

# *Ever Meta Boost*

**Programme  
Nutritionnel de  
21 jours.**



## **CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ ET AVIS DE DROIT D'AUTEUR**

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite sous quelque forme, ou par quelque moyen que ce soit, y compris par impression, numérisation, photocopie ou autre, sans l'autorisation écrite préalable du détenteur des droits d'auteur.

L'auteur a tenté de présenter des informations aussi précises et concrètes que possible. L'auteur n'est pas médecin et n'écrit pas en qualité de professionnel de la santé. Toute décision médicale doit être prise en suivant les conseils et soins de votre médecin. L'auteur ne sera pas tenu responsable des blessures ou pertes subies par le lecteur résultant de l'application des informations contenues dans ce livre.

L'auteur ne mentionne pas le fait que de nouvelles études sont constamment effectuées. Les informations contenues dans cet ouvrage étaient aussi précises que possible au moment de la rédaction, mais compte tenu de la nature changeante du sujet, l'auteur espère que le lecteur sera en mesure d'apprécier les bases abordées dans ce livre.

Malgré tous les efforts déployés pour vérifier chaque élément d'information inclus dans cette publication, l'auteur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou interprétations erronées du sujet traité dans cet ouvrage.

À nouveau, veuillez noter que l'aide ou les conseils prodigués dans ce livre ne remplacent pas les conseils médicaux. Vous acceptez les informations contenues dans ce livre, dans leur intégralité ou en partie, à vos risques et périls. L'auteur ne sera pas tenu responsable des blessures pouvant résulter de la mise en pratique des conseils prodigués dans cet ouvrage.

Si vous suivez un traitement médical ou en cas de doute sur les conseils fournis, veuillez consulter votre médecin dès que possible.

Le manuel de la  
Méthode  
Evermetaboost

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b> .....	4
<b>1 AMÉLIOREZ VOTRE ALIMENTATION</b>	
1.1 LES ALIMENTS À PROSCRIRE.....	8
1.2 ALIMENTS NUTRITIFS ET SAVOUREUX.....	14
1.3 ASTUCES.....	23
<b>2 GESTION ET MAINTIEN DE LA PERTE DE POIDS</b>	
2.1 LE STRESS ET LA PERTE DE POIDS.....	27
2.2 MOUVEMENTS SIMPLES POUR UNE PERTE DE POIDS SANS EFFORT.....	31
2.3 LES HORMONES ET LE POIDS.....	33
2.4 LES NUTRIMENTS ET LE POIDS.....	35
2.5 LE JEÛNE INTERMITTENT.....	37
2.6 LE SOMMEIL RÉPARATEUR ET LE POIDS.....	40
<b>3 COTE CUISINE</b> .....	44
<b>4 CONCLUSION ET PETITES PERLES DE SAGESSE</b> .....	48
<b>5 RÉFÉRENCES</b> .....	49

# INTRODUCTION

## *COMMENT RÉUSSIR AVEC LA MÉTHODE EVERMETABOOST*

Ce programme n'est pas un programme de perte de poids traditionnel. Il est basé sur les raccourcis les plus efficaces pour faire disparaître toutes vos livres, ou tous vos kilos superflus en un clin d'œil.

Nous avons rassemblé des connaissances et outils efficaces faciles à utiliser ou appliquer pour perdre du poids de manière constante, et, plus important encore, pour maintenir votre poids idéal... pour de bon.

Alors, à quoi pouvez-vous vous attendre en suivant le manuel de perte de poids Méthode Evermetaboost?

Ce manuel a été conçu pour répondre à un problème réel.

Pourquoi certaines personnes ne parviennent-elles pas à perdre du poids sans le reprendre? N'est-ce pas ?

Alors que d'autres semblent perdre du poids si facilement...

Cachent-ils un mystérieux secret pour maintenir un poids idéal?

C'est peu probable. Cependant, il n'existe pas de réponse unique compte tenu du grand nombre de

facteurs susceptibles d'influencer notre poids.

Par exemple, tous les éléments suivants peuvent avoir une influence positive ou négative sur votre poids (liste non exhaustive) :

- La génétique
- Les hormones
- L'alimentation
- La qualité de la nourriture Les
- maladies
- Les dépendances et troubles de l'alimentation La
- santé mentale
- L'activité physique
- Les niveaux de
- stress Les
- intolérances
- Les habitudes de sommeil

Comme vous pouvez le constater, en matière de poids, la réponse n'est pas simple. Néanmoins, le plus souvent, il est relativement facile de résoudre les problèmes susceptibles d'entraîner une prise de poids.

Qu'entends-je par facile ?

Eh bien, que ce n'est pas aussi difficile qu'il n'y paraît. Mais une bonne dose d'efforts et un réel engagement sont tout de même requis pour modifier certaines mauvaises habitudes.

Parce qu'en fin de compte, si vous souhaitez perdre du poids sans le reprendre, vous allez devoir changer.

Mais rassurez-vous, vous n'êtes pas seul, et nous avons conçu ce manuel de de perte de poids pour vous aider. Ce manuel vous guidera progressivement vers un changement positif et, bien sûr, vers une perte de poids durable.

Alors, au bout de combien de temps est-il efficace ?

Cela dépend de votre engagement, mais il est essentiel que vous laissiez le programme VOUS aider.

Par exemple, suivez nos instructions, écoutez régulièrement les pistes audio fournies pour booster votre motivation, établissez un budget pour vos achats, préparez votre liste de courses selon nos recettes, lisez le Guide de Démarrage Rapide et... Si vous ne respectez pas tout à la lettre, ce n'est pas la fin du monde.

En outre, n'hésitez pas à télécharger cet ebook sur votre ordinateur de bureau, tablette ou smartphone, afin de pouvoir le relire lorsque vous aurez besoin d'un petit coup de pouce pour vous motiver.

Les fichiers audio sont l'un de nos outils de motivation les plus efficaces. Ils ont été conçus pour vous aider à booster vos résultats en vous motivant à atteindre vos objectifs de perte de poids, en renforçant votre volonté, en augmentant votre positivité et en vous aidant à adopter une attitude gagnante.

L'établissement d'un budget, les listes de courses, les exercices modérés pour vous remettre en forme, les fichiers audio, ce manuel de perte de poids, le Guide de Démarrage Rapide, etc. sont donc des OUTILS.

Des outils qui vous aideront à atteindre votre objectif et à maintenir votre poids sur la durée.

Cette méthode n'a rien de magique, elle se base uniquement sur des faits concrets, étayés par des recherches scientifiques réelles.

Par conséquent, la seule question que vous devez vous poser est la

suivante... Êtes-vous prêt à vous lancer dans ce merveilleux voyage de perte

de poids...

... et à prendre le contrôle de votre santé ?

Je suis pratiquement certain que vous l'êtes, étant donné que vous avez décidé de donner une

chance à ce programme.

Une dernière chose...

Donnez-vous également une chance de réussir. ;)

# AMÉLIOREZ VOTRE ALIMENTATION

## 1. Les aliments à proscrire (et pourquoi)

Les OGM - Organismes génétiquement modifiés et aliments chargés de pesticides Un OGM, ou Organisme Génétiquement Modifié est un organisme dont le matériel génétique a été modifié par des scientifiques via la manipulation génétique.

Toutefois, de nombreuses objections ont été soulevées concernant la sécurité des OGM, en particulier leur commercialisation et leurs effets à long terme sur la santé humaine, animale et environnementale.

Et en parlant de science, bien que le consensus scientifique actuel affirme que les cultures GM ne sont pas plus dangereuses que les cultures ordinaires, il est important de souligner que les cultures GM annihilent la diversité des cultures (une préoccupation majeure pour la stabilité de l'agriculture dans le monde), et qu'aucune science à long terme ne prouve l'innocuité des cultures GM. (1)

Ainsi, si l'on considère la situation dans son ensemble, la sécurité des OGM soulève de nombreuses inquiétudes.

Et en ce qui nous concerne... disons simplement que le manque de diversité implique également un manque de diversité des nutriments et la possibilité d'effets secondaires inconnus. Et 20 ans de recherche soutenus par les industries (impliquées dans la fabrication des OGM) ne sont pas suffisamment longs ou fiables.

En outre, si l'on ajoute les pesticides et insecticides, qui ont des effets néfastes (c'est à dire dangereux) sur nous et, bien sûr, sur l'environnement, eh bien il est préférable de les éviter complètement dans la mesure du possible.

### Aliments frits, hautement transformés et graisses hydrogénées

Est-ce vraiment nécessaire d'expliquer pourquoi les aliments frits sont si mauvais pour nous ?

Outre le fait qu'ils sont chargés de matières grasses malsaines, je vais tout de même vous en dire un peu plus.

Les aliments frits sont essentiellement des aliments baignant dans une huile à environ 360 ° F ou 182 ° C. Par conséquent, le moins que l'on puisse dire est qu'il ne s'agit pas franchement d'un bain sain, même si les aliments sont délicieux par la suite !

Quoi qu'il en soit, une fois frits, les aliments sont pratiquement dépourvus de leurs nutriments, ce qui signifie que leur valeur nutritionnelle est d'environ 0. De plus, ce festin obstrue vos artères, ce qui est néfaste pour votre santé cardiovasculaire.

Et en ce qui concerne les aliments hautement transformés et graisses hydrogénées, les résultats sont assez similaires.

Les aliments hautement transformés sont généralement riches en graisses hydrogénées (huile de tournesol, margarine, huile de palme, etc.), sel (ou sodium) et sucre, sans oublier une montagne d'additifs pour leur donner un aspect agréable et les conserver plus longtemps.

L'alliance de de graisses hydrogénées, d'une trop grande quantité de sel et de sucre et d'additifs est un désastre pour notre poids. Consommée régulièrement, elle entraînera TOUJOURS des problèmes de santé. (2)

Ainsi, un repas « imprudent » de temps en temps est acceptable, mais mieux vaut proscrire complètement ces repas industriels.

### Viandes (et produits laitiers) et poissons d'élevage bourrés d'hormones

De nos jours, la plupart des supermarchés et magasins commercialisent des viandes et poissons d'élevage bourrés d'hormones et d'antibiotiques. Alors pourquoi ont-ils autant de succès ?

Eh bien, la réponse est simple, et vous la connaissez aussi bien que moi. Ils sont bien moins chers que leurs homologues biologiques, nourris à l'herbe et/ou sauvages.

