

EVER META BOOST

**Programme
nutritionnel
DÉMARRAGE RAPIDE**



Programme nutritionnel

**DÉMARRAGE
RAPIDE**

DROITS D'AUTEUR ET AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

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

L'auteur s'est efforcé de présenter des informations aussi précises et concrètes que possible. L'auteur n'est pas médecin et n'écrit pas en tant que professionnel de la santé. Toute décision médicale devrait être prise avec les conseils et les soins de votre médecin. L'auteur ne sera tenu responsable d'aucune blessure ou d'aucun préjudice encourus par le lecteur suite à la mise en pratique de toute information présentée dans ce livre.

L'auteur ne mentionne pas le fait que de nouvelles études sont constamment effectuées. Les informations présentées dans ce livre étaient aussi exactes que possible au moment où elles ont été rédigées, mais étant donné 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 entrepris pour vérifier chacune des informations fournies dans cette publication, l'auteur rejette toute responsabilité en cas d'erreur, d'omission ou de mauvaise interprétation du sujet traité dans ce livre.

Encore une fois, veuillez noter que l'aide ou les conseils qui vous sont donnés ici ne remplacent pas un conseil médical. Vous consentez à utiliser une partie ou la totalité des informations données dans ce livre à vos propres risques. L'auteur ne sera tenu responsable d'aucune blessure pouvant résulter de la mise en pratique des conseils donnés dans ce livre.

Si vous suivez un traitement médical ou en cas de doute quant aux conseils donnés ici, veuillez consulter votre médecin dès que possible.

Sommaire

Votre guide alimentaire.....	4
Les aliments qui changent tout.....	7
Les légumes rois.....	8
Boissons pour la perte de poids.....	9
Remarques sur votre menu de 4 semaines.....	13
Jeûne intermittent.....	13
Glucides.....	14
Au cas où.....	14
Proportions.....	16
4 semaines pour s'affiner – Semaine 1.....	17
4 semaines pour s'affiner – Semaine 2.....	18
4 semaines pour s'affiner – Semaine 3.....	19
4 semaines pour s'affiner – Semaine 4.....	20
3 vidéos pour accompagner votre régime de 4 semaines.....	21

Votre guide alimentaire

La perte de poids peut s'avérer être une tâche difficile et accablante.

Mais cela peut également devenir un moment de plaisir et de découverte.



En modifiant vos habitudes alimentaires, vous pouvez découvrir des plaisirs gustatifs oubliés et de nouveaux aliments qui font à la fois du bien à votre palais et à votre silhouette.

De plus, vous allez trouver la vie plus facile... car votre santé va s'améliorer tous les jours.

Ce programme d'amincissement en 4 semaines vous permettra de découvrir une manière de manger facile à intégrer dans votre quotidien, simple à préparer et délicieuse.

Et surtout, ce programme vous aidera à réduire votre poids tout en apportant à votre corps le plus de nutriments bénéfiques possible, afin de maintenir votre énergie et votre force musculaire.



NON aux régimes restrictifs qui vous épuisent et vous font reprendre du poids dès qu'ils sont terminés !

Par ailleurs, assurez-vous de lire attentivement le guide principal **Méthode Evermetaboost**, qui vous aidera à approfondir vos connaissances, afin de mieux comprendre de quoi est composée une alimentation saine ainsi que les bienfaits que vous pouvez en retirer. Et il y en a plein !

Par exemple, vous allez découvrir que vous ne pouvez pas vous contenter de quelques petits exercices pour bénéficier de vrais résultats sur votre santé. Cela est également vrai pour votre équilibre hormonal, votre santé en général et un autre élément essentiel ; et souvent négligé pour la perte de poids, le sommeil !

Alors, gardez toujours **le manuel Méthode Evermetaboost** à portée de main – dans votre tablette ou votre smartphone par exemple !

Avec ce programme sur 4 semaines, vous allez manger des aliments qui vous aideront à amincir et raffermir votre corps sans vous affamer. Et le plus important, vous prendrez de bonnes habitudes que vous n'aurez plus envie d'abandonner.



