



MÉTHODE NATURELLE

Guide complet Perte de poids

ÈVE KARAT
naturopathe



TABLE DES MATIÈRES

| | |
|-----------------------------------|----|
| Ce qu'il faut savoir | 3 |
| La naturopathe | 4 |
| Motivations et objectifs | 5 |
| Aide-mémoire | 6 |
| Suivre tes résultats | 7 |
| Mensurations & poids | 8 |
| Muscles VS graisses | 10 |
| Cercle circadien | 11 |
| Trucs infailibles pour l'épicerie | 12 |
| Stratégies de repas | 13 |
| Les portions | 14 |
| Tu as réussi! | 17 |
| Ressources | 18 |





BIENVENUE AU GUIDE COMPLET **perte de poids**

Par ici le changement, on arrête de se conformer, on se transforme!





La beauté est dans le regard
de celui qui regarde.
- Oscar Wilde

GUIDE COMPLET

Ce qu'il faut savoir

Tu veux perdre du poids? Arrête de manger et nourris-toi! Un rééquilibrage alimentaire fait toute la différence.

Écoute ta NATUROPATHE - Je ne suis pas médecin et je n'ai surtout pas la prétention de me prendre pour un médecin. Tu dois faire un suivi avec ton médecin, c'est ESSENTIEL... Surtout si tu prends des médicaments et/ou si tu as des maladies connues. Une naturopathe est une spécialiste de la PRÉVENTION seulement.

Dernière recommandation que je te demande, sois INTUITIF. Ce guide a pour mission de t'accompagner, mais ce n'est surtout pas la solution miracle pour la perte de poids! TU ES LA SOLUTION! Écoute-toi et aime-toi! PAS DE PANIQUE- ON EST LÀ! Tu veux un suivi personnalisé, faire un check point, c'est prouvé que l'accompagnement en perte de poids augmente le taux de réussite de 75%!

Notre équipe de naturopathes offre des rendez-vous de suivi en ligne selon vos disponibilités. Nous allons vous conseiller avec des trucs sur vos choix d'aliments ou de suppléments nécessaires afin que vous puissiez vous sentir bien tout au long de votre perte de poids et surtout de votre maintien.

Ève et son équipe de Naturopathes xo



La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter.
- **Mère Teresa**

La naturopathe

Pourquoi choisir Ève pour ta perte de poids?

Je suis une spécialiste en nutrition fonctionnelle, et je rends simple ce qui te semble compliqué pour que tu puisses passer à l'action!

Ma mission de vie professionnelle est claire: lutter contre l'obésité en t'aidant à retrouver ta santé.

Avec moi, tu apprendras à optimiser le fonctionnement de ton corps. Chaque conseil que je te donne repose sur la science et la médecine (consulte ma liste de ressources à la page 18).

Et ce n'est pas tout: je me forme continuellement pour t'apporter les dernières découvertes dans le domaine!



notre objectif

Offrir des solutions simples et efficaces afin de procurer aux personnes une dignité et estime qui font d'elle ses principales valeurs. On s'assure en tout temps d'offrir un service et un accompagnement personnalisé à notre clientèle afin de permettre aux gens de mener une vie significative de sorte que ceux-ci se sentent beaux, belles, jeunes et en santé.



Le succès est de vous aimer, d'aimer ce que vous faites et d'aimer la façon dont vous le faites.
- Maya Angelou

Motivations & objectifs

Une étape importante du défi consiste à définir tes objectifs. Comment veux-tu te sentir après? Quel est ton objectif de perte de poids? Quel est ton niveau de motivation à atteindre ton objectif de perte de poids? Aimerais-tu te sentir plein d'énergie? Tonifié? Confiant?

Lorsque tu fixes tes objectifs, engage-toi envers toi-même. De cette façon, ton esprit se met au travail pour t'aider à respecter ton plan.

Sois précis lorsque tu définis tes objectifs. Tu dois pouvoir mesurer ou quantifier ton objectifs dans le temps. Exemple: Je m'engage à perdre 2 livres en 7 jours et je vais faire tout le nécessaire pour y arriver.

