d'une façon de ne pas avoir faim. Cela ressemble à une situation gagnant-gagnant pour moi. Malheureusement, la plupart des gens passent toute la journée sans manger aucune protéine. Il n'est pas étonnant que ce soient les mêmes personnes qui se plaignent d'un corps mou, de fatigue et d'une sensation de faim qui ne veut pas s'en aller. Incluez une source de protéines saines dans tous les repas (ce qui implique les encas).

La viande nourrie à l'herbe, la volaille élevée à l'air libre, les œufs biologiques, le poisson sauvage et les noix crues biologiques sont de merveilleuses sources de protéines.



10. Croire que les régimes sont la seule manière de perdre du poids

*Si vous continuez à croire que suivre le prochain régime draconien est la seule manière de perdre du poids alors j'ai de mauvaises nouvelles pour vous : vous avez une longue vie de **régimes yo-yo** qui se présage devant vous. La seule façon d'atteindre votre poids idéal, et d'y rester, est de développer une manière saine de manger que vous appréciez et que vous pouvez maintenir (le mot-clé est maintien !).*

Non, les schémas de régimes non réalistes et non sains ne vous amèneront jamais à ressembler et à vous sentir comme ce à quoi vous voudriez ressembler et ressentir depuis si longtemps. Donc, si une longue vie avec un corps mince, en bonne santé et dynamique est ce que vous recherchez, engagez-vous tout de suite à apprendre exactement comment cela est possible pour vous sur le long terme.

Engagez-vous à changer un, deux ou tous les éléments ci-dessus et enfin prenez le contrôle de votre santé et de votre poids une fois pour toutes.

Dans la santé et le bonheur,



Guide de démarrage rapide

Préparation

1. Préparez Votre Esprit à la Réussite

Passez du temps à penser et à écrire exactement ce que vous voulez pour votre santé, votre poids et votre vie. Imaginez-vous dans le beau corps en santé dont vous avez toujours rêvé et croyez que ce soit possible pour vous.

Écrivez vos objectifs au temps présent. Commencez vos affirmations par « Je suis si heureux et si reconnaissant maintenant que...je pèse 70 kilos et que je rentre dans mes vêtements de taille 40. » Créez des affirmations puissantes et assurez-vous qu'elles vous motivent !

2. Les 3 Étapes Pour Perdre du Poids

Afin d'atteindre votre poids idéal, vous allez avoir besoin des informations suivantes :

1. Votre type métabolique
2. Vos apports en calories idéales
3. Une sélection d'aliments de haute qualité

**Les plannings de repas proposés ci-dessous ont démontré de très bons résultats pour la plupart des gens sans avoir eu besoin des calculs de calories. Pour une explication plus détaillée des exigences concernant les calories, référez-vous s'il vous plaît au manuel.

3. Faites le Test de Typage Métabolique

Si vous êtes du type Protéine, vous pouvez ajouter davantage de protéines à chaque repas dans les plannings fournis ci-dessous si vous ressentez la faim.

Si vous êtes du type Glucide, vous pouvez ajouter davantage de glucides à chaque repas dans les plannings fournis ci-dessous si vous ressentez la faim.

Si vous êtes du type Mixte, les plannings de repas sont probablement déjà bien équilibrés pour vous.

5. La Nourriture Biologique est la voie de la santé

- Commencez par acheter de la volaille, de la viande et des œufs biologiques et élevés en plein air. Si votre supermarché habituel ne distribue pas de tels produits, allez voir dans un magasin de nourriture saine. Cette première étape à elle seule changera la progression de votre santé pour le meilleur – et pour les années à venir. (Si les produits biologiques ne sont pas disponibles ou sont difficiles à obtenir, le second meilleur choix serait alors la volaille, la viande et les œufs élevés en plein air, sans antibiotiques et sans hormones. De cette façon, même si les animaux n’ont pas été nourris de manière biologique, au moins ils n’auront pas reçu d’antibiotiques ou d’hormones.)
- Après que vous vous soyez habitué à l’achat de la viande, de la volaille et des œufs biologiques (ou élevés en plein air, sans antibiotiques ni hormones), commencez à acheter des fruits et légumes biologiques. Commencez par les fruits et légumes qui ont tendance à avoir le plus de résidus de pesticides :

Fruits : pêches, pommes, fraises, nectarines, poires, cerises, framboises et raisins importés.

Légumes : épinards, poivrons, céleri, pommes de terre, et piments.
- Faites de votre mieux pour obtenir des aliments biologiques s’ils vous sont disponibles. Même si je les recommande vivement, vous pouvez réussir à suivre ce programme avec tous les aliments naturels qui ne sont pas nécessairement biologiques. Assurez-vous de parfaitement laver les fruits et légumes ordinaires pour éliminer certains résidus de pesticides.

6. Les Graisses à Éviter et les Graisses que vous Devez Manger.

- Videz vos placards de tous les aliments et snacks qui contiennent des huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées. Vous en trouverez dans davantage d’aliments emballés que vous ne pensez, y compris les gâteaux d’apéritifs, les chips, les bretzels, les cookies, les barres de céréales, les céréales sucrées, le popcorn à cuire au micro-onde, et les autres snacks faibles en graisses ou sans matière grasse.
- Changez votre état d’esprit afin de ne plus associer le grignotage avec les chips, les gâteaux d’apéritifs, et le popcorn. Le parfait encas peut être une plus petite version d’un vrai repas, comme un œuf dur, quelques morceaux de poulet avec des légumes, des fruits, des noix ou une tartine au beurre de noix. La nourriture fraîche est toujours la meilleure nourriture.
- N’utilisez que des matières grasses de qualité pour cuisiner : de l’huile de noix de coco et du beurre (cru et biologique). L’huile d’olive extra vierge biologique doit être utilisée crue ou pour une cuisson légère.
- N’utilisez pas de margarine, elle contient de l’huile végétale hydrogénée.
- Consommez quotidiennement au moins deux ou trois portions de graisse oméga 3 provenant d’huiles de poisson, de graines (surtout de lin), d’avocats et de noix variées (cruées biologiques), surtout de noix.

- Evitez les noix grillées. Ce processus de cuisson entraîne les graisses et huiles à devenir rances. Les huiles rances augmentent les dégâts des radicaux libres corporels (les radicaux libres accélèrent le vieillissement).
- Grignoter des tartines aux beurres de noix biologiques. La plupart des magasins distribuent du beurre aux noix de cacahuète, d'amande, de cajou et de macadamia. La liste des ingrédients ne devrait contenir qu'un type de noix et du sel. La plupart des beurres de noix contiennent des cacahuètes grillées donc lisez les étiquettes avec attention.
- Incorporez des œufs entiers biologiques à votre régime, au petit-déjeuner ou en encas.
- Lorsque vous cuisinez avec de la matière grasse, ajoutez la matière grasse dans une poêle froide et augmenter graduellement la chaleur.
- Versez l'huile de graine de lin, de foie de morue ou de poisson directement de la bouteille sur les salades et les légumes cuits. Réfrigérez ces huiles pour éviter la rancidité.
- Si vous avez des difficultés à incorporer des aliments riches en graisse d'oméga 3 à votre planning de repas, prenez des compléments d'oméga 3 quotidiennement.

7. Comment choisir vos Produits Laitiers

- Si vous consommez des laitages régulièrement, essayez d'acheter des produits crus certifiés biologiques (non pasteurisés).
- Si vous ne pouvez pas obtenir des produits laitiers crus, achetez le second meilleur choix : certifié biologique. Même si le lait peut être pasteurisé, homogénéisé ou les deux, il ne contiendra pas d'antibiotiques, d'hormones ou de résidus de pesticides.

8. Évitez à tout prix le Soja.

- Jetez tout ce qui contient de la protéine isolée ou concentrée de soja, de la protéine végétale texturée ou de l'huile de soja (ou graine de soja) de vos placards. Il est possible que les produits emballés tels que les barres énergétiques, les gâteaux d'apéritifs, les steaks hachés aux légumes et les produits soi-disant végétariens en contiennent.
- Si vous consommez du soja depuis longtemps, faites vérifier le fonctionnement de votre thyroïde. Si vous souffrez d'hypothyroïdie, le fait d'éliminer le soja de votre régime peut avoir un effet positif sur votre maladie.

9. Les Pains et les Céréales

- Pour tous vos besoins en pain, consommez uniquement des produits aux céréales complètes germées. Utilisez ce pain pour faire la panure des recettes de pain de viande et des boulettes de viande. Vous pouvez aussi utiliser des pains et des produits à base de pain faits à partir de riz ou d'épeautre. Ceux-ci sont bien plus courants aujourd'hui dans de nombreux magasins.
- Acceptez le fait que le petit-déjeuner et le déjeuner ne doivent pas obligatoirement inclure de tartines ou de sandwiches. Suivant votre type métabolique, les œufs, les fruits et le beurre de noix peuvent être de très bonnes options pour le petit-déjeuner. Les salades ou les légumes avec de la volaille, du poisson, ou d'autres viandes peuvent être de très bonnes options pour le déjeuner.
- Si vous expérimentez des douleurs gastro-intestinales (gaz ou ballonnements) en suivant le programme, vous ne tolérez peut-être pas le gluten. Essayez d'éliminer toutes les céréales contenant du gluten pendant 4 à 6 semaines pour voir si votre condition s'améliore.

10. L'unique Sel que vous devriez utiliser.

- Évitez tous les sels de table raffinés.
- Évitez tous les produits emballés à haute teneur en sodium et tous les aliments en conserve.
- Utilisez du sel de mer non transformé, non raffiné pour tous vos besoins en sel. Certains types de sel peuvent contenir du mercure ou d'autres métaux fortement toxiques. Assurez-vous de lire l'étiquette attentivement et assurez-vous qu'elle indique *non transformé et non raffiné*.
- Pour éviter d'ajouter trop de sel, salez toujours la nourriture après l'avoir goûté.

11. Buvez de l'Eau. Quelle quantité et quel type.

- Buvez 250ml d'eau quand vous avez faim.
- Buvez 250ml d'eau avant chaque repas.
- Si vous utilisez des bouteilles en plastique, gardez-les à l'abri du soleil et de la chaleur.

12. Les sucres, les édulcorants artificiels et l'alternative.

- Lisez les étiquettes ! La teneur en sucre de tout aliment est indiquée juste en dessous de celle des glucides. Prêtez également attention à l'endroit où le sucre est indiqué dans les ingrédients. (L'ordre indique la quantité respective).
- Évitez tous les aliments qui contiennent des édulcorants artificiels, des sucres ou des dérivés du sucre.

13. Consommation d'Alcool

- Pendant que vous suivez le programme pour perdre du poids, ne buvez pas plus d'un verre par semaine ou mieux encore, éliminez complètement l'alcool.
- Si vous buvez de l'alcool, choisissez du vin rouge biologique. Sa riche saveur vous encourage à le boire lentement. Le vin rouge contient aussi moins de calories et de glucides que tout autre type d'alcool.
- Le second choix serait une vodka avec des glaçons ; le jus de fruit n'ajoute que des calories vides en sucre.
- Après avoir atteint votre poids idéal, vous pouvez être un peu moins sévère mais minimisez la consommation d'alcool pour maintenir un poids sain.



Journée suralimentation

Questions et Comment utiliser ces plannings de repas

Manger les repas 1 à 6 jours et donnez-vous un Jour de Triche le 7^{ème} jour. Répétez-le encore la deuxième semaine, donnez-vous un autre Jour de Triche le 14^{ème} jour.

Que puis-je manger les jours de triche ?

Vous pouvez manger tout ce que vous voulez sans vous gaver. Ne mangez pas jusqu'à ce que vous soyez complètement rassasié à chaque repas. Vous pouvez manger n'importe quels aliments jusqu'à ce que vous soyez satisfait, soyez juste raisonnable. Deux parts de pizza est un repas, mais une pizza entière ne l'est pas ! Une part de gâteau est un excellent dessert, mais pas le gâteau entier ! (Je pense que vous comprenez où je voulais en venir). Ce que je fais pendant mes jours de triche c'est de juste manger quand j'en ai envie toute la journée. Je ne planifie pas comme je le ferais tous les autres jours et je mange tout ce qui me fait envie. Par exemple, je pourrais me réveiller et faire des pancakes, manger des sushis pour le déjeuner suivi de quelques biscuits, et sortir diner et choisir ce qui me plaît dans le menu (dessert inclus). Comme vous le voyez, je ne mange pas en me laissant totalement aller, mais je ne planifie pas mes repas sains comme je le fais les autres jours de la semaine.

Et s'il y a un repas ou un aliment que je n'aime pas ?

Je comprends que chacun d'entre nous avons des goûts différents. Vous pouvez facilement ajuster vos repas de la journée en choisissant les petits-déjeuners que vous aimez, l'encas que vous aimez...etc...et mélangez et combinez-les pour créer vos propres plannings de repas.

Que puis-je boire pendant que je suis ces plannings de repas ?

1. De l'eau – 35 fois votre poids corporel d'eau en millilitre chaque jour (ex : Si vous pesez 68 kg, alors vous devrez boire 2300 ml d'eau au cours de la journée)

2. Du thé thermogénèse déjà sucré avec du stevia

3. Du café (1 tasse par jour maximum) sucré avec du stevia ou du xylitol (sans lait ni crème)

La vérité sur les produits biologique

Qu'est-ce que la nourriture biologique exactement ? Ce sont des aliments cultivés ou élevés sans utilisation de pesticides synthétiques (préparés chimiquement).

L'agriculture biologique cultive les aliments dans la nature comme ils y étaient destinés.

La Viande, la Volaille et les Œufs

L'animal qui devient votre repas ne peut être qu'aussi bon et aussi sain que les aliments avec lesquels il a été nourri (de la même manière vous pouvez être qu'aussi sain que la nourriture

que vous mangez : Vous êtes ce que vous mangez !). Les bovins dans la nature mangent de l'herbe, mais la plupart des bovins élevés pour être commercialisés sont nourris avec des céréales de faible qualité pour les rendre gras. Parce que ces animaux n'ont pas été conçus pour manger des céréales, ils deviennent rapidement malades, ce qui nécessite l'administration d'antibiotiques que vous ingérez quand vous mangez du bœuf.

Comme si cette situation n'était pas assez mauvaise, la plupart des poulets et des cochons, dans les fermes « usines » commerciales, sont élevés dans de très petites cages (littéralement dans leurs propres matières fécales) et voient rarement la lumière du jour. En outre, ils sont nourris avec un apport constant d'antibiotiques et d'hormones de croissance pour accélérer leur croissance, les garder en vie, et repousser les maladies (Chek 2004, 68). Ce seul fait devrait vous encourager à dépenser votre supplément d'argent dans des poulets et des cochons biologiques élevés librement.

Naturellement, la qualité d'un œuf ne peut être aussi bonne que la qualité des poules qui le pondent, donc il est crucial d'acheter et de manger uniquement des œufs biologiques. Une poule, qui a vécu une vie naturelle, produit des œufs extrêmement riches en graisses d'oméga 3 - un des types de graisses les plus saines à consommer pour les humains.

Beaucoup de personnes ont développé une peur de manger des œufs entiers à cause du cholestérol dans le jaune. Mais la vérité est que le cholestérol est nécessaire à votre corps pour fonctionner. Toutefois, les œufs entiers venant de poules élevées commercialement sont mauvais pour vous ; ils sont riches en graisses d'oméga 6, qui provoquent une inflammation dans le corps et augmentent le risque de maladies cardiaques.

La Valeur d'Aller Vers le Biologique

Choisir les Meilleurs Aliments, tout ce qui est toxique pour votre corps accable votre foie et un foie accablé se bouche, ce qui rend la perte de poids difficile. Les résidus de pesticides ne bouchent pas seulement le foie mais s'accumulent aussi sur la paroi intestinale, inhibant l'absorption et la digestion des nutriments venant des aliments que vous mangez.

Certaines personnes se demandent si les aliments biologiques valent leur prix élevé. Pour moi, cette question est équivalente à : « est-ce que votre santé en vaut la dépense ? » La plainte ou la préoccupation la plus commune des gens est que « passer biologique » a un coût. La nourriture biologique est plus chère pour plusieurs raisons. En moyenne, les agriculteurs biologiques ont des rendements inférieurs et des coûts de production supérieurs que les agriculteurs conventionnels car ils n'utilisent pas d'herbicides ;

certaines cultures sont désherbées à la main, ce qui demande de la main-d'œuvre. De plus, les agriculteurs biologiques ne reçoivent pas les nombreuses subventions agricoles et les autres avantages à la disposition des agriculteurs conventionnels. Vous devez comparer les coûts supplémentaires à court terme avec les bénéfices sur la santé à long terme d'épargner à votre corps toutes les substances chimiques. Considérez l'état de santé de notre société actuelle : plus nous sommes exposés à des produits chimiques et à des toxines, pire notre santé devient.

Examinez ce problème : si votre médecin vous avait dit que vous aviez une maladie qui nécessitait que vous payiez pour un traitement médical spécial afin de vous sentir bien tous les jours, l'auriez-vous fait ? Je peux vous dire avec assurance que vous pouvez faire quelque chose pour protéger votre future santé, prévenir la maladie et perdre du poids en même temps : dépensez votre argent supplémentaire dans des aliments biologiques. Vous allez peut-être trouver que quand vous dépensez moins en aliments emballés, le montant additionnel dépensé en produits et viandes biologiques n'augmentera pas l'ensemble de votre facture d'épicerie de manière significative. En outre, vous trouverez que les fruits et les légumes biologiques ont en fait meilleur goût que ceux cultivés conventionnellement. Autrement dit, acheter des aliments biologiques est un investissement pour votre santé. Tout cela étant dit, je comprends que parfois trouver, ou même pouvoir acheter de la nourriture biologique peut être un défi pour certains. Je sais, parce que je l'ai expérimenté personnellement. Quand j'ai découvert, pour la première fois, que les aliments biologiques seraient meilleurs pour ma santé, j'avais un budget très serré (en fait, j'adhère encore à un budget familial serré et je dois toujours appliquer les idées et stratégies que je partage ci-dessous).

Heureusement pour vous et moi, les principes du programme seront tout de même efficaces et vous montreront de bons résultats en termes de perte de poids et de santé sans passer complètement au biologique. Vous pouvez mettre en œuvre ce principe lentement, tel que votre mode de vie et votre budget vous le permettent.

Voici comment j'ai maîtrisé l'art de « devenir biologique avec un budget serré » :

- 1. J'ai arrêté d'acheter les « non aliments » transformés. La plupart des boissons protéinées, les barres « santés » et les aliments transformés sont en fait assez chers et quand vous les éliminez complètement de votre liste de courses, vous économisez des centaines d'euros. Regardez bien les prix des céréales sucrées, des biscuits et gâteaux préemballés et des repas surgelés. Vous verrez comment les prix de ces aliments s'accumulent rapidement. Cette même somme d'argent peut être mieux dépensée en produits biologiques pour une semaine.*
- 2. Quand j'ai commencé à manger des portions raisonnables, la nourriture n'était plus si chère que ça. Quand j'ai vraiment bien regardé combien je mangeais et combien j'étais supposée manger, je mangeais au moins le double d'une portion raisonnable et saine pour moi. Quand j'ai commencé à manger les portions correctes pour mon poids et mes objectifs, j'ai commencé à manger moins mais je me sentais toujours satisfaite et manger moins signifie dépenser moins !*
- 3. J'ai déniché des marchés d'agriculteurs locaux. Les prix étaient bien meilleurs et j'ai toujours eu des produits frais de saison. S'il y avait un fruit qui était extrêmement coûteux à ce moment-là, j'en choisissais un autre. Si les baies sont chères à cette saison, je prends des pommes, des poires ou des bananes à la place. Varier est bon de toutes les façons donc choisissez les fruits et les légumes qui ne sont pas trop chers.*

4. *J'ai transformé ma cuisine et toute ma maison lentement. Je n'ai sans doute pas eu une cuisine complètement biologique avant trois ans. Pas l'idéal, mais j'ai fait du mieux que je pouvais. Rome ne s'est pas construite en un jour tout comme mon palais biologique. Faites du mieux que vous pouvez, commencez avec quelques articles et continuez à partir de là.*

5. *Achetez les aliments biologiques de manière « sélective ». Les aliments suivants ont été révélés comme ayant les plus hauts niveaux de résidus de pesticides, donc ils devraient être achetés biologiques lorsqu'ils sont disponibles :*

Les Étapes d'Actions

- *Commencez par acheter de la volaille, de la viande et des œufs biologiques. La plupart des supermarchés, maintenant, ont de la viande, de la volaille et des œufs biologiques. Si les produits biologiques ne sont pas disponibles ou sont difficiles à obtenir, alors le second meilleur choix est la volaille, la viande et les œufs élevés à l'air libre, sans antibiotiques ni hormones. De cette manière, même si les animaux ne sont pas nourris avec des aliments biologiques, au moins ils n'ont pas reçu d'antibiotiques et d'hormones.*
- *Après une pratique régulière de l'achat biologique de la volaille, de la viande et des œufs (ou élevés à l'air libre, sans hormones et antibiotiques) commencez à acheter des produits biologiques. Commencez avec les produits énumérés ci-dessus qui ont tendance à avoir le plus de résidus de pesticides.*
- *Souvenez-vous que votre succès avec ce programme ne dépend pas du fait de devenir complètement « biologique ». Vous pouvez toujours avoir des résultats incroyables en termes de pertes de poids en passant aux produits biologiques lentement. Simplement la petite étape d'incorporer plus de fruits et de légumes et de protéines naturelles dans votre planning de repas est une étape importante vers vos objectifs de perte de poids.*

Les Matières Grasses

Parce que le gras est tellement important pour tant de fonctions corporelles, vous devez consommer une quantité adéquate de gras chaque jour. Malheureusement, notre société a développé une peur du gras. À leur tour, beaucoup d'entreprises ont produit des produits sans gras ou faibles en matières grasses qui contiennent de grandes quantités de sucre ou de sirop de maïs à forte teneur en fructose, tous les deux augmentent la faim et les envies incontrôlables pour des aliments sucrés.

Parce que les graisses sont une partie essentielle de tous les plannings de repas, il est important de les reconnaître comme bonnes ou mauvaises. Dans ce chapitre, vous allez apprendre comment faire la différence.

Les Matières Grasses à Eviter

Toutes les graisses ne sont pas créées de manière égale. Les graisses les plus nuisibles sont celles hydrogénées appelées les acides gras transformés (également appelé AGT ou « gras-

trans ») - le plus souvent répertoriées comme des huiles hydrogénées ou des huiles partiellement hydrogénées sur les étiquettes des aliments - et elles doivent être évitées dans votre alimentation.

L'hydrogénation est une méthode de durcissement chimique utilisée couramment pour créer des graisses qui sont de longue conservation et qui ont un point de fusion plus élevé que leur matière source. Pour hydrogéner une huile végétale liquide, elle est d'abord lavée, blanchie et désodorisée puis ensuite chauffée à haute température avec un catalyseur métallique (nickel, zinc ou cuivre). Ensuite, l'hydrogène gazeux est purifié par barbotage dans le mélange. L'hydrogénation partielle résulte en un produit qui est semi-solide à température ambiante (comme la margarine ou une huile de vinaigrette qui ne se sépare pas) et une hydrogénation totale résulte en un produit qui est solide à température ambiante. Quel que soit le résultat final, l'hydrogénation modifie complètement la structure moléculaire de l'huile qui à la fin ne ressemble plus à une matière grasse naturelle : en fait, elle devient une graisse transformée non saine. Parce que le corps ne reconnaît pas la molécule transformée comme une graisse naturelle, il ne peut pas la traiter et la considère comme une toxine.

La structure moléculaire d'un acide gras transformé est plus proche de celle du plastique que de celle d'un acide gras normal. Pourtant beaucoup d'aliments transformés - même certains considérés comme sains - sont chargés de graisses transformées. Les fabricants alimentaires utilisent des huiles hydrogénées car elles ont une longue conservation et sont moins chères à utiliser que les vrais produits, mais la recherche a montré que ces graisses sont néfastes pour votre santé.

Les graisses transformées peuvent augmenter les niveaux de mauvais cholestérol et entraînent des artères obstruées, un taux de cholestérol élevé, des maladies cardiaques, du diabète de type II et même des cancers. Le corps n'a pas besoin de graisses transformées et les stocke dans les cellules graisseuses et les artères. Consommer des graisses transformées entraîne en fait des envies en matières grasses ; ces envies continuent jusqu'à ce que le corps reçoive les acides gras essentiels (AGE) - les bonnes graisses - dont il a besoin.

Les Bonnes Matières Grasses

Les bonnes graisses sont dérivées de sources alimentaires saines. Des montants adéquats de graisses pour votre type métabolique – présentes naturellement dans votre nourriture, utilisées dans la cuisine ou prises en supplément – répondront à vos besoins nutritionnels quotidiens et éviteront que vous ayez faim.

Les Acides Gras Essentiels

Le corps humain ne peut pas survivre sans certaines graisses – spécialement les AGE. Les AGE sont nécessaires à un fonctionnement sain de tous les processus corporels y compris

- *le cerveau et l'activité du système nerveux,*
- *la régulation des hormones,*
- *le fonctionnement des organes et du système immunitaire,*
- *le fonctionnement des cellules et*
- *la digestion.*

Notre corps a besoin d'AGE mais ne peut pas les fabriquer par lui-même ; par conséquent, nous devons les obtenir par les aliments que nous mangeons. Les deux types d'AGE sont

les oméga-3 et les oméga-6. Les aliments qui sont riches en oméga-6 gras sont les céréales, les viandes élevées dans un but commercial, les huiles utilisées dans les aliments industriels et beaucoup d'huiles de cuisson utilisées couramment, y compris les huiles de maïs, de carthame et de tournesol. Les oméga-3 gras se trouvent dans les légumes verts feuillus, les huiles de poisson (comme le saumon), les noix, les œufs biologiques et les viandes élevées naturellement.

Le ratio idéal d'oméga-3 et d'oméga-6 est entre 1/2 et 1/4.

Malheureusement, parce que le régime américain typique est abondant en céréales et huiles de cuisson et manque de légumes et de poissons sains, la moyenne de l'apport en oméga-6 est élevé et en oméga-3 est faible. Un ratio aussi élevé que 1/50 a été calculé chez certaines personnes ! De toute évidence, nous devons faire un effort conscient pour réduire la quantité d'oméga-6 et augmenter la quantité d'oméga-3 que nous consommons pour ramener ce ratio vers son rapport idéal.

Les oméga-3 gras sont essentiels pour le développement et le maintien du cerveau adulte et du système nerveux.

Des nombreux troubles de l'humeur et du comportement sont associés à un manque d'oméga-3 ou à un déséquilibre entre les graisses d'oméga-3 et d'oméga-6 dans l'alimentation. Leur liste de maladies reconnues .

- *l'asthme,*
- *les déficits de l'attention / les troubles du comportement*
- *le cancer,*
- *la dépression (même chez l'enfant),*
- *le diabète,*
- *les crises cardiaques,*
- *la résistance à l'insuline,*
- *l'obésité*

Alors que normalement j'aime utiliser au minimum les compléments et que je me concentre davantage sur les nutriments des aliments frais, la supplémentation en huile de poisson peut être vitale si vous ne consommez pas de poisson frais de façon régulière. De plus, la santé de nos océans - et des endroits dans lesquels vivent les poissons - ne sont pas aussi bons qu'ils l'étaient. Des taux élevés en mercure sont de plus en plus présents dans la plupart des poissons frais vendus pour la consommation humaine. Incorporez une portion de poisson frais (spécialement le saumon sauvage) toutes les semaines ou deux, mais évitez les poissons qui ont souvent des taux élevés en mercure, comme le thon, le requin et l'espardon. Quel que soit votre choix, consommez au moins deux ou trois portions d'oméga-3 gras par jour.

