



GUIDE OFFERT

Manger normalement. Et voir la différence dans le miroir.

Sans régime, sans aliment interdit, sans culpabilité.

Le guide des 5 leviers

LA RÈGLE DE L'ASSIETTE

LÉGUMES
1/2

PROTÉINES
1/4

FÉCULENTS
1/4

5

LEVIERS

4

CHALLENGES

7

JOURS

Tu te reconnais si...

- 01 Tu as déjà perdu ces kilos. Une fois, deux fois. Ils sont revenus à chaque fois.
- 02 Tu veux manger mieux — mais pas passer ta vie à cuisiner et à tout peser.
- 03 Tu refuses des sorties « parce que tu fais attention », et tu n'en profites même pas.
- 04 Certains vêtements sont restés au fond du placard, et tu évites les photos.
- 05 Tu sais quoi faire. C'est le tenir dans la vraie vie qui coince.

Deux lignes cochées suffisent. Ce n'est pas ta volonté qui manque : c'est que personne ne t'a montré par quel bout commencer. Les 5 leviers qui suivent règlent exactement ça.

LA MÉTHODE

Les 5 leviers

Aucun ne te demande de supprimer un aliment, de peser quoi que ce soit, ni de refuser une invitation. Tu continues à manger. Autrement.

01 L'assiette qui cale · + la règle des 20 %

02 L'eau, calculée sur ton poids

03 Bouger sans faire du sport

04 Le sommeil, ton coupe-faim gratuit

05 Alléger le soir pour soulager ton foie

Manger équilibré, ce n'est pas manger triste.



L'assiette qui cale

Oublie les calories. Regarde les **proportions**. Une assiette bien construite tient 4 à 5 heures sans fringale — sans rien peser, sans rien supprimer.



Nouilles = féculents · tofu = protéines · poivrons, chou, herbes = légumes

LÉGUMES
1/2

PROTÉINES
1/4

FÉCULENTS
1/4

Légumes : crus, cuits, en soupe, surgelés — le volume et les fibres. **Protéines** : la taille de ta paume, le socle de la satiété. **Féculents** : riz, pâtes, pain, patate douce — on ne les supprime pas. Et **une cuillère de bon gras** : huile d'olive, avocat, oléagineux.

TROIS ASSIETTES QUI COCHENT TOUT

Express

Omelette 3 œufs · grande salade · pain complet

Classique

Poulet rôti · ratatouille · patate douce

Sans cuisiner

Saumon fumé · crudités · riz déjà cuit

À RETENIR

Tu n'as rien à supprimer. Tu as juste à **réorganiser**. La même assiette, dans ces proportions, change ta faim de l'après-midi — et donc ton grignotage du soir.

La règle des 20 %

Moins de calories. Pas moins de nutriments.

Un cinquième de moins dans l'assiette : toi, tu ne le sens pas — ton corps, si. Et c'est la composition qui rend ça possible. Moitié légumes, quart de protéines, quart de féculents : une assiette ainsi construite est **plus dense en fibres, vitamines et minéraux**. Tu peux en retirer un cinquième sans retirer un gramme de ce dont ton corps a besoin.

CE QUE TU ENLÈVES

Le volume calorique en trop : la portion de féculents qui déborde, la deuxième louche, le pain d'accompagnement.

CE QUE TU GARDES

Les protéines, les fibres, les vitamines et les minéraux. La matière première dont ton corps a besoin pour fonctionner.

C'est la différence entre manger moins et manger mal.

Une assiette vide de nutriments laisse affamé·e à 16h, quelle que soit sa taille.

LES TROIS GESTES

01 Sers-toi une louche de moins

Ou prends une assiette plus petite. Ce que tu ne vois pas, tu ne le manges pas.

02 Arrête-toi quand tu n'as plus faim

Pas quand tu es plein·e. Ce n'est pas le même moment.

03 Repose tes couverts entre deux bouchées

Le repas dure plus longtemps, et la satiété a le temps d'arriver.

IMPORTANT

Cette règle vaut pour des repas normaux. **Si tu manges déjà peu ou si tu sautes des repas, elle ne s'applique pas** — c'est l'inverse qu'il faut faire.

L'eau, calculée sur ton poids

« Bois 1,5 L par jour » ne veut rien dire : un corps de 55 kg et un corps de 90 kg n'ont pas les mêmes besoins.

1 litre d'eau pour 30 kg de poids de corps

Eau, tisanes, infusions, thé léger. Hors café et alcool.

50 kg

1,7 L

60 kg

2 L

70 kg

2,3 L

80 kg

2,7 L

90 kg

3 L

POURQUOI ÇA CHANGE TOUT

- La soif est **très souvent confondue avec la faim**. Beaucoup de fringales de 16h sont des verres d'eau manquants.
- L'hydratation soutient le transit, l'élimination, le travail du foie et des reins.
- L'eau bue **avant** le repas réduit mécaniquement le volume avalé ensuite.