Ne t'inquiète pas, tu peux toujours ajouter, modifier ou changer tes objectifs!





Mettre tout en équilibre, c'est bien.
Mettre tout en harmonie, c'est mieux!
- Victor Hugo

Aide-mémoire

● FAIS LE MÉNAGE DU FRIGO ET GARDE-MANGER

Avant de commencer le défi, tu dois faire le grand ménage de ton frigo et de ton garde-manger. Tu dois faire de la place pour tes nouveaux aliments santé! NO EXCUSE! Il y a des gens qui seront très heureux de recevoir tes aliments alors ne jette rien et offre-les en don.

● NE PART JAMAIS SANS TON LUNCH!

Emporte toujours ton lunch pour un repas sain et équilibré, évitant ainsi les options rapides souvent riches en calories. Cela te permet de contrôler les portions et les ingrédients, tout en économisant de l'argent. Préparer ton propre déjeuner favorise une alimentation saine et une meilleure gestion de ton budget.

● FAIS LE PLEIN DE PROTÉINES ET DE FRAÎCHEUR !

Les protéines alimenteront ton parcours de perte de poids et te donneront de meilleurs résultats ! Les protéines aident à stimuler ton métabolisme, à former tes muscles et à augmenter ton énergie. Les collations protéinées sont parfaites à glisser dans votre sac à main ou votre sac de sport. Procure-toi ton coffret de repas sur ma boutique en ligne au 53karat.ca. Légumes, fruits, bon glucides frais feront partie de ton quotidien, On les achètent, les prépare et on les dégustent!

● PRÉPARE TA BOUTEILLE D'EAU

Assure-toi de l'avoir avec toi à tout moment! L'eau purifie ton métabolisme, ce qui favorisera ta perte de poids Saine. Conseil de ta Naturo: Ajoute y du collagène ou des stimulant comme le Slim AX dans ton eau, ca va te garder top energie et tu vas avoir moins de difficulté a boire ton 2 Litres!

● REPOSE-TOI ET PREND SOIN DE TOI

Un sommeil de qualité a un impact sur ta santé. Pour favoriser un sommeil de qualité, évite les stimulants (café, boissons énergisantes, nicotine...) au moins 5 heures avant de te coucher. Dors dans une chambre propice au sommeil : calme, sombre, fraiche et bien aérée.



Le monde déteste le changement. C'est pourtant la première chose qui lui a permis de progresser.
- Charles F. Kettering

Suivre tes résultats

La seule fois où tu devrais regarder dans le passé, c'est pour voir tout le progrès que tu auras réalisé! Sois courageux, audacieux et surtout n'aie pas peur. Crois-moi, tu seras fier de toi.

POURQUOI PRENDRE UNE PHOTO?

Que tu souhaites perdre du poids, tonifier tes muscles ou voir un mode de vie plus sain les photos avant et après sont un élément clé pour mesurer tes résultats. Bien sûr, la balance te dira le nombre de livres que tu as perdu, mais comment savoir si tes bras sont plus forts, si tes jambes sont tonifiées, si ta taille s'est affinée? C'est sur tes photos avant et après que tu pourras voir tous ces résultats et constater qu'ils sont bien réels.

COMMENT S'HABILLER?

Choisi un vêtement qui met en valeur ton corps : ton vêtement d'entraînement préféré, un maillot de bain, une robe ajustée. On veut voir ta belle silhouette et tes jolies courbes.

OÙ PRENDRE TA PHOTO?

Prend ta photo avant et après devant un mur blanc ou un fond uni. Évite les endroits où il y a beaucoup d'éléments en arrière-plan.

L'ÉCLAIRAGE EST-IL IMPORTANT?

Prends ta photo dans une pièce bien éclairée. Idéalement, éclairée avec la lumière naturelle du jour. Pour de meilleurs résultats, évite les éclairages au dessus de la tête provenant de plafonniers ou d'une lampe suspendue.

PRENDS QUELQUES PHOTOS

Prends tes photos sous différents angles : une vue de face et une vue de dos, ainsi qu'une vue latérale de tout le corps, de la tête aux pieds. Tiens-toi debout, détendu, les mains le long du corps. Et le plus important : FAIRE UN SOURIRE car je veux voir ton visage rayonnant!



