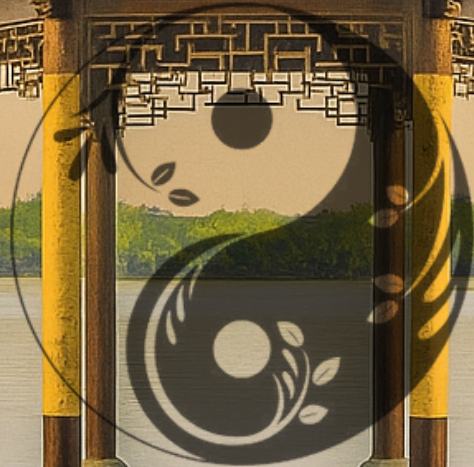


LES PRATIQUES MILLÉNAIRES DE LA MTC



Un guide pratique pour une perte de poids
saine et durable

Table des matières

Préface	4
Introduction	5
Partie 1	6
Chapitre 1 - Qu'est-ce que le métabolisme ?	6
• Utilisation de l'énergie dans le corps - Compter les calories	7
• Métabolisme et poids corporel - Une équation simple.....	7
• Besoins en calories - Des corps différents, des besoins différents	9
• Mythes sur le métabolisme - Réalité et fiction	11
Chapitre 2 - Faire un régime ou ne pas faire de régime ? - Guide pratique d'une alimentation sa ine pour perdre du poids14	14
• Les principes de base d'une alimentation saine - Le minimum que tout le monde doit savoir	16
• Connaissez vos nutriments - Les composants essentiels d'un régime alimentaire sain	22
Chapitre 3 - Atteindre votre cible, étape par étape	34
• Objectifs réalistes - Fixer des objectifs que vous savez pouvoir atteindre	34
• Tenue d'un journal alimentaire - Un journal pour vous alléger ...	36
• Exercice - Faites de la gym, éliminez les kilos.	38
Partie 2	43
Chapitre 4 - Métabolisme et perte de poids - Une perspective de la médecine tr aditionnelle chinoise43	43
• L'estomac - Le "robot ménager" de l'organisme	44
• La rate - Le puissant transformateur	45
• Comment savoir si votre estomac et votre rate sont malades ? .	45
• Humidité et flegme - Les aliments gras qui collent comme de la colle	47

• Harmoniser l'estomac et la rate - Apporter l'équilibre à votre digestion	48
• Dynamiser les canaux - un réveil pour l'estomac et la rate	49
• Preuve scientifique du système des méridiens	49
Chapitre 5 - L'acupression pour la perte de poids	53
• Points d'acupression pour soutenir l'estomac et la rate	54
• Points d'acupression pour réduire les fringales et diminuer l'appétit	62
• Points d'acupression pour calmer et réduire l'anxiété	64
• Points d'acupression pour favoriser un sommeil réparateur	66
• Routines d'acupression pour le métabolisme et la perte de poids	70
• Le minimum vital	70
• Engagement total	73
Quelle est la prochaine étape ?	78

Notes au lecteur :

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, enregistrée, réimprimée, affichée publiquement ou partagée numériquement, sauf dans les cas autorisés par la loi américaine sur les droits d'auteur, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Cette publication a été créée pour fournir des informations authentiques et détaillées sur la médecine traditionnelle chinoise à des fins éducatives. Ces informations doivent être utilisées comme un complément aux conseils de votre médecin et non comme un remplacement. L'auteur n'accepte aucune responsabilité pour toute responsabilité résultant de toute décision de santé prise par les acheteurs de ce livre.

L'acupression est généralement sûre et n'a que peu ou pas d'effets secondaires. ~~Il est toujours~~ préférable que les personnes ayant des problèmes médicaux graves, comme un cancer, une maladie cardiaque ou une affection chronique, consultent leur médecin local ou un praticien de la MTC avant de pratiquer l'acupression ou toute autre thérapie complémentaire.

Néanmoins, il existe certaines situations où il vaut mieux éviter l'acupression :

- Si vous avez subi une intervention chirurgicale récemment, il est conseillé d'attendre que l'inflammation aiguë se résorbe. Ne pratiquez pas l'acupression sur la zone opérée.
- Si vous avez récemment subi une crise cardiaque ou une attaque cérébrale
- Si un cancer vous a été diagnostiqué
- Brûlures, plaies et infections cutanées - l'acupression est contre-indiquée sur une peau blessée ou infectée.
- Varices - la pression exercée sur les varices peut provoquer une douleur intense et aggraver le problème.
- Fractures osseuses - ne pas appliquer l'acupression directement sur le point de fracture. Une légère pression sur le périmètre peut être utile pour augmenter le flux sanguin et favoriser la guérison.
- Si vous remarquez une bosse ou une masse non diagnostiquée, consultez d'abord un médecin pour savoir de quoi il s'agit.
- Grossesse - précaution spéciale, il y a une série de points qui ne doivent pas être utilisés pendant la grossesse car ils peuvent mettre la grossesse en danger ou provoquer le travail.

Préface

Si vous lisez ce livre spécifiquement pour les puissants points d'acupression de gestion du poids, vous pouvez passer directement à la deuxième partie de ce livre.

Si vous appliquez quotidiennement ces puissants points d'acupression pour la perte de poids, sans modifier votre régime alimentaire, vous pouvez espérer perdre du poids. Mais vous devrez vous engager dans votre routine d'acupression pour obtenir de meilleurs résultats.

Cependant, si vous utilisez ces points d'acupression en même temps qu'un régime amaigrissant stable, la transformation sera évidemment plus rapide.

Une fois que vous avez lu ce livre et que vous voulez commencer l'acupression, vous pouvez cliquer [ici](#) ou cliquer sur les liens de la table des matières, ou simplement faire défiler vers la fin pour obtenir les routines d'acupression résumées. Ces exercices sont parfaits pour être pratiqués directement après la gym, à votre bureau ou sur le trajet du retour du travail.

Si vous êtes membre du système Natural Synergy, il est recommandé d'utiliser les fréquences méridiennes bio-acoustiques **en tandem avec votre routine d'acupression**. Vous trouverez ces informations dans l'application Natural Synergy.

Les chapitres 1, 2 et 3 expliquent comment votre corps et votre métabolisme traitent l'énergie, des conseils et des guides pour perdre du poids, ainsi qu'un schéma d'alimentation raisonnable.

Mais même si vous êtes un diététicien chevronné et que vous avez lu votre part de livres et d'articles sur l'exercice physique et le régime, vous pouvez consulter les chapitres 1, 2 et 3, car vous y trouverez peut-être des perles de sagesse que vous ne connaissiez pas et qui vous faciliteront la tâche pour perdre du poids.

Introduction

"Après le dîner, reposez-vous un peu ; après le souper, marchez un kilomètre." T. Cogan (1584)

La perte de poids est un problème auquel de nombreuses personnes sont confrontées tout au long de leur vie.

Pour certains, perdre du poids découle du désir de bien paraître. Pour d'autres, la perte de poids peut être une question de vie ou de mort.

Que vous essayiez de perdre du poids pour vous sentir en confiance dans votre bikini cet été, ou que vous luttiez contre un risque accru de maladie cardiaque, d'hypertension artérielle ou de diabète, vous savez probablement qu'il existe un choix époustouflant de programmes de perte de poids.

Qu'il s'agisse de régimes draconiens, de programmes d'exercices intensifs, de pilules amaigrissantes ou de jeûnes, les gens sont prêts à tout pour obtenir le corps qu'ils souhaitent.

Mais beaucoup de ces options sont coûteuses, peu pratiques, non durables et même malsaines.

Ce livre présente une approche sensée de la perte de poids, associant une alimentation saine et équilibrée à la sagesse chinoise ancienne et aux techniques d'acupression pour vous permettre de perdre définitivement vos kilos superflus.

Nous explorerons les concepts de métabolisme et de nutrition et nous vous donnerons des conseils pratiques et quotidiens pour vous permettre de commencer votre voyage vers la minceur.

Partie 1

Chapitre 1 - Qu'est-ce que le métabolisme ?

"Si la perte de poids est importante, ce qui l'est encore plus, c'est la qualité de la nourriture que vous mettez dans votre corps - la nourriture est une information qui modifie rapidement votre métabolisme et vos gènes."

Mark Hyman MD

Le métabolisme est un mot que l'on entend souvent prononcer, surtout en ce qui concerne la perte de poids.

Les gens prétendent souvent avoir un métabolisme rapide ou lent. Mais qu'est-ce que cela signifie, et est-ce vraiment vrai ?

En termes simples, le métabolisme est une série de réactions chimiques qui se produisent dans notre corps et qui permettent aux nutriments de notre alimentation d'être décomposés et transformés en énergie. Notre métabolisme facilite également l'absorption d'autres substances utiles telles que les vitamines, les minéraux et les acides aminés - les éléments constitutifs de la vie.

Nous avons besoin de ces substances pour remplir nos fonctions de base en tant qu'organismes vivants : croissance, réparation et reproduction.

Le métabolisme peut être séparé en deux composantes. Le catabolisme et l'anabolisme.

Le catabolisme est la décomposition des aliments en composés utilisables par l'organisme, par exemple la décomposition des amidons en glucose ou des protéines en acides aminés.

Le catabolisme est un processus qui libère de l'énergie.

L'anabolisme est le processus de reconstruction et de réparation de l'organisme. Croissance, augmentation de la masse musculaire et cicatrisation des plaies. Ce sont tous des exemples d'anabolisme en action.

L'anabolisme est un processus qui nécessite de l'énergie.

- **Utilisation de l'énergie dans le corps - Compter les calories**

"Ne vous comparez pas à la version de quelqu'un d'autre du bonheur ou de la minceur. S'accepter soi-même permet de brûler le plus de calories." Caroline Rhea

L'unité de mesure de l'énergie contenue dans les aliments et dans le corps humain est la calorie.

Une calorie représente la quantité d'énergie nécessaire pour chauffer un gramme d'eau d'un degré Celsius.

Dans certains pays, les calories sont exprimées en kcal. Un kcal (ou kilocalorie) équivaut à 1000 calories.

L'alimentation apporte des calories qui sont ensuite libérées dans l'organisme par le catabolisme. Ces calories sont ensuite utilisées ou "brûlées" par les processus anaboliques et l'exercice physique.

Les calories sont essentielles au bon fonctionnement de votre corps. Cependant, les calories qui ne sont pas utilisées sont stockées dans les cellules du corps sous forme de sucres ou de graisses. Et cela signifie une prise de poids !

- **Métabolisme et poids corporel - Une équation simple**

Le métabolisme est l'un des facteurs clés qui influent sur la perte et la prise de poids.

Il n'y a pas de mystère sur la façon dont cela fonctionne. En fait, il s'agit d'une équation très simple :

Catabolisme (c.-à-d. libération d'énergie) - Anabolisme (c.-à-d. utilisation d'énergie) = perte/prise de poids

Ou pour simplifier encore plus l'équation :

Calories entrées - Calories sorties = perte/prise de poids

Ainsi, si vous absorbez plus de calories que votre corps ne peut en brûler quotidiennement, vous prendrez rapidement du poids.

Si vous brûlez plus de calories que vous n'en absorbez, vous perdrez du poids. C'est aussi simple que cela !

Soda diététique - le loup déguisé en agneau

"Tromper votre cerveau en lui faisant croire que vous recevez quelque chose de sucré joue de vilains tours à votre métabolisme". Mark Hyman MD

De nombreuses personnes au régime qui comptent leurs calories boivent des sodas light pour tenter de satisfaire leurs envies de sucre.

Bien que ces boissons semblent être une bonne idée, les édulcorants artificiels qu'elles contiennent font croire à votre corps qu'il a consommé du sucre (à l'exception de la stévia). Lorsque l'organisme est incapable de trouver le sucre, le taux d'insuline monte en flèche, ce qui entraîne la production de graisse.

Alors, laissez tomber le soda light. Il est tout aussi mauvais, voire pire pour vous, que le soda ordinaire.

Conseil : si vous êtes vraiment attaché à boire du soda, une excellente alternative consiste à boire de l'eau gazeuse avec seulement un filet de jus de fruit.