Le principe que vous remarquerez est de limiter autant que possible la consommation de glucides. Ils sont essentiellement présents lors du dîner, pour faciliter le sommeil.



Le sucre est proscrit, mais vous pouvez utiliser de l'extrait de stévia ou du xylitol comme édulcorant. Le miel est également une excellente alternative gourmande.

Pendant les week-ends, vous trouverez des menus de brunchs, de diners à partager entre amis ou de déjeuners en famille pour le dimanche. Ils vous permettront de faire plaisir à vos proches sans ruiner vos efforts de la semaine.



Les aliments qui changent tout

Afin de vous garantir un état de satiété optimal et d'éviter des pertes en masse musculaire, vous trouverez beaucoup de protéines animales :

- > Poulet >
- œufs >
- Bœuf >
- Poisson



Vous trouverez également deux matières grasses importantes dans ces menus :

- ✓ Huile d'olive
- ✓ Huile de coco



Et les bons glucides autorisés sont les suivants :

- > Patates douces
- > Haricots noirs >
- Quinoa



> Courges

> Fruits rouges

> Farine de coco

Les légumes rois

Les légumes sont incontournables dans ce programme de menus sur 4 semaines. Vous devez en intégrer de grandes quantités afin de vous garantir de vous sentir rassasié et pour vos apports en nutriments et en vitamines.

Chou frisé (ou kale)

Chou-fleur

Champignons

Épinards

Courgettes (ou zucchini) Poiv

Tomates

Oignons

Ail

Herbes aromatiques



Afin de concocter les menus de ces 28 jours, nous nous sommes inspirés de deux livres électroniques : 100 recettes brûleuses de graisses et Les boissons pour réduire la CRP que vous avez déjà reçus.

Gardez-les avec vous et utilisez-les pour préparer votre liste de courses pendant que vous suivez ce programme.



Boissons pour la perte de poids

Une journée ne serait pas complète sans eau, sans thé ou sans café, mais certain d'entre nous apprécient également un jus ou un smoothie de temps à autre.

Afin de ne pas entraver votre plaisir pendant que vous suivez ce programme de nutrition, vous pouvez y ajouter de délicieuses boissons qui vous aideront à résister aux tentations !

D'une part, certaines des boissons proposées contiennent zéro ou très peu de calories, ce qui signifie que vous pouvez les boire pendant un repas, un encas ou dès que vous le souhaitez (sauf indication contraire).

D'autre part, certaines boissons sont des repas à part entière, qui accompagnent un repas léger ou à consommer comme encas après des exercices. Vous trouverez tous ces détails dans le livre électronique **Boissons pour un ventre plat et réduire la CRP (c-reactive protein) dans votre corps.**

Ces boissons ont des propriétés spécifiques pour vous aider à améliorer votre métabolisme et favoriser un ventre plus plat.

Tout d'abord, ces boissons ont été créées dans l'objectif de réduire la CRP, une protéine clé qui soutient la longévité et la santé métabolique.

La CRP joue un rôle essentiel dans la régulation de l'énergie et aide à maintenir un métabolisme efficace. Des niveaux plus faibles du CRP favorisent la gestion du poids et une meilleure réponse aux changements du corps.

Lorsqu'il est désactivé correctement, CRP soutient le métabolisme et aide le corps à fonctionner de manière plus optimale. C'est pourquoi il est important de maintenir un mode de vie qui soutient sa réduction, en particulier par l'alimentation.

Avec ces boissons, vous pouvez naturellement encourager la réduction de CRP, contribuant ainsi à une gestion plus efficace de votre poids et à un bien-être global.

