

5 SECRETS POUR :

CONTRÔLER LES CALORIES

BOOSTER SON METABOLISME



**VOTRE GUIDE GRATUIT POUR DES
RESULTATS EN 21 JOURS**

www.bit.ly/bodyfitchallenge21

Sommaire

Mon histoire page 2

Quelques exemples de photos de nos clients page 5

MES 5 SECRETS

SECRET N°1 : Diminuer les apports caloriques et Augmenter la dépense calorique 17

SECRET N°2 : Augmenter la part des protéines tout en diminuant l'apport calorique, améliore votre métabolisme 20

SECRET N°3 : A votre réveil le matin, votre corps a déjà utilisé la veille et dans la nuit, une grande partie des nutriments dont il a besoin 23

SECRET N°3 : Privilégiez des aliments à index glycémique faible pour fournir à votre corps de bons glucides (sucres) 28

SECRET N°5 : Lisez les étiquettes et faites la chasse aux Acides Gras Trans. Privilégiez les OMEGA 3 ! 31

Mes 10 aliments interdits pendant 10 jours 34

Mon Histoire

Vous êtes sur la bonne voie si aujourd'hui vous vous sentez prêt(e) à prendre votre santé en main.

En 2009, j'avais atteint mon niveau maximum de MAL-ÊTRE ! J'étais un chef d'entreprise endetté, stressé, en surpoids, et déprimé suite à un divorce quelques années auparavant. Mais heureusement, j'ai répondu à une invitation d'un de mes clients qui a changé ma vie.



A l'époque, prendre un petit-déjeuner copieux, avaler vite fait un sandwich et un jus sur la route, dîner 4 à 5 fois une pizza par semaine, c'était ma solution pour oublier ce mal-être. Un de mes clients qui était coach en bien-être, m'a mis sur la voie d'une nouvelle façon de s'alimenter qui lui avait permis d'éliminer -36 kgs en 11 mois.

Moi, je n'avais que 11 kgs à perdre, mais autant vous dire qu'à l'aube de mes 40 ans, pouvoir perdre déjà 2 kgs en 10 jours, c'était inespéré. Pourtant, c'est ce qui s'est passé pour moi lorsque j'ai essayé son PLAN DE NUTRITION et que je l'ai suivi pendant 10 jours.



Ma nouvelle compagne, Claudette, qui était à la limite de l'obésité, a tellement été impressionnée par mes résultats, qu'elle a décidé de suivre aussi ce programme. Au total elle a pu éliminer -27 Kgs.



Vous savez quoi ? Cette expérience a totalement changé notre vie à tous les deux. Nous avons alors décidé, suite à nos supers résultats, d'aider des personnes autour de nous à suivre ce PLAN DE NUTRITION en fonction de leur objectif de perte de poids.

Ce qui au départ était pour nous juste un moyen d'augmenter nos revenus, est devenu une véritable passion pour aider les autres à changer leur vie grâce à une meilleure nutrition.

Voici quelques exemples des personnes qui nous ont fait confiance et ont choisi de SUIVRE A LA LETTRE NOTRE PLAN DE NUTRITION.



Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



**HERBALIFE
NUTRITION**
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



**HERBALIFE
NUTRITION**
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



HERBALIFE
NUTRITION
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



HERBALIFE
NUTRITION
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



HERBALIFE
NUTRITION
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



HERBALIFE
NUTRITION
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



HERBALIFE
NUTRITION
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



HERBALIFE
NUTRITION
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



HERBALIFE
NUTRITION
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



HERBALIFE
NUTRITION
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



HERBALIFE
NUTRITION
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



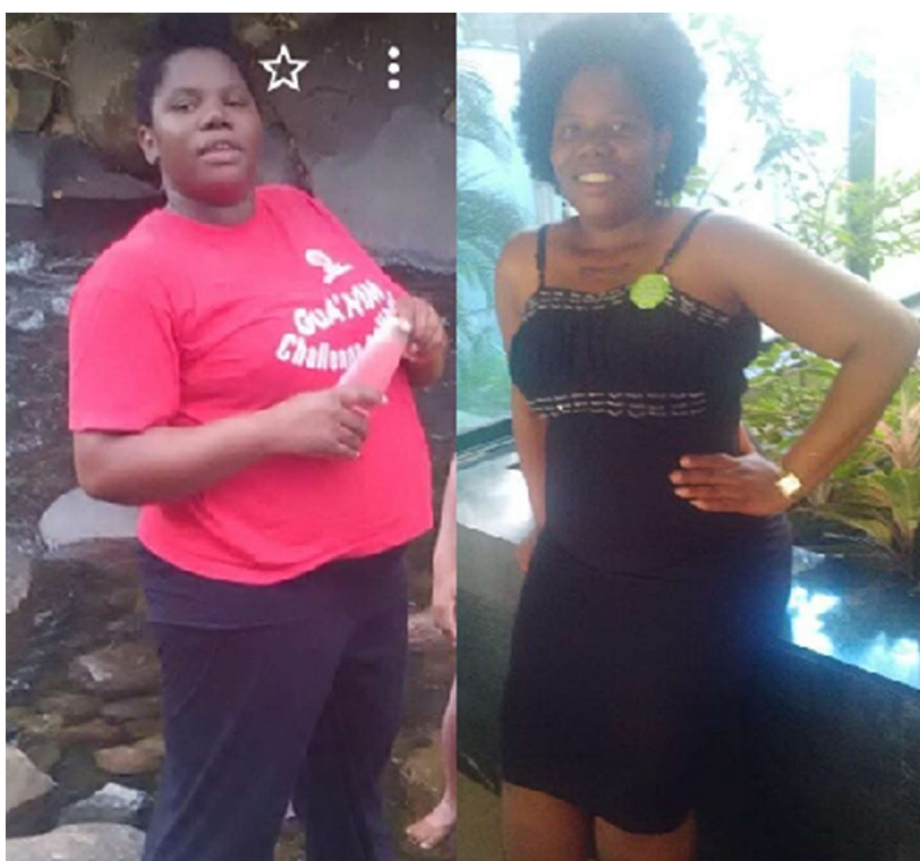
HERBALIFE
NUTRITION
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



HERBALIFE
NUTRITION
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



HERBALIFE
NUTRITION
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



HERBALIFE
NUTRITION
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.



HERBALIFE
NUTRITION
Membre Indépendant Herbalife

Toutes les références au contrôle de poids correspondent au programme de contrôle de poids Herbalife Nutrition qui implique, entre autres, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation suffisante d'eau, une supplémentation nutritionnelle si besoin et suffisamment de repos. Les résultats peuvent varier selon les personnes.

Etes-vous prêt à faire pareil ?

Avez-vous déjà essayé de perdre du poids ou de prendre de la masse musculaire, mais sans obtenir les résultats attendus ?

Avez-vous besoin de quelqu'un pour vous motiver à aller jusqu'au bout ?

Etes-vous gourmand (e) comme moi et incapable de faire un régime ?

Si on vous offrait un super cadeau à chaque fois que vous atteignez un objectif, seriez-vous encore plus motivé ?

Voici déjà un premier cadeau que j'ai le plaisir de vous offrir.

Mes 5 secrets pour contrôler les calories sans se priver, et pour booster votre métabolisme.

SECRET N°1

Diminuer les apports caloriques
et Augmenter la dépense
calorique

Si Apports* > Dépenses*
= prise de poids



Si Apports < Dépenses
= diminution du poids



Le saviez-vous ?

1 kilo de graisse accumulée dans le corps représente entre environ 8000 à 10 000 kcal de réserve, soit l'équivalent de 4 à 5 jours d'apports alimentaires !

Votre corps brûle naturellement des calories au repos, c'est ce que l'on appelle le métabolisme de base. Votre métabolisme de base varie en fonction de votre taille, de votre poids et de votre constitution physique. En pratiquant une activité physique, vous allez augmenter le nombre de calories dépensées. Mais si vous ne maîtrisez pas l'apport calorique de la journée et que parallèlement, vous apportez beaucoup plus de calories par l'alimentation, comparativement à ce que vous avez dépensé en une journée, vous prenez du poids.

