

Les 4 habitudes des gens minces !



LIVRET OFFERT

www.nutrisa.ch

<http://quitteteskilos.com>

Les 4 habitudes des gens minces

- 1) Les gens minces savent écouter et respecter leurs sensations alimentaires**
- 2) Les gens minces choisissent leurs aliments**
- 3) Les gens minces pratiquent une activité physique**
- 4) Les gens minces sont constants et disciplinés**

Avertissement :

Les informations contenues dans ce document sont à votre disposition à titre d'information. Toute reproduction, même partielle, est interdite.

Quitteteskilos 2014 – tous droit réservés

1) Les gens minces savent écouter et respecter leurs sensations alimentaires



S'il n'y avait qu'un principe à retenir c'est bien celui-ci : Les gens minces savent écouter leur corps et surtout lui faire confiance ! Car nul mieux que lui sait de quoi vous avez besoin.

Si les gens respectaient leurs sensations alimentaires, personne ne serait en surpoids.

Je mange lorsque j'ai faim – je m'arrête lorsque j'ai assez.

La faim est donc une sensation physiologique qui va vous signaler le besoin de manger afin de remédier à un déficit d'énergie.

La sensation de faim se vit en principe comme :

- un sentiment de vide dans l'estomac
- des « gargouillis » dans l'estomac
- une irritabilité, une faiblesse, des maux de tête, de la nervosité peuvent apparaître lorsqu'il y a légère hypoglycémie.

Pour être sûr que ce soit bien de la faim physiologique et non une envie de manger, buvez un verre d'eau ou une tisane sans sucre et si la faim persiste, c'est que votre corps a besoin de recharger ses batteries.

Votre corps sait exactement ce dont vous avez besoin, à tous les niveaux d'ailleurs pas seulement au niveau alimentaire, si vous l'écoutez et vous lui faites confiance vous aurez un poids stable. Si vous mangez sans faim, votre organisme va stocker la nourriture qu'il ne vous a pas réclamée car il n'en a pas besoin, afin de la réutiliser lorsqu'il en aura l'utilité. On comprend bien qu'à répéter ce système, il ne pourra jamais l'utiliser, le stock de réserve se remplissant constamment.

L'enchaînement est donc logique, si il n'y a pas de signe de faim, il n'y a aucune raison de manger. Si vous n'avez pas faim au petit-déjeuner ne mangez rien et attendez. Si à 10h la faim arrive, mangez un fruit pour patienter jusqu'au repas de midi.

Si à midi vous n'avez pas faim, ne mangez rien. Si la faim arrive à 15-16h, mangez quelques oléagineux et un fruit pour patienter jusqu'au repas du soir.

Et si au repas du soir vous n'avez pas faim, ne mangez rien. Si la faim arrive plus tard, mangez quelque chose de léger afin de ne pas perturber votre sommeil.

Je n'ai plus faim- j'arrête de manger

Le sentiment de satiété correspond donc à la disparition de la sensation de faim, c'est une plénitude gastrique accompagnée d'un sentiment de bien-être.

La satiété apparaît 20 minutes après le début du repas, c'est pour cela qu'il est important de manger lentement. De plus, plus le repas avance, moins on a de plaisir à manger et encore une fois il est important de s'écouter, de se centrer sur ses sensations, d'être entièrement disponible à ce qu'on fait et ne pas être distrait par la télévision, le journal ou son portable. Ce sont des perturbateurs externes qui empêcheront votre mental d'être concentré et de savoir ce qu'il fait, donc de le gérer !

Je vous propose 2 attitudes très efficaces :

Mastiquer, prenez le temps de mâcher, la mastication donne le temps nécessaire aux premiers signaux d'arriver au cerveau.

Déposer ses couverts toutes les 2-3 bouchées va vous aider à briser votre « glotonnerie » et mieux gérer le temps.

Pour vous habituer à manger plus lentement, mettez un réveil ou un chronomètre sur la table devant vous et faites en sorte que votre repas dure au moins 20 minutes !

2) Les gens minces choisissent leurs aliments

Les gens minces choisissent principalement des aliments à densité nutritionnelle élevée et à densité calorique faible !



Qu'est ce donc que la densité nutritionnelle ?