- **Besoins en calories - Des corps différents, des besoins différents**

Le nombre de calories que vous devez absorber chaque jour dépend d'un certain nombre de facteurs tels que l'âge, la taille et le sexe.

Âge

En vieillissant, vous avez besoin de moins de calories pour mener à bien vos processus anaboliques quotidiens. Par exemple, un enfant ou un adolescent en pleine croissance aura besoin de beaucoup plus de calories qu'une personne âgée qui est complètement développée.

Les gens ont également tendance à être moins actifs en vieillissant, ce qui signifie que les besoins en calories provenant de l'alimentation sont réduits.

Attention à l'alcool

Votre foie joue un rôle important dans votre métabolisme. La consommation excessive d'alcool (plus de quatre verres par jour) oblige votre foie à faire des heures supplémentaires, ce qui ralentit votre métabolisme.

Pendant que votre foie s'efforce de gérer l'alcool présent dans votre organisme, sa priorité, à savoir un métabolisme sain, est reléguée au second plan. Et si vous infligez une véritable correction à votre foie, il peut s'écouler jusqu'à trois jours avant que vos reins ne retrouvent leur efficacité optimale.

Taille

Plus votre corps est gros, plus vous avez besoin de calories pour effectuer des activités physiques, des reconstructions et des réparations.

Les muscles utilisent plus de calories que les graisses. Ainsi, si vous comparez deux personnes de même poids, celle dont la masse musculaire est la plus élevée brûlera plus de calories au quotidien.

Genre

Les hommes brûlent généralement plus de calories que les femmes. Là encore, c'est une question de taille et de masse musculaire. Les hommes ont tendance à être plus grands et plus musclés, tandis que les femmes sont plus petites et ont naturellement une proportion de graisse corporelle plus élevée que les hommes.

Combien de calories ?

Pour déterminer avec précision le nombre de calories dont vous avez besoin chaque jour, vous devez tenir compte de votre sexe, de votre poids et de l'activité physique que vous pratiquez.

Toutefois, à titre indicatif, les hommes ont besoin de 2 500 calories (10 500 joules) par jour pour maintenir une bonne santé leur poids et les femmes ont besoin de 2000cal (8 400 joules).

Important : Pour une perte de poids optimale, il est recommandé de ne pas limiter sévèrement vos calories. En effet, votre corps se mettrait en mode "famine" et ralentirait votre métabolisme pour tenter de conserver votre graisse corporelle. Essayez plutôt de réduire de 700 à 800 calories (3000 à 3400 joules) votre apport quotidien recommandé.

Donc, à titre indicatif, pour perdre du poids :

- **Hommes - limitez vos calories à 1800cal (7 500 joules) par jour.**
- **Femmes - limitez vos calories à 1200cal (5000 joules) par jour.**

De nombreux régimes approuvés par des célébrités ne sont qu'un système de comptage des calories qui mesure votre IMC et vos habitudes d'exercice pour calculer la quantité de nourriture que vous êtes autorisé à consommer.

Vous pouvez facilement le faire vous-même en effectuant une recherche Google sur le thème "calculateur de calories". Vous obtiendrez ainsi une évaluation ciblée qui vous garantira une perte de poids régulière et saine.

Le café tue les kilos

Ce n'est pas sans raison que la caféine est ajoutée à la plupart des compléments alimentaires pour la perte de poids, car elle accélère votre métabolisme.

La caféine stimule le système nerveux, qui envoie des signaux dans tout le corps pour détruire les cellules graisseuses.

De nombreuses études ont conclu que le café accélère le métabolisme, mais malheureusement, notre corps peut devenir tolérant à la caféine. Essayez donc de ne pas en abuser.

Buvez une tasse avant de faire de l'exercice pour vous donner un regain d'énergie et vous pousser à vous dépasser ou buvez une tasse (sans sucre) pour éviter de grignoter.

- **Mythes sur le métabolisme - Réalité et fiction**

"Ce que vous voulez, c'est relancer votre métabolisme pour que vous brûliez des graisses et des calories, et non pour que vous conserviez des graisses et des calories." Kathy Freston

Alors, est-il vraiment vrai que certaines personnes ont un métabolisme plus rapide ou plus lent que d'autres ?

La réponse est oui... et non.

La vitesse de votre métabolisme lorsque vous êtes au repos complet est appelée taux métabolique de base (BMR).

Il s'agit de la quantité minimale d'énergie nécessaire à votre corps pour assurer ses fonctions les plus fondamentales, notamment la respiration, la digestion et la réparation des cellules.

Votre métabolisme de base est responsable de 40 à 70 % de vos besoins énergétiques quotidiens. Cela signifie qu'il sera affecté par les mêmes facteurs que vos besoins caloriques : l'âge, la taille et le sexe.

Ainsi, s'il est vrai que certaines personnes ont un métabolisme de base plus élevé que d'autres, il ne s'agit pas nécessairement d'un élément prédéterminé par la génétique sur lequel vous n'avez aucun contrôle.

Pimentez votre régime avec le poivre de Cayenne

Les piments de Cayenne, comme beaucoup d'autres de la famille des piments, possèdent une substance appelée "capsaïcine". Les recherches concluent que la capsaïcine est une substance chimique thermogénique qui accélère le métabolisme et supprime l'appétit.

Les piments contiennent également du "dihydrocapsiate", un capsinoïde similaire à la capsaïcine. Des études ont révélé que les personnes au régime qui ont pris des suppléments de dihydrocapsiate pendant 30 jours ont vu leur métabolisme augmenter de 50 calories supplémentaires par jour.

Il a également été cliniquement prouvé que le poivre de Cayenne abaisse la tension artérielle. Si vous souffrez d'hypertension et que vous essayez de perdre du poids, cette épice pourrait être votre ticket pour une santé optimale !

Le poivre de Cayenne peut provoquer des brûlures d'estomac ou des irritations gastriques. Commencez donc par une faible dose pour voir comment votre corps réagit.

Questions de muscles

Tu ne peux pas changer qui tu es, mais tu peux changer ton corps.

En augmentant votre masse musculaire, vous pouvez effectivement augmenter votre taux métabolique de base et accélérer le métabolisme et la perte de graisse.

C'est pourquoi la musculation est l'un des meilleurs exercices pour se mettre en forme et bannir à jamais les rondeurs indésirables de votre vie.

Hommes - Attention à votre testostérone

Le développement de la masse musculaire est particulièrement important pour les hommes qui atteignent la quarantaine et au-delà. À mesure que les hommes vieillissent, leur taux de testostérone naturel commence à baisser, ce qui entraîne une diminution de la masse musculaire et une augmentation de la masse grasse.

Une baisse de la testostérone chez les hommes signifie souvent que la graisse va apparaître dans des zones indésirables autour de la zone des seins et sous les aisselles (seins d'homme).

Une façon de lutter contre ce phénomène est d'augmenter la masse musculaire en faisant de la musculation et en mangeant des protéines à chaque repas. L'augmentation de la masse musculaire fera remonter le taux de testostérone à un niveau plus jeune, tout comme votre métabolisme.

Il y a des aliments que vous pouvez manger qui vont naturellement stimuler votre testostérone.

Il a été cliniquement prouvé que la vitamine D stimule la testostérone et on la trouve dans des aliments tels que le pain. Mais la meilleure façon d'obtenir de la vitamine D est de s'exposer au soleil.

Les hommes doivent savoir que certains aliments sont riches en œstrogènes, l'hormone sexuelle féminine qui s'oppose à la testostérone.

Le soja est naturellement riche en œstrogènes, y compris les aliments à base de soja comme le lait de soja ou le tofu. Donc, si vous avez plus de 40 ans, vous devriez remplacer votre café au lait de soja par un café au lait d'amande si vous voulez avoir une chance de perdre vos seins d'homme.

On a découvert que les champignons de Paris sont riches en une substance phytochimique particulière qui inhibe l'activité de l'aromatase dans votre organisme. L'aromatase est une enzyme de l'organisme qui transforme la testostérone en œstrogènes. Il est donc important de consommer des aliments qui suppriment l'aromatase, comme les champignons de Paris, pour lutter contre l'accumulation d'œstrogènes.

Enfin, il existe des œstrogènes artificiels qui détruisent également votre taux de testostérone. On les appelle les xénoestrogènes et on les trouve principalement dans les plastiques. Ils pénètrent dans vos aliments lorsque vous les conservez dans des récipients en plastique ou si vous les faites cuire au micro-ondes dans un récipient en plastique. Même l'exposition de votre bouteille d'eau en plastique en plein soleil libère ces substances chimiques.

Chapitre 2 - Faire un régime ou ne pas faire de régime ? - Guide pratique d'une alimentation saine pour perdre du poids

"La partie la plus difficile d'un régime n'est pas de surveiller ce que l'on mange... C'est de surveiller ce que les autres mangent."

Vous voulez perdre du poids, alors que faites-vous ?

Le premier réflexe de la plupart des gens est de suivre un régime. Cependant, il en existe tellement que choisir celui qui vous convient le mieux peut être à la fois déroutant et stressant.

En outre, de nombreux régimes sont tout simplement irréalistes. Ils peuvent nécessiter l'achat d'un certain nombre de suppléments coûteux. Ils nécessitent peut-être de préparer des repas compliqués plusieurs fois par jour. Ils vous conseillent peut-être d'arrêter de manger certains aliments, voire d'arrêter tout simplement de manger !

Les régimes chocs et les régimes à la mode peuvent être efficaces à court terme. Cependant, il est difficile de suivre un régime en supprimant des groupes d'aliments entiers. Dès que vous recommencerez à manger normalement, vous reprendrez sûrement du poids, ruinant ainsi tous vos efforts.

La chose la plus importante à considérer lors du choix d'un régime amaigrissant est de trouver quelque chose qui sera pratique et durable à long terme.

S'interdire certains aliments ne fonctionne pas non plus.

De nombreuses personnes constatent que dès qu'elles se disent qu'elles ne peuvent pas manger quelque chose, elles ne pensent plus qu'à cela. Elles finissent par céder à leurs envies et mangent souvent plus qu'elles ne l'auraient fait si elles s'étaient autorisées une petite pâtisserie occasionnelle au départ.

Bien sûr, il y a certains aliments dont vous devez réduire la consommation. Vous n'avez pas besoin d'un livre de régime coûteux pour savoir qu'un excès de graisses et de sucre vous fera prendre des kilos.

Mais si vous aimez vraiment ces aliments, vous n'avez pas nécessairement besoin de vous torturer en les abandonnant complètement. Tant que vous respectez votre programme quotidien d'acupression pour la perte de poids, vous *pouvez* "avoir le beurre et l'argent du beurre".

Si vous oubliez souvent de faire votre programme d'acupression pour la perte de poids, mais que votre alimentation générale est équilibrée et saine, une petite pâtisserie une ou deux fois par semaine ne vous ruinera pas. La modération est la clé !

Le régime de l'assiette au pain et au beurre

"Une fois que vous devez commencer à compter les calories, cela vous prive de la joie de manger." Mireille Guiliano

La taille des portions est un facteur important de la prise de poids. Ainsi, au lieu de servir votre dîner dans une assiette de taille normale, utilisez une assiette à pain et à beurre.

Avec le régime de l'assiette au pain et au beurre, tant que vous ne mangez pas constamment des repas riches en graisses, vous n'avez pas à vous soucier de compter les calories.

Au début, vous serez tenté d'empiler votre assiette un peu plus haut - et vous en avez le droit. Mais au bout d'un moment, vous vous lasserez d'essayer d'éviter que votre repas ne déborde et vous vous habituerez à manger dans une assiette plus petite et commencerez à vous servir inconsciemment des portions plus raisonnables.

Cette astuce simple est peut-être le seul sacrifice que vous devrez faire pour atteindre vos objectifs de poids.

Ainsi, lorsque vous planifiez un régime pour perdre du poids, le plus important est d'être pratique.

Commencez doucement et réduisez votre consommation globale de calories en remplaçant judicieusement les aliments malsains de votre alimentation. Adoptez une alimentation saine et équilibrée, et ne vous privez pas de manger.