LE GESTE

Une gourde **visible** sur ton bureau, et un grand verre avant chaque repas. Tu n'as pas besoin de compter : tu as besoin de la voir.

Bouger sans faire du sport

Pas de salle, pas de coach, pas d'abonnement. Juste **bouger un peu, souvent**. C'est tout – et c'est ce qui tient dans une vraie vie.

10

MINUTES APRÈS UN REPAS

Le geste le plus rentable du guide. Il aide le corps à gérer le repas qui vient d'être pris et coupe l'élan du grignotage du soir.

7 000

PAS PAR JOUR

Pas 10 000. Quand on part de 3 000, c'est déjà un vrai changement. Ajoute 1 000 pas par semaine.

2

MINUTES CHAQUE HEURE

Si tu travailles assis : lève-toi, marche, monte un étage. Huit heures immobiles ne se rattrapent pas le samedi.

LE PIÈGE

Viser trop haut le lundi. Trois séances d'une heure programmées le dimanche soir sont abandonnées le jeudi. Dix minutes après le déjeuner, on les fait encore dans six mois.

Le sommeil, ton coupe-faim gratuit

Ton assiette peut être parfaite : à 5h30 de sommeil, ton corps joue contre toi.

CE QUI SE PASSE QUAND LE SOMMEIL MANQUE

Les hormones de l'appétit se dérèglent : celle qui déclenche la faim monte, celle qui signale la satiété baisse. L'attirance pour le sucré augmente, l'énergie pour bouger disparaît. **Tu n'es pas faible le lendemain d'une courte nuit. Tu es désavantagé.e.**

- **Une heure de coucher fixe**, même le week-end. La régularité compte plus que la durée totale.
- **Écrans coupés 30 minutes avant**. Une lecture, une douche, une infusion.
- **Dîner 2 à 3 h avant le coucher**, et plus léger. Une digestion lourde fragmente la nuit.

L'OBJECTIF

7 à 8 heures. Si tu en es loin, ne vise pas le grand soir : **couche-toi 20 minutes plus tôt** cette semaine. Puis 20 de plus la suivante.

Alléger le soir pour soulager ton foie

Le foie est l'organe de tri : il gère ce qu'on mange, ce qu'on boit, et la façon dont le corps utilise ses réserves. Quand il travaille en surrégime tous les soirs, tout devient plus lourd — la digestion, le réveil, l'énergie.

- **Un dîner plus léger et plus tôt** : protéine + légumes, une portion réduite de féculents.
- **Réduire l'alcool**, sans le supprimer. Passer de 4 verres à 2 sur la semaine : réaliste, et l'effet est net sur le ventre et le sommeil.
- **Les légumes amers** — endive, roquette, artichaut, radis noir. Deux à trois fois par semaine.
- **12 heures sans manger la nuit** : dîner 20h, petit-déjeuner 8h. Rien de plus.



CE QU'ON NE FAIT PAS

Pas de cure « détox » de 3 jours, pas de repas sautés, pas de privation. Le foie n'a pas besoin d'un nettoyage spectaculaire : il a besoin qu'on arrête de le surcharger tous les soirs. La différence est énorme — et c'est celle qui tient dans le temps.

LA SEULE ÉTAPE QUI COMPTE

Ton challenge de la semaine

Cinq leviers d'un coup, c'est cinq abandons vendredi. Alors on fait l'inverse : **tu en choisis un. Un seul.** Et tu le tiens 7 jours.

☐

A L'hydratation

Un grand verre d'eau avant chaque repas.

☐

B Les 10 minutes

Une marche de 10 minutes après un repas.

☐

C Le légume

Un légume dans chaque assiette, à chaque repas.

☐

D L'anti-flemme

Une gamelle prête au frigo pour le soir.

COCHE CHAQUE JOUR RÉUSSI

L	M	M	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

*Sept jours sur sept n'est pas l'objectif. **Cinq sur sept, c'est déjà gagné.** Ce qu'on cherche, ce n'est pas la perfection : c'est la preuve que tu peux tenir quelque chose.*

ET MAINTENANT ?

Une seule chose à la fois.

01 Choisis ton challenge maintenant

Pas demain, pas lundi. Coche la case avant de refermer ce guide.

02 Tiens-le 7 jours

Cinq jours sur sept suffisent. On cherche une preuve, pas une performance.

03 Parles-en

Dis à la personne qui t'a partagé ce guide lequel tu as choisi. Un challenge annoncé est un challenge tenu.

*« Tu n'as pas besoin de plus de volonté.
Tu as besoin d'un point de départ. »*

Ce guide propose des conseils d'hygiène de vie et d'équilibre alimentaire. Il ne constitue pas un avis médical et ne remplace pas la consultation d'un professionnel de santé. En cas de pathologie, de traitement en cours, de grossesse ou d'antécédent de trouble du comportement alimentaire, parles-en à ton médecin avant toute modification de ton alimentation.