Résultat ? Ils sont beaucoup plus abordables, pour le plus grand bonheur de notre portefeuille.

Malheureusement, ils ne sont pas aussi intéressants pour notre santé ou celle de nos proches.

Les viandes contenant des hormones synthétiques et antibiotiques ont un impact sur notre propre physiologie et perturbent un certain nombre de choses.

Par exemple, les hormones synthétiques utilisées pour accélérer la croissance de certains animaux peuvent avoir un impact sur notre système endocrinien (un système qui produit, sécrète et régule les hormones). Ces hormones artificielles peuvent altérer la croissance, le métabolisme, le développement sexuel et les fonctions vitales de l'organisme. (3)

Les viandes et produits laitiers bourrés d'antibiotiques (provenant d'animaux traités aux antibiotiques) constituent un autre problème alarmant. Ces antibiotiques renforcent la grave crise sanitaire et alimentaire à laquelle nous sommes actuellement confrontés, soit la résistance aux antibiotiques.

La résistance aux antibiotiques peut toucher n'importe qui, quel que soit l'âge ou l'appartenance ethnique. Cela signifie que vous pourriez contracter une infection (qui a muté) sans qu'aucun des antibiotiques disponibles ne fonctionne. Ainsi, une simple infection peut facilement devenir mortelle. (4)

N'oublions pas le poisson. Si vous avez le choix, privilégiez les poissons sauvages et plus petits afin de limiter les niveaux de polluants. Le poisson d'élevage est très pollué, a un impact terrible sur la biodiversité et, à nouveau, est généralement gavé d'antibiotiques.

### Le sucre sous toutes ses formes

Actuellement, on trouve du sucre pratiquement partout. Même dans une délicieuse sauce marinara ou votre beurre de cacahuète préféré, sans oublier la plupart des plats industriels et la nourriture de fast-foods. À noter que je n'ai même pas encore mentionné les sucreries, pâtisseries, gâteaux, biscuits et bien sûr les glucides... qui sont en fin de compte une autre forme de sucre.

En gros, le sucre est partout ou...presque !

Alors comment l'éviter ?

Il n'y a qu'une seule solution : préparer vos propres repas de zéro, ce qui n'est pas forcément compliqué. Toutefois, cela demande un peu de pratique. Il faut bien commencer quelque part, n'est-ce pas ?!

Ainsi, lorsque vous achetez des produits pré-fabriqués, même des condiments et tout ce que vous n'avez pas préparé vous-même, assurez-vous de lire les étiquettes et abstenez-vous d'acheter des produits contenant les ingrédients suivants :

- . Dextrose
- . Dextrine
- . Malt diastatique
- . Éthyle-maltol
- . Galactose
- . Fructose
- ⋮ Glucose ou solides de sirop de glucose
- . Lactose (uniquement si vous ne digérez pas correctement les sucres du lait)
- . Maltose
- . Saccharose
- . Sucre en poudre ou glace
- . Sirop de maïs, ou sirop de maïs riche en fructose
- . Sirop de malt
- Sirop ou nectar d'agave

### Aliments similaires aux hormones

Comme mentionné précédemment, la viande nourrie aux hormones peut avoir une incidence catastrophique sur notre santé endocrinienne. Mais la viande n'est pas le seul aliment qui contient des hormones.

Par exemple, le soja, particulièrement apprécié des végétaliens et végétariens, peut avoir le même effet que les œstrogènes, une hormone sexuelle féminine que l'on trouve chez les femmes, et, en quantité nettement inférieure, chez les hommes.

Des taux élevés d'œstrogènes peuvent entraîner des problèmes de métabolisme, des troubles du sommeil, des sautes d'humeur et un manque d'énergie.

Chez les hommes, des taux élevés d'œstrogènes peuvent entraîner un dysfonctionnement érectile, une gynécomastie (croissance du tissu mammaire) et, dans certains cas, une infertilité. (5)

En outre, la plupart des cultures de soja sont des cultures GM, ce qui signifie qu'elles sont bourrées de pesticides, ce qui peut également aggraver le déséquilibre hormonal.

En règle générale, il est préférable d'éviter le soja et les produits à base de soja, ou tout du moins de limiter les dégâts et d'acheter des produits à base de soja de sources biologiques réputées (contrôlées).

Enfin, les produits laitiers, les glucides raffinés (le pain blanc, les pâtes et le riz), le sucre, les solanacées (les tomates, les aubergines, les poivrons, etc.) et la plupart des aliments non biologiques peuvent avoir un impact sur la santé endocrinienne. Il est donc toujours judicieux de limiter leur consommation.

Et ne vous inquiétez pas, car les alternatives sont nombreuses. Je vais y venir dans un instant.

### Découvrez comment détecter les aliments auxquels vous êtes intolérant

Parfois, les allergies sont évidentes, vous savez, lors d'un... choc anaphylactique (c'est-à-dire lorsque vous vous en transformez en ballon humain très dangereux).

Toutefois, il existe un cas très répandu d'allergies « bénignes », appelées intolérances. Cela signifie que, bien que vous puissiez manger certains aliments sans en mourir, votre organisme ne les apprécie pas forcément.

Souffrez-vous de ballonnements, de nausées ou de flatulences à chaque fois que vous consommez un aliment en particulier ? Ou peut-être que vous ne vous sentez tout simplement pas bien ?

Eh bien, vous êtes peut-être intolérant à cet aliment spécifique. Il peut s'agir de produits laitiers, de gluten, de blé, de solanacées, d'arachides ou d'autres fruits secs, ou de quelque chose de moins

courant, par exemple... le citron.

Si vous pensez être intolérant à un aliment spécifique, éliminez-le complètement de votre alimentation pendant au moins un mois. Ensuite, réintroduisez-le et observez la réaction de votre organisme.

Si c'est une catastrophe, vous avez trouvé le coupable. Sinon, vous pouvez continuer à le consommer.

Toutefois, si vous n'arrivez pas à identifier le problème, vous pouvez consulter un professionnel qui effectuera des analyses pour un certain nombre d'allergies et d'intolérances courantes.

### Alcools malsains (eh oui, il en existe des « plus sains » ;) )

L'alcool... cet agréable désinhibant, la star des célébrations et fêtes, n'est pas forcément le meilleur ami de votre organisme.

Cependant, à l'instar de la plupart des choses, ce n'est pas tout blanc ou tout noir. Certains alcools sont malsains, tout comme l'abus d'alcool (qui peut conduire à la cirrhose, une maladie très grave et potentiellement mortelle).

D'autre part, d'autres alcools apportent des bienfaits lorsqu'ils sont consommés d'une certaine manière et avec modération. J'y reviendrai plus tard dans cet e-book.

Alors, quelles sont ces boissons alcoolisées malsaines auxquelles je fais allusion ?

En règle générale, la plupart des bières industrielles sont extrêmement mauvaises. Outre l'alcool qu'elles contiennent déjà, elles sont généralement bourrées de sucre et/ou de glucides supplémentaires, à éviter absolument si vous contrôlez votre poids ou souhaitez être en bonne santé.

De même, les mélanges d'alcool pré-fabriqués sont de véritables bombes de sucre désastreuses pour le foie et le pancréas.

Enfin, certains alcools peuvent être bons pour vous en petites quantités. Je vous en parlerai dans le prochain chapitre...

Alors poursuivez votre lecture, car vous n'avez peut-être pas à renoncer à votre boisson préférée pour perdre du poids !

## **2. Aliments nutritifs et savoureux**

### Légumes-feuilles et légumes verts

Bon, peut-être que les légumes verts ne sont pas exactement la tasse de thé de tout le monde. Toutefois, il est important de savoir comment les cuisiner correctement. Non, les légumes verts et légumes-feuilles ne sont pas censés être fades !

En gros, des modes de cuisson doux comme la cuisson à la vapeur ou à la poêle avec des matières grasses saines (huile de noix de coco, huile d'olive, etc.) et un peu d'assaisonnement peuvent rendre l'expérience bien plus délicieuse !

Mais revenons-en à nos légumes-feuilles.

Ces légumes sont une partie fondamentale de tout régime alimentaire. Ils représentent une excellente source de vitamines, de minéraux et de fibres, et ont un faible apport calorique. Leur incorporation à votre alimentation réduira le risque d'obésité, d'hypertension artérielle et de maladie cardiaque, et vous aidera à garder la ligne. (6)

Voici une liste des légumes-feuilles les plus bénéfiques et les plus courants à inclure dans votre alimentation :

- . Kale (chou frisé)
- . Chou vert Épinards
- . Chou (vert, blanc et violet)
- . Feuilles de betteraves (oui, elles sont comestibles)
- . Cresson

- . Tous les types de laitue Bette
- . à cardé
- . Roquette
- . Endives (délicieuses avec un peu de Roquefort et des noix)
- . Bok choy
- . Feuilles de navet

## Protéines : poisson, viande et alternatives sûres

En matière de protéines, privilégiez les viandes maigres, nourries à l'herbe ou sauvages. Si vous avez un bon boucher/éleveur local et un grand congélateur, envisagez d'acheter de gros morceaux, voire des parties entières de l'animal.

Actuellement, le poisson et les crustacés sont un sujet plus délicat.

Évitez les gros poissons comme le thon (bourré de polluants) et privilégiez les espèces plus petites comme le saumon sauvage, la truite, les anchois, la morue, le hareng, le mahi-mahi, le maquereau, la perche, les sardines, l'omble chevalier, le calamar et le poulpe.

Pour les amateurs de crustacés, les huîtres sont l'une des options les plus saines. Vous pouvez également consommer des ormeaux, des crevettes, des palourdes, des moules, du crabe, du homard et des crustacés similaires. Toutefois, assurez-vous qu'ils sont frais et pêchés de manière responsable avant de les acheter.

Qu'en est-il des options végétaliennes et végétariennes ?

Pour les végétariens et les omnivores, les œufs sont indispensables. Toutefois, ils sont uniquement bons pour la santé s'ils sont biologiques. Les œufs contiennent tous les acides gras essentiels dont nous avons besoin et sont riches en protéines et bonnes matières grasses.

Par ailleurs, les légumineuses sont essentielles si vous souhaitez éviter ou limiter votre consommation de produits d'origine animale. Elles sont riches en protéines, faciles à cuisiner et proposées dans une variété de saveurs.

Assurez-vous donc de faire le plein de pois chiches, haricots rouges, lentilles, haricots secs, pois

chiches, haricots beurre, pois noirs, haricots de Lima, etc.