- **Les principes de base d'une alimentation saine - Le minimum que tout le monde doit savoir**

"Ne mangez jamais d'ingrédients que vous ne pouvez pas prononcer. Sauf le quinoa. Vous devriez manger du quinoa."

Familiarisez-vous avec les principes de base d'une alimentation saine et utilisez-les pour prendre des décisions judicieuses concernant votre régime alimentaire.

Mangez plus de fruits et de légumes

Les fruits et légumes sont pauvres en graisses et riches en fibres, en vitamines et en minéraux essentiels à la santé. Essayez de manger chaque jour une variété de fruits et de légumes de différentes couleurs pour être sûr de bénéficier d'un équilibre de tous les nutriments dont vous avez besoin.

Ne souillez pas vos légumes avec du plastique !

Dans le monde trépidant dans lequel nous vivons, il peut être difficile de suivre un régime. Beaucoup d'entre nous n'ont tout simplement pas le temps de préparer leurs repas. Alors, nous prenons quelques raccourcis quand nous le pouvons.

De nombreuses personnes qui suivent un régime optent pour un moyen rapide de consommer leurs légumes : les sachets de légumes en plastique à mettre au micro-ondes.

L'idée est d'autant plus séduisante que le slogan figurant sur le paquet indique que "le processus de cuisson à la vapeur conserve toutes les vitamines et tous les minéraux".

Mais ce que vous faites en réalité, c'est infuser dans vos aliments des produits chimiques toxiques provenant du plastique cuit au micro-ondes.

Même si le récipient en plastique indique "compatible avec les micro-ondes", il ne l'est pas. Utilisez toujours une assiette ou un bol en céramique.

Deuxièmement, la cuisson aux micro-ondes endommage complètement la structure moléculaire des aliments que vous réchauffez. Cela incite le corps à stocker les graisses au lieu d'utiliser les aliments comme source d'énergie.

Basez vos repas sur des aliments riches en amidon (non transformés).

La majeure partie de votre énergie doit provenir des féculents. Il s'agit de céréales complètes comme le riz brun ou le sarrasin, de pâtes complètes, de pain complet ou de pommes de terre (les patates douces sont les meilleures).

Mangez plus de poisson

Vous devriez manger deux portions de poisson par semaine, dont une de poisson gras. Le poisson gras contient des acides gras essentiels (oméga-3) qui contribuent à la santé du cœur et des vaisseaux sanguins et jouent un rôle important dans le fonctionnement du cerveau et des cellules.

Le poisson sauvage est bien meilleur que le poisson d'élevage.

Choisissez des produits frais

Lorsque vous faites vos courses, essayez de choisir des produits qui ne sont pas préemballés. S'il n'est pas présenté dans une boîte ou un emballage en plastique, il est probablement sain.

Évitez les produits transformés

Les aliments transformés sont terribles pour votre santé et votre tour de taille. Ils sont chargés de produits chimiques, d'additifs, de radicaux libres, de graisses trans et de conservateurs. Ces ingrédients ajoutés sont étrangers à votre organisme et l'incitent souvent à stocker les graisses.

Encore une fois, si votre nourriture est préemballée avec une longue liste d'ingrédients, elle est transformée et considérée comme malsaine.

Mangez moins de sel, de sucre transformé et de graisses transformées.

Réduisez ces additifs nocifs dans votre alimentation pour aider à maintenir votre cœur et votre tension artérielle en bonne santé, votre glycémie stable et votre tour de taille.

N'oubliez pas la différence entre les produits transformés et les produits naturels. Il est bon d'avoir des graisses naturelles dans notre alimentation, comme les œufs, l'avocat et l'huile d'olive, ou l'huile de coco.

Évitez les huiles trop transformées

Il est difficile de déchiffrer quelles huiles sont bonnes pour nous lorsque les équipes le marketing utilisent des formulations et des "tournures" astucieuses pour faire passer des produits alimentaires malsains pour des produits sains. C'est pourquoi vous devez toujours vous méfier des aliments transformés et emballés qui portent des slogans tels que "cœur intelligent", "cœur sain", "respectueux de la taille" et "naturel", pour n'en citer que quelques-uns.

Il y a quelques huiles terribles sur le marché qui nous font grossir tout en nous tuant lentement. De nombreuses huiles végétales courantes sont en fait toxiques et contiennent entre 0,56 et 4,2 % de graisses trans.

Certaines de ces huiles sont chargées de radicaux libres qui provoquent des maladies cardiaques, de l'hypertension artérielle et des cancers.

Voici une liste des pires contrevenants :

- **Huile de colza** : Riche en acides gras trans, l'huile de colza était autrefois appelée "huile de colza" jusqu'à ce que des études montrent qu'elle causait des dommages cardiaques lors de tests sur des animaux. Les cultures de colza sont presque exclusivement des cultures OGM, ce qui signifie qu'elles ont été soumises à de fortes doses de pesticides.
- Huile de tournesol
- **Huile de colza** : Voir Huile de canola
- Huile de sésame
- **Huile de soja** : La plupart du temps, lorsque vous voyez une étiquette portant la mention "huile végétale", il s'agit en fait d'une huile fabriquée à partir de graines de soja. Les graines de soja sont riches en acides gras oméga-6, qui sont bons pour la santé avec modération. Mais en raison de l'abondance d'oméga-6 dans les aliments transformés, nous en consommons trop, ce qui peut provoquer des maladies cardiovasculaires, des cancers et toute une série de maladies auto-immunes. Les graines de soja sont naturellement riches en œstrogènes, une hormone féminine qui diminue la testostérone chez les hommes âgés. L'huile de soja provient de soja OGM. L'industrie du soja est dominée par la société Monsanto - qui a l'un des pires bilans en matière de sacrifice de la santé des gens pour le profit.
- Huile de son de riz

- **Huile de pépins de raisin** - souvent présentée comme "saine", elle est tout le contraire.

- **Huile de maïs** : elle est également riche en acides gras oméga-6 et est fortement transformée par un processus d'extraction à l'hexane. L'huile de maïs est presque exclusivement produite à partir de maïs OGM, ce qui signifie que le maïs a été soumis à de puissants pesticides toxiques pour la santé.
- Huile de carthame

Comme indiqué précédemment, privilégiez l'huile d'olive extra vierge ou l'huile de coco pour la cuisson.

Buvez plus d'eau

Il est important de boire suffisamment d'eau pour permettre à votre corps de remplir ses fonctions vitales. En remplaçant les boissons sucrées et les sodas par de l'eau, vous pouvez également réduire votre consommation de calories tout au long de la journée.

Saviez-vous que la faim et la soif sont contrôlées par la même partie du cerveau ?

Parfois, les signaux peuvent se confondre, alors la prochaine fois que vous aurez un petit creux entre les repas, essayez de boire un verre d'eau avant de vous jeter sur l'en-cas.

Vous constaterez peut-être que cela suffit à satisfaire vos envies.

Avant de dîner...

Vous savez probablement qu'il faut jusqu'à 20 minutes à votre estomac pour signaler au cerveau qu'il est plein. Dans cette optique, buvez un grand verre d'eau 20 minutes avant le dîner. Ainsi, au moment de manger, votre estomac sera partiellement rempli et vous aurez moins envie de manger.

Les professionnels de la santé recommandent généralement à chacun de boire au moins 8 verres d'eau par jour (1/2 gallon ou 2 litres), c'est donc l'occasion idéale d'essayer d'atteindre cet objectif.

L'eau froide pour perdre du poids

Une étude allemande a conclu que les personnes qui boivent au moins 6 verres d'eau froide par jour étaient capables d'augmenter leur taux métabolique au repos de 50 calories par jour. Si vous pouvez maintenir ce rythme, cela vous permettra de perdre 5 livres par an.

Choisissez des méthodes de cuisson plus saines

Le simple fait de changer la façon dont vous cuisinez vos aliments peut faire une grande différence sur la quantité de calories que vous consommez chaque jour. Les légumes doivent être cuits à la vapeur ou sautés pour préserver les nutriments et la viande et le poisson doivent être grillés pour permettre à l'excès de graisse de s'écouler.

Méfiez-vous des sauces de cuisson trop transformées. Lorsque l'on prépare un sauté asiatique, il est facile d'oublier que la partie la plus malsaine du plat est cette délicieuse sauce salée-sucrée. Quelle que soit l'origine ethnique de votre alimentation : Chinois, Thaïlandais, Japonais, Indonésien, Vietnamien, Malaisien ou Coréen... Ces sauces sont pleines de sucre (souvent du sirop de maïs à haute teneur en fructose), de MSG, de graisses trans, de sodium, de colorants artificiels et de conservateurs.

Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas utiliser ces délicieuses sauces, mais il faut savoir qu'une trop grande quantité peut rapidement transformer un repas sain en un repas malsain. Regardez toujours les ingrédients avant d'acheter, car certaines sauces sont plus mauvaises que d'autres.

Qu'est-ce qui est caché dans la sauce ?

Lorsque vous regardez les ingrédients sur la contre-étiquette, c'est bon signe si les ingrédients sont des mots que vous pouvez prononcer et reconnaître.

Si le sucre (ou le sirop de maïs à haute teneur en fructose) figure en tête (ou presque) de la liste des ingrédients, vous pouvez être sûr que la sauce est une bombe calorique chargée en sucre.

Si votre sauce préférée se trouve sur la "liste des vilaines", essayez de ne pas l'ajouter trop généreusement dans votre cuisine.

- **Connaître ses nutriments - Les composants essentiels d'un régime alimentaire sain**

Une alimentation saine ne signifie pas seulement manger moins, mais aussi manger les bons aliments pour vous fournir tous les nutriments dont vous avez besoin pour vous maintenir en vie, tout en vous efforçant d'obtenir une silhouette qui vous satisfasse.

Outre l'énergie sous forme de calories, il existe plusieurs autres nutriments importants dont nous avons besoin dans notre régime alimentaire pour être en bonne santé.

Glucides

Les glucides sont la source d'énergie la plus importante de notre alimentation. Les glucides contiennent de l'amidon qui est décomposé par la digestion en glucose - une forme de sucre qui est facilement disponible pour alimenter l'activité physique et les processus anaboliques dans tout le corps.

De nombreuses personnes considèrent les glucides comme un ennemi de la perte de poids et essaient de les supprimer de leur alimentation.

Pourtant, les glucides sont un élément essentiel d'une alimentation équilibrée, car ils nous fournissent le carburant dont notre corps a besoin pour remplir efficacement toutes ses fonctions vitales.

Grignotez du pop-corn soufflé à l'air libre

Le pop-corn soufflé à l'air est un excellent en-cas si vous suivez un régime. Il est riche en fibres (ce qui est excellent pour la perte de poids) et il compte dans vos besoins quotidiens en céréales complètes.

Au lieu des arômes habituels du pop-corn comme le beurre ou le caramel salé, optez pour des alternatives sans calories comme le sel de cumin, le poivre de Cayenne ou la cannelle.

Une tasse de pop-corn soufflé à l'air libre ne contient que 31 calories et a un faible indice glycémique, ce qui signifie que vous serez rassasié plus longtemps.

Le pop-corn soufflé à l'air est un excellent substitut aux gâteaux de riz. Les gâteaux de riz ne contiennent pas de graisse, mais ont un indice glycémique élevé.

Veillez simplement à ne manger que des popcorns "air popped" et non ceux que l'on trouve au cinéma ou au micro-ondes.

Les personnes qui suppriment les glucides de leur régime alimentaire tentent de forcer leur corps à utiliser une autre source d'énergie (les graisses) pour fonctionner. Cela se traduit par un manque d'énergie et affecte la capacité du cerveau à penser correctement. Les personnes suivant un régime pauvre en glucides se plaignent également de ne jamais ressentir la satisfaction d'être "rassasié", ce qui les pousse à grignoter constamment.

Plutôt que de supprimer complètement les glucides, essayez de faire des choix plus judicieux.

Choisissez des céréales complètes qui fournissent une énergie lente et régulière et vous rassasient plus longtemps, plutôt que des variétés raffinées ou transformées qui peuvent vous laisser insatisfait et vous donner envie de recommencer.

Choisissez le riz brun plutôt que le blanc, et le pain brun complet plutôt que le pain blanc transformé.