La vérité sur les graisses saturées

Les maladies cardiaques étaient assez rares avant 1920 - tellement rares que l'électrocardiogramme (qui effectue le test connu communément maintenant sous le nom d'électrocardiogramme , mis au point pour diagnostiquer les maladies coronariennes, était considéré comme une perte de temps et rapidement rejeté. Apparemment, personne ne souffrait d'artères obstruées à l'époque. Mais au milieu des années 1950, les maladies cardiaques étaient la cause principale de décès chez les Américains. Aujourd'hui, les maladies cardiaques sont la cause de 40 % des décès aux États-Unis chaque année.

Si, comme on nous l'a dit, les maladies cardiaques résultent de la consommation de graisses saturées, on s'attendrait à trouver une augmentation équivalente dans la graisse animale de l'alimentation américaine en même temps que l'augmentation des maladies cardiaques. En fait, l'inverse est vrai. Pendant la période de 60 ans entre 1910 et 1970, la proportion de la graisse animale traditionnelle dans l'alimentation américaine a diminué de 83 pourcent à 62 pourcent et la consommation de beurre a chuté de 8,2 kilos par personne et par an à 1,8 kilo. Au cours des 80 dernières années, la consommation d'apport en cholestérol alimentaire a seulement augmenté de 1 pourcent.

Si la consommation de graisses saturées a en fait diminué, alors qu'est-ce qui a augmenté ? Au cours de la même période, l'apport moyen en huile végétale alimentaire (sous la forme de margarine, végétaline et huiles raffinées) a augmenté d'environ 400 % et la consommation de sucre et d'aliments transformés à augmenter d'environ 60 % . Compte tenu de ces données, les graisses saturées ont apparemment été accusées à tort ; elles ne sont pas la cause des maladies modernes. Malheureusement, les gens ont été amenés à croire autrement, donc ils essaient d'éviter tout aliment qui contient des taux élevés de graisses saturées.

L'huile de noix de coco contient principalement des graisses saturées mais pas de graisses transformées. Certains médecins recommandent maintenant l'huile de noix de coco comme une huile alimentaire saine.

La graisse saturée trouvée dans le huile de noix de coco est une graisse unique qui aide à prévenir les maladies cardiaques, qui aide à construire le système immunitaire et ne se transforme pas en graisses dans votre corps. En fait, elles aident à transformer votre métabolisme... En vous aidant à brûler les graisses et à augmenter votre énergie.

L'huile de noix de coco est vraiment l'huile la plus saine que vous pouvez consommer » et exhorte ses lecteurs à essayer une huile de noix de coco vierge et « d'en expérimenter les avantages en santé sur vous ».

Les graisses saturées dans l'huile de noix de coco (ainsi que dans l'huile de palme) sont de la variété de la chaîne moyenne des acides gras (CMAG). Le corps digère les CMAG plus facilement et les utilise différemment des autres matières grasses. Les CMAG sont envoyés directement au foie, où ils sont immédiatement convertis en énergie. En d'autres termes, le corps utilise la graisse pour en faire de l'énergie plutôt que pour la stocker.

Cuisiner avec les Matières Grasses

Les différents types de graisses réagissent différemment à la chaleur. Chaque graisse a un point de fumée - c'est la température à laquelle elle commence à fumer, à se décolorer et à se décomposer (c'est-à-dire quand la teneur en acide gras est endommagée). Ne jamais chauffer une matière grasse au point qu'elle fume pour éviter de la faire devenir rance et insalubre.

En générale, les deux meilleures graisses à utiliser pour la cuisson sont l'huile de noix de coco non raffinée (pour des chaleurs très élevées) et le beurre cru biologique (pour un feu moyen – élevé ; il ne doit pas devenir brun pendant la cuisson). Parce qu'elles contiennent des niveaux élevés en graisses saturées, elles restent chimiquement stables jusqu'à 190 °C. Les huiles qui sont faibles en graisses saturées et riches en graisses mono insaturées, comme l'huile d'olive, sont meilleures consommées froides (par exemple dans les salades et les légumes) ou utilisées pour faire sauter doucement sur feu moyen.

Bien que l'huile de noix de coco fournisse une quantité importante de graisses et de

calories, il a été prouvé qu'elle augmentait le taux métabolique de l'organisme, ce qui rend plus facile la perte de poids. Le programme ne limite pas la quantité que vous pouvez utiliser chaque jour. Cela ne veut pas dire que vous devriez manger des cuillerées et des cuillerées à longueur de journée ; une quantité raisonnable serait une à deux cuillères à café trois fois par jour pour cuisiner. Je n'ai jamais eu un client qui ne perdait pas de poids à cause de sa trop grande utilisation d'huile de noix de coco.

Je sais que vous allez trouver ça difficile à croire, mais le beurre - du moins le beurre biologique cru - est l'un des aliments les plus sains que vous pouvez inclure dans votre alimentation. Oui, le beurre contient un taux élevé de graisses saturées ; mais souvenez-vous, les graisses saturées ne sont pas les coupables derrière la prise de poids et les taux élevés de maladies. Les graisses transformées (les huiles hydrogénées), les sucres, et les céréales transformées sont le problème. Comme l'huile de noix de coco, le beurre est riche en acide, que le corps utilise pour l'énergie.

L'huile d'olive extra vierge est une autre huile saine. Elle est riche en antioxydants et 1 ou 2 cuillères à café sont bonnes à utiliser (dans les salades ou dans une sauteuse). Quand vous achetez de l'huile d'olive, cherchez de l'huile qui est trouble (ce qui indique qu'elle n'a pas été filtrée) et qui a une couleur jaune doré (ce qui signifie qu'elle a été faite à partir d'olives à pleine maturité). L'extra vierge est la meilleure. Et bien sûr, elle devra être biologique.

Les Étapes d'Actions

- *Videz vos placards de tous les aliments et de tous les encas qui contiennent des huiles hydrogénées ou des huiles partiellement hydrogénées. Vous en trouverez dans d'avantage d'aliments emballés que vous ne pensez, y compris dans beaucoup de gâteaux d'apéritifs, chips, bretzels, biscuits, barres céréalières, céréales prêtes à toaster, pop-corn à cuire au micro-ondes, et encas faibles en graisses ou sans matières grasses.*
- *Modifiez votre état d'esprit afin de ne plus associer le grignotage avec les chips, les gâteaux d'apéritifs et le pop-corn. Le parfait encas peut être une plus petite version d'un vrai repas, comme un œuf dur, quelques morceaux de poulet avec des légumes, des légumes coupés en morceaux, des fruits, des noix ou une tartine de beurre de noix. La nourriture fraîche est toujours la meilleure nourriture.*
- *N'utilisez que des matières grasses de qualité pour cuisiner : de l'huile de noix de coco, du beurre (cru biologique), et de l'huile d'olive (non filtrée, biologique et extra vierge). Les marques et les sources sont énumérées dans le La Liste de Courses. Évitez la margarine et la graisse végétale, qui sont des huiles végétales hydrogénées.*
- *Consommez quotidiennement au moins deux à trois portions quotidiennes d'oméga-3 gras de bonne qualité provenant d'huiles de poisson, de graines (spécialement les graines de lin), d'avocats et de noix variées (crues biologiques), en particulier des noix.*
- *Évitez les noix grillées. Le processus de torréfaction amène les graisses et les huiles à devenir rances et les huiles rances augmentent les dommages des radicaux libres dans l'organisme. (Les radicaux libres accélèrent le vieillissement.)*
- *Mangez des tartines au beurre de noix biologiques. La plupart des magasins distribuent du beurre de cacahouète, d'amande, de noix de cajou et de noix de macadamia. La liste des ingrédients devrait contenir qu'un type de noix et du sel. La plupart des beurres de noix contiennent des cacahouètes grillées donc lisez attentivement les étiquettes.*
- *Incorporez des œufs entiers biologiques à votre alimentation, au petit déjeuner ou comme un encas.*
- *Lorsque vous cuisinez avec la matière grasse, ajoutez la matière grasse dans une poêle froide et augmentez la chaleur progressivement.*

- *Versez l'huile de graine de lin, de foie de morue ou de poisson directement de la bouteille sur les salades ou les légumes crus. Réfrigérez ces huiles pour éviter le rancissement.*
- *Si vous avez des difficultés à incorporer des aliments riches en oméga-3 gras dans votre planning de repas, prenez un complément en oméga-3 quotidiennement.*

Les Produits Laitiers

Le thème des produits laitiers au lait de vaches pourrait remplir un livre entier à lui seul. En tant que société, nous avons grandi avec l'idée que le lait et le fromage doivent être la base de l'alimentation américaine, principalement pour le calcium qu'ils fournissent prétendument. Ce que les chercheurs savent désormais c'est que la qualité de notre offre en lait a radicalement changé au cours du siècle passé, en changeant ainsi de trois à zéro les recommandations pour les besoins quotidiens en produits laitiers. De plus, beaucoup de personnes souffrent désormais d'intolérance au lactose et ont donc recours à des alternatives sans produits laitiers, qui souvent finissent par provoquer des problèmes pires que les produits laitiers en eux-mêmes.

Dans ce chapitre, j'explique les changements dans notre approvisionnement en produits laitiers et les implications possibles de la consommation de produits laitiers conventionnels.

L'Alternative Cru

Ma théorie et mes croyances au sujet des produits laitiers (c'est-à-dire le lait, les yaourts et le fromage) étonnent beaucoup de gens. Je crois que le seul produit laitier que les humains devraient consommer est celui non pasteurisé et non homogénéisé, provenant de bovins en liberté nourris d'herbes. Bien que certaines personnes aient peur de tomber malade à cause des produits laitiers crus, des milliers de gens dans ce pays (y compris ma famille) les consomment et nous ne sommes pas seulement pas tombés malades ; nous sommes aussi en meilleure santé.

Les produits laitiers crus peuvent être difficiles à obtenir, vous devrez peut-être trouver une coopérative laitière crue qui vous permettra d'acheter une partie d'une vache en copropriété ; dans la plupart des États, la loi autorise une consommation de lait cru provenant d'une vache que vous possédez, mais pas la vente de ce lait au public (pour les sources, allez voir la Liste de Courses).

D'un point de vue économique, le lait cru est plus coûteux à produire (en raison des soins supplémentaires donnés aux vaches) et les consommateurs peuvent ne pas être disposés à payer un prix plus élevé pour du lait cru quand du lait pasteurisé moins cher est disponible. Cette différence équivaut à dépenser plus d'argent dans des aliments biologiques, qui peuvent être plus coûteux à produire mais c'est beaucoup plus sain que les aliments cultivés conventionnellement.

La Transformation du Lait Conventionnel

La pasteurisation

Au début des années 1900, la pasteurisation du lait a commencé avec la crainte de la tuberculose et d'autres maladies propagées à travers l'approvisionnement en lait. Bien que cette préoccupation était peut-être légitime à cette époque, de nombreux professionnels de la santé étaient (et sont toujours) contre la pasteurisation. En fait, les nombreux incidents de lait contaminé par la salmonelle dans les dernières décennies se sont produits dans le lait pasteurisé. Un foyer d'empoisonnement à la salmonelle dans l'Illinois en 1985 a rendu malade 14 000 personnes et a entraîné au moins un mort.

Parce qu'elle contient des bactéries qui les protègent, le lait non pasteurisé ne cause probablement pas de maladies ; malheureusement, c'est la pasteurisation qui tue toutes ces bactéries bénéfiques.

Le lait pasteurisé peut entraîner des maladies sérieuses quand il tourne mal.

La traite moderne, l'emballage et les méthodes de distribution sont plus hygiéniques qu'ils ne l'étaient quand la pasteurisation a été jugée pour la première fois nécessaire. À mon avis, la pasteurisation est inutile et nuit au lait. La pasteurisation détruit le lait ainsi que ses enzymes saines (dont la plupart sont nécessaires pour une bonne digestion). Elle poursuit en déclarant que 50 % du calcium du lait pasteurisé est inutilisable - le corps ne peut pas l'assimiler.

Il n'est pas étonnant que les Etats-Unis, notés comme le plus grand consommateur de lait, a le taux le plus élevé d'ostéoporose par rapport aux autres pays.

Beaucoup de personnes souffrent d'un déconfort digestif extrême (intolérance au lactose) après avoir consommé des produits laitiers pasteurisés, qui peuvent être aussi chargés en produits chimiques (ajoutés pour supprimer les odeurs et restaurer le goût) et en vitamines D2 synthétiques (toxiques et liées à des maladies cardiaques) ou D3 (qui sont difficiles à absorber). Dans le lait cru et les produits au lait cru, les enzymes qui aident la digestion sont intactes - ainsi que les vitamines. La plupart des personnes qui ont vécu une sensibilité aux produits laitiers pasteurisés peuvent tolérer le lait cru.

Homogénéisation

L'homogénéisation est un processus par lequel le lait est passé à travers un filtre fin qui rend les molécules grasses plus petites. Il permet aux molécules grasses de contourner la digestion, il augmente les chances d'une digestion incomplète des protéines dans l'intestin et il permet à certaines protéines du lait d'être absorbées de façon intacte dans la circulation sanguine, ce qui peut sensibiliser le système immunitaire et entraîner une allergie et une intolérance au lait.

L'Hormone de Croissance et les Antibiotiques

Un autre problème avec les produits laitiers commercialisés c'est que l'on injecte souvent des hormones de croissance dans les vaches pour augmenter la production de lait. Normalement, une vache produit du lait pendant environ 12 semaines après avoir donné naissance. C'est une pression sur ses organes de produire du lait aussi rapidement. Au

cours de cette période, elle perd du poids, elle est stérile et elle est très sensible aux maladies. En injectant des hormones de croissance bovines à la vache, un agriculteur peut étendre la production de lait pendant encore 8 à 12 semaines - en entraînant chez la vache un stress additionnel pour produire du lait pendant cette longue période.

Si une vache attrape la maladie et est forcée à continuer à produire du lait, le pus venant de la mamelle peut se retrouver dans le lait. Si l'agriculteur donne des antibiotiques à la vache pour traiter l'infection, alors ces antibiotiques se retrouvent aussi dans le lait.

Les pratiques de pasteurisation, d'homogénéisation continueront aux Etats-Unis car l'industrie laitière est devenue une industrie très lucrative. De nombreux agriculteurs ne sont pas disposés à passer du temps, à faire des efforts ou à dépenser de l'argent pour élever des vaches naturellement et pour veiller à ce qu'elles vivent en liberté et mangent de l'herbe saine. Parce que l'industrie laitière tente de produire autant de lait que possible (pour faire autant de profits que possible), les vaches deviennent malades et toxiques, ce qui nécessite ensuite la pasteurisation de leur lait - soi-disant pour protéger la santé des consommateurs.

Les Yaourts

Qu'en est-il des yaourts ? Les yaourts peuvent être l'un des aliments les plus sains s'ils contiennent des cultures vivantes, qui sont des « bonnes » bactéries bénéfiques au colon - en grande quantité. Ces bactéries sont nécessaires pour produire plusieurs vitamines et pour une fonction digestive saine. La présence de ces bactéries aide aussi la prévention et le traitement des mycoses.

Beaucoup de gens qui sont intolérants au lactose (qui ne peuvent pas digérer le lait) peuvent consommer des yaourts sans effets négatifs. Le yaourt est plus facile à digérer que le lait car les cultures vivantes créent des lactases, l'enzyme qui manque aux personnes intolérantes au lactose.

Cependant, comme avec d'autres aliments, le yaourt ne peut être qu'aussi sain que sa source et ajouter des ingrédients peut le changer de bon à mauvais. Lors de l'achat de yaourts, choisissez toujours une marque biologique, qui sera sans antibiotiques. Soyez aussi attentifs à la teneur en sucre. Les yaourts nature auront la teneur en sucre la plus faible et les yaourts au sucre ajouté et aux fruits auront la teneur en sucre la plus forte. La plupart des yaourts contiennent aujourd'hui plus de sucre et d'arômes que les bonbons !

Les Étapes d'Actions

- *Si vous consommez des produits laitiers régulièrement, essayez d'acheter des produits crus (non pasteurisés) certifiés biologiques.*
- *Si vous ne pouvez pas obtenir des produits laitiers crus, acheter le second meilleur choix : les produits certifiés biologiques. Même si le lait peut être pasteurisé, homogénéisé où les deux, il ne contiendra pas d'antibiotiques, d'hormones ou de résidus de pesticides.*
- *Si vous ne pouvez pas obtenir ou que vous n'avez pas les moyens d'acheter des produits laitiers crus ou biologiques, évitez tous les laitages. La majeure partie du calcium dans les laitages n'est de toutes les façons pas absorbée par le corps. Obtenez le calcium par d'autres sources, comme les légumes verts feuillus, les brocolis, les sardines (avec les arrêtes) et le saumon.*

Le Soja

La plupart du temps, ils me demandent pour le lait de soja. Malheureusement, beaucoup de personnes ont été amenées à croire que le soja et les produits au soja sont des aliments merveilleux, mais je crois que le lait de soja est bien pire que le lait de vaches conventionnelles. Une grande partie des revendications « saines » faites par l'industrie du soja sont de simples tactiques marketing pour nous faire dépenser de l'argent dans les produits au soja. La petite graine de soja est un grand business ; les ventes au détail ont augmenté de 0,852 milliards d'euros à 3,2 milliards d'euros entre 1992 et 2002. Pour accomplir cet exploit, l'industrie du soja a eu à convaincre beaucoup de personnes que le soja est bon et a dû supprimer un grand nombre de preuves contraires. Cette vérité a déclenché la colère de nombreux végétariens qui ont longtemps utilisé le soja pour remplacer la viande et qui maintenant souffrent d'une longue liste de problèmes. Dans ce chapitre, j'explique pourquoi il faut éviter le soja.

L'Histoire du soja

Le soja est une légumineuse asiatique riche en huile (haricot). Traditionnellement, les plans de graines de soja étaient cultivés en Asie en tant qu'engrais verts - une culture utilisée pour être labourée pour enrichir le sol entre les semences de cultures. Les Chinois ont découvert que la consommation du soja entraînait un inconfort digestif, des ballonnements et des gaz. Le soja a commencé à être utilisé comme aliment pour les humains quand ils ont découvert des méthodes de fermentation. Les produits au soja fermentés comme le miso, le tempeh, le natto, le shoyu (sauce de soja), et le tamari sont très bons à manger occasionnellement ; la fermentation désactive certains des anti-nutriments dans le soja qui provoquent des troubles digestifs et la perte de minéraux dans les os. Toutefois, la majorité des produits au soja vendus aux États-Unis sont non fermentés, donc les toxines présentes naturellement sont intactes. Les produits au soja non fermentés sont également traités d'une manière qui rend leurs protéines impures et augmente la quantité de substances cancérigènes. Certaines personnes soutiennent que les asiatiques ont mangé du soja pendant des milliers d'années et ont un taux de cancer bien plus faible que les américains et que la petite quantité de soja naturel fermenté dans l'alimentation moyenne asiatique (9.3–36 g [2–4 cuillères à café] de soja par jour comme condiment) pourrait bien avoir un effet protecteur. Malheureusement, les gens ont pris cette information et l'ont appliquée de façon incorrecte à des produits au soja fortement transformés et non fermentés comme le tofu (dont une seule tasse pèse 252 g). Beaucoup de personnes mangent plusieurs tasses de produits au soja quotidiennement.

La Nourriture au Soja

En Occident, la graine de soja a été utilisée principalement en tant qu'huile de soja, qui se retrouve dans la plupart des produits étiquetés en tant qu'huile végétale, margarine ou végétaline. La protéine de soja laissée de côté après l'extraction de l'huile de soja était à l'origine utilisée exclusivement pour nourrir les animaux - la volaille et plus récemment les poissons d'élevage. Le problème c'est que les animaux ne peuvent consommer qu'une

quantité limitée de soja avant de développer des problèmes graves de reproduction et autre. Donc l'industrie du soja a commencé à commercialiser ses sous-produits de la production d'huile de soja pour les hommes.

Produit de la révolution industrielle, le soja a donné l'opportunité aux technologues alimentaires de développer des substituts de viande à bas prix. Les produits modernes non sains à base de soja sont fabriqués selon des procédés de haute technologie. Ils incluent des produits prêts à l'emploi tel que les saucisses de soja, les steaks de soja, les galettes de soja, le lait de soja emballé, les poudres de protéines, les barres énergétiques, les hamburgers végétariens, les pâtes à faible teneur en glucides et les chilis ainsi qu'un nombre incalculable d'aliments contenant des protéines de soja isolées, des protéines de soja concentrées et des protéines végétales texturées.

Les effets hormonaux

À peu près tous les produits au soja sur le marché contiennent des phyto-œstrogènes (des œstrogènes d'origine végétale).

Chez les adultes, la consommation de soja peut perturber le taux normal d'hormones, en affectant le système reproducteur chez la femme (entraînant des flux menstruels plus importants, une augmentation des crampes) et en diminuant les niveaux de testostérone chez les hommes (ce qui diminue la libido et baisse le nombre de spermatozoïdes). En fait, un ancien conte de femmes japonaises dit que les femmes punissent les maris égarés en les nourrissant avec beaucoup de tofu !

Les effets du soja ne sont pas drôles, surtout quand il s'agit de la santé et du développement des nourrissons nourris au lait infantile à base de soja. Les nourrissons sont extrêmement sensibles aux effets du soja, la majeure partie si ce n'est la totalité de leur alimentation. Les chiffres du service fédéral de santé Suisse indiquent que, chaque jour, un enfant nourri au lait infantile à base de soja reçoit une quantité d'œstrogènes équivalents à deux ou trois pilules contraceptives! C'est beaucoup d'œstrogènes pour n'importe qui, mais cette quantité est tout particulièrement dangereuse pour les nourrissons dont le développement exige des hormones au bon endroit et au bon moment. Chez les garçons, la puberté peut être retardée et les pédiatres reportent de plus en plus de cas de garçons émasculés qui atteignent la puberté avec des seins et des tous petits pénis. Chez les filles, le début de la puberté peut être accéléré et des problèmes de reproduction peuvent se produire à l'âge adulte.

Les effets sur la thyroïde

Le soja endommagent plus que le système reproductif chez les adultes et les enfants, les personnes qui consomment de grandes quantités de protéines de soja chaque jour (par exemple dans le lait de soja et dans les barres énergétiques riches en protéines, qui contiennent du soja isolé - la source la plus concentré de soja, contenant toujours ces phyto-œstrogènes) se plaignent souvent de fatigue, d'avoir peu d'énergie, de dépression, de perte de cheveux, de problèmes de peau, de prise de poids et d'une diminution des pulsions sexuelles - tous les symptômes d'une fonction thyroïdienne faible. Quand ils sont testés pour l'hypothyroïdie, ces personnes ont presque toujours des tests positifs.

Les Étapes d'Actions

- *Jetez de vos placards tout ce qui contient des protéines de soja isolées, des protéines de soja concentrées, des protéines végétales texturées ou de l'huile de soja (ou des graines de soja). Il est possible que les produits emballés tels que les barres énergétiques, les*

gâteaux d'apéritifs, les steaks hachés aux légumes et les produits soi-disant végétariens en contiennent.

- *Si vous avez consommé du soja durant une longue période, faites vérifier votre fonction thyroïdienne. Si vous souffrez d'hypothyroïdie alors l'élimination du soja de votre alimentation pourrait avoir un effet positif sur votre état de santé.*

Les Céréales

Pendant plusieurs millions d'années, les humains ont survécu grâce à une alimentation basée sur les animaux et les plantes. En tant que chasseurs – cueilleurs, ils mangeaient ce qu'ils pouvaient trouver. Avec l'introduction de nouvelles pratiques agricoles, il y a 10 000 ans, les humains ont commencé à manger du sucre et de l'amidon (sous la forme de céréales et de pommes de terre).

Bien que 10 000 ans semblent être une longue période, c'est en fait une fraction de seconde en termes d'évolution et le corps humain et le système digestif n'ont pas évolué pour traiter et assimiler de grandes quantités de glucides venant des alimentations riches en amidon - et en sucre. Génétiquement parlant, les humains ont toujours le corps des hommes des cavernes.

Les Glucides

La plupart des gens mangent beaucoup trop de glucides - sous la forme du pain, des pâtes, du maïs (qui est une céréale, pas un légume), du riz, des pommes de terre et des gâteaux et des encas industriels - avec de graves conséquences pour leur santé. Pire encore, la plupart de ces glucides sont consommés sous la forme d'aliments transformés. Après 130 ans de consommation de céréales hautement transformées sous la forme de pains, de pâtisseries et de céréales, des maladies chroniques comme les maladies cardiaques, l'hypercholestérol, et l'obésité sont devenues endémiques dans la plupart des pays industrialisés.

*Je ne suggère pas que tout le monde devrait suivre un régime faible en glucides ; tout le monde a besoin d'une certaine quantité de glucides. Ce que la plupart des gens n'ont pas réalisé c'est que la capacité de stockage de l'organisme pour les glucides est assez limitée et tout excès est stocké sous la forme de graisses. Par conséquent, il est important de se rappeler que les légumes et les fruits contiennent eux aussi des glucides et qu'il faut faire des choix appropriés à votre type métabolique. Par exemple, les aliments idéaux pour une personne de **Type Protéines** peuvent comprendre plus de légumes qui poussent sous le sol et quelques fruits, alors qu'une personne de **Type Glucides** peut tolérer les légumes féculents à racines et les céréales.*

Tout repas ou encas riche en glucides génère une rotation rapide du glucose (sucre) dans le sang. Pour compenser cette augmentation, le pancréas sécrète de l'insuline dans la circulation sanguine, ce qui baisse le taux de glucose. L'insuline, cependant, est essentiellement une hormone qui stocke les excès de calories des glucides (sous la forme de graisses dans les cuisses, l'abdomen, et les fesses) pour les cas de famine. Pire encore, des niveaux d'insulines élevés suppriment deux autres hormones importantes : le glucagon et l'hormone de croissance humaine, qui respectivement régulent la combustion des graisses et favorise le développement des muscles. Donc l'insuline venant d'excès de glucides favorise la graisse, puis inhibe l'habileté du corps à perdre cette graisse.

L'objectif pour réussir à perdre du poids est tout d'abord de trouver la bonne quantité de glucides qui fournit suffisamment de carburant et d'énergie pour la journée (mais pas trop pour que nous ne finissions pas à en stocker une grande partie sous forme de graisse), puis de consommer le bon type de glucides pour se sentir bien et rassasié après un repas.

Le Pain

Probablement le plus consommé et le plus populaire de tous les glucides est le pain. Les gens consomment bien trop de pain et les effets négatifs de cette consommation se manifestent par une mauvaise santé et un excès de poids. Les personnes consomment aussi les mauvais types de pains.

Le seul pain autorisé dans le programme est un pain biologique aux céréales complètes germées. Le processus de germination modifie la composition d'une céréale de nombreuses façons pour la rendre meilleure en temps qu'aliment. Il augmente la teneur en vitamines (par exemple : C, B2, B5 et B6) et en bêta carotène de façon spectaculaire, jusqu'à huit fois plus. Encore plus important - contenus de la façon dont beaucoup de personnes souffrent d'indigestion - il décompose l'acide phytique (un bloqueur de minéraux). Présent dans le son de toutes les céréales et dans les revêtements des noix et des graines, l'acide phytique inhibe l'absorption par le corps du calcium, du magnésium, du fer, du cuivre et du zinc et peut neutraliser les enzymes digestives, entraînant des troubles digestifs. La germination décompose les sucres complexes responsables des gaz intestinaux et transforme une partie de l'amidon en sucre.

Le pain de blé complet que le public américain a été amené à croire sain contient du blé transformé, qui est déficient en nutriments. D'où la prépondérance extrêmement élevée chez les gens de troubles digestifs comme les syndromes de l'irritation du côlon et la constipation. La constipation chronique peut conduire à de nombreux troubles de santé potentiellement dangereux et peut rendre aussi la perte de poids assez difficile. Remplacer simplement le pain par du pain aux céréales germées peut améliorer de façon radicale votre digestion et votre capacité à perdre du poids.