La seule chose qu'on est sûr de ne pas réussir est celle qu'on ne tente pas.
- Paul-Émile Victor

Mensurations & poids

Prépare-toi à suivre tes progrès! Utilise trois types de mesures pour suivre tes résultats, tes photos avant/après, tes mesures corporelles et ton poids. Voici pourquoi : les muscles sont plus denses que les tissus adipeux (gras). Tu pourrais donc avoir le même poids, mais être beaucoup plus ferme et tonique. En prenant tes photos avant/après, tes mensurations et ton poids, cela te permettra de voir tes résultats réels.

Conseils pour ta pesée

Utilise un pèse-personne numérique intelligent - Moi j'utilise la Renpho. Cette balance donne 13 mesures essentielles : le poids, l'IMC, le pourcentage de graisse corporelle, la graisse viscérale, le pourcentage d'eau dans ton corps, et bien plus. De plus, l'application intelligente se synchronise avec les applications de fitness: Samsung Health, Apple Health, Google Fit et Fitbit APP et Apple Watch.

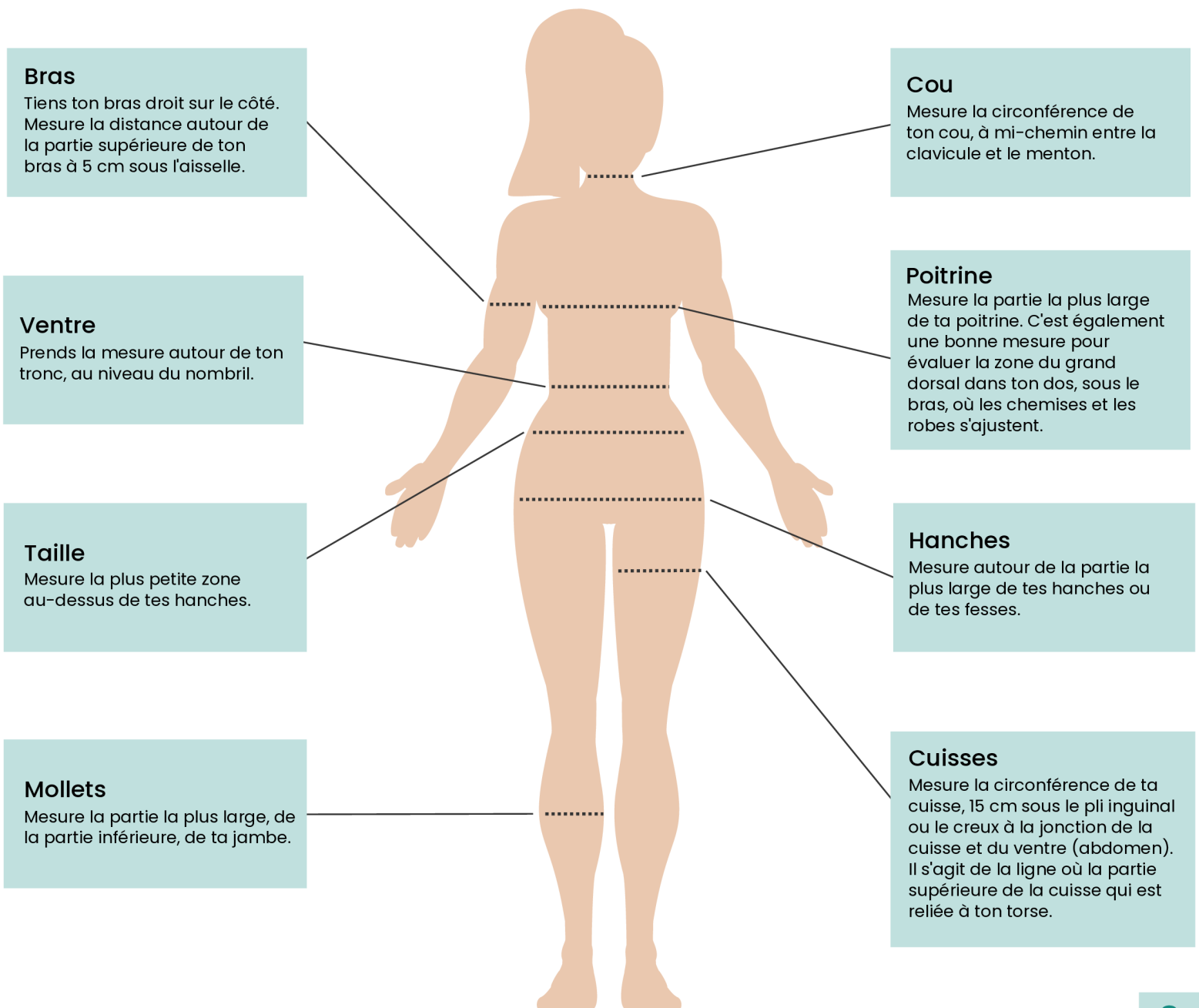
Conseils pour tes mesures