Lorsque vous choisissez des produits de boulangerie, regardez toujours les ingrédients en premier. Plus la liste des ingrédients est courte, plus le produit est sain. Si la liste des ingrédients est longue, il y a de fortes chances que le pain soit plein de conservateurs et qu'il soit trop transformé.

Les variétés d'aliments complets n'ont pas été débarrassées de l'enveloppe fibreuse du grain. Ainsi, l'aliment conserve toutes les vitamines, tous les minéraux et toutes les fibres.

D'une manière générale, plus un aliment contient de fibres, plus il est digéré lentement et plus son énergie est libérée lentement dans l'organisme. C'est ce qu'on appelle l'indice glycémique (IG).

Choisir des aliments à IG plus bas est un moyen efficace de réduire naturellement votre poids et d'améliorer certaines conditions médicales comme le diabète.

Vous pouvez donc immédiatement apporter des modifications saines à votre régime alimentaire en remplaçant le pain blanc par du pain complet, en remplaçant les pommes de terre ordinaires par des pommes de terre douces et en remplaçant le riz blanc par du riz brun.

Voici quelques sources saines de glucides :

- Grains entiers et céréales, par exemple riz brun, avoine, sarrasin.
- Pain et pâtes à base de farine complète
- Haricots et lentilles
- Légumes
- Fruits
- Noix et graines

Certaines sources malsaines de glucides sont à éviter :

- Sucres raffinés (sirop de maïs à haute teneur en fructose).
- Des gâteaux, des biscuits et des bonbons
- Boissons sucrées et sodas

- Du pain blanc,
- Riz blanc
- Pâtes blanches
- Chips, frites et crackers
- Pâtisseries

Sucres

Au cours des trente dernières années environ, les graisses ont été diabolisées comme étant à l'origine de l'épidémie d'obésité, tandis que le sucre a pu resserrer son emprise sur nos régimes alimentaires.

Aujourd'hui, la vérité est que le sucre est la véritable menace.

Il existe de nombreuses formes différentes de sucre. Certaines sont bien meilleures que d'autres. Les sucres raffinés comme le sirop de maïs à haute teneur en fructose sont dépourvus de toute valeur nutritive, contrairement aux sucres naturels que l'on trouve dans les fruits frais.

Notre corps déteste les sucres créés en laboratoire, comme le sirop de maïs à haute teneur en fructose, et a du mal à les traiter. Ces sucres sont donc souvent stockés sous forme de graisse alors qu'ils auraient dû être utilisés comme source d'énergie.

Jus de fruits - Ami ou ennemi ?

Ne vous laissez pas abuser en pensant que boire du jus de fruit est une alternative saine. Tout d'abord, la nature a voulu que le jus de fruit soit dégusté comme vous *mangez* le fruit. Lorsque vous *mangez des* fruits, vous bénéficiez de tous les nutriments, minéraux et fibres. La teneur élevée en sucre de la plupart des fruits ne provoquera pas de pics de glycémie, car la plupart des gens ne mangent qu'un seul fruit à la fois.

Mais lorsque vous buvez un verre de jus de pomme, d'orange ou d'ananas, cela équivaut à manger 15 fruits en une seule fois. Ce type de consommation de sucre n'est pas naturel.

Une autre raison d'éviter les jus de fruits est qu'ils sont hautement transformés.

Le jus fraîchement pressé ne reste pas frais très longtemps. C'est pourquoi, lorsque le jus est extrait en usine, il doit être conservé afin de pouvoir être stocké pendant une longue période.

Pour ce faire, ils transforment le jus en un concentré, en ajoutant des sucres créés en laboratoire, comme le sirop de maïs à haute teneur en fructose, et des conservateurs. Le jus est ainsi réduit à une substance semblable à un sirop qu'il suffit d'ajouter de l'eau pour qu'il soit vendu pour la consommation.

Boire ces types de jus de fruits équivaut à boire une canette de soda.

Comme mentionné précédemment, vous devez toujours choisir des glucides à faible indice glycémique. Les aliments à faible IG libèrent l'énergie plus lentement, ce qui vous permet de rester satisfait plus longtemps et d'éviter les pics d'insuline.

Le sucre est un glucide à indice glycémique élevé (IG élevé). Les aliments à IG élevé font monter en flèche notre taux d'insuline, ce qui entraîne un taux élevé de graisses dans le sang. Il en résulte une prise de poids et un risque de diabète.

Protéine

Les protéines sont un nutriment vital nécessaire à la croissance et à la réparation des cellules, des muscles et des organes.

Les protéines sont décomposées par catabolisme en acides aminés. Ces derniers sont essentiels à de nombreux processus nécessaires au fonctionnement quotidien des systèmes de l'organisme.

Les acides aminés protègent le cœur et le système nerveux et sont utilisés pour synthétiser les hormones dans le corps, pour ne citer que quelques-unes de leurs fonctions.

Certains de ces acides aminés peuvent être fabriqués par l'organisme, mais les autres doivent provenir de votre alimentation.

Quelques aliments, dont les produits d'origine animale, les graines de soja et le quinoa, contiennent tous ces acides aminés, mais la plupart des aliments ne contiennent qu'une petite partie de ce dont vous avez besoin. C'est pourquoi il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée comprenant différents fruits et légumes, des légumineuses, des noix, des graines et des produits laitiers ainsi que de la viande et du poisson.

Certains aliments qui sont de bonnes sources de protéines sont :

- Viande maigre
- Poisson
- Œufs
- Produits laitiers
- Produits à base de soja, par exemple le tofu
- Haricots et lentilles
- Noix et graines

Graisse

Une partie des graisses est essentielle dans l'alimentation. Elles constituent une bonne source d'énergie et contribuent au bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux. Les graisses saines construisent les parois cellulaires et transportent certaines vitamines dans l'organisme.

Certains aliments riches en graisses saines sont les suivants :

- Poissons gras, par exemple maquereau, saumon, sardines.
- Avocat
- Noix et graines
- Cacahuètes

- Olives
- Huile d'olive extra vierge
- Huile de noix de coco
- Jaunes d'oeufs

Cependant, il n'est pas surprenant que l'excès de graisse soit mauvais pour la santé.

Les graisses trans, que l'on trouve dans un grand nombre d'aliments transformés et de fast-foods, ne peuvent pas être dissoutes par l'organisme et doivent être limitées à une friandise occasionnelle.

Ils augmentent la quantité de cholestérol dans le sang, ce qui entraîne l'obstruction et le rétrécissement des artères et accroît le risque de maladie cardiaque.

La quantité de graisses saturées dans l'alimentation doit être réduite autant que possible. Veillez à limiter les aliments gras et crémeux tels que le beurre, le saindoux, la crème et les glaces.

Choisissez des viandes maigres, enlevez l'excès de graisse avant la cuisson et optez pour des méthodes de cuisson plus saines, comme le gril, qui permet d'évacuer une partie de la graisse.

Essayez d'absorber la plupart de vos graisses à partir de sources végétales, de poisson ou d'œufs. Ces graisses sont insaturées et peuvent être décomposées beaucoup plus facilement en produits utiles à votre organisme.

Les aliments riches en graisses saturées qui doivent être limités :

- Viande grasse
- Saucisses
- Bacon

- Lard
 - Beurre
 - Fromage
 - Crème
 - Crème glacée
 - Chocolat
 - Huile de palme
 - Gâteaux, biscuits et pâtisseries
-

Parfois, ce n'est pas ce que l'on mange, mais comment on le mange.

"Joe" était un ouvrier du bâtiment de 37 ans qui se plaignait de ses difficultés à perdre du poids.

Son problème a été révélé lors d'un dîner à un mariage - Joe mangeait très vite.

Il s'est avéré que Joe a grandi dans un pensionnat. Il a développé ses aptitudes à manger rapidement lorsqu'il était jeune, car les élèves plus âgés volaient la viande ou le dessert sur votre plateau si vous ne les mangiez pas assez vite.

Lorsqu'il est devenu un élève plus âgé, l'incitation à manger a rapidement changé, car les élèves plus âgés qui terminaient en premier avaient une chance d'obtenir une deuxième portion.

Cette habitude s'est poursuivie lorsqu'il est devenu adulte.

Il mâchait à peine sa nourriture, et vidait son assiette comme si c'était un sport de compétition.

Après qu'on le lui ait fait remarquer, dans les mois qui ont suivi, il a commencé à faire des efforts pour mastiquer soigneusement sa nourriture et manger lentement.

En procédant ainsi, il a souvent constaté qu'il se sentait "satisfait" avant de terminer son repas, et a commencé à laisser de la nourriture dans son assiette.

Les brûlures d'estomac constantes qu'il avait l'habitude d'avoir ont disparu en 6 mois.

Joe a perdu 35 livres.

Vitamines

Les vitamines sont des nutriments importants issus de l'alimentation qui sont chargés de remplir différentes fonctions dans l'organisme. Chaque vitamine a un nom chimique, mais on les connaît généralement par une lettre.

Les différents aliments contiennent des niveaux différents de ces nutriments. Le tableau suivant est un outil de référence rapide.

Vitamine	Fonction dans le corps	Sources de nourriture
A	Préserve la santé des yeux et de la peau Protège contre les infections	Légumes orange, jaunes et vert foncé Foie, lait, beurre, fromage, œufs, poissons gras.
B (Il existe plusieurs vitamines B différentes. Ensemble, elles sont connues sous le nom de complexe B)	Libère l'énergie des autres nutriments Essentiel pour un système nerveux sain	Viande, produits laitiers, œufs Céréales, légumineuses, fruits à coque et graines, levure et levain extrait

C	Aide le corps à absorber le fer Produit du tissu conjonctif Antioxydant (protège contre les dommages causés par les produits chimiques nocifs)	Fruits et légumes, en particulier les agrumes tels que les oranges, les cassis, les poivrons et les légumes verts à feuilles.
D	Aide le corps à absorber le calcium Préserve la santé des os, des dents et du système nerveux.	La plupart de la vitamine D provient du soleil, mais de petites quantités sont présentes dans la viande, les poissons gras, les œufs, le beurre et la margarine.
E	Maintient les parois cellulaires en bonne santé Antioxydant	Huiles végétales, noix et graines et les légumes verts à feuilles légumes verts
K	Aide à la coagulation du sang et la cicatrisation des plaies après une blessure	Les légumes verts à feuilles et les huiles végétales, céréales Fromage, foie, bacon

Les vitamines A, D, E et K sont liposolubles. C'est pourquoi nous avons besoin d'une petite quantité de graisse dans notre alimentation, pour transporter ces vitamines essentielles dans le corps.

La vitamine A est stockée dans le foie et une trop grande quantité peut s'avérer dangereuse. Faites très attention si vous prenez des compléments riches en vitamine A, comme les huiles de poisson.

Les vitamines B et C sont solubles dans l'eau. Lorsque vous faites bouillir des aliments dans l'eau, ils perdent une grande partie de ces nutriments. La cuisson à la vapeur et les sautés sont de meilleurs moyens de cuire les légumes afin de préserver leurs précieuses vitamines et de tirer le meilleur parti de vos aliments.

Minéraux

Comme les vitamines, les minéraux remplissent un certain nombre de fonctions importantes dans l'organisme.

Minéral	Fonction dans le corps	Sources de nourriture
Calcium	Aide à la croissance des os et des dents et les maintient en bonne santé et forts. Aide à la coagulation du sang Permet aux nerfs et les muscles pour fonctionner efficacement	Lait et autres produits laitiers, céréales, noix et graines, légumineuses, légumes verts à feuilles.
Fluorure	Protège contre les caries dentaires	Poisson d'eau de mer, thé
Fer	Forme l'hémoglobine dans les globules rouges qui transportent l'oxygène dans le corps.	Viande rouge, abats, boudin noir, œufs légumes verts à feuilles, cacao, mélasse noire Légumes verts à feuilles,
Magnésium	Favorise l'absorption d'autres vitamines et minéraux par l'organisme Régularise la pression sanguine	légumineuses, noix et graines, céréales, poisson.
Phosphore	Avec le calcium, il renforce les dents et les os	Présent dans la plupart des aliments
Potassium	Régularise le niveau d'eau dans le corps et la pression sanguine Essentiel pour le bon fonctionnement du système nerveux et des muscles	Présent dans la plupart des aliments, en particulier les légumes
Sodium	Régularise le niveau d'eau dans le corps et la pression sanguine Contrôle les fonctions nerveuses et musculaires	Sel, aliments transformés, cornichons, olives, anchois, viandes salées, pain...