Notez que si vous êtes intolérants au gluten ou au blé, alors vous serez également intolérants au pain biologique aux céréales complètes germées.

L'Indexe Glycémique

Parce que le corps transforme différents types de glucides en sucre à des taux différents, l'indice glycémique (IG) a été créé pour indiquer à quelle vitesse un aliment affecte votre niveau de glycémie. Les aliments qui ont un IG élevé entraînent une augmentation rapide du niveau de la glycémie, donc une libération rapide de l'insuline, ce qui est exactement ce que vous ne voulez pas quand vous essayez de perdre du poids et de rester en bonne santé. Les aliments qui ont un IG faible entraînent une augmentation lente du niveau de la glycémie et une libération lente et contrôlée de l'insuline.

L'insuline est une hormone stockeuse de graisses, donc plus elle se répand dans votre circulation sanguine, plus vous êtes susceptible de prendre du poids. De plus, les aliments à IG élevé ont plus tendance à vous laisser avec une sensation de faim ou d'envie, alors que les aliments à IG faible vous font vous sentir rassasié et libre face aux envies. Perdre du poids sera beaucoup plus facile si vous choisissez des glucides à IG faible : les légumes et certains fruits (pas tous). Certains types de céréales ou de haricots ont également un IG faible. Je recommande fortement que vous restiez à l'écart des aliments à IG élevé quand la perte de poids et la santé en général sont vos objectifs.

L'Intolérance au Gluten

Beaucoup de personnes ne peuvent pas digérer le gluten - une protéine présente dans le blé et d'autres céréales de la pâte à pain - elles souffrent d'une intolérance au gluten de légère à grave. Les symptômes possibles de l'intolérance au gluten inclus :

- *des douleurs et des crampes abdominales,*
- *des ballonnements et des flatulences,*
- *des douleurs osseuses et articulaires,*
- *des diarrhées chroniques,*
- *des troubles émotionnels comme l'anxiété et la dépression,*
- *la fatigue (surtout après avoir mangé des aliments contenant du gluten),*
- *l'infertilité,*
- *des éruptions cutanées douloureuses, et*
- *une prise de poids ou l'incapacité à perdre du poids.*

Si vous suspectez que vous puissiez être intolérant au gluten, je vous encourage à éliminer le gluten de votre alimentation au moins durant 4 à 6 semaines pour déterminer si vos symptômes se sont atténués. Voici certains des ingrédients ou aliments contenant du gluten à éviter :

- *l'orge*
- *la bière*
- *certaines céréales*
- *les protéines végétales*
- *l'avoine*
- *les pâtes*
- *le seigle*
- *la semoule*
- *la sauce de soja*
- *l'épeautre*
- *l'amidon et l'amidon végétal*
- *le blé*
- *le germe de blé*

Les ingrédients et aliments permis, sans gluten inclus :

- *les farines de fèves (par exemple : le pois chiches et le sorgho)*
- *le sarrasin*
- *le maïs*
- *le mil*
- *le quinoa*
- *le riz*

Si vous vous sentez soulagé d'un des symptômes nommés ci-dessus après avoir suivi une alimentation sans gluten de 4 à 6 semaines, alors vous pourrez être en mesure de maintenir un poids sain plus facilement sans gluten. Parce que la plupart des gens qui sont intolérants au gluten sont aussi intolérants aux produits laitiers, au lactose, ou aux deux, je

vous encourage à éliminer aussi les laitages et les produits contenant des laitages pendant que vous êtes dans une alimentation sans gluten.

Élimination des Céréales

De nombreux experts de la santé recommandent aux personnes qui souffrent de maladies chroniques (par exemple le diabète, l'hypertension artérielle, l'hyper cholestérol, ou les maladies cardiaques) et ont souffert d'obésité toute leur vie, ou qui sont génétiquement prédisposées à l'obésité aux maladies chroniques, d'éliminer complètement les céréales de leur alimentation.

Les aliments éliminés dans une alimentation sans céréales incluent :

- *toutes les céréales avec ou sans gluten (ainsi que le pain, les pâtes, les nouilles faites à partir de céréales)*
- *le maïs et les produits à base de maïs*
- *les produits laitiers*
- *les légumes (par exemple : les haricots verts, les haricots rouges, les lentilles, les cacahouètes, les pois mange-tout et les petits pois)*
- *les pommes de terre (blanches et douces) et les ignames*
- *le sucre*

Les aliments permis dans une alimentation sans céréales incluent ;

- *les œufs*
- *les fruits et les baies*
- *la viande, le poulet et le poisson*
- *les noix arboricoles (sauf les noix de cajou)*
- *les légumes (en particulier les légumes verts)*

Je prescris cette façon de manger aux clients qui ont des antécédents de diabète, d'hypertension artérielle, d'hyper cholestérol et de maladies cardiaques ou qui ont une longue histoire de prise de poids et de difficultés à perdre du poids. Les résultats sont vraiment étonnants. Des clients m'ont dit que dès la première semaine, leurs douleurs et leurs courbatures avaient disparu et qu'ils se sentaient beaucoup plus légers et énergiques au cours de la journée. Les personnes souffrant de difficultés digestives se sentent souvent soulagées après seulement quelques jours.

Les Étapes d'Actions

- *Pour tous vos besoins en pain, consommez uniquement des produits aux céréales complètes germées. Utilisez ce pain pour faire de la panure pour les recettes de pain de viande et de boulettes de viande.*
- *Acceptez le fait que le petit-déjeuner et le déjeuner ne doivent pas obligatoirement inclure de tartines ou de sandwichs. Suivant votre type métabolique, les œufs, les fruits et le beurre de noix peuvent être de très bonnes options pour le petit-déjeuner. Les salades ou les légumes avec de la volaille, du poisson, ou d'autres viandes peuvent être de très bonnes options pour le déjeuner.*

- *Si vous ressentez des douleurs gastro-intestinales (gaz ou ballonnements) en suivant le programme, vous ne tolérez peut-être pas le gluten. Essayez d'éliminer toutes les céréales contenant du gluten pendant 4 à 6 semaines ou si vous ne perdez pas de poids après 4 semaines en suivant le programme, éliminez toutes les céréales de votre alimentation.*

Le Sel

Beaucoup de personnes suivent un régime faible en sel car ils ont été amenés à croire que le sel et le sodium sont mauvais et non sains. Eh bien, cette croyance peut être partiellement vraie. Le sel est important pour plusieurs fonctions de votre corps. Mais la seule façon de recevoir tous les avantages du sel qui rendent la vie possible est de consommer le bon type de sel : le sel de mer non raffiné, pas du sel de table industrialisé. Le sel a une très mauvaise réputation parce que 99 % des recherches mondiales sur le sel ont été faites par le sel de table commercial - le seul sel que la plupart des gens connaissent. Certaines des meilleures recherches scientifiques sur les propriétés en santé du sel marin non raffiné sont écrites en français, en allemand et en portugais ; malheureusement, peu de docteurs américains les ont lues. Donc au lieu de suggérer que les patients utilisent du sel marin non raffiné, les docteurs américains suggèrent d'éviter tout le sel, ce qui peut être dangereux. Dans de nombreuses parties de la France, lorsqu'une personne va voir un médecin au sujet d'un problème cardiaque ou d'une hypertension artérielle, la première question posée peut être : « quel type de sel utilisez-vous ? » Certains médecins croient qu'un régime faible en sel peut entraîner une hypertension artérielle. Un régime sans sel peut endommager les valves du cœur et affecter négativement la contractilité du muscle cardiaque. Biochimiquement, les cellules meurent de faim sans sel.

En bref, le sel :

- *aide à équilibrer la glycémie,*
- *est nécessaire pour l'absorption des particules alimentaires dans l'étendue intestinale,*
- *peut aider à prévenir les crampes musculaires,*
- *est nécessaire pour rendre les os solides,*
- *régule et normalise la pression artérielle,*
- *augmente le niveau d'énergie,*
- *aide à réguler le métabolisme,*
- *aide à maintenir un bon équilibre électrolytique et*
- *soutien le système immunitaire.*

Le sel de table blanc raffiné que l'on trouve généralement au supermarché est différent du sel marin non raffiné, donc ses effets sur le corps ne sont pas les mêmes. Le corps ne peut pas assimiler le chlorure de sodium synthétique isolé (venant des sels raffinés typiques), qui ne contient aucun des minéraux précieux et des oligo-éléments du sel marin non raffiné, donc le système le reconnaît comme un poison. Le sel de table raffiné contient souvent de l'aluminium. (L'aluminium est lié à la toxicité des métaux lourds et peut-être même à la maladie d'Alzheimer). Un des exemples est le silicoaluminat de sodium qui peut être associé aux problèmes de reins et à la rétention d'eau.

Je recommande que vous remplaciez le sel de table raffiné avec du sel de mer gris qui peut être trouvé dans la plupart des magasins d'aliments naturels ou qui peut être acheté en

ligne. Il est extrêmement sain et a exactement les effets opposés du sel raffiné. Il fournit du chlorure de sodium sous la forme dont le corps a besoin pour fonctionner, il offre l'équilibre parfait entre minéraux, nutriments et chlorure de sodium dont le corps a besoin pour une santé optimale. Votre corps peut reconnaître et absorber efficacement ces nutriments essentiels.

Quatre-vingt-dix traces d'éléments trouvés dans la croûte terrestre donnent au sel non raffiné de mer gris sa couleur grisâtre vitale et sa légère humidité garde le sel et les minéraux sous une forme que le corps peut assimiler.

Même les patients cardiaques et les personnes souffrant d'hypertension artérielle peuvent utiliser du sel de mer gris (mais ils en recevront ses bénéfices uniquement s'ils éliminent toute forme de sel transformé, de sodium et de sel de table de leur alimentation). Le cœur est alimenté par une solution saline par le sang et la lymphe exige une quantité appropriée de sodium et de potassium pour fonctionner. Sans sel dans l'alimentation, le cœur ne peut pas se contracter normalement et les valves peuvent être endommagées. Si vous ne savez pas votre nourriture ajouter une pincée de sel marin dans chaque bouteille d'un litre d'eau que vous buvez pour maintenir vos niveaux d'électrolytes et d'énergie. De toute évidence, le sel est important pour une santé optimale. Manger simplement de la nourriture salée n'est pas la réponse ; utiliser du sel de mer gris l'est. Comme avec les autres recommandations alimentaires, la modération est toujours essentielle.

Les Étapes d'Actions

- 1. Évitez le sel de table blanc raffiné.*
- 2. Évitez tous les aliments emballés et en conserve à haute teneur en sodium.*
- 3. Utilisez du sel de mer gris non transformé et non raffiné. (Les autres types de sel marin peuvent contenir du mercure et d'autres métaux lourds toxiques.)*
- 4. Goûtez toujours les aliments avant d'ajouter du sel*

L'Eau

S'il y avait une potion magique pour perdre du poids, ce serait l'eau. Tous les bons programmes nutritionnels insistent pour que vous buviez un minimum de 8 à 10 verres d'eau par jour. La plupart des gens ne boivent pas la quantité recommandée car ils ne comprennent pas complètement combien l'eau est importante pour le maintien d'une bonne santé et pour perdre du poids. Notre corps est composé d'approximativement 75 % d'eau. Toute variation de l'équilibre naturel entraîne d'importantes perturbations dans de nombreux processus métaboliques qui sont cruciaux pour la perte de poids.

1. L'eau aide le corps à métaboliser les graisses stockées. Les reins ne peuvent pas fonctionner correctement sans assez d'eau. Quand ils ne travaillent pas à leur pleine capacité, le foie doit alors reprendre certaines des charges. La fonction hépatique est essentielle pour la perte de poids et si le foie doit prendre en charge une partie du travail des reins, il ne peut pas faire son travail correctement (métaboliser la graisse). En conséquence, le foie métabolise moins de graisses, plus de graisses sont stockées dans le corps et la perte de poids devient lente ou stagne.

L'eau est cruciale pour débarrasser le corps des déchets pendant la perte de poids, le corps doit éliminer de déchets : l'excès de graisses et les toxines stockées. La consommation adéquate d'eau aide le corps à évacuer ses déchets.

L'eau est un diurétique naturel. Beaucoup de personnes font de la rétention d'eau et deviennent dépendantes des diurétiques de synthèse pour perdre le poids de l'excédent d'eau. Étonnamment, boire assez d'eau est en fait le meilleur traitement pour la rétention d'eau. Quand il ne reçoit pas assez d'eau, le corps perçoit une menace pour sa survie et commence à retenir chaque goûte d'eau qu'il peut. Si vous donnez à votre corps la quantité d'eau dont il a besoin, il relâchera rapidement toute l'eau retenue.

L'eau est un laxatif naturel. Quand le corps ne reçoit pas assez d'eau, il la prend dans d'autres sources internes. Si le colon devient sec, les selles deviennent sèches et difficiles à évacuer, ce qui entraîne de la constipation - peut-être avec des gaz, des ballonnements et une élimination douloureuse. Si le corps reçoit une quantité suffisante d'eau, le colon sera réhydraté et le bon fonctionnement de l'intestin sera restauré.

Pour obtenir une perte de poids significative et une santé optimale, il est crucial de boire une quantité suffisante d'eau chaque jour. Par « suffisante » je veux dire que vous devriez boire 35 fois le poids de votre corps en millilitre chaque jour. Par exemple, une personne qui pèse 90kg devrait boire 3,150 l d'eau ($90 \times 35 = 3150 \text{ ml} = 3,150 \text{ l d'eau}$).

En plus de cette recommandation de référence, je vous suggère d'ajouter 250 ml d'eau pour chaque 250 ml de boissons contenant de la caféine consommées et encore 250 ml si vous avez fait de l'exercice. De plus, buvez de l'eau à température ambiante. L'eau froide reste dans votre estomac jusqu'à ce qu'elle soit réchauffée à la température de votre corps ; ce n'est qu'alors qu'elle sera déplacée vers votre intestin grêle pour l'absorption.

Beaucoup de personnes confondent la soif et la faim car les deux sensations disent au cerveau que le corps a besoin d'énergie. Donc, une personne qui est déshydratée peut mal interpréter cette sensation et finir par se suralimenter. Plusieurs études ont été réalisées dans lesquelles il a été dit aux personnes de boire de l'eau aux premiers signes ou sensation de faim.

Dans la plupart des cas, la faim est rapidement passée et les sujets ont perdu entre 10 et 17 kilos en moins d'un an. Si vous ne buvez pas la quantité recommandée d'eau pour votre poids et que vous avez des sensations de faim pendant la journée, alors il y a des chances pour que votre corps ait soif. Parce que l'eau est un coupe-faim naturel, buvez 250 ml d'eau aux premiers signes de faim et 15 minutes avant de commencer chaque repas.

De plus boire la quantité appropriée d'eau est essentielle, mais c'est tout aussi important de boire une eau de très bonne qualité. Malheureusement, peu importe où vous vivez, l'eau du robinet est contaminée par des métaux lourds, du chlore et des toxines d'origine hydrique. Je recommande fortement que vous filtriez l'eau que vous buvez à la maison. (Certaines sources sont listées dans le Guide d'Achat des Aliments) si vous achetez de l'eau en bouteille, certaines des meilleures marques sont Evian, Volvic.

Les bouteilles en verre sont les meilleures pour conserver l'eau fraîche et pure. Les bouteilles en plastique peuvent laisser s'infiltrer du plastique dans l'eau, en affectant le goût et la pureté, en particulier si elles sont exposées directement au soleil, donc conservez toujours les bouteilles d'eau dans un espace sombre et frais. Ne jamais acheter d'eau dans des récipients en plastique fumés, qui laissent s'infiltrer dans l'eau des produits chimiques oestrogéniques (qui peuvent perturber les taux d'hormones).

Idéalement vous devriez également installer des filtres de douche, ou, encore mieux, un système de filtration de l'eau pour toute la maison. Votre peau est un organe vivant et absorber des niveaux élevés de métaux et de chlore au cours de vos douches et de vos bains peut être dangereux.

Les Étapes d'Actions

1. Buvez 35 fois le poids de votre corps en millilitre d'eau chaque jour. Ajouter 250 ml d'eau pour chaque 250 ml de boissons caféinées que vous buvez et encore 250 ml si vous avez fait du sport ce jour-là.

2. Buvez 250 ml d'eau quand vous avez faim.

3. Buvez 250 ml d'eau 15 minutes avant chaque repas.

Si vous utilisez des bouteilles d'eau en plastique, gardez-les à l'abri du soleil et de la chaleur.

Les Edulcorants

J'ai présenté certains des aliments à utiliser avec prudence dans la partie « Impératifs » pour chaque type métabolique dans le chapitre sur le Typage Métabolique. Cependant, la plupart des édulcorants disponibles sont, pour tout le monde, contre-productifs à un mode de vie sain.

Le Sucre

On dit que pour tout américain qui mange seulement 2 kilos de sucre chaque année, un autre en mange 134 kilos. Cette statistique est difficile à nier, car environ 60 % de la population américaine est aujourd'hui en surpoids ou obèse.

Une partie de ma responsabilité professionnelle envers vous est de ne pas minimiser les sérieux dommages que le sucre peut causer sur votre corps. Je suis passionnée par la communication des effets nocifs du sucre car j'ai vu des clients et des proches souffrir de sévères complications liées au diabète de type 2, apparitions qui ont été causées directement par leur consommation de sucre et de glucides raffinés. Le sucre transformé (que l'on trouve dans les gâteaux, les biscuits, les céréales transformées et beaucoup d'autres produits) peut être littéralement considéré comme un poison, qui n'est rien d'autre qu'un préjudice direct et qui peut conduire à un état morbide lorsque vous l'ingérez.

Pour commencer, la consommation quotidienne de sucre produit un état acide continu dans le corps. Le corps combat une condition acide en prenant des minéraux des tissus corporels pour faire tampon contre l'environnement acide et corriger le déséquilibre. Par exemple, le corps peut absorber du calcium dans les os et les dents pour protéger le sang. En conséquence, les os s'affaiblissent (ce qui résulte sur de l'ostéoporose) et les dents pourrissent (ce qui entraîne des caries). Un excès de sucre peut éventuellement affecter tous les organes du corps.

Le sucre a été prouvé comme étant la cause de plusieurs maladies, y compris le diabète, les maladies cardio-vasculaires et le cancer . Quand le foie a stocké tout le sucre qu'il peut, l'excédent est renvoyé dans le sang sous la forme d'acides gras. Ces acides gras sont ensuite stockés en temps que graisse dans les parties les plus inactives du corps : le ventre, les fesses, les seins et les cuisses. Quand ces zones sont complètement remplies de graisse, les acides gras sont alors répartis entre les organes actifs (le cœur, le foie et les reins), augmentant le risque de développer du diabète et des maladies dans ces organes.

Il est bien connu et bien documenté que les cellules cancéreuses peuvent survivre

uniquement dans un environnement acide et mourront dans un environnement alcalin (sans acide). Le sucre maintient le corps dans un état acide et les tumeurs sont des absorbeurs énormes de sucre.

La consommation de sucre entraîne des montagnes russes hormonales par l'alternance de niveaux élevés d'insuline et de glycémie. Ces changements hormonaux peuvent influencer considérablement votre attitude et votre capacité à vous concentrer au cours de la journée. De plus si vous remplacez les aliments riches en nutriments avec du sucre transformé, vous avez de chances de souffrir un jour de l'une des maladies suivantes ou de l'un de ces effets secondaires :

- *artériosclérose*
- *troubles déficitaires de l'attention et déficit de l'attention / problèmes d'hyperactivité*
- *problèmes de comportement*
- *cancer*
- *syndrome de fatigue chronique*
- *cancer du côlon*
- *intolérance alimentaire*
- *maladies rénales*
- *maladies du foie*
- *malnutrition*
- *ostéoporose*
- *prolifération de mycoses, en particulier le candida albican*
- *caries dentaires*
- *tendance à la violence*

Même si vous ne consommez pas directement de bonbons ou de friandises, quand vous commencez à lire les étiquettes de la plupart des snacks, des céréales et des boissons que vous consommez, vous remarquerez qu'il n'est pas difficile de consommer environ 80 g de sucre - soit l'équivalent de 20 petites cuillères - en une journée ! Quand la lecture des étiquettes n'est pas troublée par des mots bizarres comme saccharose, maltose, dextrose, glucose et ainsi de suite ; tous les mots se terminant par -ose sont du sucre. Très souvent un produit contiendra cinq ou six différents types de sucre. Quand vous additionnez toutes ses formes, le sucre est souvent la principale source de calories totales.

Qu'en est-il des fruits ? Les fruits contiennent du sucre mais uniquement sous forme de fructose, alors que le sucre transformé (saccharose) est composé de glucose et de fructose. En lui-même, le fructose se décompose plus lentement dans l'organisme ; les niveaux de sucre et d'insuline restent relativement constants. En revanche, le saccharose est traité extrêmement rapidement, provoquant un pic du niveau d'insuline - un peu comme une surtension suivie par un retour rapide au niveau basique - ce qui est stressant pour le corps. Le fructose amène beaucoup moins de stress au corps que le saccharose et la plupart des fruits ont un IG faible.

La plus grande erreur que font les gens est de suivre le battage publicitaire des fabricants de jus. Ils veulent que vous pensiez que leur « jus frais » est en fait bon pour vous. Si vous lisez le paquet, vous verrez que beaucoup de ces produits sont faits « à partir de concentré », ce qui pourrait facilement être traduit par « à partir de sirop ».

Les Édulcorants Artificiels

Certains régimes encouragent l'utilisation d'édulcorants artificiels et de produits édulcorés. Je ne le fais pas. La consommation d'édulcorants artificiels continuera à encourager vos envies de sucré. Vous ne serez jamais capables d'arrêter vos envies de glucides. Pire encore, certaines recherches ont indiqué que les édulcorants artificiels créent la même poussée d'insuline que le sucre.

Les édulcorants artificiels indiquent à vos papilles : « des aliments sucrés sont arrivés », ce qui est traduit par le cerveau comme : « la nutrition est arrivée ». Quand l'édulcorant artificiel atteint l'intestin grêle, les récepteurs ne trouvent pas de nutrition et renvoient un message au cerveau disant : « Nous avons été trompés. Il n'y a pas de nutrition ici ». Par conséquent une partie de votre cerveau qui déclenche la satiété indique : « continue à manger... Pour aider à traiter tous ces non aliments » et laisser le corps en état de fonctionnement. C'est pour cette raison que beaucoup de personnes qui boivent constamment des boissons gazeuses light sont en surpoids et ont toujours faim.

Si vous mangez des aliments qui contiennent une certaine forme d'édulcorants artificiels, ajouter la quantité que vous consommez chaque jour. En sachant maintenant que les édulcorants artificiels sont toxiques pour le foie, à quel point pensez-vous que votre foie est débordé ? A-t-il la capacité de travailler correctement ? Si la perte de poids ou éviter les sucreries a toujours été un problème pour vous, alors faites particulièrement attention à combien d'édulcorants artificiels vous avez ingéré. Ils pourraient être les coupables. J'ai vu beaucoup de personnes expérimenter des changements importants de poids et de santé uniquement en arrêtant les boissons gazeuses !

Même si vous n'utilisez pas intentionnellement des édulcorants artificiels, vous devriez lire les étiquettes. Presque tous les aliments light sans sucre sur le marché ont des édulcorants artificiels qui sont ajoutés, tout comme certains encas pour enfant et la plupart des eaux aromatisées. Lisez la liste des ingrédients et évitez tous les produits qui contiennent de la saccharine, de l'aspartame et du sucralose.

Stevia : Une Alternative Naturelle

L'élimination du sucre et des édulcorants artificiels peut-être difficile si vous êtes habitué au goût sucré. Une excellente alternative naturelle pour à la fois le sucre et les édulcorants artificiels est une herbe appelée Stevia. Extraordinairement sucrée (200 à 300 fois plus sucrée que le sucre) le stevia est également presque sans calories, donc c'est parfait pour les personnes qui surveillent leur poids, contrairement au sucre, elle ne déclenche pas une augmentation de la glycémie, donc vous n'aurez pas d'augmentation soudaine de votre taux d'insuline. Parce que le taux d'insuline et la glycémie ne sont pas affectés, vous ne connaîtrez pas un sursaut d'énergie suivie par de la fatigue et des fringales.

Le stevia présente également de forts avantages par rapport à la saccharine et autres édulcorants artificiels en ce qu'elle n'est pas toxique et a été utilisée en toute sécurité pendant des centaines d'années. Elle peut être utilisée pour sucrer des boissons et même dans la pâtisserie.

Le Chocolat

De bonnes nouvelles pour les accros du chocolat.

L'un des plus gros problèmes avec le chocolat c'est le traitement important par lequel il passe et le sucre qui y est ajouté. Heureusement, j'ai trouvé une des meilleures ressources pour le chocolat qui peut être en fait bon pour vous :

La fève de cacao crue est l'un des aliments les plus fantastiques de la nature en raison de ses ressources minérales et sa large gamme de propriétés uniques et variées. Parce que bon nombre des propriétés particulières du cacao sont détruites et perdues par la cuisson, le raffinage et la transformation, nous avons l'impression que l'aliment préféré de la planète est toujours inconnu de la plupart d'entre nous. Maintenant nous devons nous reconnecter avec la puissance du vrai chocolat : la fève de cacao crue.

Avec la fève de cacao il y a un espoir formidable pour tous les accros du chocolat ! Vous pouvez transformer vos envies de chocolat cuit et les transformer en une super nutrition avec du chocolat cru (les fèves de cacao).

Les fèves de cacao sont extraordinairement nutritives !

Le chocolat noir minimum 70% je vous conseille.

Les Étapes d'Actions

1. Lisez les étiquettes ! La teneur en sucre de tous les aliments est indiquée juste en dessous de celle des glucides. Prêtez également attention à l'endroit où le sucre est indiqué dans les ingrédients. (L'ordre indique la quantité relative.)

2. Évitez tous les aliments qui contiennent des édulcorants artificiels, du sucre ou des dérivés du sucre.

3. Évitez toutes les boissons sucrées, y compris les jus de fruits.

4. Pour tous vos besoins en pâtisserie et en sucre, utilisez uniquement du stevia et du chocolat cru biologique. (min. 70%)

L'Alcool

Parce que l'alcool est extrêmement préjudiciable pour la santé ainsi que pour les efforts de perte de poids, vous devez comprendre simplement à quel point c'est mauvais.

Vous avez peut-être entendu dire que certains types d'alcool sont bons pour votre cœur et réduisent le niveau de cholestérol. Malheureusement, en raison de sa haute teneur en calories et des effets toxiques sur le foie, l'alcool n'aide pas les efforts de perte de poids. Je soutiens aussi que la consommation de vin peut affecter négativement la fonction cardiaque plus qu'elle ne l'aide.

Une boisson standard alcoolisée contient 100 à 250 calories, mais c'est uniquement une partie du problème. La plupart des gens mangent plus quand ils boivent. Donc bien que vous puissiez rationaliser vos choix de boissons en pensant que vous allez manger moins au dîner, ça fonctionne rarement de cette façon. L'alcool vous donne souvent des envies d'aliments que vous devriez éviter : plus de glucides et de sucre. Elle peut aussi vous entraîner à manger des aliments non sains le jour suivant, si vous vous sentez distrait et déshydraté. Pourquoi boire quelque chose qui rend difficile vos choix d'aliments sains ? L'alcool est considéré comme un glucide mais votre corps le traite différemment des autres glucides. Fabriqué à partir de blé, d'orge, de raisin fermentés ou à d'autres glucides (par

exemple les pommes de terre), l'alcool contient sept calories par gramme en comparaison de quatre calories par gramme dans la plupart des glucides. Le corps humain traite l'alcool comme une toxine et, par conséquent, le foie transforme les calories de l'alcool avant toutes les autres dans l'intention de nettoyer les toxines de la circulation sanguine. Comme d'autres calories attendent à la suite, pour ainsi dire, le corps ressent un pic de calories et en stocke une grande partie dans les cellules graisseuses, ce qui est exactement ce que vous ne voulez pas quand vous essayez de perdre du poids.