Enfin, pour les végétaliens et végétariens, le quinoa représente une excellente contribution en glucides et protéines à votre régime alimentaire.

## Matières grasses saines

Des recherches récentes ont révélé que les matières grasses, y compris les graisses saturées, ne sont pas forcément mauvaises. ([Z](#))

D'ailleurs, les matières grasses sont essentielles au bon fonctionnement de votre organisme ! Toutefois, toutes les matières grasses ne sont pas identiques.

Alors, quelles sont les options de matières grasses à ajouter à votre alimentation ?

Commençons par un aliment très apprécié... l'avocat ! L'avocat est un fruit riche en matières grasses. Une consommation régulière de ce véritable trésor vert peut faire baisser le « mauvais » cholestérol LDL et les triglycérides, et augmenter le « bon » cholestérol HDL.

À l'instar des autres matières grasses saines, les avocats augmentent l'effet de satiété. Par conséquent, à long terme, vous aurez tendance à manger moins en les incluant à votre alimentation.

Voici une liste non exhaustive d'autres matières grasses saines à ajouter à votre alimentation:

- Huile d'olive vierge extra (EVOO)
- Huile de coco pressée à froid (et noix de coco)
- Beurre de vaches nourries à l'herbe/biologique
- Lard biologique/d'animaux nourris à l'herbe
- Fruits secs (noix de cajou, noix du Brésil, amandes, noix, noix de macadamia, pistaches, etc.)
- Huiles de noix non cuites pour les vinaigrettes
- Beurres de noix faits maison ou sans sucre ni huile de palme
- Graines de chia
- Yaourt biologique au lait entier
- Chocolat noir de qualité (min. 70% de cacao)
- Fromages de qualité (avec modération, sauf en cas d'intolérance au lactose)

## Aliments riches en anthocyanes

Les anthocyanes sont des antioxydants. Les antioxydants sont des composés essentiels qui luttent contre les radicaux libres, un sous-produit du métabolisme instable susceptible d'entraîner un vieillissement prématuré, des dommages à l'ADN et des maladies.

Les anthocyanes sont de puissants antioxydants présents dans les plantes, les légumes et les fruits. Ces pigments hydrosolubles peuvent être rouges, violets, bleus ou noirs.

Ces antioxydants colorés présentent de puissantes propriétés anti-inflammatoires (reportez-vous au livre de recettes de boissons anti-inflammatoires pour en savoir plus). ([8](#))

Afin de vous assurer d'avoir une alimentation riche en anthocyanes, vous pouvez acheter les aliments suivants (et n'hésitez pas à congeler les baies) :

- Myrtilles
- Mûres
- Fraises
- Sureau
- Framboises rouges et noires
- Canneberges
- Cerises
- Raisin noir et raisins secs (à consommer avec modération)
- Pruneaux
- Aubergines
- Chou rouge
- Betteraves
- Oignons rouges
- 

## Céréales alternatives

Certes, les céréales dominent notre monde agricole et la plupart des cultures, mais elles sont loin d'être votre meilleur allié pour perdre du poids. En outre, si vous avez des problèmes de glucides,

elles ne vous aideront pas non plus à garder la ligne.

Toutefois, il y a de bonnes nouvelles !

En effet, il existe de délicieuses alternatives saines aux céréales raffinées et pauvres en nutriments !

Certaines des options suivantes ne sont pas forcément très connues, mais c'est l'objet de cet e-book : découvrir de nouveaux aliments pour enrichir votre assiette... et votre vie.

Découvrez ces intéressantes céréales alternatives :

- Amarante : riche en fibres et excellente source de protéines, c'est un incontournable pour les végétaliens et végétariens. Elle est également considérée comme anti-inflammatoire.
- Orge : L'orge est bien plus qu'un ingrédient employé dans la préparation de la bière. Elle présente des propriétés probiotiques, en nourrissant vos bactéries intestinales saine. En outre, elle est riche en fibres.
- Sarrasin : Le sarrasin peut être cuisiné sous forme de riz ou utilisé comme farine. Si vous présentez une intolérance au gluten, c'est également une excellente option.
- Riz complet : Contrairement au riz blanc raffiné, le riz complet est riche en fibres et est bien plus intéressant sur le plan nutritionnel.
- Farro : Cet aliment facile à digérer et au goût de noisette est bourré de fibres ! Il est également appelé emmer ou épeautre.
- Millet : Le millet n'est pas réservé aux oiseaux. Riche en protéines, il réduit également le risque de diabète.
- Quinoa : Cet incontournable des végétaliens et végétariens à forte teneur en protéines est également riche en vitamine B, en acide folique, en fer et en zinc. Par ailleurs, il ne contient pas du tout de gluten.
- Sorgho : Une autre alternative sans gluten et polyvalente. Vous pouvez consommer du sorgho sous forme de porridge, de farine ou même l'utiliser pour faire du « pop-corn ».
- Avoine : Privilégiez la variété sans gluten. L'avoine est idéal pour les petits déjeuners copieux avant une activité physique. Évitez-le si vous prévoyez une journée tranquille.

La plupart de ces alternatives ont tendance à être riches en glucides. Consommez-les avec modération, et augmentez les portions en cas d'activité physique intense.

Toutefois, si votre objectif est de limiter les glucides, vous pouvez vous en tenir aux légumes pour votre apport en glucides quotidiens.

## Boissons saines et rapides (alcool sain)

La boisson la plus saine qui existe est l'eau. Je sais, quelle surprise !

Blague à part, l'eau devrait être votre boisson de choix pour perdre du poids ET garder la ligne.

Toutefois, cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas varier les plaisirs. Vous pouvez tout à fait intégrer des boissons savoureuses et/ou nutritives à votre alimentation.

Par exemple, le smoothie « Explosion d'antioxydants » proposé dans nos recettes de boissons (qui cible la protéine CRP) est une délicieuse boisson, idéale comme collation ou petit déjeuner léger et rapide ! Vous pouvez également ajouter de l'avoine ou du sorgho (par exemple) pour la rendre plus consistante.

En outre, vous pouvez essayer les infusions, et enrichir vos cafés et thés en ajoutant de l'extrait de vanille ou d'autres plantes. Jetez un œil à nos recettes pour commencer !

Gardez simplement à l'esprit que le sucre n'est pas votre allié pour perdre du poids ou pour votre santé. Il existe des alternatives sucrées intéressantes comme le xylitol, l'érythritol et la stevia pour satisfaire votre gourmandise.

Par ailleurs, je dois revenir sur un autre type de boisson : l'alcool.

Comme mentionné précédemment, certains types d'alcool sont plus sains que d'autres. Vous vous demandez peut-être lesquels ?

Eh bin le vin rouge (de bonne qualité, renseignez-vous sur Internet si besoin) est probablement l'une des boissons alcoolisées les plus saines qui soient. Le champagne, si vous pouvez vous le permettre, est également une option acceptable. (9)

En ce qui concerne les alcools forts, tenez-vous-en au whisky de bonne qualité. En outre, pour limiter l'apport en glucides, la vodka est le meilleur choix (vous pouvez par exemple vous offrir un bloody Mary de temps en temps).

Toutefois, souvenez-vous que boire de l'alcool revient essentiellement à ingérer une grande quantité de calories vides, et qu'une consommation abusive ne se limitera pas à détruire quelques cellules. Alors buvez de manière responsable !

## Herbes et épices

Les aliments ne se limitent pas aux protéines, légumes, fruits, glucides, matières grasses saines, produits laitiers ou encore légumineuses...

D'ailleurs, les herbes et épices vont changer votre perception des aliments... pour toujours.

Non seulement elles sont intéressantes pour votre santé, mais elles feront le bonheur de votre palais et transformeront les repas les plus fades en un festin qui met l'eau à la bouche ! Et vos plats ne seront pas forcément épicés.

De nombreuses herbes et épices peuvent booster votre santé et réduire les risques de maladie. Par exemple, un incontournable du curry, le curcuma, possède des propriétés anti-inflammatoires très puissantes. En outre, ajouté à des protéines, légumes et/ou légumineuses, il est vraiment délicieux.

Dans le monde de la botanique, le persil, une herbe aromatique très commune et bien connue, renferme certaines propriétés moins connues. Le persil est une formidable source de vitamine K et de vitamine A et C. Or, la vitamine K est essentielle au maintien de la santé des os et du cœur. Elle prévient également la coagulation du sang.

Cette humble plante est également une excellente source de magnésium, d'acide folique, de fer, de potassium et de calcium.

En règle générale, la plupart des herbes et épices regorgent de nutriments/composés essentiels et intéressants qui amélioreront votre santé, votre perte de poids et, bien sûr, vos repas.

Voici un petit tableau pour vous guider dans le vaste et magnifique monde des épices et plantes !

ÉPICES ET HERBES POPULAIRES	VA BIEN AVEC
PIMENT DE LA JAMAÏQUE	Betteraves, carottes, chou, navets, bœuf, agneau, cannelle, noix de muscade, clou de girofle, gingembre
CANNELLE	Carottes, poires, patates douces, courge, poulet, agneau, piment de la Jamaïque, clou de girofle, noix de muscade
CLOUS DE GIROFLE	Pommes, betteraves, tomates, courge, patates douces, agneau, basilic, noix de muscade, piment de la Jamaïque, cannelle
CORIANDRE (graines)	Poivrons, oignons, tomates, pommes de terre, poulet, bœuf, porc, poisson, légumineuses, poudre de piment, cannelle, cumin
NOIX DE MUSCADE	Brocoli, chou-fleur, courge, patates douces, carottes, agneau, piment de la Jamaïque, clou de girofle
PAPRIKA	Tomates, poivrons, courge, brocoli, poulet, crustacés, agneau, ail, poudre de piment, cardamome, cannelle, cumin
CARDAMOME	Agrumes, carottes, pois, patates douces, courges, poulet, canard, lentilles, porc, cannelle, gingembre, cumin, curcuma
PIMENT DE CAYENNE	Pommes de terre, aubergines, courgettes, poivrons, maïs, tomates, poulet, bœuf, cumin, paprika, cannelle, basilic
CUMIN	Tomates, aubergines, courgettes, carottes, haricots verts, légumineuses, poulet, bœuf, poisson, porc, ail, curcuma, gingembre, origan, cannelle
POUDRE D'AIL	Chou, tomates, courgettes, carottes, betteraves, haricots, poulet, bœuf, poisson, origan, cumin, coriandre, curcuma
GINGEMBRE	Carottes, patates douces, courge, agrumes, poulet, bœuf, poisson, porc, haricots, poudre d'ail

CURCUM A	Chou-fleur, pommes de terre, chou, patates douces, haricots, poulet, lentilles, poisson, cardamome, ail
BASILIC C	Aubergine, poivron, tomates, courgettes, pommes de terre, fromage, poulet, porc, poisson, ail, romarin, thym, origan, marjolaine
ORIGAN N	Tomates, artichauts, poivrons, courgettes, champignons, pommes de terre, haricots, poulet, agneau, porc, poisson, poudre de piment, feuilles de laurier, thym
ROMARIN N	Champignons, pommes de terre, oignons, pois, agneau, poulet, haricots, porc, poisson, ail, origan, thym, basilic
FEUILLES DE LAURIER	Tomates, champignons, pommes de terre, crustacés, lentilles, haricots, sauge, origan, marjolaine, thym
THYM M	Haricots verts, pois, carottes, tomates, chou-fleur, courgettes, bœuf, poulet, agneau, poisson, porc, lentilles, haricots, romarin, origan, ail

### **3. Astuces**

#### Éviter les fringales

Lorsque vous limitez votre consommation de calories et améliorez votre alimentation actuelle, il est essentiel de connaître certaines choses afin de limiter les fringales.