Utilise un ruban à mesurer flexible pour mesurer la distance complète autour de ton corps à chaque point de mesure. Fais attention à l'endroit exact où tu prends ta mesures. Sois cohérente et prend la mesure au même endroit, chaque fois. Prends tes mesures toutes les semaines, soit au jour 1 du défi, au jour 7 et au jour 14, ect. Sois honnête. Il s'agit de ton bilan personnel pour suivre tes progrès. Il est normal de fluctuer un peu! À long terme, tu verras des résultats durables! Prends tes mesures et indiques-les à la page " de ton plan de réussite.



Je refuse que la peur de l'échec m'empêche de faire ce qui m'importe vraiment.
- Emma Watson

Conseils pour prendre tes mesures corporelles



La différence entre les muscles et la graisse

CONSEILS DE LA NATUROPATHE:

Cette photo a pour unique objectif de vous montrer que le poids affiché sur la balance ne doit pas être la seule mesure à prendre en compte! Il est essentiel de comprendre et de connaître notre pourcentage de la masse musculaire par rapport à celui de graisse.

La meilleure méthode consiste à utiliser une balance intelligente ou à prendre des mesures corporelles précises.

Les photos avant et après montrent un poids identique! Cependant, voici des exemples de femmes qui sont plus minces et plus en santé malgré un poids égal.