En bref, l'alcool est la pire boisson que vous puissiez boire quand vous essayez de contrôler la quantité et les types de glucides dans votre alimentation. Pour toutes les raisons invoquées ici et plus, essayez de garder votre consommation d'alcool à un minimum absolu pendant que vous êtes dans un programme de perte de poids. Après que vous ayez amélioré vos habitudes alimentaires, votre cœur deviendra incapable de gérer autant d'alcool qu'il ne le faisait auparavant et vous vous sentirez probablement mieux sans alcool. En conséquence, la plupart des gens se sentent mieux quand ils ne boivent pas plus d'un verre de vin au dîner, à l'occasion.

Les Étapes d'Actions

- *Pendant que vous suivez le programme pour perdre du poids, ne buvez pas plus d'un verre par semaine ou mieux encore, éliminez complètement l'alcool.*
- *Si vous buvez de l'alcool, choisissez du vin rouge biologique. Sa riche saveur vous encourage à boire lentement. De plus, le vin rouge contient moins de calories et de glucides que les autres types d'alcool.*
- *Une option de second choix serait la vodka avec des glaçons ; le jus de fruits ne fait qu'ajouter des calories sans intérêt venant du sucre. La meilleure vodka est celle fabriquée à partir de pommes de terre et non de blé.*
- *Après avoir atteint votre poids idéal, vous pouvez être un peu moins sévère mais minimisez la consommation d'alcool pour maintenir un poids sain.*

Guides et Tableaux

Cuisiner avec les Matières Grasses

Le guide suivant sur les graisses culinaires couramment utilisées vous aidera à choisir les bonnes matières grasses pour chaque type de cuisson en fonction de leur point de fumée. Utilisez toujours des huiles biologiques non raffinées et du beurre cru biologique !

Les matières grasses qui ne supportent pas la chaleur ne devraient jamais être utilisées pour la cuisson :

- *l'huile de bourrache*
- *l'huile de poisson ou l'huile de foie de morue*
- *l'huile de graine de lin*
- *l'huile de graine de chanvre*

Les matières grasses basses températures qui ne doivent pas être chauffées à plus de 100 ° degrés :

- *l'huile de citrouille*
- *l'huile de carthame*
- *l'huile de tournesol*

Les matières grasses moyennes températures qui ne doivent pas être chauffées à plus de 160 ° degrés (pour sauter légèrement) :

- *l'huile de noisette*
- *l'huile d'olive*
- *l'huile de pistache*
- *l'huile de sésame*

Les matières grasses hautes températures qui ne pas doivent être chauffées à plus de 190 ° degrés (pour la friture ou le brunissement) :

- *le beurre (pour la cuisson à feu de moyen-élevé seulement ; ne pas laisser brunir)*
- *l'huile de noix de coco*

Le Choix des Aliments

Pour tous les tableaux de cette section, les « meilleurs » aliments sont grisés.

Les choix de protéines : Types Glucides

Portion	Viandes	Portion	Poissons et fruits de mer	Portion	Poissons et fruits de mer (suite)	Portion	Noix* et Graines
1 tranche	bacon (porc)	30 g	orveau	30 g	empereur	15 g	amandes
1 tranche	bacon (porc)	30 g	anchois	30 g	saumon	15 g	noix du Brésil
30 g	bœuf	30 g	bar (d'eau douce)	30 g	sardines	15 g	noix de cajou
30 g	bison	30 g	bar (mer)	30 g	noix de st jacques	15 g	marrons
30 g	agneau	30 g	loup de mer	30 g	requin	15 g	avelines
30 g	foie (bœuf ou poulet)	30 g	caviar	30 g	crevettes	15 g	noix d'hickory
30 g	porc (maigre)	30 g	palourdes	30 g	vivaneau	15 g	noix de macadamia
30 g	lapin	30 g	cabillaud	30 g	calmar	15 g	cacahuètes
30 g	chevreuil	30 g	chair de crabe	30 g	espadon	15 g	noix de pécan
	Volaille	30 g	langouste	30 g	truite	15 g	pignons**
1 tranche	bacon (dinde)	30 g	limande	30 g	thon (blanc)	15 g	pistaches
30 g	Poulet (sombre)	30 g	mérou	30 g	hareng	15 g	graines de citrouille
30 g	Poulet (blanc)	30 g	flétan		Laitage et Œuf	15 g	graines de tournesol
30 g	canard	30 g	hareng	1	œuf	15 g	noix
30 g	oie	30 g	chair de homard	50 g	fromage blanc à gros grains	1 cs	beurre de noix***
30 g	poulet de Cornouaille	30 g	maquereau	180 g	yaourt grec		
30 g	faisan	30 g	mahi mahi				
30 g	caille	30 g	moules				
30 g	saucisse (poulet)	30 g	poulpe				
30 g	dinde (sombre)	30 g	perche				
30 g	dinde (blanche)	30 g	rascasse				

* Toutes les noix et graines doivent être crues. ** Les pignons sont des légumineuses mais ils sont ici inclus avec les noix pour faciliter la présentation. *** Des variétés de beurre de noix inclus des amandes, des noix de cajou, des noix de macadamia et des noix.

Les choix de protéines : Types Protéines

Portion	Viandes	Portion	Poissons et fruits de mer	Portion	Poissons et fruits de mer (suite)	Portion	Noix* et Graines
1 tranche	bacon (porc)	30 g	ormeau	30 g	empereur	15 g	amandes
1 tranche	bacon (porc)	30 g	anchois	30 g	saumon	15 g	noix du Brésil
30 g	bœuf	30 g	bar (d'eau douce)	30 g	sardines	15 g	noix de cajou
30 g	bison	30 g	bar (mer)	30 g	noix de st jacques	15 g	marrons
30 g	agneau	30 g	loup de mer	30 g	requin	15 g	avelines
30 g	foie (bœuf ou poulet)	30 g	caviar	30 g	crevettes	15 g	noix d'hickory
30 g	porc (n'importe quel morceau)	30 g	palourde	30 g	vivaneau	15 g	noix de macadamia
30 g	lapin	30 g	cabillaud	30 g	calmar	15 g	cacahuètes
30 g	chevreuil	30 g	chair de crabe	30 g	espadon	15 g	noix de pécan
	Volaille	30 g	langouste	30 g	truite	15 g	pignons*
30 g	bacon (dinde)	30 g	mérrou	30 g	thon (sombre)	15 g	pistaches
30 g	Poulet (sombre)	30 g	flétan	30 g	hareng	15 g	graines de potiron
30 g	Poulet (blanc)	30 g	hareng		Laitage et Œuf	15 g	graines de tournesol
30 g	poulet de Cornouaille	30g	chair de homard	1	œuf	15 g	noix
30 g	canard	30 g	maquereau	50g	fromage blanc à gros grains	1 cs	beurre de noix***
30 g	oie	30 g	mahi mahi	180 g	yaourt grec		
30 g	faisan	30 g	moules				
30 g	caille	30 g	poulpe				
30 g	saucisse (poulet)	30 g	perche (océan)				
30 g	dinde (sombre)	30 g	pompano				
30 g	dinde (blanche)	30 g	rascasse				

* Toutes les noix et graines doivent être crues. ** Les pignons sont des légumineuses mais ils sont ici inclus avec les noix pour faciliter la présentation. *** Des variétés de beurre de noix inclus des amandes, des noix de cajou, des noix de macadamia et des noix.

Choix des Glucides : Types Glucides

Portion	Pains	Portion	Fruits (suite)	Portion	Légumineuses	Portion	Légumes Faibles en Amidon
1 tranche	pain GCG	50 g	canneberges	120 g	haricots Adouki	1	artichaut
1/2	petit pain GCG	55 g	raisins de Corinthe	200 g	haricots noirs	240 g	asperges
1	muffin anglais GCG	1	date	100 g	dolique à œil noir	65 g	pousses de bambou
1	galette GCG	75 g	baies de sureau	65 g	gourgane	120	bok shoy
1 tranche	pain au riz	2	figues (largues)	120 g	pois chiche	70 g	brocolis
1 tranche	pain germé	150 g	groseilles à maquereau	130 g	haricots Great Northern	80 g	choux de Bruxelles
10	biscuits au riz salés	1	pamplemousse (petit)	120 g	haricots verts	120 g	choux
2	biscuits au seigle salés	17-20	raisins	85 g	petits pois	90 g	choux fleur
	Céréales	165 g	goyave	100 g	lentilles	120 g	céleri
100 g	riz brun ou sauvage	180 g	melon d'eau	120 g	haricots de Lima	130 g	concombre
100 g	amarante	2	kiwis (moyens)	100 g	haricots mungo	145 g	daïkon (a)
90 g	orge	6	kumquat (b)	130 g	petits haricots blancs	80 g	aubergine
85 g	sarrasin	Libre	Citrons	85 g	haricots roses	90 g	fenouil
130 g	maïs	Libre	Citrons verts	120 g	haricots Pinto	Libre	ail
100 g	kamut	150 g	mûres de Logan (c)	125 g	haricots rouges	Libre	gingembre
100 g	millet	1/2	mangue	90 g	haricots blancs	120 g	dolique bulbeux
50 g	avoine	2	nectarines (petites)		Légumes Forts en Amidon	170 g	choux frisé
170 g	quinoa	1	orange (large)	40g	betterave	150 g	laitue (d)
170 g	seigle	1/2	papaye (largue)	130 g	carottes	70 g	champignons
170 g	épeautre	1	pêche (moyenne)	150 g	artichaut de Jérusalem	100 g	gombo
100 g	Céréales GCG	1	poire (moyenne)	65 g	panais	5	olives
85 g	barre de céréales crues	2	kakis	40 g	pommes de terre blanches	1	oignon (moyen)
	Fruits	155 g	ananas	130 g	pommes de terre douce	150 g	poivron
1	pomme (moyenne)	2	prunes (petites)	30 g	châtaignes d'eau	Libre	piment
4	abricots (petits)	1	grenade (petite)		Produits Laitiers	155 g	citrouille
1/2	banane (moyenne)	4	pruneaux (petits)	130 g	lait (cru)	75 g	radis
145 g	mûres	40 g	raisins secs	180 g	yaourt nature	30 g	rutabaga (e)
145 g	myrtilles	125 g	framboises			100 g	salades vertes (d)
145 g	mûres de Boysen	250 g	rhubarbes			180 g	épinards
160 g	melon cantaloup	145 g	fraises			55 g	courge
170 g	melon cacaba (g)	2	tangerines			30 g	potiron (f)
17	cerises	1	tomate			125 g	courgettes
		155 g	pastèque				

Notes : Les tailles des portions de céréales et de légumineuses sont mesurées cuites ; celles des fruits et des légumes sont mesurées crues
CGC : céréales germées complètes.

Libre = à utiliser autant que besoin comme assaisonnement. (a) Radis japonais. (b) Similaire à une orange mais petit comme un grain de raisin. (c) Croisement entre une framboise et une mûre. (d) Tout sauf de l'iceberg. (e) Similaire à un navet. (f) Courge à chair orange (exemples : courge poivrée, courge musquée, Kabosa). (g) Similaire à un cantaloup.

Choix des Glucides : Types Protéines

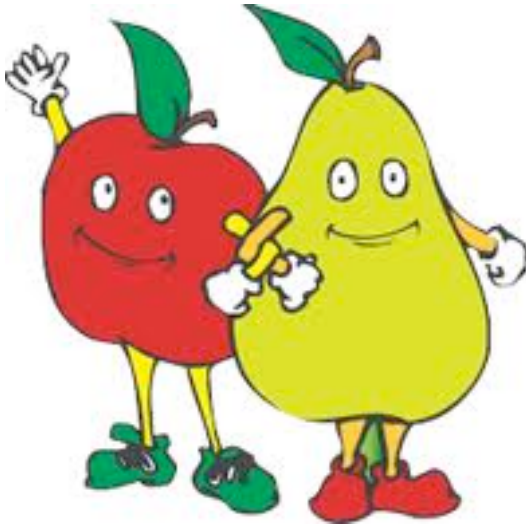
Portion	Pains	Portion	Fruits (suite)	Portion	Fruits (suite)	Portion	Légumes Faibles en Amidon
1 tranche	pain GCG	170 g	Melon de cacaba (a)	145 g	fraises	1	artichaut
1/2	petit pain GCG	17	cerises	2	tangerines (petites)	240 g	asperges
1	muffin anglais GCG	50 g	canneberges	1	tomate (largo)	65 g	pousses de bambou
1	galette GCG (petite)	55 g	raisins de Corinthe	155 g	pastèque	120	bok shoy
1 tranche	pain au riz	1	date		Légumineuses	70 g	brocolis
1 tranche	pain germé	75 g	baies de sureau	120 g	haricots Adouki	80 g	choux de Bruxelles
10	biscuits au riz salés	2	figues (largues)	200 g	haricots noirs	120 g	choux
2	biscuits au seigle salés	150 g	groseilles à maquereau	100 g	dolique à œil noir	90 g	choux fleur
	Céréales	1	pamplemousse (petit)	65 g	gourgane	120 g	céleri
100 g	riz brun ou sauvage	17-20	raisins	120 g	pois chiche	130 g	concombre
100 g	amarante	165 g	goyave	130 g	haricots Great Northern	145 g	daïkon (b)
90 g	orge	180 g	melon d'eau	120 g	haricots verts	80 g	aubergine
85 g	sarrasin	2	kiwis (moyens)	85 g	petits pois	90 g	fenouil
130 g	maïs	6	kumquat (c)	100 g	lentilles	Libre	ail
100 g	kamut	Libre	citron	120 g	haricots de Lima	Libre	gingembre
100 g	millet	Libre	citron vert	100 g	haricots mungo	120 g	dolique bulbeux
50 g	avoine	150 g	mûres de Logan (d)	130 g	petits haricots blancs	170 g	choux frisé
170 g	quinoa	1/2	mangue	85 g	haricots roses	150 g	laitue (e)
170 g	seigle	2	nectarines (petites)	120 g	haricots Pinto	70 g	champignons
170 g	épeautre	1	orange (large)	125 g	haricots rouges	100 g	gombo
100 g	Céréales GCG	1/2	papaye (largo)	90 g	haricots blancs	5	olives
85 g	barre de céréales crues	1	pêche (moyenne)		Légumes Forts en Amidon	1	oignon (moyen)
	Fruits	1	poire (moyenne)	40 g	betterave	150 g	poivron
1	pomme (moyenne)	2	kakis	130 g	carottes	Libre	piment
4	abricots (petits)	155 g	ananas	150 g	artichaut de Jérusalem	155 g	citrouille
60 g	avocat	2	prunes (petites)	65 g	panais	75 g	radis
1/2	banane (moyenne)	1	grenade (petite)	40 g	pommes de terre (blanches)	30 g	rutabaga (f)
145 g	mûres	4	pruneaux (petits)	130 g	pommes de terre (douces)	100 g	salades vertes (e)
145 g	myrtilles	40 g	raisins secs	30 g	châtaignes d'eau	180 g	épinards
145 g	mûres de Boysen	125 g	framboises		Produits Laitiers	55 g	potiron (g)
160 g	melon cantaloup	250 g	rhubarbes	130 g	lait entier (cru)	30 g	navets
				180 g	yaourt nature	125 g	courgettes

Notes : Les tailles des portions de céréales et de légumineuses sont mesurées cuites ; celles des fruits et des légumes sont mesurées crues.

CGC : céréales germées complètes. Libre = à utiliser autant que besoin comme assaisonnement. (a) Similaire à un cantaloup. (b) Radis japonais. (c) Similaire à une orange mais petit comme un grain de raisin. (d) Croisement entre une framboise et une mûre. (e) Tout sauf de l'iceberg. (f) Similaire à un navet. (g) Courge à chair orange (exemples : courge poivrée, courge musquée, kabosa).

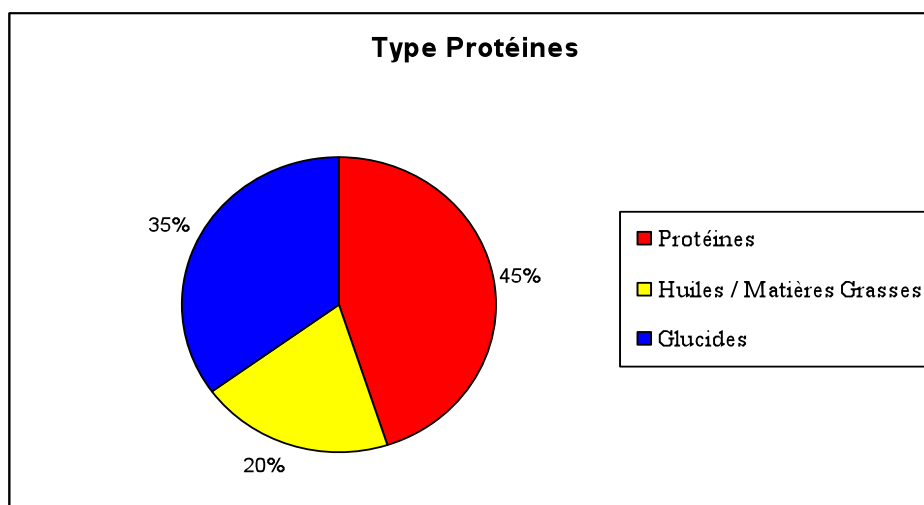
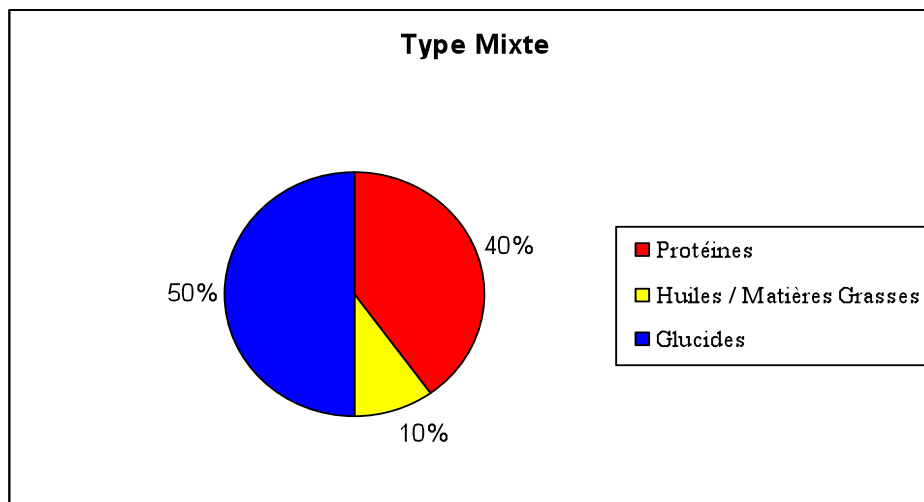
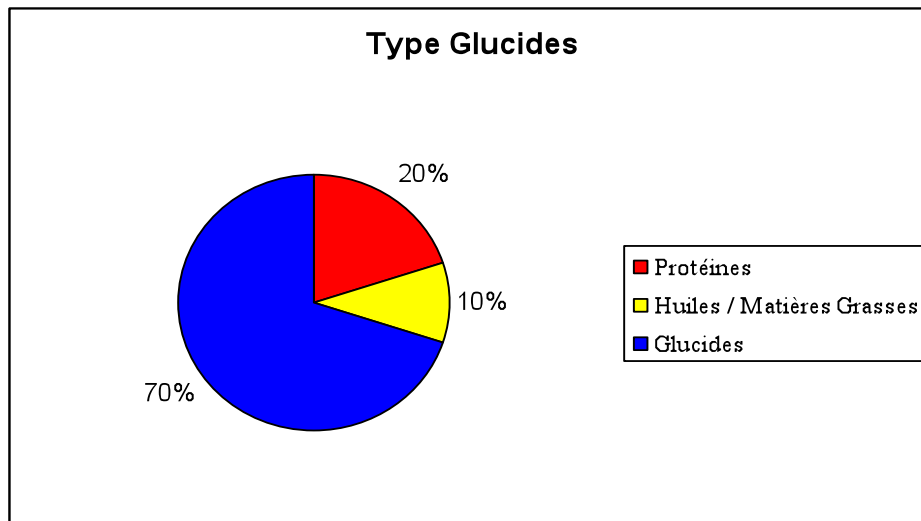
Choix des Lipides : Tous les Types Métaboliques

Portion	Lipides
1 cc	huile d'olive
1 cc	huile de poisson
1 cc	huile de foie de morue
1 cc	huile de graine de lin
1 cc	beurre cru
30 g	avocat ^(a)
Libre ^(b)	huile de noix de coco
30 g	fromage cru



** Types Mixtes – Souvenez-vous que vous utilisez les tableaux des types protéines et des types glucides pour vos choix alimentaires.*

Les Ratios Idéaux d'Aliments pour Chaque Type Métabolique



Le Graphique d'Indice Glycémique

	INDICE	SUCRES	LAITAGES	FRUITS	CÉRÉALES	LÉGUMES
ÉLEVÉ	>100	maltose bière alcool		datte		Panais
	90-99	glucose, boissons pour sportifs		riz instantané riz soufflé		
	80-89	dragée à la gelée de sucre		céréales au riz bretzels au riz blanc céréales Rice Krispies et Cornflakes gâteau de riz		pomme de terre (blanche, cuite au four) pomme de terre (blanche, purée instantanée)
	70-79	confiture gelés		pastèque	céréales de blé gâteaux apéritif céréales Cherrios bagels pain au blé complet pain blanc millet	citrouille rutabaga
MOYEN	60-69	miel		melon (tous types) ananas raisin sec banane (mûre) abricot manque	semoule de maïs, pain de seigle croquant blé haché riz brun pate au riz brun	betterave
	50-59			kiwi	maïs popcorn flocons d'avoine sarrasin	pomme de terre (douce) igname carotte petits pois
FAIBLE	40-49	lactose		raisin orange	son de blé boulgour pâtes au blé complet	haricots (Pinto ou cuits)
	30-39		yaourt lait entier beurre	pomme poire fraise	seigle	soupe de tomate haricots (petits haricots blancs, de Lima, noirs ou pois chiche) pois (doliques à œil noir, pois cassés secs)
	<30	fructose		pêche pamplemousse prune cerise tomate	orge son de riz	haricots (rouges ou lentilles) pois (secs) courge d'été aubergine chou-fleur arachide légumes verts (a)

Notes : Sur l'échelle d'IG, les aliments aux IG élevés sont des inducteurs d'insuline rapides et doivent être évités ; les aliments aux IG faibles sont des inducteurs d'insuline lents et votre meilleur choix pour perdre du poids.

(a) Des légumes avec un IG d'environ 15 et qui sont des portions idéales de glucides : artichaut, asperge, brocolis, céleri, concombre, haricot vert, laitue, poivron vert, épinard et courgette.

Source : adapté de Wolcott et Fahey 2000, 272-274.

Un autre aliment, stimulant le métabolisme

Oui, il y a encore un autre aliment secret permettant de booster votre métabolisme, et c'est probablement déjà dans un des tiroirs de votre cuisine. C'est la Capsaïcine, le composé actif du piment et du poivre (de Cayenne). Gardez à l'esprit, que cela peut être encore un autre "détail" mineur, mais lorsque vous ajoutez tout ces petits "détails", vous pouvez apporter des modifications importantes à votre corps au fil du temps.

Comme vous l'avez certainement entendu dans le passé, l'ingrédient actif du piment (la Capsaïcine) peut provoquer une légère augmentation de votre taux métabolique et de la combustion des calories à partir d'un repas. Cela a été signalé à plusieurs reprises dans les études animales et humaines.

Toutefois, selon une étude australienne, l'un des chercheurs participant à l'étude a cherché à savoir comment le piment peut influencer la glycémie et la production d'insuline après un repas. Comme vous le savez, un niveau chroniquement élevé d'insuline dans votre corps va non seulement favoriser le stockage de graisse corporelle, mais aussi conduire à des maladies telles que les maladies cardiaques et le diabète.

L'étude a été divisée en groupes avec des sujets qui mangeaient des repas sans épices et piments, et d'autres groupes qui eux mangeaient avec du piment rouge. En fait, les groupes qui mangeaient du piment avaient des niveaux d'insuline plus bas, et un taux de sucre sanguin plus stable, après les repas, que les groupes qui avaient mangé les mêmes aliments mais sans piment. Le piment peut sans doute avoir un effet sur la capacité du corps à nettoyer - ou supprimer - l'insuline de la circulation sanguine.

Les Composés Oestrogéniques de votre Alimentation et de votre environnement

Il est important de réaliser que notre alimentation moderne est surchargée de composés Oestrogéniques (hormone féminine), comme jamais dans l'histoire. Les composés oestrogéniques excessifs sont de plus en plus en augmentation dans certains types d'aliments tels que les produits à base de soja, les additifs alimentaires, les pesticides et les hormones d'animaux issus des élevages industriels. Ce n'est pas tout : les composés d'œstrogène sont également fréquents dans notre environnement à cause de la pollution. Les problèmes de ces polluants oestrogéniques ont été traités dans plusieurs études au cours des dernières années, montrant la féminisation et les mutations de nombreuses espèces aquatiques comme les poissons et les grenouilles. La raison pour laquelle plusieurs des effets des composés d'œstrogène sont si extrêmes dans le milieu aquatique, c'est que ces espèces sont exposées à la pollution de l'eau en permanence et ont une masse corporelle plus faible, alors que les humains boivent cette eau tout simplement ou bien sont exposés aux produits chimiques par intermittence.

Eh bien ce que vous devez savoir est que ces excès de composés oestrogéniques sont préjudiciables à la fois pour les hommes et les femmes. Pour les femmes, cela peut modifier l'équilibre des œstrogènes et de la progestérone dans le corps et créer des problèmes métaboliques dont l'une étant le stockage de l'excédent de graisse sur le ventre. Pour les hommes, le problème peut être tout aussi néfaste, les composés oestrogéniques excessifs peuvent potentiellement causer une accumulation de graisse au niveau des pectoraux (comme des seins). Ils peuvent favoriser des cancers et autres maladies, et aussi l'accumulation de graisse abdominale supplémentaire qui est particulièrement difficile à brûler.

Alors sur Quoi Devez-Vous Faire Attention pour Éviter les Excès de Composés Oestrogéniques?

Je sais que vous risquez d'être induits en erreur au sujet du soja car les médias nous fournissent tant d'histoires à propos de cet incroyable soja, comme étant un "aliment santé».

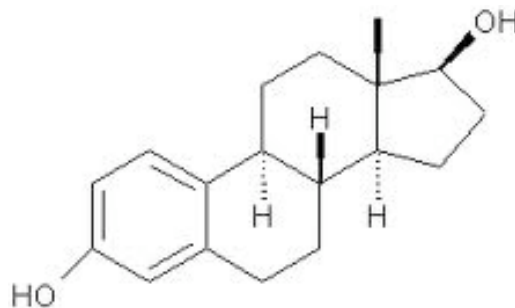
Gardez à l'esprit que la majeure partie des financements de ces pseudo-études viennent de l'industrie du soja, qui est appuyée par des milliards de dollars, et qui de toute évidence, va essayer de convaincre tout le monde que le soja est la meilleure chose au monde pour votre corps. La vérité est tout à fait l'opposé.

Tout d'abord, le soja a l'une des plus fortes concentrations de pesticides de tous les produits agricoles, et rien que ces pesticides sont des composés oestrogéniques. Non seulement ça, mais le soja est aussi l'une des sources les plus concentrées de phyto-oestrogènes, et malgré les mensonges qu'on vous a dit, ce n'est pas une bonne chose. En effet, la consommation de soja peut entraîner des déséquilibres hormonaux chez les hommes et les femmes par un taux élevé de phyto-oestrogènes.

