

LES 10 SECRETS POUR RETROUVER MINCEUR ET VITALITE



LIVRET OFFERT
www.nutrisa.ch
<http://quitteteskilos.com>

Les 10 secrets pour retrouver minceur et vitalité

- 1) Privilégier le petit-déjeuner
- 2) Limiter les produits laitiers
- 3) Limiter le gluten
- 4) Privilégier les bonnes graisses
- 5) Supprimer les produits light
- 6) Oublier les régimes
- 7) Faire du sport
- 8) Dormir suffisamment
- 9) Se faire plaisir
- 10) Écouter les sensations de son corps

Avertissement :

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

Quitteteskilos 2013 – tous droit réservés

1) Privilégier le petit-déjeuner

Le petit déjeuner est un repas très important.

Manger « comme un roi le matin, un prince à midi et un pauvre le soir » est une règle des anciens qui mérite d'être suivie.

Malheureusement, la plupart d'entre vous, d'après mon expérience en consultation, ne mangent souvent rien le matin, à part ne boire qu'un café ou avaler des tartines de pain blanc, beurre-confiture, il est temps de repenser votre premier repas de la journée !



Le petit-déjeuner doit procurer de l'énergie, on « dé-jeûne » afin de démarrer correctement sa journée et tenir toute la matinée sans baisse de dynamisme.

Sachez que l'énergie fournie le matin est plus facilement utilisée que celle du soir.

Des études montrent que les gens qui sautent systématiquement leur petit déjeuner ont plus de risque d'être en surpoids. La raison ? Tendance aux grignotages entre les repas, baisse du métabolisme (moins de dépenses caloriques...).

Afin d'être rassasié toute la matinée, commencez toujours par un ou 2 fruits, ensuite une part de protéines (œuf ou yogourt de brebis ou soja par exemple) et une part de bonnes graisses (oléagineux : amandes, noisettes, noix... Ou ajouter 2 c.à.d. d'huile de lin dans votre yogourt).

Surtout éviter tout ce qui est blanc et raffiné : pain blanc, confiture, sucre, Nutella, Kellog's...

2) Limitez les produits laitiers



La désinformation (ou le manque d'informations !) sur le lait et son soi-disant apport en calcium. On entend régulièrement “mangez des produits laitiers et vous aurez un squelette solide” ou “les produits laitiers sont vos amis pour la vie” ! Il paraîtrait que le calcium contenu dans les produits laitiers est essentiel à la croissance des enfants et à la santé de chacun. !?! Comment votre corps digère-t-il les nutriments du lait de vache ?

Il y a déjà une différence entre lait industriel et lait fermier/bio

Il apporte une quantité trop importante de graisses saturées (environ 35%). Ainsi, quand vous buvez 1 litre de lait, c'est comme si vous mangiez 30 à 40 gr de beurre. Ces graisses n'ont aucune valeur nutritive mais un **impact négatif sur la sphère cardiaque**.

Son apport en protéines est très important puisqu'il en contient 3 fois plus que le lait maternel. Ces protéines sont normalement destinées à faire grossir un veau en très peu de temps.

Son sucre, le lactose, est mal digéré dans les intestins de l'adulte et de l'adolescent. En effet, à partir de 7 ans, l'enzyme digestive (lactase) indispensable à sa digestion, disparaît. Cela crée une irritation débouchant souvent sur des **intolérances, voire des allergies**.

Il apporte une grande quantité d'oestrogènes (hormones féminines) qui peuvent entraîner des **déséquilibres hormonaux**. Il contient des facteurs de croissance qui traversent la barrière intestinale et sont actifs dans l'organisme. Si une maladie est en cours, il y a **risque d'aggravation**.

On trouve du calcium dans :

Les graines oléagineuses (sésame++, amandes, noisettes, noix du Brésil...) les légumes (chou++, brocoli++, choux-fleurs, bettes, cresson, fenouil...), les fruits secs (les figues sèches...), le jaune d'œuf, les légumineuses (dérivés du soja, haricots secs, pois chiches...), les algues, les graines germées... Limitez donc votre consommation de produits laitiers à un par jour maximum, en sachant que vous pouvez vous en passer complètement !

3. Limitez le gluten

Le gluten représente la protéine de la céréale.