Crédit photo : ashlerbehrends @ Instagram

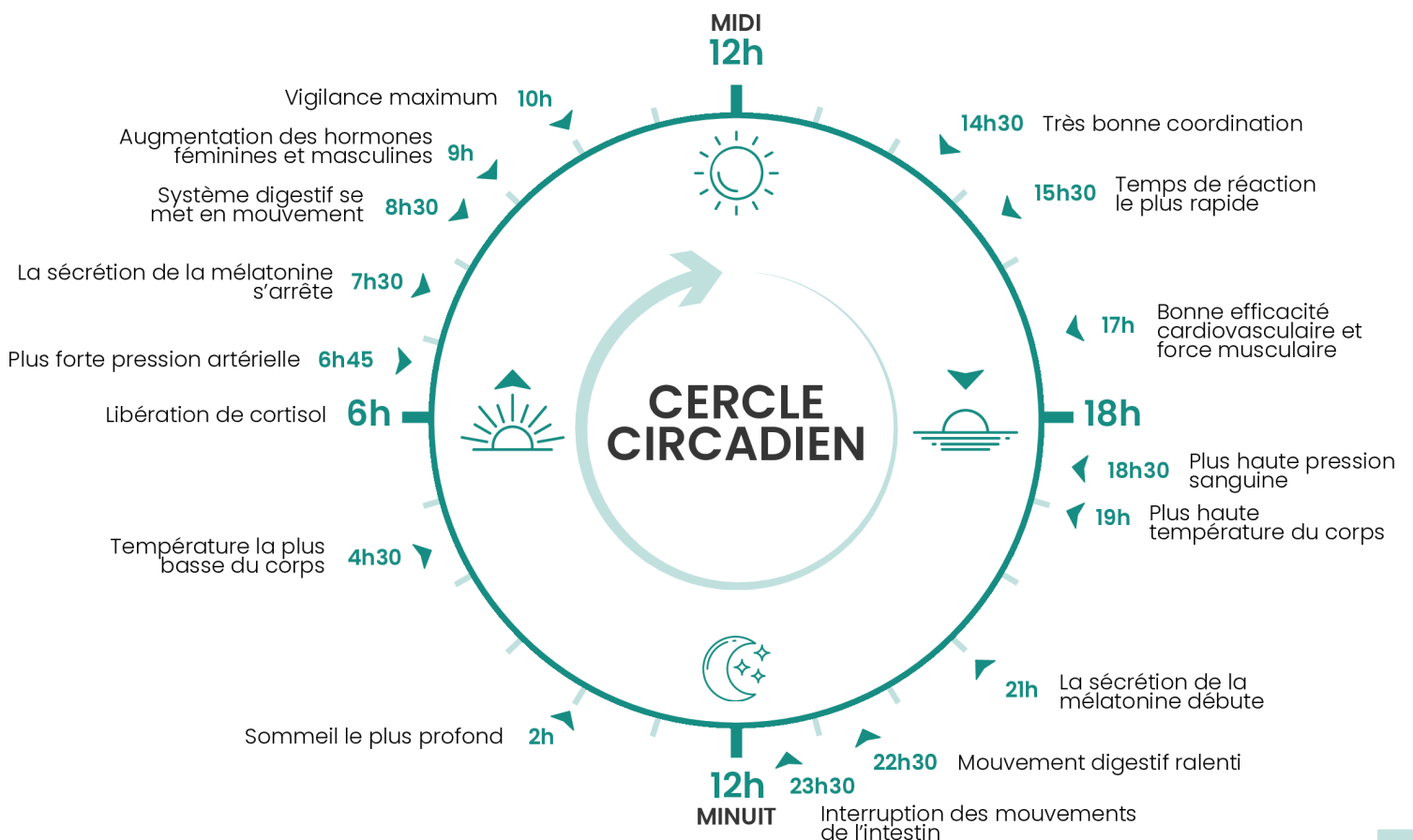


Crédit photo : mama.bear.fit5 @ Instagram

Le fonctionnement du cercle circadien

Vous me demandez souvent à quelle heure je devrais manger et si je devrais manger tous mes macronutriments et fibres à chaque repas. La réponse est simple : ce qui compte, c'est la quantité totale de ce que vous consommez au cours de la journée. Vous pouvez manger un peu de tout, à condition de respecter les portions et de privilégier les aliments frais.

Je crois également beaucoup au rythme circadien de notre corps, qui est synchronisé avec le Soleil. Cela signifie que le matin, on peut se permettre de manger un peu plus, car notre corps est en mode actif et prêt à brûler des calories tout au long de la journée. En revanche, le soir, je déconseille de manger après 19 heures, car le corps commence à se mettre en repos et à vouloir faire son reset. Pendant la nuit, le corps travaille dur pour nettoyer et régénérer ses cellules, et le système digestif se met au repos.





Ce qui sépare l'information de la transformation? Le passage à l'action.
- **Mylène Muller**

4 trucs infailibles pour l'épicerie

CONSEIL #1

Tiens-toi dans le contour externe de l'épicerie. Tout ce qui se trouve au centre de l'épicerie est souvent très transformé, donc il est préférable de rester loin des rayons où se trouvent les aliments transformés. Le contour de l'épicerie offre des choix frais, tels que les légumes, les fruits, les épices, les produits laitiers, la viande, le poisson, le bon pain, etc.

CONSEIL #2

S'il n'y a pas d'étiquette, c'est un bon choix! Les fruits, la viande et les produits frais n'ont pas d'étiquette de transformation, donc c'est bon pour toi. Une pomme, c'est une pomme! 80% de ton panier devrait ne pas avoir d'étiquettes.

CONSEIL #3

La liste que je t'ai donnée est une base. Amuse-toi, trouve des trésors du terroir, cherche des ingrédients sur Google et demande une recette. L'alimentation est la vie!