Eh oui, elles sont inévitables. Cependant, il existe des méthodes efficaces pour les contrôler et les éliminer pour de bon.

Par exemple, un apport adéquat en protéines dans votre alimentation est essentiel pour contrôler vos fringales.

Une étude a révélé qu'un petit-déjeuner riche en protéines peut considérablement réduire les fringales. ([10](#))

Un autre a démontré qu'une simple augmentation de 25% de protéines pourrait réduire les fringales

de 60%. ([11](#))

De même, une augmentation de la consommation de matières grasses saines est susceptible d'atténuer la sensation de faim et vous empêcher de trop manger.

Autre technique : manger lentement et consciemment. Ce qui signifie qu'en appréciant chaque bouchée et en mâchant lentement, vous serez rassasié avec moins de nourriture, et votre digestion en sera facilitée.

Enfin, il est important de mentionner certaines de nos boissons préférées. Le thé et le café peuvent également être utilisés comme outils pour limiter votre appétit.

Vous pouvez boire du thé toute la journée jusqu'à 16h/17h. En ce qui concerne le café, évitez de dépasser 4 tasses par jour et réduisez votre consommation (ou n'en consommez pas du tout) si vous souffrez de problèmes cardiaques ou de tension artérielle.

Ces deux boissons contiennent de la caféine, un coupe-faim naturel. Attention toutefois à ne pas remplacer les aliments solides par de la caféine. Utilisez-la uniquement comme un outil, et avec modération.

## Réduire l'apport en glucides, et bienfaits

J'ai déjà évoqué les avantages de manger différentes céréales, et d'en restreindre (drastiquement) la consommation pour perdre du poids et éviter d'en reprendre.

Les glucides sont essentiels au bon fonctionnement de votre organisme et à votre énergie (sauf si vous suivez un régime cétogène, un type de régime faible en glucides et riche en matières grasses).

Toutefois, afin de maigrir, vous devrez réduire votre consommation de glucides pour éviter les fringales et tout simplement perdre des livres, ou kilos.

Voici quelques conseils efficaces pour y parvenir :

- Utilisez des assiettes plus petites : C'est probablement l'outil le plus efficace pour contrôler

visuellement la quantité de glucides et d'aliments que vous consommez. En règle générale, votre assiette ne devrait pas contenir plus de ¼ de glucides, ½ de légumes, ¼ de protéines, ainsi que des matières grasses saines, des épices et des herbes.

- Faites le plein de légumes à faible teneur en glucides : Les légumes représentent également une source de glucides. Toutefois, ce type de glucides est bien plus digeste que les céréales. Ces glucides sont donc utilisés de manière plus efficace et rapide par notre corps. Dans le monde des légumes à faible teneur en glucides, nous pouvons mentionner les légumes-feuilles évoqués précédemment (épinards, cresson, chou frisé, etc.), mais également le brocoli, les choux de Bruxelles, les courgettes, les champignons, les asperges, les poivrons, les aubergines et les tomates (si les solanacées ne vous causent pas de problèmes de digestion), les haricots verts, les concombres, le céleri, les radis, les oignons, l'ail, les artichauts...
- Prévoyez une fenêtre glucidique : Si vous avez entendu parler du jeûne intermittent et/ou du régime cétogène, vous connaissez peut-être déjà cette technique. En gros, une fenêtre glucidique limite la consommation de glucides à un créneau temporel, par exemple entre 17 heures et 20 heures ou entre 10 heures et 13 heures. En règle générale, il est conseillé de commencer avec une fenêtre de 3 heures, ce qui vous permet d'inclure un repas et une collation. Toutefois, les fenêtres glucidiques sont particulièrement conseillées pour les personnes au style de vie très physique, ou s'adonnant à une activité physique intense. En effet, la perte de poids sera optimisée si vous utilisez votre fenêtre glucidique juste après une activité physique.

## L'eau, ou les bienfaits du H<sub>2</sub>O propre

L'eau, soit l'essence même de la vie, est essentielle à la santé et, sans surprise, à la perte de poids.

Une consommation d'eau en quantité suffisante augmente la quantité de calories brûlées. Ce phénomène, appelé dépense d'énergie au repos, signifie que l'eau est non seulement dépourvue de calories, mais vous aide même à en brûler ! ([12](#))

Chez l'adulte, la dépense énergétique au repos augmente de 24 à 30% 10 minutes après la consommation d'eau. Et cela continue pendant l'heure qui suit.

En outre, boire de l'eau avant les repas réduit l'appétit. Il suffit juste de s'en souvenir ! En

règle générale, un adulte devrait boire 2 litres d'eau par jour (environ 8 verres d'eau).

Toutefois, cette règle ne s'applique pas si vous menez un style de vie très physique, en cas de fortes chaleurs, ou si vous venez de faire du sport. Le cas échéant, vous devrez vous hydrater encore plus.

De plus, si vous avez tendance à beaucoup transpirer, vous aurez besoin d'un apport plus important en eau.

Alors buvez lorsque vous avez soif, ET buvez suffisamment pour éteindre votre soif.

Enfin, toutes les eaux ne sont pas bonnes pour la santé.

Si vous disposez d'une source d'eau propre (prouvée) près de chez vous, faites des réserves. Dans le cas contraire, bien que peu écologique, mieux vaut privilégier l'eau minérale.

Il existe toutefois une alternative : vous pouvez filtrer votre eau avec une carafe spécialisée (que l'on trouve facilement sur Internet), une solution non seulement plus abordable mais également durable. En outre, si vous pouvez vous le permettre, vous pouvez acquérir un système de filtrage directement installé sur les conduites d'eau de votre maison.

Mais pourquoi faut-il filtrer l'eau ?

En fait, la question devrait être : pourquoi ne faut-il pas filtrer l'eau.

De nos jours, nos sols et, par conséquent, nos réserves en eau, sont contaminés par des polluants de toutes sortes. Même les usines de traitement des eaux usées ne sont pas en mesure de tout éliminer. En outre, certaines eaux peuvent être contaminées par des polluants lourds, généralement déversés illégalement dans la nature par certaines usines.

Il n'est donc pas surprenant que nous devions également surveiller la qualité de notre eau, à des fins de santé et de prévention des maladies.

Bien que cela puisse paraître alarmiste, c'est la réalité dans laquelle nous vivons. Alors buvez beaucoup d'eau, mais assurez-vous qu'elle soit aussi propre que possible.

# GESTION ET MAINTIEN DE LA PERTE DE POIDS

## **1. Le stress et la perte de poids**

Le stress peut avoir un impact considérable sur la santé, y compris le poids.

Un événement stressant, par exemple un divorce, une situation difficile au travail, des problèmes financiers ou la perte d'un être cher sont également susceptibles d'entraîner des fluctuations de poids. En outre, le stress chronique, soit le stress fréquent ou continu, peut également avoir une influence non négligeable sur le poids à long terme.

C'est par exemple le cas des « mangeurs émotionnels ». Lorsqu'ils traversent une période difficile, ils « apaisent » leur frustration par le biais de la nourriture. C'est la raison pour laquelle les mangeurs émotionnels ont tendance à avoir des problèmes de poids. La nourriture devient une source de confort, un moyen de faire face à d'autres problèmes.

Le problème, c'est que les aliments qui ne sont pas consommés dans un but d'apport énergétique deviennent inutiles pour notre organisme. Ainsi, notre organisme est confronté à un excès de nourriture et, comme vous l'aurez deviné, il la stocke sous forme de graisse... afin de constituer des réserves dans l'éventualité d'une période difficile sans nourriture. Au cas où.

C'est ce qui nous a permis de survivre avant l'apparition de l'agriculture et de l'élevage. Mais si rien ne change dans notre mode de vie, la graisse s'installe et entraîne une pléiade de problèmes de santé !

Le stress n'est pas votre allié si :

- Vous souhaitez rester en bonne santé
- Vous souhaitez perdre du poids
- Vous souhaitez améliorer votre apparence physique
- Vous souhaitez améliorer votre santé mentale
- Vous souhaitez un sommeil régulier et de qualité
- Vous souhaitez réduire considérablement votre risque de maladie

Si vous êtes stressé lorsque vous faites face à des difficultés, votre corps déclenchera une réaction appelée combat ou fuite. Ce mécanisme libère deux hormones principales, l'adrénaline et le cortisol.

L'adrénaline préparera votre corps à l'action (afin de combattre ou de fuir) et réduira votre appétit. Puis, quand l'adrénaline se dissipera, le cortisol (soit l'hormone du stress) supprimera temporairement certaines fonctions non vitales telles que vos réponses immunitaires, digestives, sexuelles et reproductives.

Lorsque vos niveaux de cortisol sont régulièrement élevés ou montent en flèche, vous risquez d'avoir envie d'aliments riches en sucre, glucides et matières grasses.

Alors, quelles sont les techniques de gestion du stress les plus efficaces ?

En réalité, elles sont relativement simples, mais exigent une certaine routine et, pour commencer, un peu de discipline. Rien d'impossible, mais la routine est clé !