Fibre

Les fibres ne sont pas techniquement un nutriment, mais elles constituent un élément essentiel d'une alimentation saine.

Les fibres sont une forme de glucides. Mais contrairement aux autres glucides, notre corps a du mal à digérer les fibres, ce qui fait qu'elles passent dans notre organisme sans faire monter en flèche notre taux de sucre dans le sang.

Non seulement il aide les aliments à passer plus efficacement dans le système digestif, prévenant ainsi des problèmes tels que la constipation, mais il procure également une sensation de satiété durable, ce qui vous aide à éviter la tentation de grignotages malsains entre les repas.

Manger plus de fibres est peut-être le meilleur conseil pour perdre du poids parmi tous les régimes :

Deux groupes de sujets ont suivi des régimes différents. Le premier groupe a simplement ajouté plus de fibres à son alimentation.

Le deuxième groupe a suivi le plan de régime recommandé par l'American Heart Association.

Les sujets qui ont suivi le régime de l'American Heart Association ont perdu la même quantité de poids que les sujets qui ont simplement ajouté plus de fibres à leur alimentation.

Quelle quantité de fibres est excessive ? Il n'y a pas de limite supérieure, car il est très difficile de consommer des fibres au point qu'elles soient dangereuses pour la santé. Une consommation excessive en une seule fois peut avoir des effets secondaires temporaires inconfortables tels que des crampes d'estomac, des ballonnements et des gaz. Boire au moins huit verres d'eau par jour permet également de lutter contre le risque d'effets secondaires légers.

Les aliments riches en fibres comprennent :

- Grains entiers et céréales
- Pain complet
- Fruits et légumes
- Haricots et légumineuses

Chapitre 3 - Atteindre votre cible, étape par étape

- **Des objectifs réalistes - Fixer des objectifs que vous savez pouvoir atteindre**

"L'échec n'est pas de tomber mais de refuser de se relever". Proverbe chinois

Lorsque vous commencez un régime amaigrissant, il est essentiel de vous fixer des objectifs réalistes que vous savez pouvoir tenir. Il est difficile de se jeter à l'eau et de renoncer complètement à un aliment que l'on aime.

Fixez-vous donc des objectifs que vous savez pouvoir atteindre. De cette façon, vous avez beaucoup plus de chances de réussir. Cela vous permet de vous sentir bien dans votre peau et de rester motivé au moment de fixer votre prochain objectif.

Un régime réaliste a également plus de chances de devenir un mode de vie plutôt qu'une mode passagère.

Par exemple, disons que vous aimez le chocolat. Disons que vous mangez une tablette de chocolat au lait tous les jours.

La première semaine, vous pourriez décider de remplacer cette tablette de chocolat au lait par deux carrés de chocolat noir de bonne qualité et à fort pourcentage (70 %+).

Non seulement le chocolat noir est plus pauvre en graisses et en sucre, mais il a une teneur en cacao plus élevée, ce qui vous permet de vous sentir satisfait avec moins.

Semaine 1 : *Vous continuez à manger du chocolat tous les jours, mais vous avez déjà réduit la quantité et fait un choix plus sain pour vous-même.*

C'était facile ! Alors maintenant, fixez-vous votre prochain objectif.

La deuxième semaine, vous décidez de ne manger vos deux carrés de chocolat qu'un jour sur deux.

Cela demande un peu plus de volonté, mais vous avez déjà atteint votre premier objectif. Vous savez que vous pouvez le faire !

Semaine 2 : *Vous pouvez toujours manger du chocolat, mais vous avez réduit votre consommation de moitié. Et ce n'était même pas si difficile !*

Dès la troisième semaine, vous constaterez peut-être que vous n'avez même plus envie de chocolat. Mais si c'est le cas, continuez à vous fixer des objectifs réalistes et à réduire votre consommation petit à petit, étape par étape.

Et si vous tombez du wagon, ne vous en voulez pas ! Vous n'êtes qu'un être humain après tout. Mettez cela sur le compte d'une défaillance temporaire et reprenez là où vous en étiez.

"La tentation d'abandonner sera la plus forte juste avant que vous ne soyez sur le point de réussir." Proverbe chinois

N'oubliez pas : La douleur de manger moins de chocolat maintenant est bien moindre que la douleur de ne pas atteindre vos objectifs de poids au début de l'été.

- **Tenue d'un journal alimentaire - Pour une silhouette plus légère**

"Si tu le mords, écris-le !"

Un autre bon point de départ est la tenue d'un journal alimentaire.

On se demande parfois pourquoi on n'arrive pas à perdre du poids alors qu'on a mangé trois repas sains par jour.

Il est trop facile d'oublier ce café au lait trop gras sur le chemin du travail ou ces biscuits qui traînaient dans le bureau après le déjeuner et qui ne demandaient qu'à être mangés.

Tenir un journal alimentaire est un bon moyen de devenir plus conscient de ces éléments et de les éliminer complètement ou de les remplacer par des options plus saines.

Notez tout ce que vous mangez et buvez et essayez d'indiquer la taille des portions si vous le pouvez. Il est préférable de le faire au moins une fois par jour pour ne pas oublier et ne rien manquer.

Et n'oubliez pas que votre journal alimentaire est juste pour vous. Vous n'avez pas besoin de le montrer à qui que ce soit, à moins que vous ne le vouliez, alors soyez honnête et incluez tout. Sinon, vous ne ferez que vous tromper vous-même !

Essayez de tenir votre journal pendant au moins une semaine complète, tout en mangeant normalement. Puis, à la fin de la semaine, mettez en évidence les problèmes potentiels et réfléchissez à la façon dont vous pouvez les améliorer.

Si vous vous êtes donné la peine de tenir un journal alimentaire, faites l'effort de rechercher sur Google les calories de chaque repas. Vous pourrez ainsi comprendre combien de calories vous consommez, puis faire les changements nécessaires (n'oubliez pas de faire une recherche sur Google pour vous assurer que vos changements sont inférieurs à l'apport calorique quotidien recommandé).

Si vous trouvez que le journal alimentaire est un outil utile, continuez à l'utiliser aussi longtemps que nécessaire. Vous pouvez également tenir un journal des exercices physiques que vous faites.

Il existe une multitude d'applications gratuites de comptage des calories que vous pouvez télécharger sur votre téléphone. Vous pourrez ainsi calculer votre consommation de calories tout au long de la journée et savoir avec certitude si vous avez vraiment mérité cette friandise après le travail.

En utilisant votre journal pour remplacer les aliments riches en graisses et en sucres par des alternatives plus saines, vous pouvez développer un régime qui vous permettra de perdre du poids de façon régulière et durable sans avoir l'impression de vous priver.

Vous trouverez ci-dessous un exemple de journée dans le journal alimentaire d'une personne moyenne avec des suggestions de repas plus sains.

Repas	Choix actuel	Substitution saine
Petit-déjeuner	Deux saucisses et des œufs au plat sur des toasts blancs avec du beurre	Deux tranches de bacon maigre grillé et des œufs pochés sur du pain grillé complet sans beurre.
Collation du matin	Muffin au chocolat et café au lait entier.	Un morceau de fruit et un latte "skinny" au lait écrémé
Déjeuner	Sandwich au thon et à la mayonnaise, chips, canette de coca.	Wrap tortilla au thon et à la salade en utilisant de la mayonnaise faible en gras, un petit poignée de noix, de l'eau
Dîner	Pizza aux pepperonis, canette de cola	Petit bol de spaghetti bolognaise préparés avec des légumes supplémentaires, garni d'un petit saupoudrage de parmesan, eau gazeuse avec un trait de jus de fruits.
Dessert	Crème glacée	Yaourt naturel allégé avec des baies

- **Exercice - Faites de la gym, éliminez les kilos.**

"Ne trouvez pas le temps de faire de l'exercice, prenez le temps d'en faire."

La meilleure façon de stimuler votre métabolisme et de favoriser la perte de poids est d'augmenter votre masse musculaire.

Cela signifie que les exercices tels que la musculation sont l'un des meilleurs moyens de lutter contre les rondeurs et de retrouver la forme.

Une chose à garder à l'esprit est que les muscles sont plus denses que la graisse. Si vous ne vous fiez qu'à la balance pour mesurer votre poids, vous aurez l'impression, en vous musclant, que votre poids reste le même, voire qu'il augmente !

C'est pourquoi il est important de mesurer votre tour de taille et les autres zones à problèmes avant de commencer votre programme d'exercices, prenez également des photos et utilisez-les comme guide.

Associez la musculation à des exercices cardiovasculaires tels que la course, la marche ou l'aérobic pour brûler davantage de calories et faire fondre les graisses.

N'oubliez pas que lorsque vous faites de l'exercice, plus votre cœur bat vite, plus vous brûlez de calories. Cela signifie qu'une marche lente et tranquille ne fera pas grand-chose pour votre tour de taille.

Consultez toujours un professionnel avant de commencer un nouveau programme d'exercices. Il peut vous aider à fixer des objectifs réalistes en fonction de votre morphologie et de vos capacités, et vérifier votre technique pour vous assurer que vous ne risquez pas de vous blesser.

N'ayez pas peur des poids, mesdames !

Malgré les années passées à essayer de dissiper le mythe selon lequel les femmes "*devraient faire que des exercices de cardio*". - les femmes hésitent encore à faire de la musculation.

Beaucoup de femmes pensent encore que si elles font des exercices de musculation à la salle de gym, elles se réveilleront un jour en ressemblant à un homme.

En réalité, il n'est pas *si* facile de prendre du muscle. En fait, de nombreux hommes ont du mal à se muscler malgré un entraînement intensif aux poids et une charge naturelle en testostérone.

Comme les femmes ont un taux de testostérone très faible, il n'y a aucun risque de "grossir" soudainement.

La musculation augmente votre IMC. Elle renforce également vos os, ce qui est très important pour les femmes qui avancent en âge.

Grâce aux nombreux avantages de la musculation, vous vous demanderez bientôt pourquoi vous avez perdu tant de temps sur le tapis de course.

Peser pour partir

Essayez d'éviter la tentation de vous peser tous les jours.

Votre poids fluctue naturellement au jour le jour en fonction d'un certain nombre de facteurs. Se peser tous les jours peut entraîner une grande déception si, après avoir fait de gros efforts, vous vous apercevez que vous avez pris un kilo.

Ce type de déception peut vous mettre d'une humeur exécrable que vous ne pourrez compenser que par de la crème glacée, des biscuits ou du chocolat. Ou, pire encore, vous faire renoncer à vos objectifs de poids.

Essayez de limiter les séances de pesée à une fois par semaine et veillez à le faire à la même heure chaque jour, en portant les mêmes vêtements ou, mieux encore, sans vêtements. Cela devrait réduire les possibilités de variations et donner une indication plus juste de vos progrès.

De nombreux professionnels de la santé vous diront de ne pas vous peser du tout. Choisissez plutôt de vous évaluer dans le miroir ou en fonction de votre taille de vêtements.

Entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT)

Si la musculation n'est pas votre tasse de thé, il existe une autre option, parfaite pour les personnes qui manquent de temps.

L'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) est un moyen parfait pour brûler les graisses. Et tout comme la musculation, votre métabolisme brûle fort bien après la fin de la séance d'entraînement.

Le HIIT implique des intervalles intenses d'exercice à la limite de vos capacités, suivis d'un court repos.

L'intensité du HIIT dépend de la mesure dans laquelle vous êtes prêt à vous dépasser.

La "séance d'entraînement de 3 minutes" est réelle - et les deux tiers de la séance d'entraînement sont des temps de repos !

Mais les trois séries (de 20 secondes) vont faire mal.