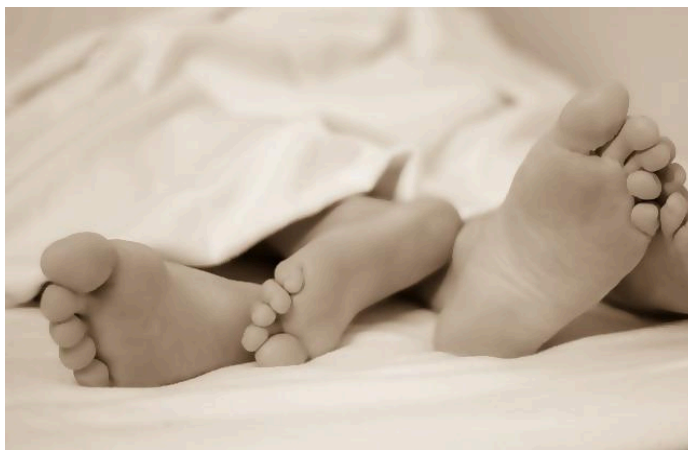
Et en gardant des niveaux d'inflammation normaux, vous réduirez considérablement vos risques de développer des maladies et vous améliorerez la plupart des aspects liés à la perte de poids.

D'autre part, certaines de ces boissons ont des propriétés pour brûler les graisses, d'autres favorisent le sommeil, stimulent le métabolisme ou augmentent vos taux de tryptophane (ou de manière similaire, l'oxitriptan / 5-HTP), un acide aminé essentiel qui est également un précurseur de la sérotonine et de la mélatonine.

La sérotonine est un neurotransmetteur qui joue un rôle très important dans notre bien-être et notre bonheur. Des niveaux sains de sérotonine sont essentiels pour réduire l'anxiété, le stress et la dépression, ainsi que d'autres facteurs susceptibles de provoquer des grignotages émotionnels.

La mélatonine est une hormone qui régule et favorise le sommeil. Elle joue un rôle essentiel en communiquant à notre corps à quel moment il faut dormir et elle stimule également le sommeil profond (et régénérateur).

En vous assurant de renforcer vos niveaux de tryptophane, vous améliorez votre bien-être général, vos habitudes de sommeil, et évidemment, votre perte de poids.



Nous avons déjà mentionné l'oxitriptan (également appelé 5-HTP, 5-hydroxytryptophan), qui est un acide aminé naturellement présent dans l'organisme, et également un précurseur du neurotransmetteur mentionné précédemment, la sérotonine.

La différence majeure entre le tryptophane et l'oxitriptan est que l'oxitriptan est produit à partir du tryptophane à travers l'action d'une enzyme que l'on appelle la tryptophane-hydroxylase.

Contrairement au tryptophane, on ne trouve de l'**oxitriptan ou 5-HTP** qu'en quantités infimes dans la nourriture. On le trouve donc essentiellement dans les suppléments alimentaires ou dans certains médicaments.

Toutefois, certains aliments (on en retrouve quelques-uns dans nos boissons et repas) comme la banane, le cacao, le lait, l'avoine, le yaourt, les arachides, les amandes, les œufs, etc. contiennent du tryptophane qui augmentera vos niveaux de sérotonine, et par conséquent, votre bien-être.

Et c'est un facteur essentiel pour permettre une perte de poids bien plus sereine, sans y ajouter de frustration.

En d'autres termes, restez calme, heureux, rendez votre corps plus sain et perdez du poids facilement. :-)

Remarques sur votre menu de 4 semaines

Jeûne intermittent :

Vous remarquerez que certains jours de la semaine ne comprennent pas de petit-déjeuner ou de dîner. Nous vous invitons à jeûner de manière intermittente, c.-à-d. de ne rien consommer pendant 16 heures d'affilées, une à deux fois par semaine. Cette technique sans danger permet à votre corps de se reposer, se détoxifier et prendre un nouveau départ. Les jeûnes intermittents stimulent le métabolisme sans provoquer d'effet de famine, ce qui serait contreproductif pour la perte de poids.

Le jeûne intermittent est idéal pour stimuler une perte de poids sans faire trop efforts. Et en le faisant progressivement, il est de plus en plus facile de limiter graduellement ses repas pendant une durée prédéfinie.