CONSEIL #4

Garde toi une plage de 12 heures sans manger, exemple: on arrête de manger à 19h et on recommence à manger à 7h le lendemain matin!





Le meilleur moyen de prédire le futur, c'est de le créer.
- Peter Drucker

Stratégie de repas quotidienne

CONSEIL #1

Ne quittez jamais la maison sans votre lunch rempli d'aliments frais et prêts à manger.

CONSEIL #2

Écoutez-vous et soyez intuitif autant que possible. Vous n'avez qu'une seule santé, il est temps d'en prendre soin.

CONSEIL #3

Votre médecin peut vous aider à revoir votre stratégie de repas quotidienne si vous prenez des médicaments ou si vous avez des maladies connues. Notre équipe de naturopathes peut également vous aider à faire des choix alimentaires plus sains. Nous sommes à un appel de distance!

CONSEIL #4

Si vous voulez que ça aille plus vite, faites de l'exercice et vous perdrez du poids plus rapidement!

CONSEIL #5

De petites portions d'aliments riches en protéines et en fibres vous aideront à rester rassasié plus longtemps.

CONSEIL #6

Relaxez en mangeant et lâchez votre téléphone ou la télévision. Soyez conscient de ce que vous mangez! Mâchez lentement, savourez les vraies saveurs des aliments et félicitez-vous de bien vous alimenter.



La solution se trouve dans les portions!

Les portions sont calculées en fonction de la grosseur de tes mains. Apporte tes mains avec toi et tu ne seras jamais mal pris! Important a inclure dans ton quotidien; Trio Macros et fibres et non Trio McDo! Le trio de macronutriments est constitué des protéines, des lipides et des glucides. Les fibres sont la vie donc ne jamais les oublier! Voici les portions recommandées approximatives pour chacun d'eux afin de maintenir une bonne santé. J'utilise les mesures avec les mains car tout ce qui est compliqué m'énerve! Toi?

- **Protéines 4 calories/grammes:** Ce sont des nutriments bâtisseurs essentiels pour la croissance et la réparation des tissus musculaires, des os, de la peau et des cheveux.
- **Lipides 9 calories/grammes:** Ils sont nécessaires pour maintenir l'équilibre thermique du corps et protéger les organes vitaux. Les lipides fournissent également des acides gras essentiels qui contribuent à la santé cardiaque et cérébrale.
- **Glucides 4 calories/grammes:** Ce sont des sources d'énergie directe pour le corps, ils fournissent du glucose nécessaire pour le bon fonctionnement du cerveau, des muscles et des organes.

En ce qui concerne les portions, celles-ci dépendent de plusieurs facteurs tels que l'âge, le sexe, le poids, l'activité physique et les objectifs de santé. Comme Naturopathe j'ai mis en place la mesure de nos portions avec nos mains. C'est un très bon indicateur pour se repérer et pour atteindre nos objectifs. L'ennemie de la réussite c'est la complexité! Si tu en ressens le besoin on peut te guider encore plus précisément avec le team de naturopathes ou tu peux voir ton spécialiste de la santé pour plus d'informations.

Il est important de noter que les aliments contenant des protéines et des lipides peuvent également contenir des glucides, donc il est important de prendre en compte l'ensemble de la composition nutritionnelle des aliments lors du calcul des calories. Mais casse toi pas la tête, une collation de légumes est mieux qu'un sac de chips!

Macronutriments & phytonutriments!

PROTÉINES

1 gramme = 4 calories
Ex. : poulet, 1 oeuf, cottage, poisson, ect.



LIPIDES

1 gramme = 9 calories
Ex. : beurre de noix, huile pressé à froid, fromage, ect.



PHYTONUTRIMENTS

Très peu calorique. Divise ta portion comme ceci; 3/4 légumes pour 1/4 fruits.
Favorise les légumes verts: laitues, asperge, concombre et ajoutes-y de la couleur; poivrons colorés, carottes, tomates. N'oublie pas les fruits: raisins, orange, ect.



GLUCIDES

1 gramme = 4 calories
Ex. : gruau, patates douces, pâtes, riz, ect.