Si vous êtes prêt à pousser votre corps jusqu'à ses limites pendant 20 secondes, suivies d'une minute de repos pour 3 séries, votre entraînement complet sera terminé en 3 minutes. Aussi pratique que cela puisse paraître, sachez que cet entraînement va FAIRE MAL... mais il est difficile d'ignorer les bienfaits de l'HIIT pour la santé, combinés à son côté pratique.

Une étude de l'université de Glasgow, en Écosse, a documenté les participants à l'étude à qui l'on a servi un petit-déjeuner frit riche en graisses dans le but de mesurer la teneur en graisses de leur sang.

La moitié des participants au test ont ensuite été soumis à trois séries (20 secondes) sur la machine à vélo, à leur limite physique.

L'autre moitié a fait ses exercices de gym habituels.

Le sang prélevé sur les participants plus tard dans la journée a été passé dans une centrifugeuse pour séparer les graisses du plasma et des plaquettes.

Les recherches ont révélé que les participants au programme HIIT n'avaient que des traces mineures de graisse dans leurs échantillons sanguins. En comparaison, les participants qui ont fait leur entraînement habituel présentaient des taux élevés de graisse dans leurs échantillons sanguins.

Si vous ne pouvez pas supporter une séance d'entraînement super intense, vous pouvez " baisser le ton " un peu... mais cela prolongera la durée de votre séance d'entraînement (HIIT).

Par exemple, si vous êtes un joggeur, vous pouvez courir à votre rythme habituel pendant 2 minutes... puis passer à un sprint à rythme moyen pendant 30 secondes... puis marcher pendant une minute. Une fois votre minute de marche terminée, revenez au jogging de 2 minutes, puis au sprint de 30 secondes et enfin à la marche d'une minute. Ce type d'entraînement HIIT de 20 minutes (par jour) est suffisant pour perdre du poids.

Le HIIT est une excellente stratégie de perte de poids car il peut être utilisé avec une infinité d'exercices.

Attention : Demandez conseil à votre professionnel de la santé avant de commencer le HIIT.

Dormez mince

Une bonne nuit de sommeil est essentielle pour une perte de poids efficace et un manque de sommeil peut saboter toutes vos bonnes intentions lorsqu'il s'agit de faire du sport et de bien manger.

Lorsque vous êtes privé de sommeil, les hormones qui contrôlent la faim et les envies sont déséquilibrées, ce qui signifie que vous êtes beaucoup plus susceptible de prendre de mauvaises décisions alimentaires tout au long de la journée.

Le manque de sommeil est également synonyme de manque d'énergie. Vous serez donc moins motivé pour faire de l'exercice, et lorsque vous en ferez, vous aurez moins d'endurance pour brûler ces calories si importantes et perdre vos kilos.

Il faut viser au moins sept heures de sommeil par jour pour en profiter pleinement, alors faites de la nuit une priorité et faites un pas de plus vers le corps de vos rêves.

Partie 2

Chapitre 4 - Métabolisme et perte de poids - Une perspective de la médecine traditionnelle chinoise

Dans ce livre, il sera parfois fait référence au "qi". Le qi (prononcé "chi") peut être traduit approximativement par "énergie vitale" ou "force de vie". Le qi est appelé "ki" au Japon, "prana" en Inde et "mana" dans certaines cultures polynésiennes.

Elle circule dans notre système méridien, permettant à nos poumons de respirer, à nos muscles de bouger et à notre cœur de battre. C'est ce qui nous anime et nous maintient en vie.

Notre état de bien-être dépend fortement de l'état de notre flux énergétique (qi), et c'est ce que nous essayons de réguler lorsque nous utilisons l'acupression ou l'acupuncture.

Le système méridien - Votre réseau de communication personnel

Selon la médecine chinoise, votre qi circule dans votre corps par des canaux très fins appelés méridiens.

Ces méridiens sont comme des rivières, et votre qi doit y circuler librement, nourrissant au passage chaque cellule, muscle et tissu.

Cependant, parfois, comme une rivière, les méridiens peuvent être bloqués ou asséchés. Peut-être qu'une blessure physique, un mode de vie ou un régime alimentaire ont empêché la circulation fluide du qi ou peut-être n'y a-t-il tout simplement pas assez de qi pour se déplacer comme il le devrait. C'est alors qu'apparaissent des maladies ou des déséquilibres physiques tels que la prise de poids - ou la prise de poids aux mauvais endroits.

Il existe douze méridiens principaux, un pour chacun des organes. En plus d'avoir une voie profonde reliée à leur organe respectif, chaque méridien est accessible depuis la surface du corps,

aux points d'acupression. Ces points d'acupuncture sont comme des gares parsemées le long d'une ligne de train (vos méridiens). Certains experts expliquent les acupoints comme de "petits tourbillons d'énergie". Cela forme un système de communication complexe dans tout le corps.

Ces points spéciaux le long des méridiens sont les endroits où nous pouvons accéder au qi stagnant ou à un flux de qi restreint.

Il existe un certain nombre de méthodes permettant de stimuler ces "petits tourbillons d'énergie" (acupoints) afin de rétablir la libre circulation du qi. Parmi ces méthodes, citons l'acupuncture, l'électro-acupuncture, les fréquences sonores spécifiques et l'acupression.

En éliminant les blocages énergétiques, nous sommes en mesure de rétablir une circulation fluide de l'énergie et de ramener notre corps à son état de santé naturel.

- **L'estomac - Le "processeur d'aliments" de l'organisme**

En médecine chinoise, l'estomac est connu comme "le responsable de la pourriture et du mûrissement".

Ce titre étrange prend tout son sens lorsque l'on examine en détail le processus de digestion.

Une fois que les aliments arrivent dans l'estomac, ils sont décomposés en une substance liquide par la combinaison d'un acide puissant et d'une action mécanique de barattage, comme dans un robot ménager.

Cette décomposition ou "pourrissement" des aliments permet aux nutriments d'être libérés dans les intestins où les enzymes digestives entament le processus de catabolisme. Ce processus libère l'énergie et d'autres composés vitaux de la soupe digestive et les fait "mûrir", les rendant disponibles pour être utilisés dans l'organisme.

- **La rate - Le puissant transformateur**

La rate est "l'agent chargé de la transformation et du transport".

Il travaille en étroite collaboration avec l'estomac pour libérer les nutriments des aliments et les transporter dans le corps là où ils sont nécessaires.

Le rôle de la rate dans la médecine chinoise peut sembler assez inhabituel par rapport à la science médicale occidentale. En effet, en médecine chinoise, le rôle de la rate et du pancréas sont réunis en une seule entité.

Le pancréas est une glande qui sécrète l'insuline, l'une des hormones les plus importantes du métabolisme.

L'insuline est responsable du contrôle du taux de sucre dans le sang. C'est l'hormone dont les personnes atteintes de diabète sont soit dépourvues, soit résistantes.

L'insuline joue également un rôle dans le stockage des graisses dans l'organisme. Selon la médecine chinoise, le surpoids est un signe classique de déficience de la Rate.

- **Comment savoir si votre estomac et votre rate sont malades ?**

Alors comment savoir si votre estomac et votre rate ne fonctionnent pas comme ils le devraient ?

Certains signes et symptômes sont manifestement liés au rôle de ces deux organes dans la digestion, mais pour d'autres, le lien est moins évident.

Les symptômes tels que l'indigestion et les brûlures d'estomac peuvent être attribués au fait que l'estomac ne descend pas les aliments dans les intestins comme il le devrait.

Parfois, l'estomac produit trop d'acide, ce qui entraîne une gêne légère ou une douleur intense. Cela peut être dû à une suralimentation ou à la consommation d'aliments qui irritent l'estomac, comme des aliments très épicés ou gras.

Elle peut également être due à un problème physique de l'estomac lui-même. La valve qui sépare l'estomac de l'œsophage peut ne pas se fermer correctement, ou les aliments à moitié digérés et l'acide peuvent être expulsés par une pression trop forte sur l'estomac, par exemple si vous êtes en surpoids ou enceinte.

Selon la médecine chinoise, de nombreux problèmes de santé bucco-dentaire, notamment les aphtes, les saignements de gencives et la mauvaise haleine, sont également considérés comme des signes de troubles de l'estomac. Cela est dû au lien direct entre l'estomac et la bouche.

Lorsque votre rate est déséquilibrée, vous pouvez constater que vous prenez de la graisse corporelle plus facilement et qu'il est plus difficile de perdre du poids. Cela est dû à la relation de la rate avec le pancréas et la production d'insuline.

Vous pouvez également vous sentir fatigué et léthargique en permanence. Un manque d'énergie, des muscles faibles et des membres lourds et douloureux sont autant de symptômes classiques d'une déficience de la rate.

En médecine chinoise, la rate a également une fonction de "maintien". En bonne santé, elle doit maintenir tous les muscles et organes à leur place. Lorsque la rate s'affaiblit, elle peut perdre cette capacité, ce qui entraîne des problèmes tels que des hernies et des prolapsus, ainsi qu'une peau lâche, pendante ou flasque.

Une faible fonction de la rate peut également entraîner des problèmes digestifs comme des selles molles et liquides. Si vous souffrez régulièrement de diarrhée, cela peut être un signe de déficience de la rate.

Chez les femmes, la rate joue également un rôle important dans les menstruations et un déséquilibre de la rate doit être considéré comme une cause possible de tout problème féminin tel que des règles douloureuses, abondantes ou irrégulières.

En plus de ses fonctions physiques, la rate est considérée comme la "maison de la pensée" et joue un rôle important dans les processus mentaux, la mémoire et l'étude. Une rate affaiblie peut entraîner une incapacité à penser clairement, une mauvaise concentration et des oublis.

Les personnes souffrant de déséquilibres de l'estomac et de la rate sont également enclines à s'inquiéter. Tout comme l'estomac fait tourner la nourriture dans tous les sens pour la digérer, ces personnes peuvent rester bloquées sur une pensée particulière, la retournant sans cesse à la recherche d'une solution.

Ces personnes se tournent souvent vers la nourriture dans le but de se calmer, ce qui donne lieu à ce que l'on appelle communément une alimentation de confort.

- **Humidité et flegme - Les aliments gras qui collent comme de la colle**

La rate est sujette aux facteurs pathogènes que sont l'humidité et le flegme. Il s'agit de toute substance lourde ou collante qui se trouve dans le corps, bloquant les canaux et empêchant la bonne circulation du *qi*, du sang et des fluides corporels.

Certaines personnes sont naturellement plus prédisposées à l'humidité et au flegme, mais il existe d'autres facteurs contributifs qui peuvent être évités.

La première cause de l'humidité et du flegme est une alimentation riche en aliments riches, crémeux et gras et en sucres raffinés. Ces aliments exercent une pression supplémentaire sur la rate et l'empêchent de se transformer et de se déplacer comme elle le devrait.

Ces substances non transformées s'accumulent ensuite dans le corps, provoquant l'obstruction des artères, l'obésité, les gonflements et les œdèmes.

L'humidité et le flegme jouent un rôle majeur dans l'obésité en médecine chinoise. Les personnes souffrant d'humidité et de flegme ne sont pas toutes en surpoids, mais presque toutes celles qui sont en surpoids ont un certain degré d'humidité et de flegme dans leur système.

- **Harmonisation de l'estomac et de la rate - Équilibre de la digestion**

Les aliments que vous mangez jouent un rôle important dans la santé de votre estomac et de votre rate. Cependant, la *façon dont* vous mangez est presque aussi importante que *ce que* vous mangez.

Votre estomac préfère les aliments chauds, mous et humides. Quand on pense à ce qui se passe dans l'estomac, il n'est pas surprenant que les aliments soient plus faciles à digérer. La moitié du travail de l'estomac a déjà été effectuée pour lui !

Mangez donc plus de soupes, de ragoûts et de bouillies et évitez de consommer trop d'aliments froids, crus ou durs. Si vous devez absolument manger une salade, prenez en même temps un petit bol de soupe ou une boisson chaude pour donner un coup de pouce à votre estomac.

Vous vous souvenez que vos parents ou grands-parents vous disaient de bien mâcher vos aliments ? Eh bien maintenant vous savez pourquoi... plus votre estomac fonctionne bien, plus vous serez en bonne santé.