Les produits à base de soja contiennent également de nombreux anti-nutriments qui peuvent être préjudiciables à votre corps.

À mon avis, les seuls types de soja qui soient bon à manger avec modération, sont les produits à base de soja fermenté tels que le miso et le tempeh. D'autre part, le tofu, les protéines de soja, et la plupart d'autres formes de soja dans notre approvisionnement alimentaire ne sont pas fermentés, je vous recommande la modération si vous voulez améliorer vos chances d'éliminer les graisses tenaces de votre ventre.

Une autre alimentation fortement oestrogénique dans notre alimentation provient du houblon dans la bière. Outre les calories vides dans la plupart des bières, cet effet oestrogène peut être une des raisons pour lesquelles vous pouvez voir que ceux qui consomment beaucoup de bière ont une « bedaine de bière ». Je ne dis pas que vous devez aussi renoncer à la bière, car certaines bières brunes ont des bienfaits en antioxydants et en vitamines B. Mais si vous voulez une meilleure chance de vous débarrasser de la graisse de votre ventre, limiter votre consommation de bière à environ une fois par semaine peut être une bonne idée. Si vous êtes en société et que vous avez encore envie de prendre un verre, une meilleure alternative semble être les alcools clairs comme la vodka (évittez juste les mélanges sucrés... l'eau de seltz est meilleure car elle ne contient pas de sucre à la différence du « tonic water » ou du soda. Évitez aussi les sodas light aux édulcorants artificiels). Il y a beaucoup plus d'avantages à boire du vin rouge ou blanc si vous avez le choix, au lieu de prendre de la bière car il y a moins d'effet oestrogénique dans le vin. Vous pouvez aussi obtenir des doses assez décentes d'antioxydants à partir du vin.



Les Aliments Qui Luttent Contre les Excès de Composés Oestrogéniques

Fait intéressant, il y a certains aliments qui peuvent vous aider à lutter contre l'excès de composés oestrogéniques. Par exemple, les composés appelés « indoles » dans les légumes crucifères (brocoli, chou-fleur, chou et chou de Bruxelles) sont connus pour être de bons inhibiteurs de composés oestrogéniques.

De plus, il semble y avoir des avantages dans la lutte contre l'excès d'oestrogènes à manger des noix crues, des graines, des avocats, de l'huile de poisson et de krill, ainsi que des produits laitiers et des viandes d'élevages bio. Aussi l'ail, les oignons, le miel brut, les agrumes, la camomille et dans la passiflore, qui luttent contre les composés oestrogéniques.

Résumé sur la Manière de Réduire la Graisse Tenace en Combattant les Composés Oestrogéniques

Une des premières choses que vous pouvez faire pour combattre les assauts des composés oestrogéniques dans votre corps est de choisir des aliments biologiques le plus souvent possible. Achetez bio vaut la peine sur le long terme, même si les prix sont légèrement plus élevés, car vous réduisez la quantité de pesticides oestrogéniques à laquelle votre corps est exposé.

Encore une fois, c'est l'un de ces "détails" qui peut vous aider à avoir un léger avantage pour vous débarrasser de la graisse rebelle de votre ventre.

Une autre chose importante que vous devez faire, si vous voulez éviter l'excès des composés oestrogéniques, est d'éviter les aliments transformés autant que possible, car beaucoup d'additifs alimentaires contiennent des composés oestrogéniques cachés et peuvent contribuer aux graisses tenaces de votre ventre. La manière la plus simple d'éviter les aliments transformés, est d'acheter peu d'aliments en boîte et emballés qui ont de longues listes d'ingrédients.

Il est facile d'éviter les aliments excessivement transformés, si vous achetez des produits bio - fruits, légumes, viandes, noix, graines, céréales à grains entiers, etc... plutôt que des repas surgelés réchauffés au micro-ondes, des biscuits, des gâteaux, des plats en boîte, des chips, etc.

Pour vous aider à choisir la façon la plus judicieuse pour minimiser les effets négatifs de l'excès de composés oestrogéniques sur votre graisse tenace, voici une liste des pires aliments à éviter, et les meilleurs aliments qui aident à lutter contre l'excès de composés oestrogéniques...

Les produits alimentaires hautement oestrogéniques qu'il faut essayer d'éviter :

- *Tous les aliments à base de soja*
- *Les aliments frits ou cuits à l'huile de soja*
- *La bière (ou le houblon, dans n'importe quel autre produit)*
- *La réglisse*
- *Essayez d'éviter les aliments hautement chargés en pesticides (choisissez biologique plutôt que classique, autant que possible)*

Les meilleurs aliments qui luttent contre l'excès de composés oestrogéniques:

- ***Les légumes crucifères – brocoli, chou-fleur, chou, et chou de Bruxelles***
- ***Les agrumes – oranges, pamplemousses, citrons, citrons verts***
- ***Le miel cru***
- ***La camomille et la passiflore (on peut en trouver dans les thés)***
- ***L'oignon et l'ail***
- ***Le thé vert (encore une autre raison de boire du thé vert)***
- ***Les feuilles vertes (laitues, épinards,...)***
- ***Les petits fruits (myrtilles, mûres, fraises, framboises ... bio c'est meilleur)***
- ***L'huile d'olive extra vierge***
- ***Les poissons gras, sauvages (saumon, truite, ...)***
- ***Les noix crues et les graines (noix de pécan, amandes, les noix de Grenoble font partie des meilleures)***
- ***Les produits laitiers et les viandes d'élevage bio***
- ***Les épices telles que le curcuma (et le curry), l'origan, le thym, le romarin, le gingembre, et la sauge***

Essayez d'inclure tous les jours, au moins 3 ou 4 voire plus, des aliments qui luttent contre l'excès de composés oestrogéniques, si vous voulez les meilleurs résultats. Si vous voulez vraiment maximiser les bienfaits, essayez de prendre tous ces supers-aliments dans votre alimentation quotidienne (ou au moins plusieurs fois par semaine).



Les tablettes de chocolat

Certes, un certain niveau de développement musculaire abdominal est nécessaire pour avoir des tablettes de chocolat, mais en fin de compte, le pourcentage de votre graisse corporelle est l'aspect le plus important.

Généralement, les hommes doivent se situer en dessous de 10 à 11 % de graisse corporelle pour vraiment commencer à voir les abdos (ils apparaissent à partir de 7 à 8 %), et les femmes doivent se situer en dessous de 16 à 19 % de graisse corporelle pour vraiment faire ressortir leurs abdos.

Cependant, chacun réagira différemment en fonction de sa répartition de graisse corporelle. Certaines personnes ont besoin d'être encore plus minces que ces pourcentages pour pouvoir voir leurs abdos.

Les hommes ont tendance à accumuler plus de graisse corporelle dans la zone abdominale, tandis que les femmes ont tendance à accumuler plus de graisse corporelle dans les hanches et les cuisses. Si vous voulez savoir combien de graisse corporelle vous devez perdre pour descendre à ce niveau ou plus bas, vous devrez mesurer le pourcentage de votre graisse corporelle. Il existe pour cela de nombreuses méthodes disponibles, mais les méthodes qui seront les plus accessibles à la majorité de la population sont la méthode des plis cutanés (Skinfold), la méthode de l'impédance bioélectrique ou l'estimation de la masse grasse à partir de mesures de différentes circonférences du corps.

Si vous êtes adhérent dans une salle de gym, vous aurez très probablement un coach qui pourra exécuter la méthode des plis cutanés ou l'analyse de l'impédance bioélectrique. Certains des tableaux de mesures de circonférence et les calculs peuvent être consultés en ligne ou votre coach peut être en mesure d'effectuer les calculs, s'il a les tableaux.



LE POINT DE DEPART

Si vous ignorez ce point de départ, il est fort probable que vous n'aurez jamais les résultats que vous recherchez. Cela explique pourquoi tant de personnes luttent et font des rechutes pendant des années et des années de frustration.

La raison première d'échec pour laquelle la plupart des gens n'arrivent pas à atteindre leur objectif de remise en forme est la procrastination, la paresse, et un mental faible concernant ce qu'ils se CROIENT capables de faire.

Juste pour préciser, la deuxième raison d'échec à la perte de graisse et à obtenir un corps de rêve est due aux entraînements routiniers inefficaces et aux mauvaises habitudes alimentaires.

La raison pour laquelle j'ai mis l'attitude mentale et les croyances, face à la réalité des détails de l'entraînement et de la nutrition pour la perte de poids, est parce que votre état mental est le vrai point de départ pour réussir en tout.

Cela consiste à:

- 1. **DECIDER** exactement ce que vous voulez (à quoi voulez-vous que votre corps ressemble, la quantité d'assurance que vous voulez ressentir, la quantité d'énergie que vous voulez, santé interne, etc.)*
- 2. S'assurer que vous avez un **DÉSIR** pour ce que vous voulez atteindre*
- 3. Définir les **OBJECTIFS EXACTS** que vous voulez atteindre*
- 4. **VISUALISER** et "**ressentir**" ce que vous voulez réaliser comme si vous l'aviez déjà réalisé*
- 5. **CROIRE** que vous **POUVEZ** le faire*
- 6. Entreprendre des actions massives **MAINTENANT** pour commencer à réaliser (sans remettre à demain)*

Afin de toujours réussir en tout, balancez toutes les excuses par la fenêtre... il n'y a pas de « génétiques pauvres », plus de "pas assez de temps", plus de choses comme « c'est trop difficile » ... plus d'excuses pour ne pas atteindre ce que vous vous êtes fixé.

C'est ce dont personne ne veut parler, mais c'est la chose la plus importante à mettre au clair en premier avant de traiter les "détails" des entraînements et comment manger pour perdre de la graisse ou tout objectifs de cet ordre.

Assurez-vous de porter un second regard sur les 6 aspects ci-dessus concernant votre état d'esprit, afin que ce soit absolument clair en premier lieu. Je veux vraiment que vous réfléchissiez sérieusement sur chacun des points soulevés.

Une fois que vous êtes certain du type de mentalité qui vous aide à atteindre cet objectif, nous pouvons passer aux "à la suite"!

L'IMPORTANCE CAPITALE DE VOTRE ALIMENTATION

Pour être parfaitement honnête, en dehors de l'aspect de l'état d'esprit dont nous avons fait mention dans la dernière partie, les habitudes alimentaires sont l'autre raison pour laquelle la plupart des gens ne perdront jamais de la graisse corporelle et n'obtiendront pas d'abdominaux visibles.

Un des plus gros problèmes que j'ai remarqué, c'est que même si vous pouvez dire aux gens de manger un type d'aliment parce qu'il est sain ou ne pas en manger un autre type parce qu'il ne l'est pas... cela n'affecte pas vraiment leurs décisions, et ils continueront à choisir la malbouffe qu'ils savent être à l'encontre de leur objectif. Alors, pourquoi est-il si difficile pour les gens de choisir sérieusement de bien manger?

Ne pensez-vous pas que ce serait une très bonne chose si cela était super facile pour vous de manger sainement, d'apprécier le goût réel des aliments naturels, éviter la malbouffe et faire disparaître facilement votre graisse corporelle ? Ce serait certainement génial !

Au lieu de cela, je parle de tout ce que j'ai appris sur la façon dont certains types de nourritures industrielles affectent négativement le procédé cellulaire interne de notre corps... affectant ainsi le bon fonctionnement des organes, provoquant le cancer, augmentant les inflammations, perturbant votre équilibre hormonal, tout en stimulant le stockage des graisses au niveau du ventre.

Ainsi ma recommandation est d'être sûr que vous vous éduquiez autant que possible sur les différentes actions des aliments sur votre corps. Si vous pouvez prendre l'habitude de penser fortement aux processus négatifs sur les cellules de votre corps lorsque vous mangez des beignets ou des frites, vous aurez de meilleures chances d'en finir avec la malbouffe et ne plus en avoir envie.

... vous éduquer sur tous les aspects de la nutrition qui seront importants pour être en bonne santé pour le reste de votre vie.



De nos jours, l'insuline a une mauvaise réputation depuis que son taux élevé a tendance à promouvoir le stockage des graisses et à rendre plus difficile l'utilisation de la graisse corporelle en énergie. Toutefois, l'insuline est aussi une hormone qui peut aider à faire la navette des substances nutritives dans les cellules de vos muscles et aider la récupération musculaire. C'est un bref résumé de la façon dont le taux de sucre dans le sang et le procédé de l'insuline fonctionnent. C'est ce que vous devriez savoir pour en tirer profit pour construire des muscles et/ou perdre des graisses tenaces...

Lorsque vous mangez des hydrates de carbone, ils sont décomposés dans votre système digestif et contribuent à votre taux de sucre dans le sang en fonction de la quantité absorbée et de leur vitesse de digestion. Votre pancréas envoie de l'insuline pour éliminer l'excédant de sucre de votre sang et le dépose sous forme de graisse. L'insuline favorise également le stock de glycogène dans les muscles (ou bien/et) dans le foie. Si votre stock de glycogène dans les muscles et le foie est toujours plein, l'excédant sera stocké sous forme de graisse. Si votre stock de glycogène musculaire est en baisse comme après un entraînement intense, l'insuline sécrétée en réponse à un repas chargé en glucides poussera l'excédant de sucre dans le sang et d'autres nutriments dans vos cellules musculaires. C'est le moment où l'insuline est très bénéfique et permet de promouvoir la synthèse des protéines (récupération).

Le degré auquel les glucides ingérés vont élever votre sucre sanguin dépend de la quantité de glucides que vous aurez mangés et de leur vitesse d'assimilation.

Des facteurs tels que la quantité de fibres que vos hydrates de carbone contiennent, ainsi que la quantité de protéine et de graisse combinés avec les glucides, vont affecter la rapidité d'assimilation des hydrates de carbone.

En général, plus la source d'hydrates de carbone est brute et fibreuse, plus il y a de protéines et de graisses consommées avec le repas, et plus lente et faible est l'assimilation des hydrates de carbone. La réaction de l'insuline et la glycémie sera plus stable aussi. Des sources d'hydrates de carbone lentes et régulières sont idéales, car elles vous donnent des niveaux stables d'énergie, réduisent les envies et permettent à votre corps d'utiliser les graisses comme source d'énergie supplémentaire. Les amidons (féculant) et autres sucres raffinés (où les fibres ont été retirées) sont digérés beaucoup plus rapidement et provoquent un pic du taux de sucre dans le sang suivi d'une chute de l'insuline, aussitôt qu'elle aura fait son boulot.

Les gens qui mangent beaucoup de glucides raffinés transformés (comme le pain blanc, les céréales avec peu de fibres, les bonbons et autres aliments riches en sucres) vont généralement être exposés à ces cycles de pic de sucre dans le sang, ce qui les amène à réclamer plus d'hydrates de carbone et abouti à une prise de graisse corporelle.

La seule chose que vous devez savoir en ce qui concerne les protéines déclenchant une réaction de l'insuline, est que le meilleur moment pour l'utilisation des protéines de lactosérum est après une séance d'entraînement, ainsi vos sources de protéines devraient être plus lentes à digérer à d'autres moments de la journée tels que les œufs, la viande, le fromage blanc, des mélanges de caséine (s'il s'agit d'un substitut de repas en poudre).

Les aliments qui augmentent rapidement votre taux de sucre sanguin auront un IG (Index Glycémique) élevé et les aliments qui augmentent lentement votre taux de sucre et à un moindre degré aura un IG plus bas. Quelques exemples d'aliments avec un IG élevé sont le riz blanc, le pain blanc, les pommes de terre, les céréales à faible teneur en fibres comme le maïs et les flocons de céréales, du riz croustillant, des sucres (sauf le fructose), de la crème glacée, les bananes, les carottes cuites, les bonbons, les gâteaux et autres pâtisseries, et toutes les autres glucides raffinés, où la fibre a été éliminée.

A noter: même les pains dits «à grains complets» et les céréales, contiennent peu de grains complets (c'est une technique qui permet juridiquement aux fabricants de produits alimentaires de nommer un produit «complet», même s'ils ne contiennent qu'une petite quantité de grains complets). Vous devez choisir des grains 100 % complets ou, mieux encore, regarder le nombre de grammes de fibres que contient le produit pour le total de grammes de glucides. Quant aux pains, je recommande de diminuer autant que possible, si votre objectif est la perte de graisses.

Quelques exemples d'aliments à IG bas sont ; la plupart des produits laitiers, la plupart des fruits et légumes, les céréales complètes et les graines non germées, les patates douces, l'orge, les haricots et la plupart des autres sources d'hydrates de carbone plus élevées en fibres. Bien entendu, les aliments qui sont essentiellement constitués de protéines et / ou de matière grasse auront le taux le plus bas d'IG, car ils ont très peu d'effet sur la glycémie.

Mon conseil, c'est essentiellement de ne pas trop vous soucier de l'IG des aliments, mais plutôt de vous concentrer sur la combinaison de bonnes sources d'hydrates de carbone avec de faibles sources de protéine et des graisses saines. Par exemple, vous pouvez faire un super repas avec une banane en tranches, avec une portion de fromage blanc et quelques amandes ou noix. (Même si les carottes ou les bananes ont un IG trop élever.)

Si vous voulez vraiment devenir très mince aussi rapidement que possible, une stratégie avancée est d'essayer d'obtenir la plupart de vos hydrates de carbone des légumes et des fruits, et limiter les hydrates de carbone à base de grains autant que possible. Le fait est que, même si les grains entiers sont mieux que les céréales raffinées, les céréales à base d'hydrates de carbone sont généralement beaucoup plus denses en calories par unité de volume que des légumes et des fruits.

Chez beaucoup de personnes leur graisse corporelle a diminué beaucoup plus rapidement une fois qu'ils ont réduit la quantité de grains qu'ils consommaient, et qu'au lieu de cela ils obtenaient la plupart de leurs hydrates de carbone à partir des fruits et légumes. Voici juste un simple exemple pour dire comment vous pouvez faire cela pour un repas de pâtes...

Plutôt que d'avoir des pâtes avec de la sauce et de la viande, optez pour un grand mélange de légumes sautés avec la viande et la sauce, et donc substituez les pâtes par plus de légumes.

Un autre exemple serait, plutôt que d'avoir des céréales et des œufs (ou le pain grillé et les œufs) au petit-déjeuner, prenez des légumes avec vos œufs et éliminez les céréales ou le pain grillé, et consommez un pamplemousse comme source d'hydrates de carbone au petit- déjeuner.

Pourquoi ne faut-il pas suivre les régimes à la mode

Il y a des centaines de régimes à la mode sur le marché de nos jours, tout un chacun clamant que "le sien" est le meilleur pour faire perdre du poids. Le problème avec la majorité de ces régimes à la mode est qu'ils limitent généralement la consommation de certains macronutriments (protéines, hydrates de carbone et graisses) ou d'un groupe alimentaire, et ont donc tendance à se battre contre ce dont votre corps a besoin pour fonctionner le plus efficacement possible.

Par exemple, avec n'importe lequel des régimes bas en hydrates de carbone qui ont été en vogue ces dernières années, ils limitent durement votre consommation en hydrates de carbone venant de sources importantes. Alors que certaines personnes peuvent perdre du poids au début avec ces régimes, ils causent généralement aussi une perte de masse musculaire, qui réduira votre taux métabolique au repos (TMR), rendant le retour des graisses plus facile dans le long terme.

Notez : Ce à quoi je fais référence en termes négatifs ici sont les régimes extrêmement pauvres en hydrates de carbones... Cela ne veut pas dire que je suis en faveur des régimes riches en hydrates de carbone. Encore une fois, l'équilibre et la modération des trois macronutriments de base sont ce que nous cherchons ici, et non pauvre ou riche ou quoique ce soit.

Une des raisons pour lesquelles les gens constatent une perte de poids rapide au début d'un régime pauvre en hydrates de carbone est qu'ils perdent de l'eau en épuisant leurs stocks de glycogène musculaire. Les stocks de glycogène musculaire sont principalement des hydrates de carbone en réserve dans les muscles squelettiques. Une quantité importante d'eau est aussi retenue dans les cellules musculaires du corps, avec le glycogène. Lorsque vous épuisez vos stocks de glycogène au niveau des muscles, vous perdez aussi une quantité importante de poids sous forme d'eau. (Masse hydrique)

Mon conseil est de ne pas se laisser avoir par les régimes pauvres en hydrates de carbone. Vous pouvez continuer à consommer vos glucides tant que vous choisissez des produits sains non raffinés et les combinez à chaque repas avec des protéines et des graisses saines. Remarquez que bien que je ne recommande pas un régime pauvre en hydrates de carbone, je ne dis pas que je recommande un régime riche en hydrates de carbone non plus. Vous ne maigrissez jamais si vous vous suralimentez en hydrates de carbone. Inclure une quantité modérée d'hydrates de carbone sains dans votre alimentation vous donnera l'énergie pour faire des exercices intensifs et récupérer de vos exercices tout en vous aidant à garder la masse musculaire et en maintenant votre métabolisme de base élevé.

Aussi, les régimes pauvres en matières grasses ont tendance à affecter nuisiblement les processus hormonaux du corps, ce qui peut arrêter net la perte de poids et vos efforts pour construire du muscle. Une quantité suffisante de matière grasse saine peut aussi aider à calmer votre faim. Vous voulez des quantités raisonnables de matière grasse saine, mais veillez au total des calories car les aliments riches en matières grasses sont très denses en calories. Des études démontrent qu'afin de maintenir tous les procédés métaboliques sains dans lesquels votre corps a besoin de matières grasses, vous devez conserver votre apport total de 30% de votre apport total calorique. Suivre un régime où l'apport de matière grasse est moins de 30% peut affecter nuisiblement vos efforts pour perdre du poids, vos processus hormonaux, votre performance à l'entraînement et bien d'autres fonctionnements dans le corps.

Manger les bonnes matières grasses peut en fait vous rendre plus mince

Laissez-moi déclarer ce fait dans ce rapport:

MANGER DE LA MATIERE GRASSE NE VOUS FAIT PAS GROSSIR !

Ceci dit, aussi longtemps que vous mangez les bonnes matières grasses sans exagérer la quantité. Oui, la matière grasse (9 calories/gramme) est plus dense en calories que les protéines ou les hydrates de carbone (4 calories/grammes) mais manger des quantités appropriées de matières grasses saines vous aidera à perdre votre graisse corporelle et à obtenir un corps mince et en bonne santé. La confusion à propos des matières grasses saines est facile à comprendre dans notre société d'aujourd'hui. Non seulement vous recevez de mauvais messages publicitaires de la production alimentaire, mais pour empirer les choses !

Le véritable aspect de la nourriture qui la rend saine ou malsaine

C'est le traitement des produits alimentaires qui est le facteur clé pour obtenir un corps mince et en bonne santé.

Par exemple, il est connu que les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type II, et l'obésité sont inconnues de toute l'histoire de la population des Eskimos malgré le fait qu'ils consomment une alimentation extrêmement riche en matières grasses, comprenant majoritairement de la graisse de baleine, de la graisse de phoque, des poissons d'eau froide et de la viande d'abats. Prenez note que bien que les Eskimos aient un régime très riche en matière grasse de toutes sortes de produits animal, leur alimentation est naturelle et ne contient aucuns produits traités qui composent la majorité des régimes typiques de notre société moderne.

L'augmentation historique de l'utilisation des produits traités et raffinés comme la farine raffinée, le sucre raffiné, et les huiles raffinées/hydrogénées pousse à une augmentation des maladies comme les maladies cardiaques et l'obésité. Le traitement de la nourriture est un de ces exemples où la technologie peut être en vérité une mauvaise chose !

La vérité sur les matières grasses animales

La majorité des recommandations médicales modernes insistent sur le fait que la graisse saturée dans la matière grasse animale est malsaine. Cela peut être vrai si l'animal a été élevé dans une ferme d'usine, ayant été nourri de tonnes d'hormones et d'antibiotiques, et engraisé aux grains et au soja qui n'est pas le régime naturel de l'animal. D'un autre côté, si l'animal est à « l'air libre » ou « nourri dans les pâturages » et a obtenu la majorité de son régime alimentaire à travers les pâturages et autres fourrages qui lui sont naturels, la viande sera usuellement plus maigre et toute matière grasse sera plus saine à la consommation.

Notez : Cette notion s'applique aux poissons également - les poissons élevés dans des fermes sont typiquement inférieurs de très loin aux poissons sauvages pour le même facteur - les poissons ont-ils été élevés en mangeant des granulés fabriqués à base de soja/maïs/grains fabriqués par l'homme ou étaient-ils des poissons sauvages ayant mangé ce qu'ils étaient supposés manger naturellement à l'état sauvage ? Les poissons élevés dans des fermes contiennent des proportions d'Oméga 3 et 6 qui sont détraquées et beaucoup trop riches en acides gras Oméga 6. D'un autre côté, les poissons sauvages sont naturellement proportionnellement équilibrés en Oméga 3 et 6 et sont bien plus sains à la consommation.

En outre, contrairement à la croyance populaire, la matière grasse dans le lait est en fait une graisse saine et naturelle pour la consommation humaine, mais SEULEMENT si elle est produite naturellement dans le lait entier, à partir de vaches élevées en liberté. Cependant, une fois de plus, la technologie de l'industrie alimentaire détruit une chose saine par la pasteurisation et

L'homogénéisation de la matière grasse du lait (en le chauffant et en le cassant en de petites particules, respectivement). Contrairement à la matière grasse du lait cru, pasteurisés et homogénéisés. Les matières grasses du lait cru sont connues pour avoir des effets négatifs dans le corps.

Il est difficile parfois de trouver du lait cru près de chez soi dans certains pays. Cependant, si vous ne pouvez pas en trouver facilement, la meilleure solution serait de limiter les matières grasses du lait en choisissant du lait écrémé, si vous avez absolument besoin d'un peu de lait pour cuisiner. Essayez de réduire le lait autant que possible si vous n'êtes pas en mesure d'avoir du lait cru.

De plus, du fait que les graisses des viandes animales et de l'ensemble des produits laitiers sont d'importantes sources de vitamines liposolubles, manger des yaourts "entiers" ou des fromages "entiers" peut être une bonne chose aussi longtemps que vous en mangez avec modération et prenez en compte toutes les calories.

Qu'en est-il des sceptiques qui vous diront que le lait cru est "dangereux"?

*Le fait est que la traite dans les fermes de lait cru est **BEAUCOUP PLUS** propre que celles des fermes industrielles.*



La vérité sur les graisses végétales

Parlons à présent des matières grasses végétales, tout en restant sur le thème des graisses saturées. Il est important de comprendre que les graisses saturées des huiles tropicales légèrement traitées (comme l'huile de coco, l'huile de palme et le beurre de cacao) ont reçu une mauvaise réputation imméritée. De plus en plus de preuves scientifiques relient à la santé de nombreux avantages des huiles tropicales. Par exemple, l'huile de coco est largement composée de graisses saturées saines, qui a de nombreux avantages pour la santé et qui manque dans l'alimentation occidentale moderne composée de traitements des huiles poly-insaturées malsaines comme le soja, le maïs et les huiles des graines de coton.

En plus, la graisse des fèves de cacao (beurre de cacao) est hautement composée d'une autre graisse saturée saine, qui, avec son fort taux d'antioxydants contenus dans le cacao, fait du chocolat noir amer (pas le chocolat au lait) un plaisir sain et savoureux !

Vous pouvez commencer à voir que si une source de matières grasses alimentaires est non transformée et naturelle, elle sera saine, indépendamment du fait qu'elle soit particulièrement saturée, poly-insaturée ou mono-insaturée. (Chocolat noir 70%).

De très bonnes sources de graisses mono-insaturées sont l'huile d'olive extra vierge, les avocats, les noix de pécan, les macadamia, et les amandes. Attention les huiles extra vierge !!!