Le risque que tu as peur de prendre
pourrait changer ta vie
- **Auteur inconnu**

COMBIEN DE CALORIES DOIS-JE CONSOMMER PAR JOUR ?

La réponse dépend de votre poids actuel et de votre constitution. Je recommande avec prudence de réduire d'environ 15% à 30% votre apport calorique quotidien pour perdre du poids. Le nombre de calories que vous devez consommer chaque jour dépend de plusieurs facteurs tels que votre sexe, votre âge, votre taille, votre poids, votre niveau d'activité physique et vos objectifs de santé.

Par exemple, si vous avez besoin de 1900 calories par jour pour maintenir votre poids actuel et que vous voulez perdre du poids, vous pouvez réduire votre apport de 200 à 570 calories par jour. Tout est suggestif et relatif, mais en règle générale, cela fonctionne très bien. Comment connaître votre chiffre magique de calories de base ? La balance intelligente Renpho peut vous l'indiquer.

COMBIEN DE PROTÉINES DOIS-JE MANGER PAR JOUR ?

La règle générale est de consommer minimum 1g de protéines par kilogramme de votre poids corporel. Cependant, cela dépend de votre style de vie, de votre âge et de votre sexe. Donc, si votre poids est de 70kg, vous pouvez consommer environ 60 à 80 grammes minimum de protéines par jour sans danger.



TU AS RÉUSSI, Félicitations!

Tu l'as fait! Je suis fière de toi, tu as pris tes repas santé, tu as fais tes séances d'entraînement quotidien, tu as réussi à prendre soin de toi et te mettre en priorité!

Je suis tellement heureuse pour toi!

Non seulement tu m'as inspiré, moi et tout notre belle communauté, mais tu t'es inspiré toi-même chaque jour. Tu t'es prouvé à toi-même que tu PEUX accomplir tout ce que tu te fixes comme objectif autant dans ton coeur dans quand ta tête parce que tu es un humain brillant, fort et puissant !

Je suis fébrile de poursuivre ces nouvelles habitudes de vie avec toi.
Ce n'est que le début d'une merveilleuse aventure!

À bientôt,

Ève Karat, ta naturopathe
xo

MISE EN GARDE DE TA NATUROPATHE

Veillez noter que ce guide pour adultes, disponible en versions pour femmes et pour hommes, a été conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de poids et de santé personnels. Cependant, il est important de souligner qu'aucun résultat spécifique ne peut être garanti. De plus, ce guide n'est pas recommandé pour les enfants et les femmes enceintes. Ces dernières doivent consulter leur médecin. Nous sommes là pour vous guider et vous soutenir dans vos choix pour atteindre vos objectifs de santé! Bravo de t'avoir choisi!



Liste de ressources

| | |
|-------------------------|--|
| Dr. Laurence Plumey | Médecin nutritionniste (CD) |
| Dr. Sylvie Demers | Hormonothérapie féminine (CD) |
| Dr. Martine Cotinat | Gastro-entérologue (FR) |
| Dr. Guillaume Fond | Psychonutrition (FR) |
| Dr. Didier Panizza | Médecine fonctionnelle & nutritionnelle (FR) |
| Dr. Rabab Mosbah | Gynécologue (FR) |
| Dr. Réginald Allouche | Médecin & ingénieur biomédical (FR) |
| Dr. Roseline Lévy-Basse | Psychologue & psychanalyste (FR) |
| Dr. Patrick Sérog | Médecin nutritionniste (FR) |
| Dr. Jean-Michel Cohen | Médecin nutritionniste (FR) |
| Dr. Mary Claire Haver | Hormonothérapie féminine (US) |
| Dr. Adam Alter | Psychologue (US) |
| Dr. Mark Hyman | Médecine fonctionnelle & nutritionnelle (US) |
| Dr. Ben Bikman | Science métabolique (US) |
| Dr. Tracy Marks | Psychiatre (US) |
| Dr. Will Bulsiewicz | Microbiome (US) |
| Dr. Susan David | Psychologue (US) |
| Dr. Tara Swart-Bieber | Neuroscientifique (UK) |