Par exemple, si vous commencez avec une durée de 8 heures, vous prendrez votre premier repas à 10h du matin et le dernier à 17h30 (en vous laissant 30 minutes pour manger ;-)).

Ou alors, vous pourriez prolonger légèrement ce laps de temps (par ex : 10h), et la semaine suivante, vous pourriez le réduire pour passer à 8 heures. Enfin, si vous en avez le courage, vous pourriez essayer UJUR – c.à.d. Un Jour Un Repas

Pour plus d'informations sur le jeûne intermittent et les techniques, veuillez consulter la **Méthode Evermetaboost**(p.29).

Les glucides et la satiété :

Afin de perdre autant de poids que possible pendant ces 4 semaines, vous devriez réduire les glucides au maximum et suivre nos recommandations. Si vous avez vraiment besoin de glucides pour le déjeuner, ajoutez une poignée de riz complet ou de nouilles de sarrasin au repas recommandé. Votre perte de poids sera moins rapide mais cela vous permettra de tenir plus facilement.

Par ailleurs, en augmentant votre consommation de légumes et graisses saines, vous vous sentirez rassasié plus rapidement. Alors, ne faites pas l'impasse sur les légumes verts et l'huile de coco !

Enfin, les protéines sont également un aspect essentiel de la satiété. Assurez-vous de consommer suffisamment de protéines chaque jour, sans non plus faire d'excès. Il n'est pas nécessaire de manger des protéines à chaque repas. Deux portions par jour devraient suffire. Ajoutez quelques protéines maigres les jours où vous faites beaucoup d'efforts physiques.

Au cas où :

Il n'y a pas d' « au cas où » dans votre programme de 28 jours. Simplement car nous nous sommes rendus compte que le fait d'ajouter un encas dans le programme encourageait certaines personnes à manger quand elles n'en ont pas besoin. Néanmoins, si vous vous sentez faible au milieu de la matinée ou de l'après-midi, vous avez le droit de manger quelque-chose !

Mais soyez attentif, ne mangez pas n'importe quoi !

Choisissez votre encas dans la liste ci-dessous et pour les graines oléagineuses, considérez une simple poignée comme une quantité suffisante.

- Amandes, noix, noisettes, noix de cajou
- Fruits rouges frais (ou surgelés)
- Houmous et céleri ou concombre
- Pomme (1 petite) et beurre d'amande (1 c.à.c)
- Chocolat noir avec 80% de cacao (2 carrés max)
- Pastèque (1 bol)

Et pour encore plus d'idées de délicieux encas, consultez la **Méthode Evermetaboost**(p.35 & p.36).

Proportions



Faites attention aux proportions car elles varient de 1 à 8 personnes selon les recettes. Adaptez-les en fonction du nombre de convives. Vous pouvez également suivre les proportions indiquées et choisir de congeler des portions, ce qui vous permettra de gagner du temps en préparation les fois suivantes.



4 semaines pour s'affiner – Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	Café/ thé/ ou tisane* + Smoothie Vitalité au café ** (p.26) ou Smoothie carottes et pommes épicées* (p.21)	Café/ thé/ ou tisane* + Smoothie Explosion de baies (p.07)	Café/ thé/ tisane*/ ou Jus brûleur de graisses * (p.10) + Œufs brouillés avec curcuma (p.14)	Café/ thé/ ou tisane* + Graines de chia trempées dans du lait d'avoine avec baies rouges	Café/ thé/ tisane*/ ou Thé au gingembre et citron** (p.7)	Café/ thé/ tisane*/ ou Thé floral amincissant** (p.13) + Avoine aromatisée aux amandes (p.18)	<i>Brunch :</i> Club omelette (p.21) + Gazpacho (p.24) + Muffins à la cardamome, myrtille et noix de coco (p.115)
Déjeuner	Salade mexicaine au poulet (p.29)	Frittata avec kale et poivron rouge (p.38)	Cabillaud au gingembre avec salade de zucchini (p.71) ou Smoothie Ultra Vert** (p.24)	Fajitas de bœuf (p.42)	Boulettes de dinde au four avec légumes (p.54)	Fajitas de steak (p.41) Ou Smoothie Vitalité au café ** (p.26)	
Dîner	Patates douces farcies (p.82) + 1 Yaourt au lait de brebis avec xylitol ou stévia	Pancakes indiens (p.83) + 1 bol de baies rouges + thé Sommeil paisible sans restriction** (p.18)	Curry rouge thaï végétarien (p.90) + 1 carré de chocolat noir 80%	Eau, tisane sans restriction*/ ou thé Sommeil paisible sans restriction** (p.18)	Chili aux haricots noirs et patates douces (p.77) + 1 carré de chocolat noir 80%	<i>Dîner avec des amis :</i> Sushi métabolique (p.73) + Crêpes à la fraise (p.108)	Soupe au bœuf et légumes (p.23) + 1 Yaourt au lait de brebis avec xylitol ou stévia