Comprenez bien ceci – les acides gras poly-insaturés sont une partie importante d'une alimentation saine. En fait, les oméga-6 et oméga-3 sont des acides gras poly-insaturés qui sont appelés "acides gras essentiels" car notre corps ne peut pas les produire. Toutefois, du fait qu'ils soient tellement instables et très réactifs, l'important avec les acides gras poly-insaturés est de les manger le moins transformés possible, sous forme de noix crues, de graines ou d'extraits d'huile de poisson (attention à sa qualité). L'une des meilleures sources d'huile de poisson est l'huile de Krill soigneusement extraite, qui a été testée comme ayant jusqu'à 47 fois plus de pouvoir antioxydant que l'huile de poisson standard.

En raison de la surexploitation des produits tels que le soja et le maïs dans l'alimentation animale ainsi que dans la fabrication des denrées alimentaires, le taux d'oméga-6/oméga-3 d'acides gras poly-insaturés de notre approvisionnement alimentaire, est beaucoup trop élevé en oméga-6 actuellement. Les graines de lin fraîchement cueillies, les huiles de poisson, les noix, le saumon sauvage et autres poissons gras ainsi que les viandes provenant des fermes de libre élevage, sont les meilleures sources naturelles d'oméga-3.

Elles vous aident à avoir un équilibre normal d'oméga-6/oméga-3 en acides gras poly-insaturés.

Tout d'abord, prenez conscience que le cholestérol dans le corps est une substance de guérison qui est déposé sur les parois des artères pour aider à guérir un problème. Le problème est que la surabondance d'huiles hydrogénées poly-insaturées et raffinées hautement toxiques dans le régime alimentaire occidental, provoque une inflammation des artères, signalant le besoin de dépôts de cholestérol pour la guérison (les autres sources de cette inflammation sont une alimentation riche en sucres raffinés et en amidons, le tabagisme et le stress, pour ne nommer que quelques-uns).

Un autre fait à retenir est que, comme les maladies cardiaques et l'obésité ont augmenté tout au long du 20ème siècle, le pourcentage de graisses saturées dans le régime alimentaire moyen a diminué tandis que le pourcentage de graisses poly-insaturées hautement transformés (raffinés et/ou hydrogénés) dans l'alimentation a dangereusement augmenté.

Vous commencez à faire le lien ?

Tant que vous mangez un minimum de produits industriels, vous n'avez pas vraiment à vous soucier de savoir si vous mangez des graisses saturées, mono-insaturées ou poly-insaturées car vous obtiendrez de toute façon un bon équilibre en graisses. La solution est simplement de consommer des aliments naturels et non conservés autant que possible. Évitez les nourritures industrielles le plus possible, cela vous aidera à éviter les dangereux acides gras saturés présents dans la plupart des aliments industriels sur le marché aujourd'hui.

Les graisses saturées seront examinées plus en détail d'ici peu. Les meilleures graisses pour cuire ou frire sont effectivement les graisses saturées telles que l'huile de coco, l'huile de palme ou du beurre, car les graisses saturées sont moins réactives à la chaleur et créent moins de toxines et pas de radicaux lorsqu'elles sont exposées à la chaleur et la lumière. Toutefois, afin de réduire les calories, gardez à l'esprit que vous pouvez aussi cuire sans huile par des méthodes telles que la vapeur, la cuisson au four ou faire bouillir vos aliments au lieu de les frire.

Quelques exemples de bonnes graisses à inclure dans votre régime alimentaire sont les noix (pécan, noix, les amandes, macadamia, les noix de cajou,...), de préférence crues si vous pouvez en trouver, mais aussi les graines (de citrouille, de tournesol décortiquées, de lin, de sésame), les avocats, l'huile d'olive extra vierge, la noix de coco (lait de coco et/ou de l'huile vierge de noix de coco) «naturelle» ou «biologique», le beurre de cacahuète (ou d'autres beurres de noix naturels comme le beurre d'amandes,...), les poissons et leurs huiles (y compris l'huile de poisson la plus forte en antioxydants - l'huile de krill), et même le beurre de cacao (chocolat noir amer - prenez du chocolat avec 70 % ou plus de cacao car il contient beaucoup moins de sucre que le chocolat au lait ou chocolat noir classique).



Manger sainement et équilibré

Un bon régime alimentaire commence avec les choix que vous faites dans vos achats. En premier lieu, c'est une bonne chose d'aller faire vos courses l'estomac plein, afin de ne pas faire d'achats compulsifs. En second lieu, planifiez vos repas équilibrés pour toute une semaine, afin que vous sachiez exactement ce que vous devez acheter et vous ne prendrez que les choses dont vous avez besoin pour faire ces repas.

De cette manière, vous éliminez la tendance à acheter des produits malsains et le grignotage dont vous n'avez pas besoin. Si vous ne les avez pas à portée de main dans la maison, vous ne les mangerez pas ! Si tout ce que vous avez à la maison sont des produits sains, alors tout ce que vous mangerez sera ces produits sains ! C'est vraiment aussi simple.



De cette façon, une fois qu'ils ont commencé à manger un régime sain et équilibré, la plupart des gens trouvent qu'ils n'ont plus cette envie de produits malsains ou de nourriture lourdement traitée. En troisième lieu, concentrez votre shopping sur les rayons Bio en périphérie du magasin où tous les produits non traités sont disposés tels, les fruits, les légumes, les viandes maigres, les poissons, le laitage maigre, etc. Si vous remarquez bien, les étagères intérieures sont surtout remplies des produits les plus hautement traités, salés et sucrés. Il y a bien sûr des exceptions à cela, car quelques-uns de vos choix sains tels que l'huile d'olive extra vierge, le beurre naturel de cacahuète, les céréales à haute teneur en fibres, les haricots, les thés,... viennent des rayons situés au centre du magasin.

Je pense que commencer avec vos besoins en protéine est une chose sensée. La majorité des études faites dernièrement suggèrent un apport quotidien en protéine de 2,2 grammes par kilo de poids de corps pour les individus s'entraînant dur comme vous. Bien que certains avanceront que cela peut être trop et que d'autres avanceront que cela n'est toujours pas assez, je pense que c'est une bonne chose pour commencer. Par exemple, si vous faites 85kg, vous pouvez essayer de consommer 190g de protéine par jour, à peu près divisés en 5 à 6 repas égaux par jour. Une femme qui pèse 59kg peut aller jusqu'à 100-130g de protéines par jour. Chaque repas n'a pas besoin de contenir des quantités exactes de protéine, mais vous devez incorporer au moins un peu de protéine à chaque repas pour aider à produire la satiété et assurer que votre corps reçoive un approvisionnement continu en acides aminés tout au long de la journée.

NOTEZ : Cette mesure approximative de 2,2 grammes par kilo de poids de corps est une moyenne qui ne marche pas pour certaines personnes dans certaines situations. Par exemple, les obèses pesant 135 ou 180 kg n'ont pas besoin de 300 à 400 grammes de protéine par jour. Notez seulement que c'est un point de départ général pour la plupart des gens, pas tous.

Si vous avez calculé que votre apport calorique de maintien est de 3000 calories par jour (pour un homme de 85kg par exemple), alors vous devriez consommer approximativement 2500 calories par jour pour perdre à peu près un demi kilo par semaine (500 calories de déficit calorique par jour = 3500 de déficit calorique par semaine= approximativement une perte d'un (demi kilo). De ce fait, les 190g de protéine (190g x 4kcal/g = 760 calories) représentent à peu près 30% (760/2500) de votre apport calorique quotidien. Le reste de vos calories devrait être obtenu d'hydrates de carbone non raffinés (en se basant surtout sur les hydrates de carbone bas en IG) et une variété saine de matières grasses (traitées au minimum et non hydrogénées). Je ne pense pas qu'il y ait un besoin de se concentrer sur la proportion exacte entre hydrates de

carbone et matières grasses. Elles peuvent toutes les deux être incluses à quantité égale pour le reste des calories pour quelques jours ou vous pouvez prendre plus d'hydrates de carbone ou plus de matières grasses d'autres jours.

Le pain complet ou aux grains germés, les céréales riches en fibres (évitez celles qui sont pauvres en fibres, même si elles ne sont pas sucrées ; elles sont acceptables uniquement en tant que repas après entraînement)

Essayez d'éviter de boire des jus de fruits. On est fait pour manger des fruits entiers, ce qui inclut les fibres et les autres aliments bénéfiques à notre santé, au lieu de juste en boire le jus. Les jus de fruits additionnent tout simplement les calories à votre régime sans vraiment satisfaire votre faim, alors restreignez-vous aux fruits entiers au lieu de leurs jus.

Bien que je pense qu'il ne soit pas nécessaire que vous soyez obsédé par le nombre de calories exactes que vous consommez, je pense vraiment que vous devez au départ avoir une notion de la quantité de calories que vous consommez habituellement et quels sont les quantités de calories dont vous avez besoin pour arriver à votre but personnel, que ce soit une perte ou une prise de poids.

De ce fait, je recommande fortement que vous commenciez à prendre l'habitude de lire les étiquettes et appreniez à savoir de manière approximative combien de calories sont contenues dans tous les produits que vous prenez.



	Amount Per Serving	Calories	% Daily Value
Total Fat	7 g		20%
Saturated Fat	4 g		
Trans Fat	0 g		
Polyunsaturated Fat	1 g		
Monounsaturated Fat	0 g		
Cholesterol	15 mg		
	430 mg		
	90 mg		

L'importance de la suralimentation peu fréquente

Il est bien connu que pour perdre de la graisse corporelle, vous devez avoir un apport calorique quotidien en dessous de votre niveau d'entretien pendant une certaine période. Au début, vous perdez du poids, puis votre progression ralentit, et vous arrivez à un niveau où vous ne pouvez plus perdre de poids. Si vous réduisez votre consommation de calories, vous allez commencer à perdre en masse musculaire aussi bien qu'en graisse, en raison de votre apport calorique insuffisant. Encore une fois, ce n'est pas bon, parce que cela fera baisser votre taux métabolique, ce qui rendra encore plus difficile la perte de graisse. Aussi, lorsque vous limitez votre apport calorique pendant une période de temps, votre corps commence à penser que vous avez faim et réagit en baissant votre taux métabolique et en augmentant votre appétit. Les chercheurs croient que la raison pour laquelle votre corps réagit ainsi, a un rapport avec les niveaux d'une hormone dans l'organisme appelée leptine. La leptine peut apparemment jouer un rôle pour vous rendre mince, c'est une autre raison pour ne pas bannir les hydrates de carbone de votre alimentation, car parfois la suralimentation en hydrates de carbone peut réorienter votre niveau de leptine.

Si vous suivez une diète en réduisant vos calories, les niveaux de leptine commenceront à chuter dans votre corps. Et quand les niveaux de leptine diminuent dans le corps, cela permet de réduire efficacement votre taux métabolique au repos (TMR), déclenchant la production accrue de cortisol (une hormone qui favorise le catabolisme musculaire et rend la perte de gras difficile), et augmente l'appétit, favorisant essentiellement le gain en graisses corporelles. C'est le mécanisme de défense de votre organisme, car il pense que vous avez faim. Pour maintenir un niveau normal de leptine et, par conséquent, garder votre appétit assouvi et votre TMR à un niveau optimal, il est parfois utile d'avoir des suralimentations occasionnelles (en particulier en hydrates de carbone). Cela pourrait être un jour par semaine où vous oubliez votre régime en mangeant ce que vous voulez, quelle qu'en soit la quantité que vous souhaitez. Il est probable que vous allez consommer beaucoup d'aliments avec une forte teneur en hydrates de carbone, ce qui aidera à l'augmentation de votre taux de leptine. Essayez de faire en sorte que de la majorité de vos jours de suralimentation soit composée d'hydrates de carbone, mais évitez les boissons gazeuses ou d'autres sources riches en sirop de maïs à haute teneur en fructose. Aussi, essayez de passer à 1000 calories supérieures à l'entretien de votre apport calorique pendant vos jours de suralimentation pour assurer une bonne réaction.

Vous pouvez tout de même perdre 500gr par semaine, même avec le jour de suralimentation. Par exemple, si vous avez un déficit de 750 calories par jour en dessous de votre niveau d'entretien pendant les six autres jours de la semaine, et que vous êtes à plus de 1000 calories pendant votre jour de suralimentation, c'est encore un déficit de 3500 calories pour la semaine (+1000 - 750x6 = -3500). Étant donné que la suralimentation est seulement un jour par semaine, cela ne va pas anéantir les avantages des six jours par semaine pendant lesquels

Note: Si vous êtes de petite taille avec de faibles besoins caloriques journaliers, vous devez modifier votre déficit calorique et votre surplus calorique en plus petites quantités. Par exemple, si vous êtes une femme, petite de taille, et que vos besoins caloriques journaliers sont seulement de 1600 calories par jour, vous n'avez certainement pas à descendre à 1000 calories par jour pendant les 6 jours de la semaine, puis aller jusqu'à 2600 calories le jour de votre suralimentation... ce serait aller à l'extrême. Dans ce cas, il serait mieux d'être aux alentours de 1300 calories par jour pendant 6 jours par semaine, et à 2000 calories le jour de la suralimentation.

Rappelez-vous que vous n'avez pas à observer les taux caloriques exacts, vous devez plutôt avoir une idée d'où vous devez vous situer et vous adapter en fonction. !!!

Fréquence des repas et de l'effet thermique des aliments

Les protéines ont le plus fort effet thermique, suivi par les hydrates de carbone et, enfin les graisses. C'est la raison pour laquelle je recommande notamment une portion de protéines à chaque repas ; de sorte que vous tiriez toujours avantage du nombre de calories dépensées par le biais de la digestion. Manger une portion de protéines à chaque repas contribue aussi à modérer la réaction de la glycémie (sucre sanguin) à l'ingestion des hydrates de carbone, et aide à fournir la satiété.

Chaque fois que vous mangez un repas, vous dépensez des calories tout simplement en digérant et en absorbant votre repas. Par conséquent, si vous mangez 5 à 6 petits repas par jour plutôt que les 2 ou 3 repas classiques par jour, vous dépensez plus de calories simplement en augmentant la fréquence de vos repas. Manger 5 à 6 petits repas par jour veut dire manger toutes les 3 heures pendant la journée.

Il est important de noter que vous ne devriez jamais sauter le petit-déjeuner !!! La première chose à faire au réveil le matin, c'est de manger pour réaccélérer votre métabolisme. Si vous restez toute la matinée sans manger, comme beaucoup de gens, votre métabolisme fonctionne beaucoup plus lentement qu'il ne devrait, et vous vous mettez aussi dans une situation où votre corps détruit le tissu musculaire pour avoir de l'énergie et pour fournir des acides aminés (protéine) indispensables pour les autres fonctions corporelles. Lorsque vous détruisez votre tissu musculaire en ne mangeant pas pendant de longues périodes de temps (comme en sautant le petit-déjeuner), vous êtes essentiellement en train de réduire encore plus votre métabolisme, rendant ainsi la prise de graisse plus facile sur le long terme.

Si vous mangez traditionnellement 2 à 3 grands repas par jour, vous aurez des oscillations beaucoup plus grandes de votre glycémie et votre taux d'insuline. Après un grand repas, votre glycémie sera beaucoup plus élevée par rapport à un plus petit repas, la poussée d'insuline fera chuter votre glycémie à des niveaux inférieurs à la normale, vous donnant faim et vous fatiguant jusqu'à votre prochain repas.

Il est très difficile de perdre de la graisse corporelle lorsque vous ne mangez que 2 à 3 gros repas par jour. En outre pour avoir un corps mince, manger 5 à 6 petits repas tout au long de la journée vous permettra d'avoir bien plus d'énergie sans avoir de changements d'humeur. Pour vous expliquer précisément ce qu'est un petit repas, revenons sur l'exemple du gars qui essaie de manger 2500 calories par jour pour perdre du poids. Cela équivaut à environ 6 repas de 400 calories par repas, ou 5 repas d'environ 500 calories. En règles générales, la plupart des gens veulent consommer des repas entre 300-600 calories pour un maximum de bénéfices. Si vous êtes une femme de petite taille, qui ne requiert que 1500 calories par jour, la solution serait de manger 5 repas par jour d'environ 300 calories chacun.



Deux Produits Malsains dans notre Alimentation

Deux des produits les plus malsains présents en énormes quantités dans notre alimentation de nos jours sont le sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS) et les acides gras saturés (huiles hydrogénées, la margarine).

Comment éviter ces produits est une chose assez simple – n'achetez pas des aliments transformés! Choisissez à la place l'ensemble des aliments naturels et votre corps vous remerciera.

Le sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS)

L'HFCS est utilisé dans presque tous les produits sucrés sur le marché aujourd'hui. Il est plus répandu dans les sodas, les sirops de petit-déjeuner, les jus de fruits, et dans toutes autres boissons sucrées. L'HFCS se trouve également dans le ketchup, les céréales sucrées, les gâteaux, les biscuits, les sauces pour pâtes, les sauces barbecue, les sauces pour salade et dans de nombreux autres produits.

Les Graisses Saturées

Le processus d'hydrogénation chimique modifie essentiellement des huiles non saturées par la chaleur, la pression et des catalyseurs métalliques, en les rendant semblables à l'huile industrielle qui doit être consommée comme aliment. Même les huiles végétales non hydrogénées (telles que le soja, le maïs, le coton) qui sont fabriquées en masse et hautement raffinées ne sont pas des choix très sains. Ces huiles sont extraites à très haute température et sous haute pression, en utilisant des solvants toxiques et des aides au blanchiment dans le processus d'extraction. Ce processus génère des radicaux libres hautement toxiques, ces huiles sont ensuite vendues à bon marché comme des huiles de cuisson ou utilisées dans les aliments transformés. La plupart des huiles végétales que vous voyez sur les rayons des supermarchés sont traitées de manières hautement toxiques, sauf si vous voyez les mots «non raffinée», «vierge» ou «extra vierge» sur l'étiquette. Ces huiles raffinées déjà toxiques le sont encore plus quand elles sont hydrogénées. Dans l'hydrogénation, les huiles déjà toxiques ont un catalyseur métallique ajouté et sont de nouveau traitées sous haute pression et à haute température, la vapeur est ensuite nettoyée et blanchie. Est-ce que ça vous semble être quelque chose que vous devriez mettre dans votre corps, même en petites quantités? Eh bien, si vous mangez des aliments transformés ou la nourriture frite des restaurants, vous en mettez une énorme quantité dans votre corps!

Au cours des dernières années, des études ont montré que les acides gras saturés sont les plus nuisibles à notre corps, les graisses sont probablement la raison principale de l'explosion des maladies cardiaques au cours des 40 à 50 dernières années. C'est pourquoi vous avez certainement déjà entendu les professionnels de la santé recommander de prendre du beurre au lieu de la margarine, même si pendant des années, on leur a, à tort, enseigné que la margarine était plus saine.

La majorité des produits alimentaires transformés contient des graisses hydrogénées. Les huiles hydrogénées vont non seulement vous faire grossir, mais vont significativement augmenter le risque de maladies du cœur, le diabète, diverses formes de cancer, de dysfonction sexuelle, et d'une foule d'autres problèmes de santé. Les huiles hydrogénées font désormais partie de vos membranes cellulaires, au lieu des bonnes graisses que sont censées comprendre vos membranes cellulaires, essentiellement en empêchant et en nuisant aux processus cellulaires dans tout votre corps. Ne vous y trompez pas, la consommation de graisses saturées contribue à la prise de graisse corporelle et freine vos efforts pour mincir.

Évitez-les à tout prix, même le jour de votre suralimentation !!!

La prochaine fois que vous êtes confronté au choix des frites, des beignets de poulet, des chips,...réfléchissez simplement aux dégâts internes que vous allez faire à votre corps et nous espérons que cela suffira pour vous donner envie de résister aux fritures et autres aliments transformés qui sont chargés d'acides gras saturés. Si vous achetez des aliments transformés et emballés, afin d'éviter les graisses saturées, il faut vérifier les ingrédients pour vous assurer qu'ils ne contiennent pas, partiellement ou totalement, des huiles hydrogénées, des matières grasses ou de la margarine en tout genre. Souvenez-vous que (bien que les fabricants de produits alimentaires l'affirmeront dans leurs pubs) la margarine faite avec des huiles hydrogénées N'EST PAS SAIN, alors évitez la margarine et choisissez du vrai le beurre à la place !

Pour éviter l'HFCS et les acides gras saturés est de faire vos courses dans les rayons bio ou dans des marchés bio qui assurent que tous leurs produits ne contiennent pratiquement aucun de ces additifs alimentaires désagréables.

L'importance du calcium alimentaire et des produits laitiers pour rester mince

Si vous ne pouvez pas consommer de produits laitiers en raison d'une intolérance au lactose ou d'une difficulté pour la digestion des protéines de lait, c'est dommage car vous passez à côté de l'un des secrets pour maigrir. De plus en plus d'études scientifiques lient l'augmentation du calcium alimentaire à une réduction des réserves de graisse corporelle.

Il existe différentes théories sur les raisons pour lesquelles une consommation plus élevée en calcium alimentaire nous rendrait plus minces.

Une théorie porte sur la forte teneur en calcium consommé par nos ancêtres préhistoriques. Les faibles niveaux de calcium habituellement signifiaient qu'ils entraient dans une période de famine (Manque de nourriture/moins de 1200Kcal/jour), durant laquelle l'organisme réagit en augmentant le stockage de graisse corporelle et en ralentissant le métabolisme. Un régime alimentaire faible en calcium peut encore élever le stockage de graisse de nos jours, même si on ne souffre pas de famine dans les pays développés.

Une autre théorie sur la façon dont le calcium alimentaire nous rend plus mince se rapporte à une hormone présente dans le corps appelé calcitriol (une variante de la vitamine D dans l'organisme qui est en fait une hormone). Les recherches suggèrent que les individus qui ne consomment pas suffisamment de calcium alimentaire, surproduisent du calcitriol qui peut augmenter le stockage de graisse dans l'organisme. Quel que soit le mécanisme, il apparaît clairement que des faibles consommations de calcium favorisent le stockage de matières grasses, alors que l'apport en calcium alimentaire plus élevé favorise une perte de poids. Il semble que les produits laitiers sont les meilleures sources d'approvisionnement en calcium pour votre régime alimentaire, en raison de leur plus grande biodisponibilité (facilité d'absorption), par rapport à d'autres sources de calcium.

Votre meilleur choix pour les produits laitiers sont les yaourts, le fromage frais, la ricotta, et les autres fromages (de préférence frais, si vous pouvez les trouver).

Pour ceux d'entre vous qui font des intolérances au lactose, il vous faut trouver d'autres méthodes pour maintenir des niveaux plus élevés de calcium alimentaire. Les personnes intolérantes au lactose peuvent éventuellement découvrir qu'ils peuvent manger du yogourt (et même des fromages frais), puisque les micro-organismes présents dans le yaourt et les fromages, pré-digèrent le lactose pour vous. Aussi, il y a des laits ayant une faible teneur en lactose, disponibles. Un fait intéressant, certaines personnes qui pensent qu'elles sont intolérantes au lactose peuvent souvent boire du lait cru sans aucun problème. Mais ce n'est pas le cas pour tout le monde, cela peut être dû à la présence d'enzymes et de bactéries bénéfiques présentes dans le lait cru, qui aident la prédigestion du lactose. Gardez à l'esprit que beaucoup de gens qui pensent être intolérants au lactose sont incontestablement très intolérants aux protéines présentes dans les produits laitiers.

Les études ont indiqué qu'un supplément de calcium ne favorise pas la perte de graisse aussi bien que le calcium présent dans les produits laitiers. Cela peut être également valable pour les produits enrichis au calcium, tel que le calcium ajouté au jus d'orange, où il ne sera pas aussi facilement absorbé. Si vous pouvez consommer des produits laitiers, essayez de consommer 2- 4 portions de produits laitiers par jour pour obtenir une perte de graisse.

Quelques-uns des meilleurs choix sont le fromage blanc, la ricotta, les fromages à pâte dure, et le yaourt. Les autres sources de calcium qui pourrait être bénéfique sont les sardines en conserve ou du saumon, les épinards, les brocolis et les haricots.

Le Secret pour la perte de poids, les bienfaits du thé

En plus de contenir de la caféine, plusieurs types de thé contiennent d'autres composés qui peuvent renforcer sensiblement vos efforts pour perdre du poids. Les thés qui ont particulièrement attiré l'attention par leurs avantages et bienfaits concernant la diminution de la perte de graisses est le thé thermogénèse en vente chez Leader Fitness Line rue de la monderèche 18 3960 Sierre 027/456.56.95

Pour vous donner un avantage supplémentaire concernant la perte de graisse, mon petit secret, c'est le thé thermogénèse et consommer en tant que thé glacé. Si vous avez envie de sucrer votre boisson, utilisez un édulcorant non calorique, afin de ne pas augmenter votre apport de calories (sucres) à votre alimentation. Stevia est un bon édulcorant naturel non calorifique qui n'est pas chimiquement traité comme d'autres édulcorants artificiels.

Aussi, à moins que vous ayez une raison quelconque d'éviter la caféine, je vous conseillerai d'utiliser du thé normal au lieu de thé décaféiné, car la caféine contribue à la combustion des graisses. Après tout, les effets de la caféine dans le thé ne sont pas aussi forts que ceux du café, et les thés sont plus faibles en caféine aussi.

Une stratégie que vous pourrez sans doute essayer est de boire un verre de thé (un mélange des 4 thés) glacé à chacun de vos trois premiers repas de la journée (le plus tard en milieu d'après-midi, afin de ne pas interférer avec votre sommeil la nuit). Vous verrez une perte de poids rapide et conséquente avec 3 ou 4 tasses de thé mélangées à votre régime alimentaire chaque jour. Encore une fois, si vous mangez trop de calories, ce sera en vain, et vous ne verrez pas d'amélioration sur votre perte de graisse.

Bouillir 2 L eaux, rajouter 3 cuillères à soupe du mélange de thé, laisser tirer 5 min

***Boire 3 à 4 tasses / Jour
Ou remplir une bouteille de 750 ml à 1 l / Jour***



Manger au restaurant. :

- *Ne planifiez pas d'arriver au restaurant à la fin d'une période des 5 heures.*
- *Afin de freiner l'entrée des sucres dans le sang, commencez votre repas avec une belle salade.*
- *Accompagnez votre salade avec un verre de vin rouge. Pas de pain.*
- *Commencez à choisir les protéines maigres*
- *Demandez de diminuer votre quantité de féculents (pour un équivalent d'un ½ poing et demander un supplément de légumes.)*
- *Si vous voulez un dessert à la fin du repas, manger que les protéines avec de la salade (légumes) et autorisez vous une petite pâtisserie.*



Sport et nutrition. :

2 types d'exercice physique.

a. Aérobique : avec un temps d'au minimum 30 minutes et d'une intensité moyenne. Il favorise l'utilisation des graisses grâce à une présence suffisante d'oxygène.

b. Anaérobique : avec un temps court, rapide et intense. Il favorise l'utilisation des sucres en raison d'une diminution d'oxygène. Les bénéfices du type anaérobique sont le maintien de votre masse musculaire et de prévenir l'ostéoporose.

Le glycogène. :

Réserve de sucre : Muscles 300-400g et le foie 90-100g

Calcul de fréquence cardiaque. :

FCM : 220- âge

Aérobic FCM x 60-80%

Anaérobic FCM x 80-85%

Calcul de la fréquence cardiaque ciblé =

FCM – fréquence repos x le % fréquence ciblé + fréquence repos

La fréquence idéale pour la santé 60-80% de la FCM

Sources d'énergie. :

1. Sources d'énergie au repos
< 50% de la FCM = 30% glycogène – 70% graisse
2. Sources d'énergie lors d'une activité physique modérée
50-70% de la FCM = 50% glycogène – 50% graisse
3. Sources d'énergie lors d'une activité physique semi intense et intense
70-80% de la FCM = 70-80% glycogène – 20-30% graisse



Conseils pour optimiser vos performances physiques à l'effort. :

- 30 min avant l'effort, manger un petit repas (protéines, glucides, lipides) avec un peu d'eau.
- Ne boire que de l'eau durant la 1^{ère} heure d'effort.
- Si l'effort se prolonge au delà de 2 heures, manger à nouveau un petit repas (p.ex. un petit peu de viande séchée avec un peu de fromage et un fruit) et boire une boisson légèrement sucrée.
- Manger une autre petit repas après l'effort afin d'augmenter la récupération. (les petit repas ne sont pas calculer dans l'alimentation journalière).