Voici les techniques de gestion de stress les plus efficaces :

- . De bonnes habitudes de sommeil : Le stress peut facilement conduire à l'insomnie, et le manque de sommeil peut augmenter le stress. Vous comprenez le cercle vicieux ? En outre, un sommeil de mauvaise qualité affectera deux hormones qui contrôlent l'appétit, la leptine et la ghréline. Par conséquent, afin d'améliorer vos nuits ET votre niveau de stress, adoptez les habitudes suivantes :
  - 2 à 4 heures avant le coucher :  
Évitez les activités physiques intenses et repas copieux/lourds
  - 1 heure avant le coucher :  
Éteignez la lumière et cessez l'utilisation des dispositifs électroniques, de la télévision, des ordinateurs, des tablettes et des smartphones
  - 30 minutes avant le coucher :  
Établissez un rituel agréable ou apaisant (brossez-vous les dents, lisez un livre, créez une liste de tâches pour le lendemain, lisez une histoire à vos enfants... quelle que soit l'activité qui fonctionne pour vous, à condition qu'elle soit douce et n'implique pas d'écran.

Enfin, apprenez simplement à écouter votre corps... si vous êtes fatigué car vous n'avez pas dormi suffisamment la nuit précédente, couchez-vous plus tôt. Vous avez l'impression qu'il y a quelque chose qui cloche ? Consultez votre médecin. Et bien sûr, vous aurez peut-être besoin de 9, 8 ou 6 heures de sommeil. En effet, les besoins varient en fonction de la personne. Alors si votre corps vous réclame 9 heures de sommeil, donnez-les-lui. Vous verrez, vous vous sentirez beaucoup mieux !

- Les aliments qui favorisent la relaxation : Certains aliments sont excellents pour réduire le stress et même stimuler les réactions naturelles de l'organisme contre ce dernier.

Par exemple, les noix du Brésil sont riches en sélénium. Ce minéral est susceptible d'améliorer l'humeur en réduisant les niveaux d'inflammation, qui ont tendance à être plus élevés en cas de troubles de l'humeur tels que l'anxiété ou le stress. 3 à 4 noix du Brésil sont amplement suffisantes pour assurer votre apport quotidien en sélénium !

De même, les acides gras sont essentiels pour la santé. En effet, de faibles niveaux d'oméga-3 et une trop grande quantité d'oméga-6 peuvent augmenter le risque de développer des troubles de l'humeur. Assurez-vous donc de consommer du poisson gras au moins une fois par semaine. Privilégiez les petites espèces, et n'hésitez pas à vous renseigner si besoin. Les graines de lin constituent également une excellente source d'oméga-3. Toutefois, si nécessaire, il existe des compléments en oméga-3 de bonne qualité contenant des acides gras EPA et DHA. (13)

- Les compléments naturels : Je viens de mentionner le sélénium et les acides gras oméga-3 et oméga-6. Tous ces nutriments sont nécessaires au fonctionnement optimal de l'organisme, mais ils ne sont pas les seuls. En raison de l'appauvrissement de certains sols, de nombreux légumes, fruits, plantes et même animaux ne reçoivent pas les mêmes nutriments qu'avant.

Par conséquent, nous non plus. Il est donc important de comprendre ce dont vous avez le plus besoin dans votre alimentation en fonction de l'environnement dans lequel vous vivez et de votre santé. Des analyses sanguines poussées peuvent par exemple se révéler utiles. En outre, consulter un naturopathe, ou une personne qui associe nutrition et style de vie, peut vous aider à déterminer les aliments clés à intégrer à votre régime alimentaire.

Toutefois, si vous résidez dans l'hémisphère Nord, que vous avez un emploi de bureau sédentaire, une peau relativement foncée (quelle que soit votre appartenance ethnique) et que vous passez beaucoup de temps à l'intérieur et peu de temps à l'extérieur, vous êtes probablement déficient en vitamine D. Ne vous inquiétez pas, c'est le cas de la majorité de la population occidentale de nos jours ! Et cette « vitamine » est normalement synthétisée par l'action du soleil sur la peau. Il est actuellement recommandé de prendre un complément en vitamine D3 d'au moins 5000 UI à 10 000 UI (le meilleur type) entre octobre et mars/avril.

De même, les œufs (biologiques) riches en vitamine D contiennent également du tryptophane, un acide aminé précurseur du neurotransmetteur appelé sérotonine. La sérotonine est essentielle pour réguler l'humeur, la mémoire, le sommeil et le comportement. Des niveaux plus élevés de sérotonine améliorent la fonction cérébrale et réduisent les niveaux d'anxiété. (14)

- L'activité physique régulière : De nombreuses personnes ont constaté que l'activité physique est l'une des meilleures techniques de réduction du stress. Et vous savez quoi ? Cette hypothèse est confirmée par la science !

Pratiquement n'importe quel type d'exercice, qu'il s'agisse d'un sport comme le cyclisme ou le yoga, ou d'une activité physique telle que les travaux ou le ménage, peut contribuer à soulager le stress. (15)

L'activité physique stimule la production d'endorphines, un autre neurotransmetteur du cerveau qui... vous aide à vous sentir bien !

En d'autres termes, l'activité physique vous permet de vous sentir bien, améliore votre confiance en vous, vous aide à vous détendre (car vous devez vous concentrer sur ce que vous faites) et peut vous aider à réduire le stress, l'anxiété et même les symptômes de dépression légère à modérée.

Si vous ne savez pas par où commencer, lisez attentivement le sous-chapitre suivant : Mouvements simples pour une perte de poids sans efforts. L'activité physique et l'exercice physique n'ont pas à être difficiles, juste réguliers. :)

- Les pistes audio fournies : Les pistes audio fournies avec ce manuel, le Guide de Démarrage Rapide et les nombreuses recettes (plats et boissons) vous aideront à obtenir les résultats souhaités, à savoir perdre du poids pour de bon.

Écoutez-les chaque fois à chaque fois que vous avez un moment à vous, que ce soit tôt le matin, pendant votre pause déjeuner ou le soir, lorsque les choses se calment. Écoutez-les en faisant preuve d'ouverture d'esprit. Cela vous aidera à réaffirmer les changements dans votre vie et à rester motivé... jusqu'à ce que la discipline fasse partie intégrante de votre quotidien. Et d'ailleurs, vous ne la considérerez plus comme de la discipline, mais simplement comme une routine ! Ces pistes audio sont donc essentielles car il s'agit d'un outil supplémentaire conçu pour vous aider à réussir.

## **2. Mouvement simples pour une perte de poids sans effort**

Le fait d'intensifier votre activité physique peut représenter un changement considérable si vous vous êtes habitué à un style de vie relativement sédentaire.

Toutefois, ce n'est pas forcément difficile. De nombreuses personnes ont du mal à poursuivre une activité physique dans la durée, car ils commencent trop fort même si leur forme physique n'est pas à la hauteur.

Prenez plutôt votre temps, respirez, apprenez à vous familiariser de nouveau avec votre corps et votre force.

Et pour y parvenir, vous aurez besoin de mouvements lents et d'exercices de respiration !

Alors, comment procéder ?

Commencez par incorporer une activité facile tous les jours, ou au moins tous les deux jours. Par exemple, vous pouvez commencer par une petite promenade en début de matinée ou en fin d'après-midi, seul ou avec un ami. Vous avez un chien ? Parfait, vous savez ce qu'il vous reste à faire !

La marche et (surtout) la randonnée sont excellentes pour se mettre en forme de manière douce et

complète, car elles engagent de nombreux groupes musculaires.

Au bout de quelques semaines ou d'un mois, vous pouvez augmenter progressivement votre niveau d'activité physique. Vous avez peut-être entendu parler d'un cours de yoga pour débutants ? Lancez-vous ! Cela ne vous plaira peut-être pas, mais vous n'en saurez rien si vous n'essayez pas.

Vous pouvez également aller à la piscine pour nager ou suivre un cours d'aquagym avec d'autres personnes. Ces deux options sont particulièrement indiquées pour les personnes souffrant de douleurs articulaires et qui ont besoin d'un entraînement à faible impact, mais qui sollicite le corps dans son intégralité !

En règle générale, les sports ou activités physiques axés sur des mouvements lents comme le yoga (méfiez-vous, certains types de yoga ne sont pas aussi faciles qu'ils en ont l'air, loin de là), le tai-chi (ou Tai Ji Quan), le qi gong et... les autres pratiques associant respiration, méditation et exercices lents sont formidables pour vous familiariser avec votre corps et votre propre rythme naturel. De plus, ils sont adaptés à tous les âges et tous les niveaux de forme physique.

Et si vous n'êtes pas convaincu, essayez un autre professeur et une autre classe. Actuellement, de nombreux cours d'initiation (parfois gratuits) sont proposés pour ce genre de disciplines.

Cela n'a rien de magique, il suffit juste de laisser votre corps agir tout en le respectant.

Certaines personnes préféreront une activité collective, ou au sein d'une infrastructure sportive (gymnase, kayak, canoë, basket, football, rugby, tennis, etc.). N'hésitez pas à essayer des cours d'introduction pour découvrir les activités qui vous plaisent ! Et ne vous laissez pas impressionner, car tout le monde doit bien commencer quelque part. :)

Vous seriez surpris de toutes les choses qui commencent à s'améliorer avec un exercice conscient (sommeil, gestion du stress et de l'humeur générale, pour n'en citer que quelques-unes).

Et souvenez-vous : commencez en douceur, et prenez du PLAISIR à pratiquer l'activité physique de votre choix !

Alors éclatez-vous !

### **3. Les hormones et le poids**

J'ai déjà mentionné que le stress jouait un rôle fondamental dans la perturbation de nombreuses hormones (en particulier les niveaux de cortisol). Le surpoids ou l'obésité peut provoquer un excès d'œstrogènes chez les hommes et de testostérone chez les femmes. En outre, le sommeil peut affecter les hormones qui régulent l'appétit. J'aimerais que la liste s'arrête là. Malheureusement, les hormones sont un problème complexe et d'autres hormones peuvent également affecter notre poids et notre santé en général.

Sachez simplement que si vous pensez souffrir, ou que vous souffrez déjà de problèmes hormonaux, ce n'est pas la fin du monde. Loin de là. De nos jours, il existe de nombreux traitements efficaces. Vous pouvez également les prévenir ou soulager leurs symptômes en adoptant un mode de vie plus sain et une alimentation plus riche et nutritive.

L'une des glandes principales à surveiller est la thyroïde.