Plus l'aliment est riche en nutriments, plus sa densité nutritionnelle est élevée. Les fruits et les légumes ont une densité nutritionnelle élevée et une densité calorique faible. Ils vont donc vous nourrir et vous amener plein de vitamines et minéraux et peu de calories. Par contre un steak-frites aura une densité nutritionnelle faible mais une densité calorique élevée.

L'assiette d'une personne mince va principalement être composée d'une salade en entrée, d'un légume et d'une protéine en plat principal.

Une personne mince va donc augmenter la densité nutritionnelle de ses repas et diminuer les aliments riches en calories.

Les aliments à densité nutritionnelle élevée avec peu de calories sont ceux qui sont riches en eau et en fibre :

**Les légumes, les fruits, les poissons, les oeufs
les fruits de mer, les crustacés...**

Choisir ces aliments va vous permettre de rester jeune plus longtemps et de ne pas grossir !

3) Les gens minces pratiquent une activité physique



Le sport fait partie de l'hygiène de vie des gens minces. L'activité physique leur est aussi naturelle que se brosser les dents.

Pour mincir il n'y a que 2 façons :

- 1) manger moins
- 2) éliminer plus

Donc soit vous mangez moins que ce que vous avez besoin (vous absorbez moins de calories que ce dont vous avez besoin) ou vous ne changez rien à votre alimentation mais vous augmentez vos dépenses.

Savez vous qu'une personne qui n'est pas en forme ne peut pas être en santé. Les gens en forme digèrent mieux, ils se sentent mieux, leur taux de sucre dans le sang est mieux contrôlé et beaucoup mieux équilibré. Après une séance de sport, on est fier de soi, on se sent bien, on a plus envie de manger sainement, le sport est donc une excellente façon de transformer ses comportements alimentaires.

L'idéal à pratiquer sera la course à pied et un peu de musculation. Une séance de musculation par semaine et 2 séances de running sont idéales.

La course à pied va vous permettre de nettoyer votre corps, il stimule tous vos émonctoires (le foie, les reins, les intestins, la peau, les poumons) et cela va favoriser la perte de poids et de graisse car vos dépenses énergétiques vont augmenter et vous allez transpirer, donc vous nettoyer.

La musculation va vous permettre de prendre du muscle ou de le conserver et plus nous avons de masse musculaire plus le corps va brûler d'énergie même au repos. 1kg de muscle consomme environ 90 kcal par jour même quand on ne les utilise pas !

Une personne qui est bien entraînée, qui cours régulièrement, consomme environ 100gr de graisse durant une course d'une heure en endurance constante. Si vous courez 10 x dans le mois (2-3 courses par semaine) cela représente 1kg de perdu, seulement en courant !

Ca vaut donc la peine de se mettre au sport !

Pour aller plus loin :

<http://entrainement-sportif.fr> et <http://courseapied.ca>



4) Les gens minces sont constants et disciplinés

**Ce qui fait la différence entre la réussite et l'échec ?
Vous devez croire, faire un choix, passer à l'action**

Les gens minces ont le pouvoir sur leur vie et apportent des changements pour être bien. Ils décident des pensées qu'ils veulent avoir, ils orientent leur mental positivement !

Henri Ford a dit : « **Que vous croyez que vous êtes capables ou non, vous avez raison dans les deux cas !** »

Les gens minces « **décident** », « **agissent** » et créent « **des automatismes** » dans leur vie, ils ne trouvent pas des excuses mais des solutions.

Les gens minces se sont engagés individuellement et ont une volonté de changer quelque chose dans leur vie. Le désir vient d'eux et non des autres, ils savent pourquoi ils veulent du changement et connaissent la raison profonde qui les motive.

Ils savent que la plupart des changements demandent des efforts et trouvent leur propre capacité à ces changements !

3 conditions sont primordiales au changement :

- 1) Avoir envie
- 2) Se sentir capable
- 3) Etre prêt



Conseil en nutrition
Nutrithérapeute

Reconnue par L'ASCA et le RME

Les gens minces ont découvert une raison assez puissante ou une passion pour poursuivre leurs objectifs malgré les hauts et les bas qu'ils ont sur leur chemin inévitablement.

Si vous aimez vraiment faire ce que vous faites et que vous avez vraiment décidé de le faire vous trouverez toujours un chemin malgré tous les obstacles !

Retrouvez-moi sur <http://quitteteskilos.com>

Pour prendre contact : **isabelle@nutrisa.ch**