L'excès de sucre avant l'effort !!!

- coup de pompe – hypoglycémie
- Consommation rapide des réserves de sucres et réduite des graisses
- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Réduction du transfert d'oxygène vers les cellules musculaires
- Augmentation de taux sucre sanguin et du taux d'insuline

Repas équilibré en protéines – glucides - graisses avant l'effort. :

- Augmentation de l'endurance
- Combustion des acide gras et combustion des sucres
- Baisse de la fréquence cardiaque
- Augmentation du transfert d'oxygène
- Taux idéaux de sucre sanguin et d'insuline



Conseils pour optimiser vos performances physiques à l'effort.

- Maintenir l'équilibre entre les protéines et les glucides lors des derniers repas précédant la compétition.
- Boire uniquement de l'eau si la durée de la compétition ne dépasse pas 60 min et si l'intensité ne dépasse pas 80% de la FCM
- Si l'effort se prolonge de plus de 2 heures et que l'intensité est > 80% de la FCM, boire une boissons légèrement sucrée /env. 4-6g sucre par dl d'eau.
- Boire suffisamment et régulièrement surtout s'il fait chaud (env. toutes les 10 min).
- La consommation des huiles de poissons durant les trois ou quatre semaines avant la compétition (1à2g/j). Pour une meilleure oxygénation.
- Le sportive qui a un taux de graisse en dessous de 12% pour les hommes et 18% pour les femmes, il est nécessaire d'augmenter ses lipides dans la journée afin de maintenir un apport énergétique suffisant.

L'état de votre flore intestinale :

C'est un équilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries intestinales.

Les symptômes sont de rétention d'eau, des troubles du transit avec des ballonnements après le repas, des gaz, des diarrhées des diarrhées alternant avec une constipation, une langue de couleur blanchâtre, des pellicules, des troubles psychique, fatigue, etc.

Conseils :

Diminuez les sources de stress, les médicaments et mettez en place une alimentation équilibrée et pauvre en aliments susceptibles de déséquilibrer votre flore intestinale.

➤ aliments à privilégier :

- *L'eau et les tisanes ou le thé vert*
- *Les épices (cannelle, origan, romarin, ail, feuille d'olivier, basilic, clou de girofle)*
- *Les viandes et les poissons sauvages*
- *Les fruit et légumes frais et pauvre en sucre*
- *Les céréales sans gluten*
- *Les huiles pressées à froid(extra vierge)*

➤ aliments à supprimer ou à consommer occasionnellement

- *L'alcool, jus de fruit, le café, les sodas*
- *Tous les sucres et les aliments riches en sucre préparés industriellement*
- *Les mets épicés ou les épices irritantes (poivre)*
- *Les viandes (particulièrement celles achetées en grandes surfaces)*
- *Les fruits riches en sucre (fruits exotiques)*
- *Les aliments en conserves*
- *Les aliments contenant du blé et du gluten*



Intolérances alimentaires :

Vous souffrez souvent de fortes intolérances alimentaires, les glutens, lactose, les additifs alimentaires, certains poissons et crustacés, certaines viandes peuvent être responsable d'intolérances alimentaires.

Elles peuvent se manifester par des migraines, des diarrhées, des ballonnements, des gaz intestinaux, des douleurs abdominales, des prises de poids, de la rétention d'eau, de l'eczéma, des rhumes des foies, du psoriasis, etc.

Conseil :

Afin de vérifier quels sont les aliments responsable, il est conseillé de supprimer durant 4 à 6 semaines les aliments indiqués ci-dessus.

Votre tolérance au glucose :

*Une personne qui souffre d'intolérance au glucose présente régulièrement un taux de sucre sanguin plus élevé que normale.
Ce phénomène engendre un taux d'insuline trop élevé.*

Les conséquences à court terme sont :

Des chutes d'énergie, des envie de sucre et de la fatigue, à long terme, une prise de poids abdominal, des risques de développer un diabète de type II, des risques d'hypertension artérielle, deux facteurs importants dans l'apparition des maladies cardiovasculaires

Conseils :

Il est conseiller de suivre une alimentation modérée en sucre, adéquate en protéine et de diminuer la consommation de stimulants (Caféine, nicotine). Pratiquer régulièrement une activité physique.



Votre statut en antioxydants : Contre vieillissement.

Les antioxydants sont des substances qui luttent contre l'oxydation des cellules et les radicaux libres.

Les principaux antioxydants sont la vitamines C et les caroténoïdes contenus dans les fruits et les légumes à feuilles de couleurs vert foncés et jaunes, les vitamines A et E qu'on trouve dans le jaune d'œuf, les huiles de foie de poisson, le lait et dans les huiles ou les grains végétales (Chanvre, tournesol, sésame, céréales complètes).

Le Zinc que l'on trouve dans les fruits de mer, les crustacés, les grains entiers, les fruits oléagineux comme les noix, etc. Sont aussi de bons antioxydants.

Conseils :

Afin d'améliorer votre statut en antioxydant, il faut augmenter votre consommation des fruits et des légumes. Contrôler également votre stress, important facteur d'oxydation de l'organisme

L'équilibre Hormonal :

1. Le statut en progestérone :

La progestérone est produite dans la deuxième phase du cycle menstruel et surtout pendant la grossesse. Elle détend, calme et favorise le sommeil.

Souvent chez les femmes de tous âges.

Cette hormone permet de diminuer les effets secondaires (dépression, insomnies, prise de poids, rétention d'eau, ballonnement, etc.).

Elle diminue également les risques du cancer du sein ou l'utérus.

Le stress chronique diminue les taux de progestérone.

Conseils :

La consommation de protéines et de bonnes graisses à chaque repas éviter la consommation de l'alcool, de café, de chocolat et d'aliments riche en sucre. Favorisez également la consommation des légumineuses et des fibres (légumes et fruit).

2. Le statut en oestrogènes :(hormone femme)

(Testostérone = hormone homme)

Les femmes plus jeunes souvent petite et mince peuvent également souffrir d'une insuffisance en oestrogènes.

Le principaux symptôme : une perte de cheveux au sommet de la tête, de fine ridicules verticales au-dessus des lèvres, des muqueuses sèches, des petits seins, une sécheresse vaginale, des rapports sexuels douloureux, une tendance de déprime, etc.

Conseils :

- *maintenir un apport calorique suffisant surtout sous forme de glucides*
- *consommer des graines de lin.*
- *favoriser une consommation suffisante de protéine et des bonnes graisses*
- *éviter les céréales complètes, le café et le tabac*
- *utiliser un complément en vitamines B6 et E*

Un excès ou dominance en oestrogènes favorisent une baisse du système thyroïdien, une prise de poids localisée au niveau des hanches voir des migraines fréquentes. Plus que le taux de graisse corporelle est élevé, plus la quantité d'oestrogènes est importante dans l'organisme, phénomène qui favorise le cercle vicieux de la prise de poids.

Il est conseiller de stimuler votre production de progestérone.

3. Le statut en cortisol (hormone de stress) :

Leur rôle est de sécréter les hormones du stress (adrénaline, cortisol, etc.), de soigner l'énergie et de lutter contre les inflammations.



Si vous êtes constamment sous les effets d'un stress chronique, une fatigue, peut entraîner des baisses d'énergie avec des chutes du taux de sucre sanguin ou d'autre problème de santé (inflammations, etc.)

Conseils :

Il est recommandé de privilégier les protéines animales, d'arrêter la consommation des sucres raffinés y compris ceux cachés dans les aliments prêt à être consommés et de contrôler votre niveau de stress.

Si vous consommez des stimulants (café, chocolat, tabac), modérez les.

4. Le statut DHEA (hormone sexuelle) :

Elle permet de maintenir une peau souple, de lutter contre la déprime et la fatigue, d'améliorer l'humeur, de maintenir les muscles fermes et une bonne énergie. Elle participe également à la pousse des poils sous les bras et sur le pubis. Toutefois, elle diminue avec l'âge comme toutes les hormones.

Le stress chronique par une augmentation du cortisol accélère la diminution de la DHEA et favorise par conséquent la dépression ou la déprime.

Conseils :

- *D'augmenter votre apport de protéine animales et des bonnes graisses sans toutefois les cuire.*
- *De diminuer voire supprimer l'alcool, le café et cigarette.*
- *De diminuer votre niveau de stress*
- *De diminuer votre consommation de sucre et féculant*
- *Augmenter votre consommation de fruit et légumes*
- *De pratiquer régulièrement une activité physique*

5. La fonction thyroïdienne :(hormone métabolisme)

Les hormones thyroïdiennes contrôlent le métabolisme en général.

*Les symptômes sont **des difficultés à se lever le matin, une température corporelle < 36.5 degré, les extrémités froides (pied et/ou mains), une intolérance au froid, une peau sèche, l'acné, de la constipation, des ongles ou des cheveux cassants, des migraines, des kystes, des cycle menstruels irréguliers.***

Les causes peut être de sources héréditaire et/ou environnemental : stress, pollution, alimentation, déficit en minéraux (zinc, fer, etc.), déséquilibre hormonal (dominance des œstrogène sur la progestérone).

Conseils :

- *de diminuer ou de mieux contrôler votre stress*
- *de pratiquer régulièrement une activité physique*
- *de maintenir un apport suffisamment en hydrates de carbone/glucides surtout sous forme de fruits, de légumes et de céréales complètes tel que l'avoine, le riz complet et de légumineuses (lentilles, pois chichis, haricots rouge, ...).*
- *De modérer ou mieux de supprimer le café et/ou l'alcool*
- *Eviter les excès de viandes et au contraire de favoriser les poissons gras des mers froides, riches en iode et en oméga-3.*

6. Hormone de croissance (hormone physique)

Cette hormone raffermi le corps, développe les muscles, freine l'accumulation de graisse (spécialement au niveau de la taille).

Elle procure de l'énergie la journée, permet de mieux récupérer lorsque l'on s'est couché au delà de minuit, apporte un profond sentiment de sérénité et de confiance en soi.

Toutefois, elle diminue avec l'âge comme toutes les hormones.

Conseils :

- *D'augmenter votre apport de protéines animales et de bonnes graisses sans toutefois les cuire.*
- *De diminuer voire supprimer l'alcool, le café et la cigarette.*
- *De diminuer votre niveau de stress.*
- *De diminuer votre niveau de sucre et augmenter votre consommation de fruits et légumes.*
- *De pratiquer régulièrement une activité physique de type musculation*
- *De perdre votre excès de poids, si vous en avez.*

7. Le statut mélatonine :(hormone relax)

Cette hormone favorise un sommeil réparateur, l'endormissement, une bonne résistance au décalage horaire.

Elle détend les muscles, diminue l'agressivité. Sa production dépend en partie du taux de sérotonine, substance cérébrale intervenant dans le contrôle des pulsions (alimentaires, physiques et psychiques). C'est également une hormone antiviellissement.

L'activité physique et se coucher tôt favorisent la production de la mélatonine alors que les excitants (café, alcool, etc.) la diminuent.

Conseils :

- De privilégier une alimentation favorisant la production de sérotonine (substance cérébrale qui permet la fabrication nocturne de la mélatonine dans le cerveau).
- De réduire tous les excitants qui diminuent la production de la mélatonine.
- D'avancer l'heure de votre coucher et de dormir dans l'obscurité totale.

8. Le statut dopamine (hormone de motivation)

Les symptômes d'une déficience en dopamine sont **perte de motivation, d'intérêt, tendance à s'isoler, sommeil agité, non reposant, fatigue, etc.**

Les acides aminés contenus dans les protéines alimentaires (**viande, poissons, produits laitiers, légumineuses, soja, etc.**) sont des précurseurs de la dopamine.

Une alimentation riche en sucres dans un contexte de stress épuise les réserves cérébrales de dopamine.

Conseils :

Il est nécessaire de consommer suffisamment de protéines au cours des repas et spécialement au petit déjeuner sous forme de protéine en poudre, viande maigre, d'œufs ou d'autres aliments riches en protéines.

Éviter ou modérer le café et les sucres rapides (confitures, miel, sucre, etc.) spécialement le matin car ils génèrent une consommation accrue de tyrosine (acide aminé à l'intérieur des protéines), acide aminé aidant à produire la dopamine.

9. Le statut noradrénaline : (hormone de mémoire et bien être)

La noradrénaline est une substance cérébrale nécessaire à la poursuite de l'action, au maintien des facultés d'apprentissage et de la mémoire, à une bonne estime de soi-même et à la joie de vivre.

Les vitamines B et C augmentent sa production, Sans elles, la production est ralentie et des chutes d'énergie peuvent s'ensuivre.

Conseils :

Comme pour la dopamine, il faut consommer des protéines aux repas et spécialement au petit déjeuner sous forme de protéines en poudre, d'œufs ou d'autres aliments riches en protéines.

Favoriser l'exercice physique car il stimule la fabrication de la noradrénaline. Toutefois, éviter le surentraînement ou le stress, car ceux-ci diminuent les taux de noradrénaline.

10. Le statue sérotonine (hormone émotionnelle)

La sérotonine est une substance cérébrale qui soutient les émotions, contrôle la prise alimentaire, les pulsions, maintient la bonne humeur, diminue l'agressivité.

La présence d'un certain nombre de symptômes : irritabilité, impatience, difficultés à supporter les contraintes, agressivité, attirance pour les aliments sucrés, difficultés à s'endormir, humeur changeante, etc.

Une déficience en sérotonine est souvent associée à des dépendances à certaines substances (alcool, médicament, caféine), aliments sucrés ou activités physiques intensives ou encore au syndrome prémenstruel.

Sources alimentaires de sérotonine :

- *Certains aliments contiennent de la sérotonine. Ils sont essentiellement de nature végétale : le beurre de noix, d'amandes ou de noisettes, les noix anglaises, les noix de Pécan, les bananes, l'ananas, le kiwi, les prunes, les tomates.*
- *Le chocolat, la bière, la choucroute et les fromages en contiennent également de petites quantités. On en trouve aussi un peu de l'avocat, le brocoli, le chou-fleur, les figues, le melon, l'olive noire, l'aubergine, le pamplemousse, les cerises, les abricots et les pêches.*
- *Ils est également conseillé de pratiquer régulièrement une activité physique, des bains chaudes, des massages, de s'exposer à de la lumière intense soleil, UV ou encore de faire de la luminothérapie (www.luminette.fr).*

11. Glycémie Cérébrale :

Glycémie cérébrale assimile les sucres ou glucides, pour faire une bonne glycémie (taux sucre dans le sang) et contrôle l'insuline.

Les mauvais symptômes sont de la fatigue, de la somnolence, de la peine à se concentrer, de l'irritabilité, des envies de consommer des aliments riches en sucre et des variations soudaines de l'humeur.

Conseils :



*Il est recommandé de suivre une alimentation équilibrée en protéines, en glucide et en lipides.
Eviter d'abuser des aliments riches en sucres qui perturbent le taux de sucre sanguin.
Consommez au contraire des aliments dont les sucres passe lentement dans le sang et des légumes.*

La différence entre insuline et Glucagon :

L'insuline :

L'insuline est une hormone endocrine qui est sécrétée dans la circulation sanguine par le pancréas lors de l'ingestion des glucides et dans une moindre mesure lors de l'absorption de certaines protéines.

Son rôle principal est de faire pénétrer le glucose (le seul type de sucre assimilable par l'organisme) dans les cellules pour y produire de l'énergie (ATP adénosinetriphosphate). L'insuline fonctionne aussi comme hormone de stockage. Elle se rend dans le foie et les cellules des muscles pour leur commander de prendre du glucose dans le sang et de le stocker sous forme de glycogène. De plus, l'insuline stocke le glucose et les acides aminés (protéines) apportés en excès par l'alimentation dans les cellules graisseuses.

L'insuline agit également comme hormone de blocage: Non seulement, elle stocke du glycogène dans le foie et les cellules musculaires et de la graisse dans le tissu adipeux, mais elle protège également ces mêmes graisses en empêchant leur dégradation.

Le glucagon :

Le glucagon est l'autre hormone endocrine sécrétée par le pancréas lorsque vous mangez des protéines.

Tandis que l'insuline est une hormone de stockage et de blocage, le glucagon est une hormone de mobilisation.

Son effet est de libérer les glucides stockés sous forme de glycogène dans le foie. Une fois ce glucose libéré, il entre dans la circulation sanguine pour maintenir le taux idéal de glucose sanguin (0.7 g à 1.0 g de glucose par litre de sang) nécessaire au fonctionnement optimal du cerveau.

L'EQUILIBRE ENTRE L'INSULINE ET LE GLUCAGON

Comme l'insuline abaisse le taux de sucre dans le sang et le glucagon le rétablit, la communication et l'équilibre perpétuel entre ces deux hormones sont essentiels pour survivre. Pour obtenir la 'Super santé', les relations entre le glucagon et l'insuline doivent être précisément ajustées.

L'équilibre entre ces deux hormones dépend étroitement de l'apport alimentaire en protéines (protides) et en hydrates de carbone (glucides).

Il est facile de rompre l'équilibre entre le glucagon et l'insuline en mangeant un repas riche en glucides et pauvre en protéines, comme par exemple le repas typique d'un plat de pâtes soit disant énergétique. Et pourtant, lorsque l'on mange un grand repas de pâtes à midi, vers les trois heures de l'après-midi, on a beaucoup de peine à garder les yeux ouverts.

L'excès en glucides et l'insuffisance de protéines au repas créent une surproduction d'insuline. L'insuline non seulement abaisse le taux de sucre sanguin, ce qui prive le cerveau de sa seule source d'énergie, mais en même temps elle empêche que le glucose sanguin soit renouvelé dans la réserve de glycogène du foie. De plus, le tissu adipeux est empêché de libérer des acides gras comme source d'énergie en raison du taux relativement

élevé d'insuline.

En l'espace de trois heures, le taux de glucose sanguin descend et le cerveau commence à cesser de fonctionner. Le glucose qui est en réserve ne peut pas sortir du foie parce que le repas riche en glucides a fait monter le taux d'insuline et a fait descendre le niveau de glucagon. Par conséquent, vous avez faim et vous voulez du chocolat ou un biscuit ou quelque chose de « sucré ». Bien que l'absorption du chocolat ou du biscuit fournisse au cerveau une source d'énergie immédiate, le cercle vicieux ne fait que commencer. L'insuline monte et le taux de glucagon descend. En d'autres termes, vous êtes prisonnier de l'enfer des glucides.

L'envie de glucides : Ce phénomène stimule toutes vos envies en sucre et le cercle vicieux engendre la faim toutes les deux ou trois heures. La nourriture provoque ces réactions hormonales lorsqu'elle contient trop de glucides et trop peu de protéines.

L'excès de glucides : Les réserves de glycogène dans le foie et dans les muscles sont pleines, mais on continue tout de même à manger des glucides. Qu'est-ce qui se passe avec cet excès de glucides?

Malheureusement le surplus de glucides non utilisés sur le moment, l'organisme les convertit en graisse et les stocker.

Conseils pour une bonne équilibre.

- *Manger 5-6 fois par jour des petites quantités*
- *Ne jamais laisser passer plus de 5 heures sans manger un repas*
- *Manger dans l'heure qui suit le réveil*
- *Manger avant d'avoir la sensation de faim*
- *Boire suffisamment d'eau environ 30 minutes avant chaque repas*
- *Toujours conserver une bonne équilibre entre les protéines, les glucides et les lipides à chaque menu ou snack.*
- *Choisir en premier lieu sa source de protéines, ensuite les glucides et les lipides (Att. Le type métabolique)*
- *Consommer de préférence des protéines à basse teneur en matière grasse*
- *Manger des glucides à basse densité, riches en fibres et d'index glycémique bas.*
- *Limiter la consommation de céréales, de féculents et de pain car ce sont des glucides à haute densité.*
- *Consommer de préférence les lipides sous forme de graisses mono insaturées (huile d'olive, amandes, avocats)*
- *Réduire au minimum voire même éliminer la caféine*
- *Remplir son réfrigérateur avec des aliments sains – spécialement des protéines pauvres en graisses et des glucides à basse densité*
- *Supprimer les sucres rapides et les mauvaises graisses (trans et saturées)*





Vitamines et minéraux

Vitamine A

• Cette vitamine est nécessaire pour stabiliser les membranes cellulaires, assurer une bonne qualité de peau, des muqueuses (lèvres, yeux), de la vision nocturne et renforcer le système immunitaire.

En manque de vitamine A :

• Des rhumes et des infections fréquentes, des problèmes de peau (acné, pellicules), et une altération de la vision nocturne.

Conseil :

- Il est conseillé de consommer minimum 1 à 2 fois par semaine des jaunes d'œufs, des poissons gras (saumon, maquereau, thon, sardine, hareng, etc.)
- De huile de foie de morue, des épinards, du persil, des choux verts, des carottes, des mangues, des abricots, carottes etc.

Vitamine D

• Elle est nécessaire pour fixer et augmenter le taux de calcium au niveau de l'intestin et des os et de diminuer ainsi que le risque d'ostéoporose à moyen et long terme. (36 ans)

En manque de vitamine D :

• L'ostéoporose, des caries, une fragilité et des douleurs osseuses et articulaires (arthrite).

Conseil:

• Il est conseillé de prendre le soleil et de consommer régulièrement des jaunes d'œufs, des poissons gras, beurre, champignons, lait ou des compléments de oméga 3.

Vitamine E

• C'est un puissant antioxydant (substance qui protège nos cellules du vieillissement), elle contribue au maintien d'une peau souple, d'une bonne circulation sanguine ainsi qu'au contrôle du cholestérol.

En manque de vitamine E :

• Une fatigue musculaire, diminution des réflexes et de la sensibilité profonde.

Conseils :

• Prendre un supplément en vitamine E. De plus augmenter la consommation de fruit oléagineux (noix, noisette, amandes) et une consommation d'huiles pressées à froid (tournesol, olive, colza, chanvre, etc.) riches en vitamine E.

Vitamine K

•**Vitamines K** intervient essentiellement dans la coagulation sanguine mais aussi dans le métabolisme des os et d'autres tissus.

•La fixation du calcium par les os, la souplesse des artères et le bon état des vaisseaux sanguins en général, des tendons, cartilages et autres tissus conjonctifs.

•Conseil :

On les trouve dans les fromage pâte dur au lait cru, jaune d'œufs, beurre, viande maigre, lait écrémé, choux blanc, brocoli, épinard, etc.

Vitamine C

•Considérée comme vitamine de l'énergie, elle protège également des rhumes, des grippes, des infections.

•Elle est fortement consommée par l'organisme lors de stress chroniques aussi bien physiques que psychique (soucis familiaux, professionnels, etc.)

•Conseil : prendre une supplément en vitamine C. De plus augmenter vos apports en fruits et légumes consommer le plus possible crus (si vous le cuisez, utilisez la cuisson au vapeur car la vitamine C est perdue avec la cuisson à l'eau).

Vitamine B1

•Elle intervient dans la transmission de l'influx nerveux, participe au bon fonctionnement cardiaque, est indispensable au métabolisme des glucides et favorise la croissance.

En manque de vitamine B1 :

•Provoque la fatigue, perte de poids, troubles du sommeil et de l'humeur (manque d'enthousiasme).

•Les sources :

•Principales :

•Levure de bière, viande de porc, les légumes secs tel que les pois, les lentilles ou les haricots. Les noisettes, les noix, les amandes, les céréales complètes et les pommes de terre.

•Secondaires :

•Autres viandes, les légumes et fruits frais tels que petits pois, fenouil, maïs, orange et ananas ainsi que les œufs, le lait et les produits laitiers.

Vitamine B3

• Cette vitamine entre dans la composition indispensable au bon fonctionnement cellulaire (Croissance, énergie, respiration).

En manque de vitamine B3 :

• Lésions au niveau de la peau (acné, rougeurs dues au soleil), des troubles de sommeil, une fatigue avec irritabilité, une perte de l'appétit ainsi qu'une attirance pour les aliments riches en sucre.

•Les sources :

•Principales :

• Les viandes blanches, les œufs, les poissons et les champignons.

•Secondaires :

- les fruits oléagineux
- Les fruits secs (abricots secs, les dattes, les figues)
- Les légumes secs (Les pois et les lentilles)
- Les légumes frais comme les petits pois, asperges et les pommes de terre
- Les fruits frais comme avocats, les pêches, les abricots et les bananes

Vitamine B5

• Elle intervient dans le métabolisme des glucides et lipides. La vitamine B5 possède des propriétés anti-stress. Elle permet une croissance et un développement normaux, intervient dans la création d'anticorps stimulant la cicatrisation

•Les sources :

•Principales :

• Les abats (foie, rognons, cœur), les viandes, les jaunes d'œufs, champignons, amandes, noix, noisette.

•Secondaires :

- Le lait et les produits laitiers
- Les légumes secs
- Les légumes frais comme choux fleurs, tomates, maïs
- Les fruits frais comme les avocats, les bananes

Vitamine B6

•Elle est impliquée dans de nombreux mécanismes de régulation et de construction des tissus à partir des aliments protéiques (viandes, œufs, produits laitiers). Elle participe au bon fonctionnement du système nerveux central et de la dégradation du glycogène (forme de stockage du glucose) lors de l'effort musculaire. Elle favorise aussi la fabrication des globules rouge dans le sang et est indispensable au bon développement du fœtus.

En manque de vitamine B6 :

•Une anémie (plus de perte de sang chez une femme), des problèmes cutanés et durcissement de la peau, des troubles oculaires, une faiblesse musculaires, des crampes, des fourmillements, des douleurs nerveuses.

•Les sources :

•Principales :

•Les abats, la viande de porc, et de mouton, les œufs, les poissons, les légumes secs et les céréales complètes.

•Secondaires :

•Les noix et noisettes, les légumes frais (poivron, haricot vert, poireau, pomme de terre, épinard, chou fleur), les fruits frais (bananes, avocat), le lait et les produits laitiers.

Vitamine B8

•Elle intervient dans la production d'énergie à partir des glucides, des protéines et des lipides.

•Elle prévient la chute des cheveux, maintient l'appétit et participe au bon fonctionnement de l'intestin.

•Une certaine quantité de cette vitamine est d'ailleurs produite par la flore intestinale.

Un manque de vitamine B8 :

•Provoque une chute ou une diminution de la qualité de cheveux, une perte de l'appétit, des lésions des muqueuses avec une atteinte de la peau (rougeurs et autres lésions).

•Les sources :

•Principales :

•Les abats, la levure de bière, jaune d'œuf, champignons, lentilles.

•Secondaires :

Les viandes (porc, mouton, agneau), les légumes frais (haricots verts, épinards), les fruits frais (bananes), les cacahuètes, les produits laitiers

Vitamine B9

•Elle participe avec la vitamine B12 à la formation des globules rouges et blancs dans le sang. Elle est importante durant de la grossesse afin de protéger des risques d'une malformation du fœtus

En manque de vitamine B9 :

•La fatigue, de l'anémie, une mauvaise mémoire et l'anxiété ou encore par des affections de la peau et des muqueuses.

•Les sources :

•Principales :

•Les légumes frais à feuilles vertes (épinard, mâche, cresson, etc.), les asperges, le fenouil, les carottes, les endives

•Secondaires :

- Les abats
- Les légumes secs (les pois et les haricots)
- Les fruits frais comme les avocats, les fraises, les framboises

Vitamine B12

•Elle participe avec la vitamine B9 à la formation des globules rouge dans le sang. Nécessaire à la synthèse des protéines, elle améliore la qualité de la peau, des cheveux et le fonctionnement du système nerveux.