- **MB (Métabolisme de base)***

C'est la quantité d'énergie (calories) utilisée par le corps pour assurer ses fonctions vitales au repos

- chez une Femme, en moyenne 1200 kcal**
- chez un Homme, en moyenne 1800 kcal**

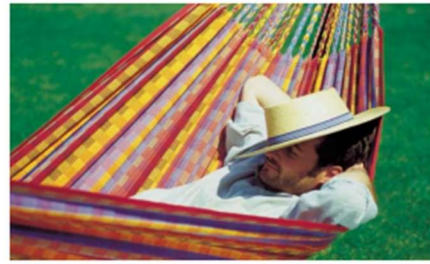
** pour une femme 1m65 et 60 kg, un homme de 1m75 et 70 kg.

* Il diminue de 3% tous les 10 ans à partir de l'âge adulte.

Mauvais équilibre



700 Kcal



1h = 70 Kcal

Bon équilibre

Apports



220 Kcal



1h = 600 Kcal

Dépenses

- Jardinage : 100-200 Kcal
- Ménage : 100-150 Kcal
- Marche à pied : 150 Kcal
- Natation : 200 Kcal
- Montée d'escaliers : 200-250 Kcal
- Cross : 240 Kcal
- Cyclisme : 270 kcal
- Course à pieds : 300 Kcal

2 éléments essentiels :

- La quantité : valeur énergétique (kcal)
- La qualité : densité nutritionnelle



SECRET N°2

Augmenter la part des protéines tout en diminuant l'apport calorique, améliore votre métabolisme

Éléments de construction

Les protéines

MASSE MAIGRE



Sources d'énergie

Glucides

Lipides

CARBURANT



Immédiate



En réserve

Plus le moteur est puissant (la masse maigre), plus la consommation est grande !

Dans votre corps, la masse maigre ce sont vos muscles. Plus votre masse maigre est importante, plus vous avez besoin de carburant. Ce carburant, votre corps a la possibilité de le puiser immédiatement dans l'alimentation ou dans ses réserves, c'est-à-dire dans la graisse corporelle. Plus votre corps puise dans le stock de graisse et plus vous perdez en cm.

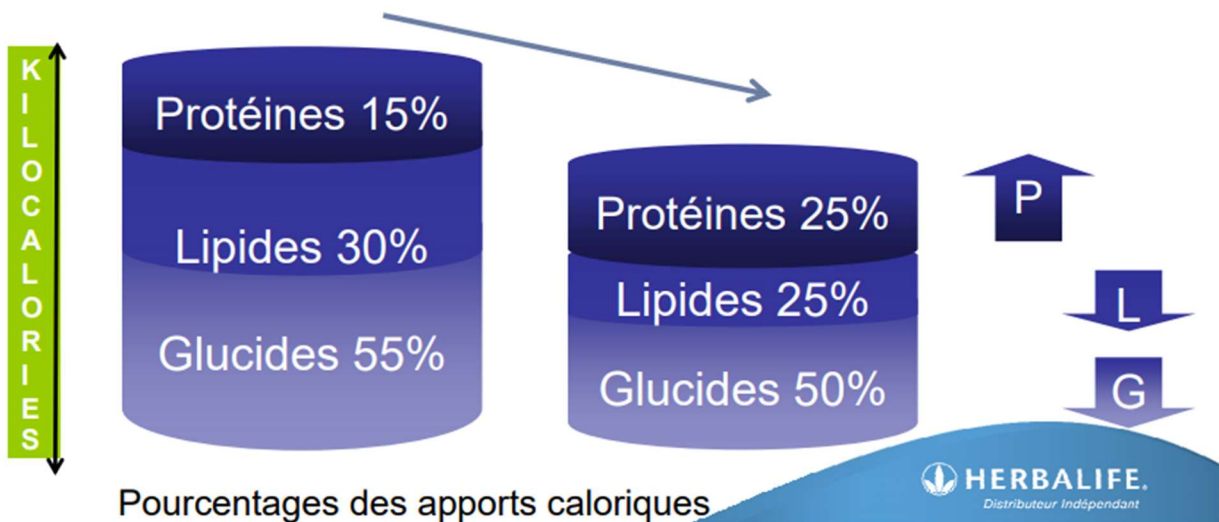
- Les **protéines** sont des nutriments constitués d'un enchaînement de petites unités : **les acides aminés**
- Il existe 20 **acides aminés** dont 8 sont indispensables car l'organisme ne sait pas les fabriquer
- Ces **acides aminés** doivent donc être apportés par l'alimentation

