



## 3 étapes pour arrêter de compter les calories

Si vous en avez assez de compter chaque calorie, voici trois étapes simples pour adopter une approche plus saine. En suivant ces conseils, vous sortirez de l'obsession des calories, gèrerez votre poids plus efficacement tout en améliorant votre santé globale !

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1 SORTIR DU SYSTEME DES CALORIES**

L'approche traditionnelle basée sur les calories est dépassée et ne reflète pas la réalité du fonctionnement du corps. De plus, certains aliments, comme le fromage et le sucre, peuvent avoir le même nombre de calories mais affecter différemment l'organisme et le stockage des graisses. Concentrez-vous sur la qualité des aliments plutôt que sur leur quantité calorique.

#### **#2 L'APPROCHE INSULINIQUE**

Au lieu de vous focaliser sur les calories, surveillez vos niveaux d'insuline. L'insuline est produite lorsque la glycémie augmente après la consommation de glucides. L'objectif est de maintenir de faibles niveaux d'insuline, ce qui aide à prévenir le stockage des graisses et favorise leur combustion.

#### **#3 COMPTEZ LES GLUCIDES**

Réduire les glucides aide votre corps à entrer en état de cétose. Vous brûlez les graisses plus efficacement. Pour mincir, limitez votre consommation de glucides à 20-50 grammes par jour selon vos objectifs. Cette méthode est beaucoup plus simple que le comptage des calories et uniquement nécessaire au début. Vous apprendrez vite à mesurer ce qu'est une alimentation pauvre en glucides.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....  
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....  
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....  
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....  
.....



## MES NOTES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....  
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....  
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....  
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....  
.....