De légères modifications de la fonction thyroïdienne, en particulier un fonctionnement plus lent, sont associées à la prise de poids. Lorsque cette glande (située au niveau du cou) n'est pas capable de sécréter suffisamment d'hormones, elle peut entraîner un métabolisme plus lent, ce qui augmente la fatigue et la prise de poids.

Ce problème est particulièrement répandu chez les femmes. Par exemple, si vous menez un style de vie sain et que vous avez pris du poids, consultez votre médecin ou généraliste pour vous assurer du bon fonctionnement de votre thyroïde et de la présence éventuelle d'un problème de santé sous-jacent. Mieux vaut prévenir que guérir. ;)

Actuellement, la santé hormonale est également liée à la préoccupation environnementale. En effet, des recherches récentes ont révélé que certains produits chimiques peuvent avoir une influence sur les systèmes endocriniens (ou systèmes hormonaux).

Vous avez peut-être entendu parler d'un des principaux coupables : le BPA, le bisphénol A. La liste de produits chimiques perturbateurs du système endocrinien (EDC) est longue, mais souvenez-vous

de ceci : essayez d'éviter les aliments ainsi que les produits de nettoyage et d'hygiène conservés dans du plastique. Cette règle clé vous aidera à éviter la plupart des EDC. (16)

Des alternatives écologiques et plus saines sont disponibles sur des sites Web spécialisés. Bien que légèrement plus chères que leurs homologues traditionnels, elles sont bien meilleures pour la santé et vous permettront même d'économiser de l'argent, et de vous éviter des problèmes de santé, à long terme !

Enfin, il est primordial d'optimiser votre taux de testostérone (pour les hommes) et votre équilibre testostérone/oestrogènes (pour les femmes).

La testostérone et l'oestrogène sont les deux principales hormones sexuelles. La première devrait se trouver en quantité abondante chez les hommes, et en faible quantité chez les femmes. La seconde devrait être en faible quantité chez les hommes, et en juste équilibre chez les femmes.

En l'absence de maladie sous-jacente, vous pourrez réguler et/ou augmenter vos hormones sexuelles en perdant du poids, en pratiquant une activité physique régulière et en adoptant une alimentation nutritive.

Si vous souffrez, ou penser souffrir de problèmes de santé qui affectent votre santé hormonale, consultez votre médecin ou votre généraliste pour qu'il vous prescrive un traitement approprié à votre taux de testostérone et/ou d'oestrogènes.

Toutefois, si ces problèmes de santé sont mineurs à modérés, vous pouvez optimiser votre santé hormonale en améliorant votre mode de vie sur le long terme.

En cas de doute, consultez un professionnel.

#### **4. Les nutriments et le poids**

Vous avez peut-être entendu le terme CICO dans une discussion sur la perte de poids. Ce terme signifie en anglais « Calories In and Calories Out », soit calories entrantes et calories sortantes.

Et bien que ce soit une vérité fondamentale sur la perte de poids, ce n'est pas suffisant.

Bien sûr, vous perdrez du poids si vous ingérez moins de calories que ce dont votre corps a besoin. Toutefois, ce type de méthode ne conduira pas forcément à une perte de poids optimale, ou saine.

Qu'est-ce que j'entends par là ?

Je vais vous l'expliquer avec un exemple concret.

Vous pouvez manger un petit hamburger et des frites à chaque repas et perdre du poids SI l'apport calorique est inférieur à ce dont votre organisme a besoin pour fonctionner. Par exemple, un homme moyen a besoin d'environ 2000 calories par jour pour que son organisme fonctionne correctement. S'il consomme 1600 calories ou même 1900 calories par jour en nourriture de fast food, il perdra du poids.

Quoi qu'il en soit, cela ne signifie pas pour autant qu'il sera en meilleure santé. D'ailleurs, il pourrait même perdre du poids et aggraver sa santé par la même occasion.

Cette méthode est donc loin d'être idéale, car il aura plus de risques de tomber malade, d'être bien plus fatigué et stressé et de perturber son métabolisme en consommant des aliments malsains. À long terme, il reprendra probablement le poids perdu... voire quelques kilos supplémentaires. Avant d'éviter cette situation, une seule solution s'impose.

L'INTÉGRALITÉ de votre alimentation doit être améliorée afin de :

- . Réduire vos risques de maladie
- . Améliorer votre gestion de la fatigue et du stress
- Améliorer votre apparence physique et santé mentale

Poursuivez votre lecture pour apprendre à détecter les carences en vitamines et minéraux courantes, et à les traiter de façon naturelle.

## Carences : explication des symptômes et traitement

Les ongles et cheveux cassants sont souvent le résultat d'une carence en biotine, également appelée vitamine B7. Une carence en biotine peut provoquer une fatigue chronique, des douleurs musculaires, des crampes et des picotements dans les extrémités du corps.

Afin de pallier cette carence, il est important d'augmenter l'apport des aliments riches en biotine suivants : jaunes d'œufs, abats, poisson, viande, produits laitiers, noix, graines, épinards, brocoli, patates douces, chou-fleur, bananes, levure et céréales complètes.

La plupart des aliments du paragraphe précédent jouent également un rôle crucial dans le réapprovisionnement des autres vitamines B (niacine, riboflavine et pyridoxine, également appelées vitamines B3, B2 et B6). Ce type de carence est généralement associé aux plaques squameuses et pellicules.

Le saignement des gencives est souvent le signe d'une carence en vitamine C. Assurez-vous de consommer de grandes quantités de légumes-feuilles (également excellents pour traiter les carences en vitamine A), d'agrumes, de kiwis et d'autres aliments riches en vitamine C.

Une autre déficience extrêmement fréquente peut être associée aux troubles de l'humeur...

La vitamine D est essentielle à la santé du cerveau et des os. Si vous résidez à une latitude septentrionale, assurez-vous de prendre un complément en vitamine D3 d'octobre à mars, ou pendant tous les mois les plus sombres (et peut-être les plus froids) si vous vivez plus près du pôle Nord. Cela assurera un apport suffisant en vitamine D à votre organisme. En outre, la vitamine D est principalement synthétisée par exposition au soleil.

De même, une carence en magnésium, un minéral essentiel, peut limiter la réparation musculaire et augmenter le nombre de nuits sans sommeil ou agitées. Or, une bonne santé musculaire et un sommeil de qualité sont des acteurs essentiels au bien-être physique et mental.

La consommation d'une grande quantité de noix et graines, un régime varié en légumes et une petite dose de chocolat noir (70% ou plus) sont généralement suffisants pour traiter une carence. Dans les cas les plus graves, un complément en magnésium peut être nécessaire pour une courte

cure (un mois ou deux maximum).

Enfin, il est important de garder à l'esprit qu'un régime pauvre en éléments nutritifs peut conduire à plusieurs symptômes dus à une insuffisance en vitamines et en minéraux nécessaires au fonctionnement optimal de l'organisme.

En augmentant simplement votre consommation d'aliments riches en nutriments, vous réduirez considérablement ou éliminerez totalement ces symptômes.

## **5. Le jeûne intermittent**

Vous avez peut-être entendu parler du jeûne intermittent, une technique tendance depuis quelques années. (17)

Toutefois, savez-vous en quoi elle peut vous aider à améliorer et atteindre vos objectifs de perte de poids ?

En termes simples et compréhensibles, le jeûne intermittent est essentiellement une alternance de cycles de jeûne et de repas, au lieu d'un horaire habituel (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) ou d'une période de jeûne prolongée.

Le jeûne intermittent ne concerne pas les aliments que vous mangez (bien qu'il soit plus efficace si vous mangez sainement), mais QUAND vous les mangez.

Il existe plusieurs méthodes de jeûne intermittent, ce qui vous permettra de trouver facilement une méthode adaptée à vos besoins et votre style de

vie. Jetons-y un œil !

### Les différents types de jeûne intermittent

- La méthode 16/8 : Cette méthode vous permet de jeûner pendant 16 heures et d'avoir une fenêtre « repas » de huit heures. Certaines personnes préfèrent jeûner pendant 14 heures, voire 18 ou 20 heures. Le cas échéant, la fenêtre « repas » est bien plus réduite. Toutefois, il

est préférable de commencer par la méthode la plus facile, à savoir, 16/8 ou même 14/10, afin d'éviter d'avoir trop faim au début. Étant donné que vous réduirez la quantité de glucides ingérée, il sera de plus en plus facile de suivre ce type de jeûne, ou n'importe quel type d'ailleurs.

Besoin d'un exemple concret ?

Vous pouvez commencer à manger à midi avec un brunch, puis terminer avec un dîner à 20h. Si votre journée est plutôt physique, vous pouvez également prendre une collation dans l'après-midi. Bien sûr, vous pouvez également manger plus tôt le matin et prendre votre « dîner » plus tôt. C'est pour cette raison que la méthode 16/8 est idéale pour s'initier au jeûne intermittent.

- Le régime 5/2 : Cette méthode de jeûne est un peu différente. Vous mangez « normalement » 5 jours par semaine, puis réduisez votre apport calorique à 500/600 calories les deux autres jours de la semaine. La plupart des gens préfèrent faire le « jeûne » pendant le week-end. Toutefois, si votre emploi ne requiert pas d'efforts physiques intenses, vous pouvez également le faire pendant les jours ouvrables. Avis aux travailleurs indépendants : vous pouvez le faire n'importe quand ! Idéalement, les jours de « jeûne » consistent en deux repas légers (250 calories par repas pour une femme, et 300 pour un homme).

Afin de vous aider à déterminer l'apport calorique des aliments, vous pouvez utiliser l'un des nombreux outils de calcul de calories disponibles en ligne.

- Le jeûne alterné : Cette méthode se décline en différentes versions. L'une des plus intéressantes est le jeûne de 24 heures une ou deux fois par semaine. Pour ce faire, vous devez enchaîner sur un jeûne de 24 heures après votre dernier repas. Par exemple, si vous terminez votre dîner le mardi à 20h, la prochaine fois que vous mangerez sera le mercredi à 20h.

Il s'agit d'une excellente option pour les personnes déjà familières et à l'aise avec le jeûne intermittent.

- OMAD (« One Meal A Day », soit un repas par jour) : Cette méthode de jeûne est également idéale pour les vétérans du jeûne, car les débutants peuvent avoir du mal à s'en tenir à... un seul repas par jour. Cette méthode est très efficace pour la perte de poids, car elle limite la capacité d'élargissement de votre estomac.