Les protéines sont donc indispensables à votre organisme afin de lui apporter ces 20 acides aminés qui vont contribuer :

- **Au maintien de votre masse musculaire. Faute de suffisamment de protéines après 40 ans, votre masse musculaire va fortement diminuer (plus rapidement chez la femme que chez l'homme)**
- **Au maintien d'une ossature normale et donc diminuer les risques d'ostéoporose**
- **Augmenter la masse musculaire, lorsqu'elles sont associées à la pratique d'une activité physique.**

Donc quand vous apportez suffisamment de protéine à votre corps, tout en pratiquant une activité physique, vous augmentez votre métabolisme. Votre corps va donc brûler plus de calories qu'il va puiser dans la graisse corporelle et l'alimentation. Mais attention, si vous ne respectez pas la règle N°1, c'est-à-dire maîtriser vos apports caloriques en les limitant, votre corps n'aura pas de raison d'aller puiser cette énergie dans le stock de graisse.

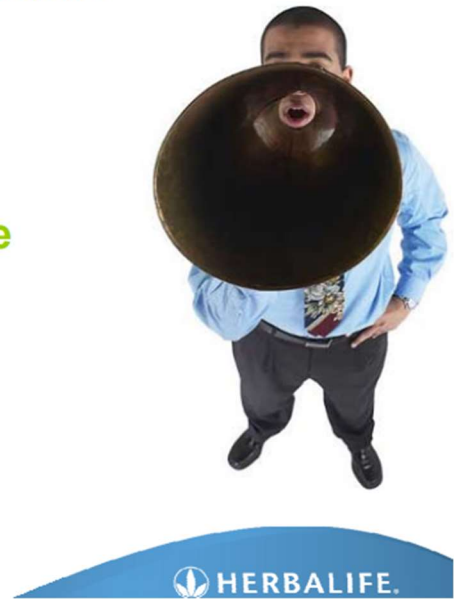
Dans le cadre d'un programme de contrôle de poids, il est recommandé d'augmenter la proportion des protéines par rapport aux glucides et lipides, tout en diminuant globalement les calories.



SECRET N°3

A votre réveil le matin, votre corps a déjà utilisé, la veille et dans la nuit, une grande partie des nutriments dont il a besoin

- Notre corps se réveille chaque matin et demande les nutriments essentiels à son bon fonction !
- Et que lui donnons-nous ?
- **RIEN ou essentiellement du sucre**



Un petit-déjeuner incomplet...

Composé principalement de sucres rapides

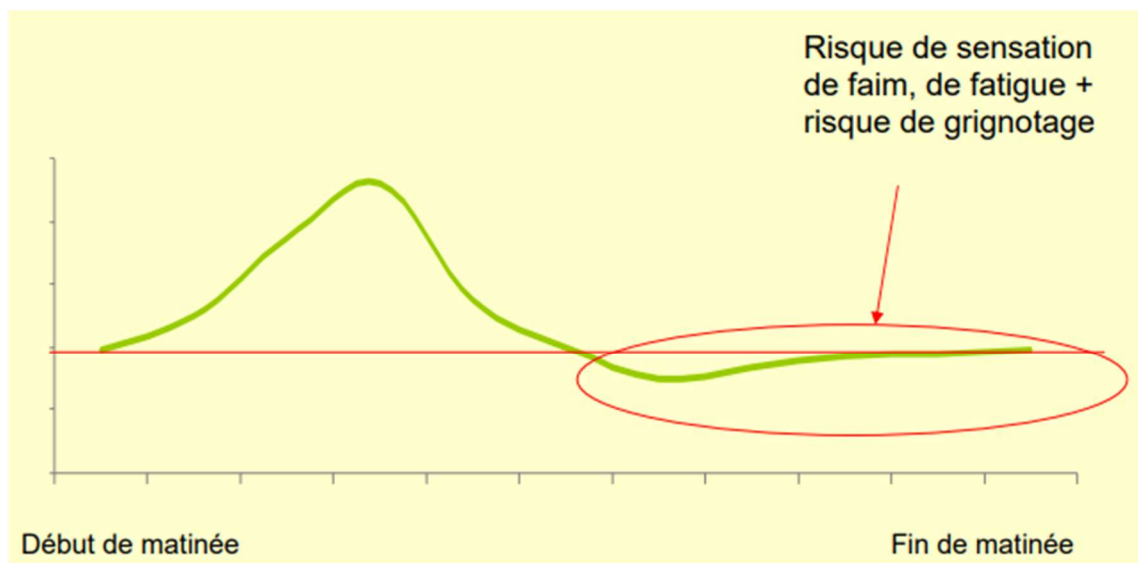


Schéma d'illustration

Voilà ce qui vous arrive si votre petit-déjeuner est principalement composé de sucres rapides (viennoiseries, pains blancs, céréales sucrés, confitures, jus de fruits avec du sucre ajouté, etc...) :