Manger lentement est également très important. En mangeant lentement, vous mastiquerez correctement vos aliments et vous donnerez à votre estomac le temps de signaler au cerveau qu'il est rassasié.

Votre estomac est à son maximum le matin, alors prenez un bon petit-déjeuner. À ce moment de la journée, votre estomac digère beaucoup mieux que le soir, lorsque la plupart des gens prennent leur repas principal.

Essayez d'inverser les choses en mangeant davantage au petit-déjeuner et moins au dîner, avec un repas de taille normale entre les deux. Un bon petit-déjeuner améliorera également votre énergie et votre concentration le matin et vous permettra de tenir jusqu'au déjeuner sans être tenté par des en-cas.

En raison de la fonction de logement de la pensée de la rate, toute activité mentale pendant le repas peut être très préjudiciable. Alors éloignez-vous de votre bureau, éteignez votre téléphone portable et concentrez-vous sur le plaisir de manger !

Enfin, ne mangez pas trop. Cela peut sembler évident, mais c'est une chose trop facile à faire. Arrêtez de manger juste avant de vous sentir rassasié, car il faut environ 20 minutes à votre corps pour se rendre compte qu'il en a assez.

Même si cela va à l'encontre de tout ce que vous avez été amené à croire, **il est normal de laisser de la nourriture dans votre assiette une fois que vous êtes satisfait.** Votre estomac, et votre tour de taille, vous remercieront plus tard.

- **Dynamiser les canaux - un réveil pour l'estomac et la rate**

En médecine chinoise, l'état de votre santé dépend beaucoup de l'état de votre *qi* (prononcé chee). Ce terme se traduit approximativement par "énergie vitale" ou "force de vie". Outre le *qi* de l'ensemble de votre corps, chaque organe possède également son propre *qi*.

Le *Qi* est une substance invisible et intangible qui est responsable du mouvement de la matière et de la communication dans le corps. On pourrait le comparer aux réseaux de communication des systèmes nerveux et endocrinien de la médecine occidentale.

Chaque organe possède son propre canal, ou méridien. Il s'agit d'une ligne invisible sur le corps qui transporte le *qi* comme une rivière d'une partie du corps à une autre. Lorsque le corps est en bonne santé, le *qi* peut circuler en douceur, nourrissant les muscles et les tissus au passage.

Cependant, si le *qi* est bloqué ou ralenti, ou s'il n'est tout simplement pas assez abondant pour remplir les canaux et circuler correctement, c'est alors que la maladie apparaît.

- **Preuve scientifique du système des méridiens**

De nombreuses recherches menées dans différents pays ont prouvé l'existence du système des méridiens. Beaucoup ont essayé différentes méthodes de test, en utilisant des technologies plus récentes telles que le scanner, mais toutes arrivent à la même conclusion.

Les révélations les plus révolutionnaires ont été faites initialement par les médecins français Jean Claude Darras MD et le professeur Pierre de Vernejoul.

Ils ont injecté le traceur isotope **Te99** dans les points d'acupuncture de patients volontaires, puis ont surveillé les mouvements des traceurs à l'aide d'une gamma-caméra.

Les traceurs se sont déplacés le long des méridiens exacts quelques minutes après l'injection.

Pour remettre en question leurs résultats, ils ont injecté des points non méridiens - et ont constaté que les traceurs s'accumulaient simplement et restaient au même endroit.

Il est intéressant de noter que les traceurs qui circulent dans les parties malades du corps ralentissent considérablement ou s'arrêtent, alors qu'ils circulent rapidement dans les parties saines du système méridien.

Certains sceptiques rejettent l'acupuncture et l'acupression en invoquant l'"effet placebo". Dans le cadre d'expériences, on constate que 30 % des personnes guérissent lorsqu'on leur donne une pilule de sucre au lieu du "vrai médicament".

Cependant, l'effet placebo a été démenti car les animaux qui ne peuvent pas comprendre la suggestion réagissent bien aux propriétés curatives de l'acupuncture.

Les points d'acupression sont un moyen de débloquent le *qi* et de rétablir une circulation saine. Un autre moyen consiste à étirer les canaux méridiens afin d'attirer davantage de *qi* et d'en libérer la circulation.

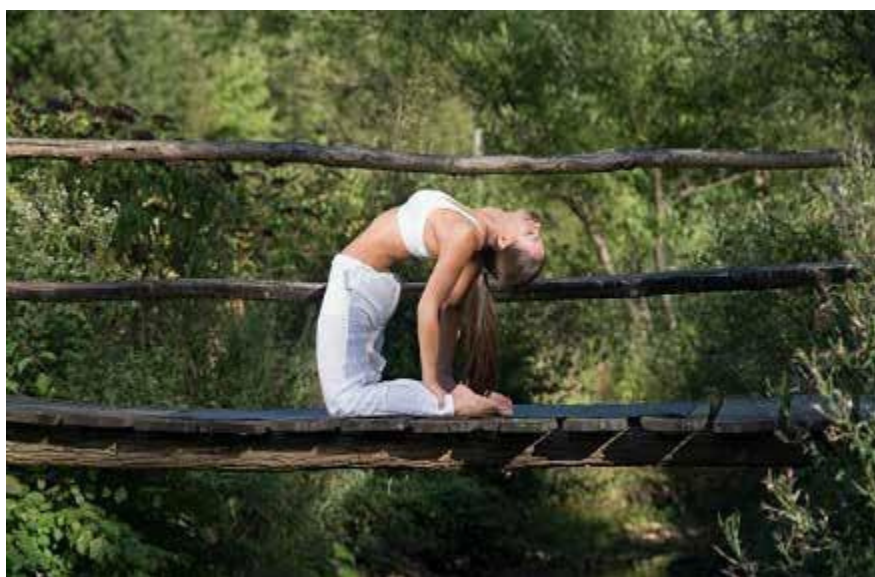
Les canaux de l'estomac et de la rate sont principalement situés sur l'avant des jambes et du corps. En étirant ces zones, vous pouvez réveiller vos organes digestifs et les faire travailler plus efficacement.

Essayez ces deux exercices le matin, c'est un moyen facile de faire démarrer votre métabolisme tous les jours.

Étirement primaire

Agenouillez-vous sur un tapis de yoga, genoux écartés. Gardez le dessus de vos pieds à plat sur le sol et vos talons de chaque côté de vos fesses.

Placez vos mains derrière vous pour vous soutenir, puis penchez-vous doucement en arrière. Vous devriez sentir un étirement au niveau du dessus de vos pieds et de l'avant de vos cuisses.



Si vous n'êtes pas très souple, vous pouvez vous arrêter ici. L'objectif n'est pas de vous mettre mal à l'aise, alors écoutez votre corps et n'allez que jusqu'à ce que vous vous sentiez bien.

Si cet étirement est facile pour vous, vous pouvez mettre vos coudes au sol et descendre progressivement jusqu'à ce que votre dos soit sur le sol. Dans cette position, vous pouvez également sentir l'étirement s'étendre vers l'avant de votre corps.

Si cela ne vous suffit pas, levez les bras et posez-les sur le sol au-dessus de votre tête.

N'allez que jusqu'à la limite nécessaire pour étirer l'avant du corps. Arrêtez si vous ressentez une douleur et veillez à ne pas blesser le dos.

Une fois que vous vous êtes étiré, prenez trois longues et profondes inspirations et expirations avant de vous relever lentement et doucement.

Exercice complémentaire

Allongez-vous à plat ventre sur le sol. Tendez vos jambes vers l'arrière, le dessus de vos pieds reposant sur le sol. Pliez les coudes et étalez les paumes de vos mains sur le sol, à côté de votre taille, de manière à ce que vos avant-bras soient relativement perpendiculaires au sol.

Inspirez et appuyez vos mains intérieures fermement sur le sol et légèrement en arrière, comme si vous essayiez de vous pousser vers l'avant le long du sol. Puis redressez les bras et, simultanément, soulevez votre torse et vos jambes de quelques centimètres du sol sur une inspiration.

Regardez droit devant vous ou penchez légèrement la tête en arrière, mais veillez à ne pas comprimer l'arrière du cou et à ne pas durcir la gorge. Maintenez la pose entre 15 et 30 secondes, en respirant facilement. Relâchez le dos au sol. Revenez dans la pose de l'enfant et détendez-vous.



Cette opération peut être répétée autant de fois que vous le souhaitez pour attirer le qi dans les canaux et rétablir sa bonne circulation.

Chapitre 5 - L'acupression pour perdre du poids

Les principaux points d'acupression qui aident à la perte de poids sont ceux qui soutiennent l'estomac et la rate, réduisent les fringales et diminuent l'appétit. Ces points doivent être stimulés quotidiennement, de préférence le matin, lorsque l'estomac et la rate sont à leur maximum.

Si vous vous rendez à la salle de sport le matin, il est fortement recommandé de faire ces exercices après votre séance d'entraînement.

La durée de l'application de la pression dépend de vos contraintes de temps. 30 secondes par point d'acupuncture est une durée suffisante pour obtenir des résultats, mais si votre emploi du temps le permet, 2 à 3 minutes par point est idéal.

De plus, vous pouvez inclure des points pour calmer et réduire l'anxiété si vous avez tendance à trop manger lorsque vous êtes stressé ou nerveux. Ces points peuvent être utilisés au fur et à mesure des besoins, aussi souvent que vous le souhaitez.

Enfin, sélectionnez les points d'acupression qui vous aideront à vous détendre à la fin d'une longue journée et à obtenir un sommeil réparateur - un allié crucial dans votre quête de perte de poids. Ces points sont stimulés de préférence le soir, lorsque vous êtes allongé dans votre lit, prêt à vous détendre et à vous endormir.

- **Points d'acupression pour soutenir l'estomac et la rate**

Ces points doivent être stimulés tous les jours, de préférence le matin. Utilisez votre pouce ou votre index pour appliquer une pression moyenne à ferme pendant une minute sur chaque point.

Estomac 19 - Bu Rong - Non contenu



Localisation : Sur l'abdomen, à huit largeurs de doigt au-dessus du centre du nombril et à trois largeurs de doigt de la ligne médiane, sur le bord interne des muscles abdominaux.

Actions : Soutient l'estomac et la rate et facilite la digestion.

Protège contre la suralimentation.

Estomac 36 - Zu San Li - Jambe de trois miles



Localisation : Sur le mollet, dans un creux formé le long de la crête osseuse proéminente au sommet du tibia. Il se trouve sur le bord extérieur de l'os sur les deux jambes.

Conseil pour localiser le point : vous pouvez localiser ce point en tenant votre pouce à 90° des doigts et en le posant sur le dessus de votre genou. Dans cette position, le bout de votre majeur devrait tomber naturellement sur le point.

Actions : Soutient l'estomac et la rate.

Favorise la digestion.

Aide à la perte de poids.

Estomac 40 - Feng Long - Splendeur abondante



Emplacement : À mi-chemin entre le pli du genou et la proéminence externe de l'os de la cheville, à deux largeurs de doigt vers l'extérieur de la crête osseuse du tibia.

Actions : Nettoie l'humidité et le flegme, soulageant les œdèmes et les gonflements.

Soulage les maux de tête et les vertiges.

Spleen 3 - Tai Bai - Blanc Suprême



Emplacement :

Sur le bord interne du pied, au niveau du changement de couleur de la peau. Dans un creux au niveau de l'évasement de la tête de l'os métatarsien.

Actions :

Bénéfique pour la rate et l'estomac et facilite la digestion.

Nettoie l'humidité, élimine les excès de liquides et aide à la perte de poids.

Spleen 9 - Yin Ling Quan - Source du monticule Yin



Localisation : Sur la face interne de la jambe inférieure, juste en dessous du genou. Si vous passez votre doigt le long de la jambe, de la cheville au genou, vous trouverez une proéminence osseuse qui est la tête du tibia.

Ce point est sensible à la pression lorsqu'il y a un excès d'humidité et de flegme dans le système.

Actions : Élimine le flegme, soulage les gonflements et les œdèmes.

Aide à la perte de poids.