***Sans sucre !**

**** Ces boissons sont détaillées dans le livre Smoothies pour réduire la CRP.**

4 semaines pour s'affiner – Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	Café/ thé/ tisane*/ ou boisson Et le gras fondra** (p.15)	Café/ thé/ ou tisane* + salades de pommes avec noix et fromage	Café/ thé/ ou tisane* + Yaourt au lait de brebis avec fruits secs (figues, raisins, amandes)	Café/ thé/ tisane*/ ou Thé floral amincissant** (p.13)	Café/ thé/ ou tisane* Avoine aromatisé aux amandes (p.18)	Café/ thé/ tisane*/ ou Thé au gingembre et citron** (p.7) Pancakes à la farine de coco (p.115)	Café/ thé/ ou tisane* Smoothie Piña Colada (p.15) ou Smoothie carottes et pommes épicées ** (p.21)
Déjeuner	Tacos paléo au poisson (p.69)	Salade niçoise (p.28) Smoothie post-exercices * (p.29)	Poivrons farcis (p.39) (peut se manger chaud ou froid)	Poulet au citron et poivre avec romarin (p.54) + champignons farcis au balsamique (p.123)	Tartare de saumon avec salade (p.30) ou Smoothie Vitalité au café** (p.26)	Poulet grillé et jalapeño de Dijon (p.48)	<i>Déjeuner en famille :</i> Poitrine de bœuf fumée façon caryer (p.45) + Ratatouille (p.94) + Gâteau au chocolat et noix de coco (p.95)
Dîner	Lasagnes végétariennes (p.85) + 1 petit bol de baies rouges + thé Sommeil paisible sans restriction ** (p.18)	Quinoa sauté à l'ananas (p.75) + 1 Yaourt au lait de brebis avec xylitol ou stévia	Pâtes au riz brun avec saumon et asperges (p.65) + 1 Yaourt au lait de brebis avec miel et noix	Soupe d'artichaut (p.25) 1 carré de chocolat 80% Ou Smoothie dînatoire Bonne Nuit** (p.33)	Gratin de butternut (p.87) + 1 bol de baies rouges	Patate douce et poireau avec œuf (p.93) + Salade de fruits frais + thé Sommeil paisible sans restriction ** (p.18)	Salade de jeunes pousses et bouillon de légumes + 1 Yaourt au lait de brebis avec xylitol ou stévia ou Jeûne