- En début de matinée votre petit-déjeuner sucré va répondre à vos besoins en énergie immédiate. Il va donc vous permettre de commencer votre journée en plus ou moins bonne forme.
- En milieu de matinée, c'est-à-dire vers 10h en général, votre corps aura déjà utilisé une bonne partie des calories de votre petit-déjeuner si il est constitué principalement de sucres rapides, c'est-à-dire de sucre qui va rapidement dans votre sang.
- Cela va se traduire pour votre organisme par une sensation de faim, de fatigue voire un manque de vigilance, avec en plus, un plus fort risque de grignotage.

Un petit-déjeuner 'sauté'...

N'apporte aucun éléments à l'organisme

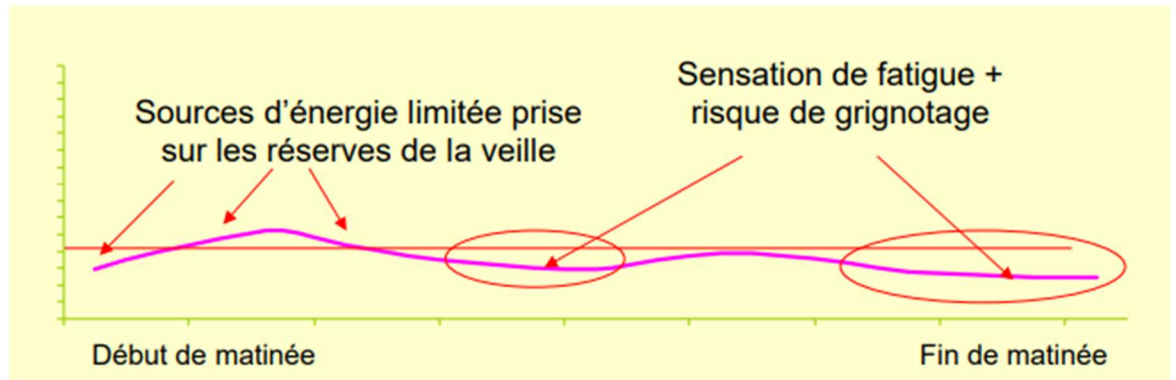


Schéma d'illustration

Dans les deux cas, le risque de grignoter à 10h quelque chose de sucré, ou de prendre juste un café pour tenir jusqu'à midi, est important.



Donc la solution est de prendre un petit-déjeuner équilibré en nutriments, pas trop sucré, et vous apportant l'énergie suffisante pour tenir jusqu'au déjeuner.

Un petit-déjeuner équilibré



- Un produit à base de céréales pour les glucides complexes, et les protéines
- Un produit laitier pour le calcium et les protéines
- Un fruit pour les glucides simples, les vitamines, les minéraux et les fibres
- Une boisson pour une bonne hydratation

SECRET N°4

Privilégiez des aliments à index glycémique faible pour fournir à votre corps de bons glucides (sucres)

Communément appelés sucres, les glucides sont un enchaînement de petites molécules de sucre. La longueur de cette structure définit deux types de glucides :

- **Glucides simples** : Fructose, Glucose, Galactose, Saccharose (sucre de betterave ou de canne) et le lactose (sucre du lait).
- **Glucides complexes** : Le plus courant est l'amidon.