Comme son nom l'indique, vous ne prenez qu'un repas par jour, quand vous le souhaitez. Afin de vous assurer d'obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin, optez pour un repas « de style bento » avec plusieurs légumes, fruits, noix et une grande quantité de matières grasses et protéines saines (sans oublier une petite dose de glucides supplémentaires lors de journées physiques).

- Le jeûne spontané : Cette méthode est idéale pour les personnes au travail ou style de vie peu structuré, car elle leur offre une plus grande liberté.

En gros, vous sautez simplement des repas de temps en temps. Si vous n'avez pas très faim certains soirs, eh bien ne mangez pas. Matinée difficile ? Sautez le petit-déjeuner, en particulier si vous avez l'habitude de sauter le « repas le plus important de la journée ». Et soit dit en passant : c'est un mythe ! Vous n'avez pas BESOIN du petit-déjeuner pour fonctionner, vous avez besoin de NOURRITURE, soit de calories et de nutriments, mais pas en permanence non plus. ;)

## **6. Le sommeil réparateur et le poids**

L'importance du sommeil est (trop) souvent négligée. Et pourtant, un sommeil de qualité est essentiel à la santé globale et au contrôle du poids (ou à la perte de poids) !

Comme mentionné précédemment, de mauvaises habitudes de sommeil perturbent la santé hormonale et mentale.

En guise d'illustration, penchons-nous l'un des principaux responsables des problèmes de santé de ce siècle : le manque de sommeil.

En moyenne, si une personne dort 5 heures par nuit pendant une semaine, son poids augmente de 2 livres (un peu moins de 1 kg).

En outre, comme mentionné précédemment, le manque de sommeil perturbe deux hormones très importantes. Même s'il ne s'agit que d'une seule nuit blanche.

Le manque de sommeil entraîne une réduction des niveaux de leptine, l'hormone qui supprime l'appétit et encourage votre organisme à booster son énergie (soit à brûler des calories). D'autre part, les niveaux de ghréline augmentent lorsque vous ne dormez pas assez. Et la ghréline, comme vous l'avez peut-être deviné, est l'hormone qui contrôle la faim. (18)

Comme si cela n'était pas suffisant, un cerveau privé de sommeil n'est pas vraiment rationnel. Lorsque vous êtes fatigué, votre cerveau a du mal à prendre des décisions réfléchies et, en matière de nourriture, vous serez plus impulsif et souffrirez de toutes sortes de fringales.

Par conséquent, si vous avez des envies de malbouffe ou d'aliments riches en graisses/en sucre, vous serez plus susceptible d'y céder si vous ne dormez pas suffisamment. Même une seule nuit !

Ainsi, après une seule mauvaise nuit, vous pouvez prendre du poids. Et si ces mauvaises habitudes de sommeil sont récurrentes, vous risquez de prendre du poids de plus en plus facilement.

Mais le manque de sommeil n'affecte pas uniquement le poids. Il a également de lourdes conséquences sur :

- La sexualité et la libido : Avez-vous envie de d'avoir des relations sexuelles après une longue journée de travail, lorsque vous êtes épuisé ? Probablement pas. La fatigue peut gravement affecter la vie sexuelle, et le manque de sommeil finira par avoir un impact sur vos « performances ». Chez les hommes, un sommeil de mauvaise qualité peut faire chuter les niveaux de testostérone et entraîner un dysfonctionnement érectile. Chez la femme, le taux de testostérone diminue également, et la faible quantité dont elles ont besoin est nécessaire à l'excitation physique et au désir.
- L'apparence physique et la santé : Lorsque l'on manque de sommeil, notre organisme produit moins d'hormone de croissance humaine (ou HGH). Cette hormone est nécessaire pour réparer et régénérer les cellules de l'intégralité de l'organisme telles que la peau, les muscles et les os. La HGH vous permet de vous sentir plus jeune... à l'intérieur comme à l'extérieur !

Par conséquent, une simple amélioration de la qualité de votre sommeil boostera non seulement la HGH, mais également la production de collagène (ce qui donnera de l'élasticité à votre peau). En outre, vous améliorerez votre masse musculaire et la santé de vos os, deux facteurs essentiels pour un corps tonique et svelte !

En outre, si vous manquez de sommeil, vous perdez de la masse musculaire et vos os se dégradent, ce qui peut également vous mettre en danger. Votre corps a besoin de repos pour bien fonctionner. Entre un cerveau plus lent et des muscles fatigués, votre risque d'accident augmente, ce qui vous met en danger majeur pour vous-même et, dans certains cas, pour les autres.

Enfin, un sommeil de qualité et régulier est essentiel pour vous aider à combattre les maladies et à renforcer votre système immunitaire.

- La santé mentale : Dernier point, mais non des moindres, le manque de sommeil joue un rôle considérable dans la dégradation de la santé mentale. Si vous avez déjà suffisamment de pain sur la planche, envisagez d'améliorer vos habitudes de sommeil dès que possible. Le manque de sommeil déclenche un pic de cortisol, et l'hormone de stress indiquera à votre corps de conserver l'énergie nécessaire pour alimenter vos heures actives...

C'est-à-dire ? Eh bien que votre corps va stocker de la graisse. Ce qui n'est pas bon non plus pour la santé mentale ou... la santé tout court.

Alors, comment pouvez-vous améliorer vos habitudes de sommeil et respecter votre horloge biologique (ou rythme circadien) ?

### Améliorer votre sommeil de façon naturelle

Plusieurs méthodes s'offrent à vous pour vous aider à améliorer votre sommeil de façon naturelle.

Consultez le tableau ci-dessous afin de trouver les meilleures solutions naturelles pour améliorer votre sommeil.

Activité physique	Compléments naturels	Aliments	Gestion du stress	Stratégies pour un « bon sommeil »
La natation	Le 5-HTP, également connu sous le nom d'oxitriptan	Le chocolat noir (70% ou plus)	La méditation (en particulier la pleine conscience)	Une heure avant le coucher, éteindre tous les dispositifs électroniques
Le jogging	Le tryptophane	Les bananes	Le yoga	Lumières ambiantes et chaudes le soir
Le cyclisme	Le magnésium	Le lait chaud ou les laits végétaux (autres que le lait de soja)	Les pilates	Lire un livre
Les sports d'équipe cardiovasculaires	L'huile essentielle de lavande (à diffuser, ne pas ingérer)	Les infusions de camomille	Le taï chi	Écouter des sons naturels
Les arts martiaux	La mélatonine	Les amandes et noix	Le Qi Gong	Écouter un livre audio ou un podcast relaxant
Le kayak et le canoë	La racine de valériane	La dinde	Les exercices de respiration	Dessiner et peindre le soir
Le surf	La passiflore	Les poissons gras	Les scans corporels (avec votre esprit)	Écrire (un livre ou une liste de choses à faire le lendemain)
La randonnée et le trekking	La glycine	Les kiwis	Les prières, ou se dire à soi-même ce pour quoi vous êtes reconnaissant	Jouer à un jeu de société
Le badminton et le tennis	La L-théanine	Les infusions de passiflore	Une bonne organisation de son temps et de ses journées	Faire un grand puzzle

Enfin, les pistes audio fournies avec ce programme représentent un EXCELLENT outil pour vous

aider à améliorer votre sommeil et à réduire votre niveau de stress.

Utilisez-les à chaque fois qu'un moment calme s'offre à vous, et contentez-vous de les écouter, sans rien faire d'autre.

Elles vous aideront inconsciemment à tirer le meilleur parti de ce programme et, surtout, à atteindre et maintenir votre poids idéal dans la durée !

# CÔTÉ CUISINE

## **1. Les choses dont vous pouvez vous passer**

Commencez par vous débarrasser de toutes les mauvaises choses présentes dans votre cuisine, y compris (liste non exhaustive) :

- Les céréales raffinées et produits dérivés (riz blanc, pâtes blanches, pain blanc, farine blanche, etc.)
- Les huiles hydrogénées et la margarine
- Les plats cuisinés industriels (bourrés de matières grasses, de sucre, de glucides, de sel et de conservateurs malsains)
- Les céréales sucrées ou sans sucre, car ces dernières ne sont pas forcément saines non plus. Remplacez-les par un porridge maison avec édulcorant
- Les sodas avec ou sans sucre (sauf s'ils sont édulcorés avec de la stevia ou un alcool de sucre sans danger comme l'érythritol)
- Les sucreries, les biscuits, les gâteaux, le chocolat (sauf noir), les glaces et autres aliments trop riches en sucre et/ou matières grasses
- Le sucre et toutes ses variantes (voir page dix pour les principaux coupables)
- Tout autre aliment visiblement malsain ou auquel vous êtes « accro »

## **2. Les essentiels**

Une cuisine propre et bien organisée est essentielle pour perdre du poids et tout simplement pour bien manger et prendre du plaisir à cuisiner.

Si votre cuisine est en désordre, commencez par la nettoyer et assurez-vous de disposer des ustensiles de base pour préparer de « vrais » repas.

Dans le cas contraire, faites le plein de casseroles, poêles, spatules, passoirs, etc., et rangez-les dans des endroits faciles d'accès. Si vous possédez une mijoteuse ou un mixeur (etc.), dépoussiérez-les et installez-les en évidence dans votre cuisine. Ils vous permettront de cuisiner de délicieux repas en un tour de main !

Afin de toujours disposer de tous les aliments sains nécessaires, assurez-vous d'avoir un tableau/un morceau de papier à disposition dans la cuisine pour noter les courses dont vous avez besoin.

Faites le plein d'aliments sains de base, tels que les noix, les légumineuses, les épices, les herbes aromatiques, la viande et le poisson (congelez-les), les œufs, etc.

Investissez dans des contenants de bonne qualité (transparents) pour préparer vos repas de la semaine à l'avance, ce qui sera nécessaire si vous menez un style de vie trépidant !

Enfin, maintenez votre cuisine propre, faites la vaisselle tous les jours ou utilisez-le lave-vaisselle, et nettoyez régulièrement votre cuisinière. Croyez-moi, ça change tout !