***Sans sucre !**

**** Ces boissons sont détaillées dans le livre Smoothies pour réduire la CRP.**

4 semaines pour s'affiner – Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	Café/ thé/ ou tisane* + Muffins à la cardamome, myrtille et noix de coco (p.113)	Café/ thé/ ou tisane*+ Yaourt au lait de brebis avec noix, graines de courge et tournesol et xylitol	Café/ thé/ tisane*/ ou boisson Et le gras fondera** (p.15)	Café/ thé/ tisane*/ ou Thé au gingembre et citron** (p.7) + Porridge de banane (p.22)	Café/ thé/ ou tisane* + Smoothie Explosion de baies (p.07)	Café/ thé/ tisane*/ ou Thé floral amincissant** (p.13) + Pancakes à la banane (p.112)	Café/ thé/ ou tisane* + Pancakes à la farine de coco (p.115)
Déjeuner	Salade asiatique au poulet (p.27)	Œufs à la mexicaine (p.19) ou Jeûne	Salade niçoise (p.28) ou Smoothie Vitalité au café** (p.26)	Guacamole aux œufs Mimosas (p.119)	Kebab au haut de surlonge (p.49)	Salade de tomates mozzarella (p.32) ou Smoothie post-exercices** (p.29)	<i>Déjeuner en famille :</i> Côtelettes d'agneau avec moutarde (p.56) + Gratin de chou-fleur et brocoli (p.78) + Tarte de baies mélangées (p.103)
Dîner	Patate douce et poireau avec œuf (p.93) + 1 bol de baies rouges + thé Sommeil paisible sans restriction** (p.18)	Curry de coco avec chou-fleur et haricots (p.80) + 1 carré de chocolat noir 80%	Mahi Mahi aux noix de macadamia concassées (p.63) + 1 Yaourt au lait de brebis avec miel	Poulet avec légumes assaisonnés cuits au four (p.52) +1 carré de chocolat noir 80%	Pancakes indiens (p.83) + 1 Yaourt au lait de brebis avec baies rouges OU Smoothie dînatoire Bonne Nuit** (p.33)	<i>Dîner avec des amis :</i> Chili aux haricots noirs et patates douces (p.77) + Sorbet de mangue fait-maison (Mixture de mangue surgelée)	Eau, tisane ou bouillon de légumes fait-maison (pas trop salé) à volonté ou thé Sommeil paisible sans restriction** (p.18)

***Sans sucre !**

**** Ces boissons sont détaillées dans le livre Smoothies pour réduire la CRP.**

4 semaines pour s'affiner – Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	Café/ thé/ tisane* ou Thé floral amincissant* (p.13) + Œufs et épinards sautés (p.06)	Café/ thé/ tisane* ou Thé au gingembre et citron** (p.7) + muffins à la cardamome, myrtille et abricot (p.113)	Café/ thé/ tisane* ou Smoothie carottes et pommes épicées ** (p.21)	Café/ thé/ ou tisane* + Avoine aromatisé aux amandes (p.18)	Café/ thé/ tisane* ou Jus brûleur de graisses* (p.10) + Œufs à la mexicaine (p.19)	Café/ thé/ ou tisane* + Porridge à la banane et noix cuit au four (p.122)	<i>Brunch :</i> Café/ thé/ ou tisane* Œufs brouillés avec curcuma (p.14) + Baba ghanouj (p.118) + Pancakes à la farine de coco (p.115)
Déjeuner	Salade de quinoa (p.31) ou Smoothie Post-exercices * (p.29)	Guacamole aux œufs Mimosa (p.119)	Salade de poulet mexicaine (p.29)	Tacos paléo au poisson (p.69) ou Smoothie Ultra vert ** (p.24)	Chili au potiron et poulet (p.51) ou Smoothie Vitalité au café** (p.26)	Tartare de saumon avec salade (p.30)	
Dîner	Saumon sauvage et asperges grillées (p.66) +1 Yaourt au lait de brebis avec noix et miel	Hachis de bœuf et chou-fleur (p.58) + 1 carré de chocolat noir 80%	Patates douces farcies (p.82) + 1 bol de baies rouges	Quinoa sauté à l'ananas (p.75) + 1 carré de chocolat noir 80%	Eau, tisane, bouillon de légumes fait-maison à volonté ou thé Sommeil paisible sans restriction ** (p.18)	<i>Dîner avec des amis :</i> Lasagnes végétariennes (p.85) + Tourte aux fraises et pêches (p.99)	Poulet au curry, riz optionnel (p.60) + 1 Yaourt au lait de brebis avec baies rouges OU Smoothie dînatoire Bonne Nuit** (p.33)

***Sans sucre !**

****Ces boissons sont détaillées dans le livre – Smoothies pour réduire la CRP**