Les céréales riches en gluten sont : le blé, l'épeautre, le Kamut, le seigle, l'avoine et l'orge.

les protéines des céréales actuelles comme le blé, l'orge, le maïs, l'avoine ont subi de profondes mutations depuis la période du Néolithique.

Nos enzymes digestives ne sont pas adaptées à ces mutations



Le gluten est difficile à digérer, il est inflammatoire pour la paroi de l'intestin grêle et augmente sa perméabilité, ce qui signifie qu'il ouvre la porte aux pollutions de toutes sortes qui vont entrer dans notre organisme et « l'encrasser ».

Ce qui est à l'origine du problème, c'est «l'accumulation» du même produit qui va provoquer, par une métabolisation défectueuse, une inflammation chronique à l'origine de diverses maladies pouvant toucher tous les systèmes.

A force de manger toujours les mêmes aliments chaque jour comme par exemple du pain tous les jours, on «empoisonne» son organisme progressivement.

Évitez donc le pain tous les jours et réservez-le pour le petit déjeuner du dimanche matin si vous ne pouvez vous en passer

Quand aux céréales, évitez celles citées plus haut avec gluten et privilégiez le riz, le millet, le quinoa, les pommes de terre ou les lentilles.



4. Privilégiez les bonnes graisses

L'OR de vos cellules

Essentielles pour votre organisme !

Mais ATTENTION elles n'offrent pas toutes les mêmes vertus, certaines étant même très néfastes, comme les acides gras saturés :

Où se cachent-ils ? Dans les corps gras d'origine animale : produits laitiers, beurre, crème, yaourts, fromages, charcuterie, viande....

Dans les pâtisseries industrielles : margarines, huile de palme notamment qui subissent des traitements tels que le chauffage, l'hydrogénation ou encore le raffinage qui provoquent la formation de ces graisses néfastes. (Graisse trans)

Par contre des huiles de qualité permettent à votre corps de bien fonctionner :

Garantissent le bon fonctionnement des cellules cérébrales
Aident à lutter contre l'insomnie et trouble du sommeil
Aident à maintenir un poids optimal
Luttent contre le stress et les états dépressifs
Indispensable au bon fonctionnement cardiaque
Luttent contre l'ostéoporose
Soulagent les états inflammatoires
Préviennent la formation de cellulite et d'œdèmes

Elles doivent être biologiques, de première pression à froid, en dessous de 40°. Riches en oméga 3-6-9 elles sont les seuls corps gras indispensables à notre quotidien

Proportion par jour et par personne :

2 cuillère à café d'huile riche en oméga 3 (lin, périlla, cameline....)

2 cuillère à soupe d'huile riche en oméga 6 (tournesol, pépin de raisin, noix.....)

Un filet d'huile riche en oméga 9 (olive) sur vos aliments directement dans l'assiette sur un légume ou une céréale.

5. Supprimer les produits light



Ce sont des produits de synthèse qui n'ont aucun intérêt nutritionnel et qui sont néfastes pour votre santé.

Les édulcorants sont des substances au goût sucré et qui accentue la saveur sucrée.

Les édulcorants les plus connus sont l'aspartam, la saccharine, les cyclamates ou encore l'acésulfame.

Les édulcorants ne sont pas sans effet sur le comportement alimentaire, comme ils sont sucré, le cerveau reçoit l'information que vous absorbez du sucre, mais sans les calories attendues !

Conséquences : le cerveau en demande encore et encore

Par exemple prenons un yogourt à 0% de sucre : le sucre est remplacé par de l'aspartam (neurotoxique !) et 0% de matière grasse : fait avec du lait écrémé, des épaississants y sont rajoutés ou de la gélatine (de porc en général)

Tous les autres produits comme les sodas par exemple sont aussi mauvais pour votre santé donc mangez de vrais produits avec du vrai sucre mais en quantité raisonnable !

6. Oubliez les régimes

Surtout oubliez les régimes: les régimes ne marchent pas, vous allez perdre du poids pendant le temps du régime puisque vous allez réduire les calories que vous ingérez chaque jour, vous « affamez » pendant 1, 2, 3 mois.....et tout reprendre lorsque vous remangerez et reprendrez vos habitudes.



Cela s'appelle l'effet yoyo : bien connu de ceux qui ont suivi un ou plusieurs régimes.