### **3. Les meilleurs snacks à la maison ou à emporter**

Voici une liste des meilleurs snacks pour perdre du poids et garder la ligne. Combinez-les en fonction de vos besoins RÉELS en calories :

- Noix : Riches en matières grasses saines et minéraux, nourrissantes et délicieuses, les noix constituent un snack idéal pour reprendre des forces, en particulier si votre apport calorique est faible et vous avez besoin d'un petit coup de boost. Toutefois, une petite poignée contient environ 200 calories. Alors consommez-les avec modération !
- Poivron rouge avec du guacamole : Les poivrons rouges regorgent d'antioxydants et de vitamine C, et leur apport calorique est très faible. Le guacamole ajoute des acides gras sains et est vraiment délicieux !
- Concombre ou céleri avec de l'houmous : Si vous ne suivez pas un régime céto, le concombre (ou céleri) accompagné d'houmous est une excellente collation qui permet d'obtenir de l'énergie à libération lente pour une perte de poids dans la durée.
- Yaourt grec aux baies mélangées : Le yogourt grec nature est bourré de protéines et matières grasses saines. Ajoutez quelques baies mélangées surgelées ou fraîches, et vous obtiendrez des nutriments supplémentaires ainsi que des anthocyanes (consultez le livre de recettes anti-

inflammatoire et la p.14 pour en savoir plus sur les anthocyanes).

- Quartiers de pomme au beurre de cacahuète ou d'amande : Les pommes sont riches en fibres (très nourrissantes), et le beurre de cacahuète ou d'amande augmente le « bon » cholestérol HDL tout en réduisant le « mauvais » cholestérol LDL. Toutefois, veillez à ne pas dépasser 1 cuillère à soupe.
- Fromage frais (type cottage) aux graines de lin : Le fromage frais est riche en protéines et incroyablement nourrissant. Ajoutez quelques graines de lin pour booster la perte de poids et favoriser le contrôle de la glycémie/résistance à l'insuline !
- Bâtonnets de céleri avec du fromage à tartiner : Le céleri contient un antioxydant, la lutéoline, qui réduit l'inflammation. En outre, 60 grammes de fromage à tartiner vous fourniront un apport supplémentaire en protéines.
- Chocolat noir et amandes : Ce snack délicieux et très nourrissant fera le bonheur des gourmands ! Le chocolat noir est bourré de flavanols, qui contribuent à la baisse de la tension artérielle et à la bonne santé cardiaque. De leur côté, les amandes ont des effets bénéfiques sur le contrôle de la glycémie. En outre, les deux sont riches en magnésium, un must pour une journée physique !
- Tomates cerises et mozzarella : Les tomates sont riches en vitamine C, en potassium et en lycopène, un antioxydant susceptible de réduire le risque de cancer. Une tasse de tomates cerises et 60 grammes de mozzarella représentent moins de 200 calories ! (19)
- Pudding aux graines de chia : Les graines de chia ont une faible teneur en glucides et un faible apport calorique, mais sont également riches en antioxydants. Mélangez vos graines de chia avec du lait végétal, de la poudre de cacao non sucrée, un peu d'édulcorant, mettez au frigo pendant 30 min ou toute la nuit, et régalez-vous ! Vous pouvez également ajouter des fruits rouges pour plus de saveur !
- Œufs à la coque ou durs : Les œufs sont l'un des meilleurs snacks, c'est incontestable. Ils sont riches en protéines, contiennent tous les acides gras essentiels dont nous avons besoin et

sont vraiment nourrissants ! Deux gros œufs contiennent généralement 140 calories !

- Bâtonnets de carottes et vinaigrette au bleu : Remplacez la carotte par du concombre si vous suivez un régime pauvre en glucides. Toutefois, les carottes représentent une excellente source de caroténoïdes, des antioxydants qui peuvent être convertis en vitamine A. La vitamine A réduit le risque de cancer, ainsi que de maladies oculaires et cardiaques.
- Viande de bœuf ou autre viande séchée (jerky) : La viande séchée est bourrée de protéines et peu calorique. Néanmoins, assurez-vous qu'elle ne contient pas de sucres ajoutés ni de conservateurs.
- Sardines en conserve ou poisson séché : Le poisson en conserve ou séché constitue une excellente collation. En outre, les poissons gras sont une excellente source d'acides gras oméga-3, qui réduisent les risques de maladie cardiaque.
- Rouleaux de dinde : La dinde est une excellente source de protéines, avec un apport très faible en matières grasses et en calories. Ajoutez un peu de fromage à tartiner et des concombres pour former de délicieux rouleaux !
- Olives : Les olives sont bourrées d'acides gras monoinsaturés et d'antioxydants. En outre, elles contribuent à réduire l'inflammation, la résistance à l'insuline et le risque de cancer. 25 olives représentent environ 150 calories. (20)
- Melon au jambon cru : Le melon est un délicieux fruit d'été rempli d'eau, de vitamines A et C et d'antioxydants. Ajoutez du jambon cru pour créer un délicieux en-cas sucré-salé qui ravira vos papilles !

## CONCLUSION

## *ET PETITES PERLES DE SAGESSE*

La perte de poids n'est pas un objectif mais un chemin, un chemin vers l'amélioration de vos habitudes alimentaires et mode de vie. Et vous perdrez votre surcharge pondérale par la même occasion.

La perte de poids n'est pas une course non plus. Plus vous irez vite et plus le processus sera intense, plus vous risquerez de reprendre le poids perdu, voire quelques kilos supplémentaires.

Alors, prenez votre temps. Appliquez de petits changements, petit à petit. N'essayez pas de changer toute votre vie du jour au lendemain. Ça ne marchera pas.

En revanche, de petits changements importants sur la durée finiront par devenir une habitude dont vous n'aurez même plus à vous rappeler.

Et c'est votre objectif. Avancer à petits pas vers un mode de vie plus sain, pour être simplement en bonne santé, ou tout du moins en aussi bonne santé que possible !

Accordez-vous le droit à l'erreur, et ne soyez pas trop dur envers vous-même. Faites mieux le lendemain, et ne perdez jamais le contrôle.

Demandez à vos proches de vous responsabiliser lorsque vous êtes en difficulté. Ils n'hésiteront pas à vous dire les choses telles qu'elles sont si vous êtes en tort !

Dernier point mais non des moindres, faites preuve d'indulgence envers vous-même. Vous avez un seul corps, alors prenez-en soin. Sans exagérer, mais avec amour et bienveillance.

# REFERENCES

- (1) Genetically modified foods: safety, risks and public concerns—a review. A. S. Bawa and K. R. Anilakumar. *J Food Sci Technol*. 2013
- (2) Ultra-processed Food Intake and Obesity: What Really Matters for Health – Processing or Nutrient Content? Jennifer M. Poti, Bianca Braga and Bo Qin. *Curr Obes Rep*. 2017
- (3) Hormones in Dairy Foods and Their Impact on Public Health - A Narrative Review Article. Hassan Malekinejad and Aysa Rezabakhsh. *Iran J Public Health*. 2015
- (4) The Antibiotic Resistance Crisis, Part 1: Causes and Threats. C. Lee Ventola. *P T*. 2015
- (5) Estrogens and male reproduction. Vincenzo Rochira, Bruno Madeo, Chiara Diazzzi, Lucia Zirilli, Santi Daniele, and Cesare Carani, MD. 2016
- (6) Cardiovascular Health Benefits of Specific Vegetable Types: A Narrative Review  
Lauren C. Blekkenhorst, Marc Sim, Catherine P. Bondonno, Nicola P. Bondonno, Natalie C. Ward, Richard L. Prince, Amanda Devine, Joshua R. Lewis and Jonathan M. Hodgson. *Nutrients*. 2018
- (7) A healthy approach to dietary fats: understanding the science and taking action to reduce consumer confusion. Ann G. Liu, Nikki A. Ford, Frank B. Hu, Kathleen M. Zelman, Dariush Mozaffarian and Penny M. Kris-Etherton. *Nutr J*. 2017
- (8) Dietary Anthocyanins against Obesity and Inflammation. Yoon-Mi Lee, Young Yoon, Haelim Yoon, Hyun-Min Park, Sooji Song and Kyung-Jin Yeum. *Nutrients*. 2017
- (9) Polyphenols are medicine: Is it time to prescribe red wine for our patients? Alfredo C Cordova and Bauer E Sumpio. *Int J Angiol*. 2009
- (10) A randomized crossover, pilot study examining the effects of a normal protein vs. high protein breakfast on food cravings and reward signals in overweight/obese “breakfast skipping”, late-adolescent girls  
Heather A Hoertel, Matthew J Will, and Heather J Leidy. *Nutr J*. 2014
- (11) The effects of consuming frequent, higher protein meals on appetite and satiety during weight loss in overweight/obese men. Leidy HJ, Tang M, Armstrong CL, Martin CB, Campbell WW. *Obesity (Silver Spring)*. 2011
- (12) Influence of water drinking on resting energy expenditure in overweight children. Dubnov-Raz G, Constantini NW, Yariv H, Nice S, Shapira N. *Int J Obes (Lond)*. 2011
- (13) Effects of Omega-3 Fatty Acids on Mental Health: Summary. HM Schachter, K Kourad, Z Merali, A Lumb, K Tran, and M Miguelez. 2005
- (14) How to increase serotonin in the human brain without drugs.  
Simon N. Young. *J Psychiatry Neurosci*. 2007
- (15) Stress relief: The Role of Exercise in Stress Management. Jackson, Erica M. *ACSM’s Health & Fitness Journal*. 2013
- (16) Minireview: Endocrine Disruptors: Past Lessons and Future Directions. Thaddeus T. Schug, Anne F. Johnson, Linda S. Birnbaum, Theo Colborn, Louis J. Guillette, Jr., David P. Crews, Terry Collins, Ana M. Soto, Frederick S. vom Saal, John A. McLachlan, Carlos Sonnenschein, and Jerrold J. Heindel. *Mol Endocrinol*. 2016
- (17) Intermittent fasting, energy balance and associated health outcomes in adults: study protocol for a randomised controlled trial. Iain Templeman, Dylan Thompson, Javier Gonzalez, Jean-Philippe Walhin, Sue Reeves, Peter J. Rogers, Jeffrey M. Brunstrom, Leonidas G. Karagounis, Kostas Tsintzas, and James A. Betts. *Trials*. 2018
- (18) Hungering for Obesity Treatments. Jyoti Madhusoodanan. *ACS Cent Sci*. 2017
- (19) Lycopene and Risk of Prostate Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. Ping Chen,

Wenhao Zhang, Xiao Wang, Keke Zhao, Devendra Singh Negi, Li Zhuo, Mao Qi, Xinghuan Wang and Xinhua Zhang. *Medicine (Baltimore)*. 2015  
(20) Effects of Olive Oil Phenolic Compounds on Inflammation in the Prevention and Treatment of