Spleen 16 - Fu Ai - Chagrin abdominal



Emplacement :

Sur l'abdomen, à quatre largeurs de doigt au-dessus du centre du nombril, sur le bord extérieur des muscles abdominaux. Pour localiser les muscles abdominaux, allongez-vous sur le dos et levez légèrement la tête et les épaules.

Actions :

Régule les intestins et facilite la digestion.

Soulage les douleurs abdominales et les ballonnements.

Vaisseau de conception 12 - Zhong Wan - Canal du milieu



Emplacement :

Sur la ligne médiane du corps. À peu près à mi-chemin entre le centre du nombril et la crête du corps vers le bas du sternum, ou à dix largeurs de doigt au-dessus du centre du nombril.

Actions : Soutient l'estomac et la rate et facilite la digestion.

Soulage les troubles digestifs tels que les indigestions et les brûlures d'estomac.

Réduit l'appétit (masser dans le sens des aiguilles d'une montre pendant quelques minutes avant de manger).

Gros intestin 4 - Jonction des vallées



Localisation : Sur le dos de la main, entre le premier et le deuxième os métacarpien, dans un creux à la base du deuxième os métacarpien. Ce point peut être sensible à la pression.

ATTENTION : Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Actions :

Régule le gros intestin et soulage la constipation.

Favorise l'élimination des déchets de l'organisme.

- **Points d'acupression pour réduire les fringales et diminuer l'appétit**

Ces points peuvent être stimulés chaque fois que vous avez des envies d'aliments malsains, que vous avez envie de grignoter entre les repas ou que vous avez envie de trop manger. Appliquez une pression moyenne à ferme jusqu'à ce que l'envie disparaisse.

Point de contrôle de l'appétit

Ce point fait partie d'un système connu sous le nom d'acupuncture auriculaire (oreille). Il s'agit d'un système relativement nouveau qui utilise des points situés dans l'oreille pour traiter diverses affections dans le reste du corps.

L'acupression auriculaire est un système de traitement moderne qui n'est pas lié aux méridiens. Il repose sur le principe que chaque partie du corps a un point réflexe dans l'oreille. En stimulant ces points, vous pouvez traiter les symptômes sans avoir besoin d'un diagnostic complexe. Elle n'est pas aussi holistique que l'acupression corporelle mais constitue une thérapie complémentaire efficace, rapide et facile.

Les points ne sont liés à aucun méridien et ne portent pas de nom chinois. Ils sont principalement utilisés pour soulager les symptômes dans les parties du corps qui leur correspondent.



Localisation : Sur l'oreille, au centre du tragus (la partie charnue située devant le conduit auditif). Ce point peut être stimulé en pressant l'ensemble du tragus chaque fois que vous avez une envie indésirable de manger.

Actions : Contrôle l'appétit et réduit les fringales.

Vaisseau directeur 26 - Ren Zhong - Le milieu de l'homme



Emplacement :

Sur la ligne médiane du visage, aux deux tiers de la distance entre la lèvre supérieure et le nez.

Actions :

Contrôle les envies de manger.

Réduit les gonflements et les œdèmes du visage. Soulage le stress et calme l'esprit.

- **Points d'acupression pour calmer et réduire l'anxiété**

Utilisez ces points chaque fois que vous avez envie de manger à cause du stress et de la nervosité. Appliquez une pression moyenne sur les points et respirez profondément jusqu'à ce que vous vous sentiez plus détendu et que votre envie de manger disparaisse.

Estomac 8 - Tou Wei - Coin de la tête



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, à l'angle du front.

Actions : Soulage le stress et calme l'esprit. Le nom alternatif pour ce point est "Tête attachée" et il est particulièrement bon pour soulager la pensée bloquée ou circulaire et les soucis.

Point supplémentaire - Yin Tang - Seal Hall



Emplacement :

Sur le visage, entre les extrémités intérieures des sourcils.

Actions :

Soulage le stress et calme l'esprit.

- **Points d'acupression pour favoriser un sommeil réparateur**

Stimulez ces points juste avant de vous coucher pour vous assurer une nuit de sommeil réparatrice. Utilisez votre pouce ou votre index et appliquez une pression moyenne à ferme sur chaque point pendant une minute. Les points Rein 6 et Vessie 62 peuvent être stimulés ensemble pour augmenter leur efficacité.

Heart 7 - Shen Men - Porte de l'esprit



Emplacement : Sur la face interne de l'avant-bras, sur le côté de l'auriculaire. Le point se trouve au niveau du pli du poignet, entre le tendon et la petite protubérance du pisiforme, le petit os en forme de pois du poignet.

Actions : Calme l'esprit et soulage le stress. Soulage l'insomnie.

Rein 6 - Zhao Hai - Mer illuminée



Emplacement :

Sur la face interne du pied, sous la proéminence de l'os de la cheville, dans une rainure entre les deux ligaments.

Actions :

Bénéfice pour le *yin* et aide au sommeil.

Vessie 62 - Shen Mai - Vaisseau étendu



Emplacement :

Sur l'extérieur du pied, juste en dessous de la cheville.

Actions :

Soulage l'insomnie et favorise le sommeil.

Problèmes de thyroïde

La relation entre la thyroïde et le poids est que l'un des symptômes d'une thyroïde insuffisamment active est la prise de poids. Par conséquent, si vous avez été diagnostiqué comme tel, l'amélioration de votre taux de thyroïde peut vous aider à perdre du poids.

Thyroid point - utile si vous avez pris du poids en raison d'un déséquilibre de la thyroïde.



Point endocrinien - équilibre les hormones et est utile dans les cas de troubles de la thyroïde, de diabète et d'autres déséquilibres hormonaux.



- **Routines d'acupression pour le métabolisme et la perte de poids**
- **Le strict minimum**

Si vous manquez de temps ou si vous combinez ces exercices avec d'autres points d'acupression pour d'autres maladies (comme l'hypertension ou les problèmes de peau, etc.), vous aurez besoin d'une routine plus condensée comme celle-ci.

La durée de l'application de la pression dépend de vos contraintes de temps. 30 secondes par point d'acupuncture est une durée suffisante pour obtenir des résultats, mais si votre emploi du temps le permet, 2 à 3 minutes par point est idéal.

Voici les points les plus puissants sur lesquels vous pouvez vous concentrer pour donner à votre estomac et à votre rate un coup de fouet rafraîchissant.

Estomac 36



Localisation : Sur le mollet, dans un creux formé le long de la crête osseuse proéminente au sommet du tibia. Il se trouve sur le bord extérieur de l'os sur les deux jambes.

Rate 3



Localisation : Sur le bord interne du pied, au niveau du changement de couleur de la peau. Dans un creux au niveau de l'évasement de la tête de l'os métatarsien.

Rate 16



Emplacement : Sur l'abdomen, à quatre largeurs de doigt au-dessus du centre du nombril, sur le bord extérieur des muscles abdominaux. Pour localiser les muscles abdominaux, allongez-vous sur le dos et levez légèrement la tête et les épaules.

Conception Vessel 12



Localisation : Sur la ligne médiane du corps. À peu près à mi-chemin entre le centre du nombril et la crête du corps vers le bas du sternum, ou à dix largeurs de doigt au-dessus du centre du nombril.

Appliquez une pression moyenne à ferme pendant une minute sur chaque point. Ces points sont mieux stimulés le matin, mais si cela ne vous convient pas, faites-les quand vous en avez l'occasion. Essayez de trouver un moment où vous pouvez vous détendre sans être dérangé pendant quelques minutes afin de pouvoir vraiment vous concentrer sur les points et leurs sensations.

N'oubliez pas que vous pouvez utiliser les points pour calmer vos envies et évacuer le stress quand vous en avez besoin, à tout moment de la journée.

- **Engagement total**

Si vous avez plus de temps à votre disposition et que vous avez envie de faire plaisir à votre estomac et à votre rate, ou si vous êtes simplement déterminé à atteindre vos objectifs, vous pouvez effectuer cette routine plus longue comprenant tous les points énumérés.

Il est préférable de les stimuler dans l'ordre suivant, dans le sens de la circulation du *qi*.

La durée de l'application de la pression dépend de vos contraintes de temps. 30 secondes par point d'acupuncture est une durée suffisante pour obtenir des résultats, mais si votre emploi du temps le permet, 2 à 3 minutes par point est idéal.

Estomac 19



Localisation : Sur l'abdomen, à huit largeurs de doigt au-dessus du centre du nombril et à trois largeurs de doigt de la ligne médiane, sur le bord interne des muscles abdominaux.

Estomac 36



Localisation : Sur le mollet, dans un creux formé le long de la crête osseuse proéminente au sommet du tibia. Il se trouve sur le bord extérieur de l'os sur les deux jambes.

Estomac 40



Emplacement : À mi-chemin entre le pli du genou et la proéminence externe de l'os de la cheville, à deux largeurs de doigt vers l'extérieur de la crête osseuse du tibia.

Rate 3



Localisation : Sur le bord interne du pied, au niveau du changement de couleur de la peau. Dans un creux au niveau de l'évasement de la tête de l'os métatarsien.

Rate 9



Localisation : Sur la face interne de la jambe inférieure, juste en dessous du genou. Si vous passez votre doigt le long de la jambe, de la cheville au genou, vous trouverez une proéminence osseuse qui est la tête du tibia.

Rate 16



Emplacement : Sur l'abdomen, à quatre largeurs de doigt au-dessus du centre du nombril, sur le bord extérieur des muscles abdominaux. Pour localiser les muscles abdominaux, allongez-vous sur le dos et levez légèrement la tête et les épaules.

Conception Vessel 12



Localisation : Sur la ligne médiane du corps. À peu près à mi-chemin entre le centre du nombril et la crête du corps vers le bas du sternum, ou à dix largeurs de doigt au-dessus du centre du nombril.

Gros intestin 4



Localisation : Sur le dos de la main, entre le premier et le deuxième os métacarpien, dans un creux à la base du deuxième os métacarpien. Ce point peut être sensible à la pression.

ATTENTION : Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Stimulez chaque point pendant une minute en exerçant une pression moyenne à ferme. Il est préférable d'effectuer cette routine le matin si possible.

Ajoutez ensuite les points permettant de réduire les envies et l'anxiété tout au long de la journée, selon les besoins.

Si vous sentez que vous avez besoin d'aide pour passer une bonne nuit de sommeil, utilisez les points d'acupression pour favoriser un sommeil réparateur une fois que vous êtes installé dans votre lit le soir.

Quelle est la prochaine étape ?

Maintenant que vous avez atteint la fin de East Metabolism Miracle, quelle est la suite ?

Il est important de ne pas oublier de suivre votre routine d'acupression... mais il est tout aussi important de garder à l'esprit les facteurs qui ont provoqué votre prise de poids au départ - comme vos choix de style de vie, votre régime alimentaire et votre bien-être mental.

Une mauvaise alimentation vous a peut-être servi lorsque vous aviez 20 ans, mais si vous vous rapprochez de l'âge mûr et que vous vous nourrissez de poulet frit, de hamburgers, de frites et de pizzas, il est peut-être temps d'envisager de choisir des options plus saines.

Le stress est souvent à l'origine d'affections courantes. Si vous parvenez à contrôler votre bien-être mental, votre corps s'occupera généralement du reste.

Les bienfaits de la méditation sont immenses. Non seulement la méditation réduit considérablement votre stress, mais elle facilite votre sommeil (vous permettant de vous ressourcer avec moins de sommeil), augmente la mémoire et la cognition, stimule le Qi, ralentit le processus de vieillissement et augmente votre bonheur. La méditation peut être pratiquée pendant que vous appliquez l'acupression. L'application Natural Synergy regorge d'outils pour vous aider à vous détendre et à faire le vide dans votre esprit.

L'application Natural Synergy est plus qu'une aide à l'acupression. Les fréquences bioacoustiques apaisantes et curatives, les sons de la nature, les tonalités Solfeggio et les pistes binaurales peuvent être mélangées selon vos préférences personnelles et utilisées comme aide au sommeil, pour votre régime de yoga ou votre prochaine séance de méditation.

Créer une habitude de vos séances d'acupression est l'étape la plus importante vers une bonne santé.

En vous souhaitant le meilleur en matière de santé et de bonheur.