- ◆ Supposons que: l'activité de votre métabolisme brûle 1400 Kcal par jour et vous en consommez environ 2000 kcal par jour.
- ◆ Vous vous mettez au régime à 1000 Kcal par jour
- ◆ Votre corps travaillera avec moins d'énergie d'où une baisse du métabolisme. Donc pour une même activité, vous brûlerez moins de calories.
- ◆ Vous décidez alors d'arrêter votre régime, vous recommencez à manger plus de calories et en plus, parfois, vous mangez plus que de raison car il y a eu beaucoup de frustration durant le régime.
- ◆ Votre métabolisme s'étant habitué à fonctionner avec 1000 Kcal par jour, le surplus est stocké et vous reprenez du poids!

Dans mes consultations, je reçois chaque semaine des personnes dont je suis le dernier recours après avoir déjà essayé toutes les méthodes existantes et repris encore plus de poids qu'auparavant !

Statistiquement, 3 ans après, 85% des gens ont repris tout le poids perdu après un régime !

La seule solution est celle que je vous propose : rester en bonne santé et rester le



7. Faire du sport

Changer son alimentation et faire du sport = résultats maximum !

Le sport reste indispensable à un mieux-être, afin de retrouver énergie, vitalité, se sentir mieux dans sa peau et reprendre confiance en soi.

Choisissez une activité physique qui vous plaise, sans cela vous allez vite renoncer.

Faites vous un programme d'entraînement sur votre semaine et tenez vous en. Notez vos séances dans votre agenda comme des rendez vous avec vous-mêmes.

8. Dormir suffisamment

De nombreuses études montrent une association entre manque de sommeil et surpoids.

Le déficit de sommeil est associé à une hausse de la leptine et une baisse de la ghréline, deux hormones chargées de réguler notre appétit et notre dépense énergétique.



Il y a de réels changements biologiques qui se produisent à cause d'un manque de sommeil et qui font manger plus

Le manque de sommeil augmente aussi la résistance à l'insuline, ce qui favorise à long terme les risques de diabète et une surcharge de graisse.

Conseils pour mieux dormir : éviter de travailler sur l'ordinateur avant de vous coucher, dormez dans le noir complet, manger comme un pauvre le soir, léger, afin de ne pas surcharger votre organisme, faites une cure de magnésium marin...

9. Se faire plaisir



Manger sainement n'est pas synonyme de privation ou d'ennui, au contraire un des piliers d'une alimentation équilibrée est la notion de plaisir.

Découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles saveurs dont on n'était pas habitué, des aliments de qualité, élargir ses connaissances en matière de cuisine permet de faire rimer santé et gourmandise.

Les desserts sont un bon exemple : est-il possible de manger des douceurs sans produits laitiers, avec peu de sucre ou encore sans gluten ?

Bien sûr que oui !! et des desserts délicieux et bien plus digestes.

Essayez ma recette de « mousse au chocolat « nuage de douceur » qui vous prouvera que c'est possible.

Tofu soyeux, sucre naturel (sirop d'agave, sucre intégral, sucre de fleur de coco...) farines de châtaigne, de riz, de sarrasin, purée d'oléagineux etc... plein de nouveaux ingrédients à découvrir et à tester.

10. Ecouter les sensations de son corps



Soyez logique, ayez du bon sens et de la régularité, donner à votre corps un juste apport calorique et bougez. Ne mangez QUE si vous avez faim. Si vous ne ressentez pas la faim, ne mangez rien. Réapprenez à écouter vos sensations, votre cerveau connaît votre poids optimal, votre poids santé, pas besoin de faire les calculs que proposent les magazines (IMC...)

ÉCOUTEZ-VOUS!!

Votre corps sait de quoi il a besoin, soyez à l'écoute de vos sensations!

Vous avez des aigreurs d'estomac ? Vous mangez peut-être trop d'aliments acides, vous êtes ballonné ? Vous digérez mal quelque chose, fatigué ? Votre alimentation ne vous apporte pas les nutriments dont vous avez besoin, vous avez la peau sèche ou des migraines à répétition? Peut-être une allergie ou une intolérance

Rien de ce qui vous arrive est un hasard, votre corps sait ce dont il a besoin, reconnectez vous afin de corriger vos mauvaises habitudes.



Conseil en nutrition
Nutrithérapeute

Reconnue par L'ASCA et le RME

Si vous souhaitez aller plus loin afin de retrouver définitivement minceur, santé et énergie

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

Pour prendre contact : isabelle@nutrisa.ch