En manque de vitamine B12 :

•Une fatigue, une anémie (déficit en fer), des troubles neurologique, une altération de la mémoire, des douleurs musculaires, des troubles du sommeil.

•Les végétariens ou les végétaliens ou encore les personnes ne consommant pas suffisamment de protéines animales présentent souvent des déficiences en vitamines B12

•Les sources :

•Principales :

•Les abats, viandes de bœuf, crustacés.

•Secondaires :

•Le lait et les autres produits laitiers, les viandes, les poissons gras, les œufs.

Calcium

• *Celui-ci participe à la bonne santé de vos os et à la régulation du poids.*

• *En manque de calcium :*

• *Entraîne une augmentation des taux sanguins en vitamine D3. Ce phénomène favorise la pénétration du calcium dans les cellules et peut engendrer à moyen terme une prise de poids.*

• *Conseils :*

• *Favoriser une consommation des fruits et des légumes, les légumineuses (lentille, pois chichis, etc.), les viandes et les poissons, les légumes à feuille vertes, les jaunes d'œufs, les crustacés et surtout les eaux riche en calcium (voir étiquettes).*

• *Il est également recommandé d'augmenter l'apport en vitamine D.*

• *L'alcool, le manque d'exercice physique, le café empêchent la fixation du calcium. Le stress favorise son élimination.*

Magnesium

• *Ce minéral est important pour lutter contre le stress, aider à relaxer les muscles et à diminuer la rétention d'eau (important chez la femme pour le syndrome prémenstruel).*

• *Conseil :*

• *Augmenter la consommation de fruit et légumes à feuilles vert foncé, de graines et de céréales complètes, légumineuses (lentilles, pois chichis, etc.), noix. Le chocolat noir (> de 70%) est riche en magnésium.*

• *De plus diminuer la consommation d'excitants (alcool, café, tabac). En excès, ces aliments diminuent l'absorption du magnésium.*

Fer

• *Minéral responsable de fixer et de transporter l'oxygène dans le sang.*

• *Un manque de fer peut engendrer une fatigue chronique (déjà le matin) et une diminution de l'activité thyroïdienne qui régule l'énergie et le contrôle du poids. Les céréales, le café et les graines de soja diminuent l'absorption du fer au niveau du tube digestive. Les symptômes d'une déficience en fer sont une fatigue constante, des infections fréquentes et une perte d'appétit et/ou de poids.*

• *Conseil :*

• *Sur le plan nutritionnel, augmenter les aliments riches en fer tels que la viande (spécialement les viandes rouges), le foie, les crustacés, le jaune d'œuf, les fruits secs, les légumineuses, les noix et la mélasse.*

Manganèse

- Ce minéral est nécessaire à la synthèse du cholestérol, de l'urée (gaz dans le foie), au bon fonctionnement du système nerveux, à la dégradation des glucides et des protéines.
- Il améliore la tolérance au glucose ou assimilation des sucres et donc contrôle du poids.

•Un manque de manganèse :

- Sont les douleurs au niveau des os et des lourdeurs digestives.

•Conseils :

La manganèse se trouve dans le riz, l'avocat, les haricots verts, le chou, les myrtilles, les pêches, le raisin blanc, les noix, l'huile d'olive, les jaunes d'œufs, les huîtres, le thé et les herbes

Chrome

- Ce minéral est important pour la régulation du taux sucre dans le sang et des graisses dans le sang. Il permet de réguler l'appétit, de diminuer les fringales, l'excès de poids et de lutter contre l'excès de cholestérol.

•Un manque de Chrome :

- Les principaux symptômes sont un taux de sucre perturbé, une prise de poids accompagnée de fatigue, de l'envie de grignoter. En parallèle, diminuer votre consommation de farine et de sucre raffinés afin de stabiliser votre taux de sucre sanguin et de ce fait de mieux contrôler votre poids et énergie.

•Conseils :

- Le Chrome se trouve dans la levure de bière et le foie de veau, le brocoli, le pain complet, le pain seigle, les jaunes d'œufs, les pommes, les prunes, les asperges et les champignons.

Zinc

- Ce minéral favorise la cicatrisation, diminue l'acné, antioxydant, il participe au bon fonctionnement des cellules. Il est nécessaire au goût, à l'odorat et à la production des spermatozoïdes.

•Un manque de Zinc :

- Se manifeste par des tâches blanches sur les ongles, des difficultés à cicatriser, une perte de goût et de l'odorat, l'acné, un retard de croissance, un manque d'appétit, une plus grande fragilité face aux maladies infectieuses (refroidissement, rhume, ...).

•Conseils :

- Le Zinc se trouve dans les fruits de mer, de crustacés, la dinde, foie, de champignons, de grains entiers et de noix.

Acide Gras Oméga - 6

•Ils sont essentiels pour la santé car ils permettent de fabriquer dans les cellules des substances régulatrices, avec des effets protecteurs sur le cœur et la régulation du poids, protègent des maladies cardiovasculaires, maintiennent un poids idéal, assouplissement du peau, diminuent la rétention d'eau, la soif, les inflammations, les allergies, la tension artérielle, régularisent le taux de sucre sanguin et diminuent le syndrome prémenstruel chez la femme.

•Conseil :

•Sur le plan nutritionnel augmentez la consommation d'aliments riche en oméga-6 (huiles de noix, tournesol) et suivez une alimentation modérée en glucides et suffisamment riche en protéines.

Acide Gras Oméga – 3

•Ils favorisent la perte de poids, fluidifient le sang, diminuent l'hypertension, le mauvais cholestérol, augmentent le bon cholestérol et permettent de lutter contre le stress cérébral ou la dépression et diminuent les symptômes du syndrome prémenstruel chez la femme (rétention d'eau, douleurs dans les seins, irritabilité, etc.).

•Conseils :

•Sur le plan nutritionnel augmentez la consommation d'aliments riche en Oméga-3 en consommant régulièrement des poissons gras des mers froides, de gibier, des noix, du lin, d'huile de chanvre et des végétaux verts.



Questions Fréquentes

Les Produits Laitiers

1. Quelle est la place du fromage dans mon planning de repas ?

Le fromage doit toujours être biologique et cru de préférence. S'il vous plaît référez-vous au chapitre sur les Produits Laitiers pour une explication plus complète sur les produits laitiers crus.

Le fromage ne contient pas suffisamment de protéines en lui-même pour être un choix de protéines.

2. Quelle est la place des yaourts dans mon planning de repas ?

Les yaourts biologiques peuvent être inclus comme un choix de glucides. Choisissez toujours des yaourts naturels et assurez-vous qu'ils ne contiennent pas de sucre ajouté (assurez-vous de lire les ingrédients en cherchant tous les mots se terminant par -ose).

3. Puis-je utiliser du lait d'amande ou du lait de riz ?

Le lait d'amande et/ou le lait de riz peuvent être de bonnes alternatives pour certains quand les laitages et le lait de soja ne sont plus des options. Malheureusement, beaucoup de marques de lait d'amande et de riz contiennent certaines formes d'huiles non saines (comme l'huile de carthame) et une grande quantité de sucre. Si vous pouvez trouver une marque qui n'ajoute pas de sucre ou de l'huile, ce sera parfait. Dans de nombreux cas, les personnes peuvent choisir de faire leur propre lait d'amande avec la recette suivante :

Ingrédients

- 1. 140 g d'amandes crues, trempées 4 heures ou plus 700 à 1400 ml d'eau*
- 2. 700 à 1400 ml d'eau*
- 3. 1 cuillère à soupe de Stevia*
- 4. une pincée de sel de mer*

Instructions : mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce que la texture soit crémeuse. Vous pouvez varier les quantités selon votre goût. Ajoutez plus d'eau et filtrez si vous l'aimez écrémé, ou ajoutez moins d'eau pour obtenir un lait plus épais, de la consistance d'une « crème fouettée ». Conservez-le dans un bocal dans le réfrigérateur.

4. Comment devient le lait quand vous le faites chauffer ?

Les températures avec lesquels nous chauffons le lait sur la gazinière ne sont pas aussi élevées que les températures utilisées pour la pasteurisation. Pour être sûr de ne pas dénaturer le lait et ses enzymes bénéfiques lors du réchauffage, utilisez une faible température et chauffez lentement.

Les Boissons

5. Est-ce que je peux continuer à boire du café dans ce planning ?

Oui. Vous pouvez continuer à boire du café mais avec modération vous ne devriez jamais dépasser un café par jour. Souvenez-vous que la caféine est une drogue et quand vous essayez de vous en passer, vous pouvez souffrir de symptômes de sevrage important similaire à n'importe quelle drogue.

Le café doit toujours être biologique car les variétés conventionnelles sont chargées en pesticides. Les pesticides sont encore une toxine nuisible à votre corps. L'expresso biologique est aussi autorisé.

Boire beaucoup d'eau avec le café

L'eau que vous buvez est utilisée simplement pour lutter contre la déshydratation que vous pourriez avoir par autant de café. Cela ne résout toujours pas la grande quantité d'acide que vous avez dans votre corps. Vous devriez essayer de baisser lentement votre consommation afin d'arriver à une ou deux tasses. Je sais que c'est difficile (je suis passée par là) mais votre corps vous en remerciera :)

Le café décaféiné

La plupart des cafés décaféinés contiennent encore de la caféine donc ils ne sont jamais « sans caféine ». De plus, de nombreux produits chimiques nocifs sont utilisés dans le processus de décaféination, donc leur contenu chimique est bien plus élevé que celui des cafés réguliers. Les cafés décaféinés qui sont étiquetés naturellement décaféiné traité à l'eau suisse sont bien meilleurs. Ceux-ci continuent à contribuer à votre niveau d'acide corporel donc vous devrez continuer à garder votre consommation de café décaféiné à deux tasses par jour maximum.

6. Puis-je à l'occasion boire de l'alcool (y compris du vin) ?

Je suis sûre que vous connaissez le vieux dicton : « ce n'est pas ce que vous faites entre Noël et le Nouvel An, mais ce que vous faites entre le Nouvel An et Noël. »

Une consommation occasionnelle ne vous fera pas de mal, soyez juste conscient des conséquences. Quand votre corps est habitué à manger sainement régulièrement, vous pouvez ressentir une gêne lorsque vous consommez de l'alcool, tels que des douleurs à l'estomac, des ballonnements, ou même une éruption cutanée

Pour l'alcool, il existe des options plus saines. Par exemple, certains vins biologiques sont exemptes de sulfites et certaines vodkas ne sont pas pasteurisées et sont exemptes de sulfites. Si vous êtes encore entrain de perdre du poids, limitez-vous à un ou deux verres.

La Nourriture

7. Je sais que les aliments biologiques sont meilleurs, mais c'est tellement cher, que dois-je faire ?

Commencez par vérifier les prix sur certains des aliments transformés les plus chers que vous pouvez acheter. Par exemple, de nombreuses céréales non saines sont en fait plutôt chères.

Ensuite, commencez par acheter les aliments biologiques qui sont les plus importants (les viandes et la volaille). Cherchez toujours les aliments d'origine animale (viandes, volailles et produits laitiers) dans lesquels il n'y a pas d'antibiotiques et d'hormones de croissance. L'ingestion de viandes qui ont subi l'injection de ces substances nocives est équivalente à manger les hormones et les antibiotiques eux-mêmes. C'est très dangereux !

Puis passez aux légumes qui n'ont pas de peau de protection (les épinards, le céleri, les baies).

Cherchez des marchés d'agriculteurs locaux dans votre région qui offrent des produits frais locaux.

Commencez à passer aux produits biologiques lentement. Changer vos habitudes alimentaires aura toujours un impact positif sur votre santé, même si vous incorporez les aliments biologiques à un rythme raisonnable pour vous.

8. Y a-t-il une meilleure façon de faire cuire mes œufs ?

Non. Les œufs peuvent être brouillés, bouillis et/ou cuits dans du beurre ou dans de l'huile de noix coco.

9. Est-ce que je peux manger des œufs crus ?

Oui. Les œufs peuvent être mangés crus en sécurité mais ils DOIVENT être biologiques. Les œufs conventionnels proviennent souvent de poules malades et maltraitées qui produisent alors des œufs non sains.

10. Est-il autorisé d'utiliser du sel de mer non raffiné même si j'ai de l'hypertension artérielle ?

Oui. Le sel de mer non raffiné est sûr même pour ceux qui souffrent d'hypertension artérielle. Il a été constaté que le sodium dans cette forme de sel sain est en fait le sodium dont notre corps a besoin pour fonctionner correctement. Le sel de table transformé est celui qui entraîne des problèmes de santé à tant de personnes, comme l'hypertension artérielle. Je vous recommande vivement que vous restiez à l'écart de tous les sels de table raffiné et que vous incorporiez le sel de mer non raffiné à votre planning de repas.

Malheureusement de nombreux sels de mer, sont quand même raffinés

11. Pourquoi les noix doivent toujours être crues et non grillées ?

Évitez de manger des noix grillées car le processus de torréfaction est ce qui provoque, à de telles chaleurs, que les graisses et les huiles dans les noix (et l'huile utilisée dans le procédé de torréfaction) deviennent rances, ce qui augmente les dommages des radicaux libres dans votre corps. Cela peut vous exposer à un risque plus élevé de cancer et de vieillissement accéléré.

Certaines personnes trouvent qu'elles digèrent mieux quand elles font tremper les noix toute la nuit dans de l'eau filtrée et du sel de mer puis les font sécher au four le lendemain à basse température (pas à plus de 150 °C).

12. Est-ce que je peux manger des aliments fumés comme le saumon fumé ?

Les aliments fumés comme le poisson fumé sont autorisés dans votre planning de repas, mais considérez que c'est un choix un peu moins sain que du saumon fraîchement cuisiné. Il a été reconnu que fumer le saumon réduit sensiblement son contenu en oméga 3, qui est l'un des plus grands bénéfices à manger du saumon. Une autre raison pour laquelle le saumon cuisiné est préférable, c'est que les aliments fumés peuvent créer des substances toxiques. Les toxines (comme toutes les autres substances considérées comme toxique pour votre corps) peuvent augmenter votre risque de cancer. Cela étant dit, le saumon fumé pourrait être une bonne option une fois par semaine quand le poisson frais n'est pas disponible. Je l'inclus comme une part de mon propre planning d'alimentation saine mais pas en remplacement du frais quand il est disponible.

13. Qu'en est-il du riz, du blé et des céréales qui sont très importants dans l'alimentation de ma culture d'origine ?

Le riz et le blé sont très riches en calories et glucides, même dans de petites portions. Beaucoup de personnes sont aussi intolérantes au blé et cette intolérance rend très difficile pour eux la perte du poids non désiré. S'il vous plaît, consultez le chapitre sur les Céréales dans ce manuel pour une explication complète sur la façon dont les céréales et le blé affectent la perte de poids.

14. Puis-je manger du tofu en tant que source de protéines ?

Malheureusement, la plupart des tofus que l'on trouve sur le marché ne sont en réalité que des tofus transformés qui sont nocifs pour notre corps. Je vous recommande vivement de ne pas en consommer.

15. Pouvons-nous utiliser des garnitures à salade ou de la sauce Tabasco pour assaisonner

Oui. Mais rien avec du sucre ajouté.

16. Peut-on utiliser d'autres types d'ingrédients à salade tels que les oignons rouges et les pois mange-tout ou le chou rouge ?

Oui.

17. Quelles sont les meilleures sources de matières grasses saines ?

Les meilleures sources de matières grasses saines sont l'huile de noix de coco, la noix de coco fraîche, l'avocat, l'huile d'olive, l'huile de poisson et l'huile de lin.

18. Quelle est la place du pain de seigle dans mon choix de glucides ?

Le seigle fait partie de la même famille que le blé et contient aussi du « gluten » qui est la protéine du pain qui provoque des ballonnements. Si vous devez éviter les aliments contenant du blé et du gluten, vous devriez éviter le seigle également.

Les pains aux céréales germées et à base de riz et d'épeautre sont votre meilleure option.

Le Sucre, les Édulcorants Artificiels et Les Alternatives Naturelles

19. Puis-je utiliser du Xylitol ou du sirop d'agave à la place du Stevia ?

Le Xylitol est un sucre naturellement présent dans l'écorce du bouleau. Il est tout à fait naturel et peut être utilisé comme édulcorant à la place du sucre. Le Xylitol contient toujours quelques calories (approximativement deux calories par gramme comparé à quatre calories par gramme pour le sucre). De plus le Xylitol est une bonne alternative pour ceux qui souhaitent réduire leur apport en sucre, de nombreuses personnes ont des difficultés à digérer le Xylitol et commencent à souffrir de gaz douloureux et de détresse gastro intestinale. Faites attention à tous les effets secondaires que vous pourriez avoir en raison de l'utilisation du Xylitol.

Le sirop d'agave vient de la plante d'agave et est également une très bonne alternative au sucre. Il contient 90 % de fructose (le type de sucre naturellement présent dans les fruits) et à un indice glycémique beaucoup plus faible que le sucre. Il est également beaucoup plus sucré que le sucre, donc une moins grande quantité peut-être utilisée pour obtenir la même saveur sucrée. Le sirop d'agave contient toujours des calories et il est classé comme un glucide. Une cuillère à soupe (ou trois cuillères à café) de sirop d'agave est équivalent à une portion de glucides. Comme pour tout édulcorant, la modération est la clé.

Le stevia peut aussi être trouvé sous la forme de poudre et vous pourriez la préférer ainsi (c'est ce que j'utilise). Je vous encourage à essayer le Xylitol et le sirop d'agave avant de passer au miel. Ils ont tous les deux une teneur en sucre inférieur et un index glycémique bien plus faible. Faites-moi savoir si l'un des deux fonctionne mieux pour vous.

20. Puis-je utiliser du miel, de la molasse ou du sirop d'érable comme édulcorant ?

Le miel, la molasse et le sirop d'érable biologiques, non pasteurisés sont très riches en sucre. Oui, ils contiennent certaines propriétés antibactériennes et fournissent certains minéraux bénéfiques mais ces édulcorants sont trop caloriques pour une utilisation fréquente. Une cuillère à soupe de sirop d'érable contient environ 40 calories ; une cuillère à soupe de sucre contient 50 calories, une cuillère à soupe de miel contient 64 calories. Je recommande une utilisation minimale de ces produits et de choisir du stevia, du xylitol et/ou du sirop d'agave comme choix d'édulcorant pour remplacer le sucre.

21. Comment puis-je lutter contre les envies de sucre ?

Ce ne sont peut-être que de vieilles habitudes. Je propose des tisanes sucrées avec du stevia comme une boisson sucrée après le repas. Même une toute petite portion de chocolat noir biologique peut faire l'affaire pour combattre les envies.

Faire de L'Exercice

22. Quel est le meilleur programme d'exercices à faire pendant le programme ?

Le meilleur programme d'exercice est celui qui inclut des composants de l'entraînement de forces.

Mode de Vie

23. Puis-je vraiment suivre ce planning même avec mon mode de vie très prenant ?

Oui. Vous pouvez suivre n'importe quel planning avec le bon engagement et la bonne préparation. Une fois que vous savez quels aliments sont les meilleurs pour vous et vos objectifs, vous pouvez alors facilement trouver ces aliments dans les supermarchés et les restaurants qui sont les plus pratiques pour vous. Par exemple, si vous êtes de sortie et n'avez pas préparé vos aliments à l'avance, vous pouvez vous arrêter dans n'importe quel supermarché et prendre des noix crues, des fruits frais ou une salade ou de la viande, de la volaille du poisson déjà préparés. L'astuce est de savoir quels sont les aliments que vous recherchez pour que vous puissiez faire les bons choix mêmes quand vous êtes de sortie.

24. Est-ce que c'est un planning d'alimentation réaliste pour quelqu'un qui a un mode de vie bien rempli ?

Le programme vous apprendra à quel point un planning d'alimentation sain est possible avec n'importe quel mode de vie, même pour ceux qui sont toujours à l'extérieur.

25. Est-ce que je peux m'empêcher de perdre du poids ou me faire gagner du poids ?

Oui. Le stress est souvent la raison pour laquelle la plupart des gens ne peuvent pas perdre leur poids non désiré. La raison la plus évidente est que de nombreuses personnes se tournent vers la nourriture pour trouver du réconfort quand elles sont stressées. Cela n'arrange rien et ne fait généralement qu'empirer la situation, car elles sont ensuite toujours stressées et ne se sentent pas bien dans leur peau.

De façon hormonale, il a été montré que le stress augmente les niveaux de cortisol dans le corps pendant de longues périodes de temps. Le travail du cortisol est de reconstituer le corps après que le stress soit passé, restant souvent plus longtemps que nous le voudrions. Il augmente de façon significative l'appétit pour s'assurer que notre corps soit bien nourri après un événement stressant. Malheureusement, dans la société d'aujourd'hui, il n'y a souvent pas qu'un seul événement stressant, mais une vie continuellement stressante. Cet état conduit souvent à des niveaux élevés de cortisol de façon constante dans la circulation sanguine avec des sensations constantes de faim et d'envies.

26. Je souffre de constipation. Qu'est-ce que je fais de mal ?

La constipation peut être causée par plusieurs facteurs ou par une combinaison de facteurs.

- *Buvez-vous 35 fois votre poids corporel en millilitres d'eau par jour ?*
- *Avez-vous incorporé les huiles saines dans votre planning de repas comme l'huile de noix de coco biologique et l'huile d'olive extra vierge ?*
- *Mangez-vous 4 à 5 portions de fruits et légumes chaque jour ?*
- *Mangez-vous au moins 2 à 3 portions de légumes crus chaque jour ?*
- *Incorporer du gingembre frais dans les salades peut aider à la digestion.*
- *Incorporer des graines de lin fraîchement moulu sur vos salades ou 1 à 2 cuillères à soupe dans de l'eau chaque jour augmentera considérablement votre consommation de fibres.*

27. Puis-je utiliser le four à micro-ondes avec ce programme ?

Je recommande fortement aux personnes d'éviter les fours à micro-ondes. Mettre vos aliments dans ces fours à micro-ondes dangereuses endommage complètement la structure moléculaire des aliments que vous chauffez, les rendant méconnaissables pour votre corps. Éliminez complètement ou réduisez considérablement votre utilisation du four à micro-ondes aura un impact positif significatif sur votre santé et votre capacité à perdre du poids.

28. Quels effets ont des chewing-gums sur mon métabolisme ?

Le plus gros problème avec les chewing-gums c'est que la plupart contiennent de l'aspartame et beaucoup de produits chimiques non naturels. De plus, les personnes qui mâchent beaucoup de chewing-gums pendant la journée se plaignent généralement de gaz et de ballonnements.

29. Je ne peux pas manger autant de repas chaque jour.

Vous pouvez toujours adapter le programme pour qu'il réponde au mieux à vos besoins. Tant que vous mangez les aliments recommandés et que vous restez à l'écart des aliments transformés et artificiels, vous pouvez planifier vos repas selon ce que vous pensez être le mieux pour vous. Si manger quelques repas en moins par jour fonctionne mieux pour vous, vous pouvez certainement le faire. Assurez-vous simplement de ne pas avoir faim ou de sous-alimenter votre corps pendant la journée.

30. Je suis allergique à de nombreux aliments. Est-ce que ce programme fonctionne quand même pour moi ?

Comme avec n'importe quel planning de repas, s'il vous plaît, évitez les aliments auxquels vous êtes allergiques. Souvent les personnes allergiques au blé, au gluten et aux laitages ont des plutôt bons résultats avec la SR car ces aliments ne sont pas mis en avant dans ce programme. À l'inverse, je suggère à la plupart des gens (même ceux qui n'ont pas d'allergie) d'éliminer ces aliments de leur planning de repas. Si vous êtes allergiques aux arachides et/ou aux noix, vous pouvez toujours avoir du succès dans le programme car il y a beaucoup d'autres choix de protéines saines disponibles.

31. Que dois-je faire si j'ai faim pendant la journée ou la nuit ?

Si vous vous avez faim pendant que vous suivez le programme, prêtez une attention toute particulière aux indices que vous donne votre corps. Si vous avez faim, cela veut dire que vous n'avez peut-être pas mangé une quantité suffisante de nourriture ou que vous avez mangé assez de nourriture mais dans une mauvaise combinaison. Prenez un encas avec des choix d'aliments sains comme les amandes crues, des pommes coupées en tranches ou de la dinde fraîche. Tournez-vous vers des aliments avec une teneur en protéines plus fortes car ce sont ceux qui rassasient le plus et ils combattent mieux la faim « d'entre les repas ».

32. Est-ce que votre programme me débarrassera de ma cellulite ?

La cellulite est la manière pour votre corps de stocker les toxines dans les cellules graisseuses. La seule manière de débarrasser votre corps de sa cellulite est, tout d'abord, de débarrasser votre corps de ces toxines. Une fois que votre corps perçoit une quantité réduite de toxines, il éliminera cette graisse non désirée. La meilleure recette pour débarrasser votre corps de la cellulite est de manger des aliments sains et naturels, d'éliminer les aliments transformés et de suivre une routine d'exercices consistante qui inclut un entraînement de force et des exercices cardio-vasculaires.

33. Est-ce que mes enfants et le reste de ma famille peuvent également suivre les plannings de repas ?

Oui, et je vous recommande fortement de nourrir vos enfants et le reste de votre famille avec les aliments et les plannings de repas enseignés dans le programme. Les principes enseignés dans la SR sont la fondation pour tout planning d'alimentation sain. Ce n'est aucunement un régime draconien ou un planning de repas extrême qui est dangereux pour tout le monde. Je recommande de provisionner les portions pour chaque individu. Vous pourrez constater que vos enfants auront peut-être besoin de plus ou moins d'aliments que vous pour se sentir énergiques et rassasiés.

34. Puis-je suivre le programme en étant enceinte ou en allaitant ?

Les aliments et les principes enseignés dans le programme sont la fondation de tout planning d'alimentation sain. Vous pouvez définitivement suivre les lignes directrices en étant enceinte ou en allaitant. En fait, je le recommande fortement.

Les plannings de repas incluent des aliments sains comme les viandes et la volaille naturels, le poisson sauvage, les œufs biologiques, les matières grasses et les huiles saines, et une variété de fruits et légumes. Tous les aliments parfaits pendant la grossesse et l'allaitement.

35. Que faire si je ne trouve pas certains aliments là où j'habite ?

Je comprends que certaines villes et certains pays peuvent avoir différents aliments disponibles. Vous pouvez faire des ajustements à vos plannings de repas selon les aliments qui sont à votre disposition. Vous pouvez aussi peut être faire une recherche sur Internet pour voir s'il y a certains aliments ou produits que vous pouvez commander en ligne et vous les faire livrer directement chez vous.

Souvenez-vous, vous n'avez pas besoin de faire ce programme de manière « tout ou rien ». Par cela je veux dire que vous constaterez toujours de bons résultats en terme de perte de poids en mettant en œuvre même simplement quelques-unes des étapes d'action recommandées. Modifiez votre planning de repas pour qu'il s'accorde au mieux avec les aliments qui sont à votre disposition et souvenez-vous que manger des aliments naturels sains est votre première priorité.

36. Puis-je suivre ce planning si j'ai un diabète de type I ou II ?

Notre programme est parfait pour les diabétiques. Non seulement il aidera à stabiliser votre glycémie, mais il vous aidera à perdre du poids en même temps.

En ce qui concerne le contrôle du diabète, la meilleure chose à faire serait de déterminer votre Type Métabolique et ensuite de suivre le planning Sans Céréales pour ce type. Cela a donné de bons résultats pour un grand nombre de mes clients. Faire des fruits et des légumes votre première source de glucides aide à garder votre glycémie plus sous contrôle.