50 à 55% de l'apport énergétique

- On peut classer les glucides d'après leur index glycémique :
Capacité d'un aliment à augmenter plus ou moins rapidement le taux de sucre dans le sang (glycémie)
- Pour un bon équilibre, il est important de privilégier les aliments à faible index glycémique (environ 90 % de sa consommation en glucides)
 - < 35 = bas
 - < 50 = faible
 - de 50 à 70 = moyen
 - > 70 = élevé



Index Glycémique bas		Index Glycémique élevé	
Légumes verts, tomates, citron, champignons	15	Glucose	100
Soja	15	Pain de mie,	95
Fructose, chocolat noir (>70% cacao)	20	Pommes de terre au four, frites	95
Fruits frais	30	Miel, Purée de pommes de terre	90
Lentilles, pois chiches, haricots secs, pâtes intégrales	30	Gâteau de riz, Corn flakes	85
Laitages, pain intégral, pois secs	35	Céréales raffinées, sucre (saccharose)	75
Pâtes complètes, haricots rouges	35	Pommes de terre bouillies, Pain blanc	70
Jus de fruits frais (sans sucre)	40	Biscuits	70
Petits pois	50	Riz blanc	70
Pain complet, riz complet, céréales complètes (sans sucre)	50	Biscottes	65

L'apport en glucides (en sucre) est indispensable à notre organisme. Même si l'on veut perdre du poids, le sucre ne doit pas être éliminé de notre alimentation au risque d'affecter le bon fonctionnement de notre organisme. Mais il ne s'agit pas pour autant de consommer n'importe quel sucre, et à n'importe quel moment. La meilleure solution pour répondre au besoin énergétique tout au long de la journée, c'est de manger 5 petits repas/jour en privilégiant des aliments à indice glycémique faible.

Pour limiter la consommation de produits à fort indice glycémique, voilà quelques astuces simples :

- Limiter les sodas (même avec édulcorants car ils entretiennent le goût du « sucré »), les pâtisseries
- Diluer les jus de fruits avec de l'eau (1 verre de 150 ml apportent l'équivalent de 3 à 4 morceaux de sucre)
- Réduire d'un tiers le sucre dans les recettes
- Ne pas aller faire ses courses en ayant faim
- Pas de confiture sur les croissants ou viennoiseries
- Intégrer des en-cas sains à son alimentation

SECRET N°5

Lisez les étiquettes et faites la
chasse aux Acides Gras Trans.
Privilégiez les OMEGA 3!

- Les Acides Gras Trans sont issus de la transformation technologique (hydrogénation) d'acides gras insaturés.
- Cette transformation permet de solidifier des matières grasses fluides (huiles) pour assurer à certains aliments le croustillant, le croquant... Mais les AGT sont délétères pour la santé.
- La teneur en AGT d'un produit industriel doit être < 2% (recommandation ANSES).
- Pour éviter de consommer des AGT: sélectionner les aliments **SANS MATIÈRE GRASSE PARTIELLEMENT HYDROGÉNÉES.**
- Ce sont des acides gras polyinsaturés que l'on trouve en grandes quantités dans certains poissons gras**, notamment dans l'huile de noix et de colza
- Selon l'EFSA (Autorité Européenne de Sécurité des Aliments) l'acide alpha-linolénique (oméga-3) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale, dès lors que l'on consomme quotidiennement au moins 2 g de cet acide gras.
- L'étude INCA* a révélé que l'alimentation des Français couvre à peine 40% des besoins en oméga 3



* Etude Individuelle et Nationale sur la Consommation Alimentaire des Français

Combattre les lipides, c'est-à-dire toutes les graisses dans l'alimentation ne vous aidera pas à contrôler votre poids sur le long terme. En faisant cela, vous risquez de supprimer des acides gras indispensables au bon fonctionnement de votre organisme.

Les acides gras saturés. Présents dans les charcuteries, toutes les viandes et les produits laitiers, le beurre, la margarine, et de nombreuses préparations industrielles : il convient d'en limiter la consommation

Les acides gras insaturés. Présents dans les huiles végétales, les poissons et les fruits de mer : il convient d'en privilégier la consommation

- Leur rôle est indispensable au bon fonctionnement du corps humain, du cerveau et du système nerveux
- Ils constituent une réserve d'énergie que le corps stocke dans le tissu adipeux
- Ils sont vecteur de goût (véhiculent les arômes) et souvent associés à des vitamines (support des vitamines liposolubles).
- Les calories en excès sont transformées en graisse par le corps, en tant que réserve d'énergie

Donc durant un programme de contrôle de poids, on va surtout éviter les graisses cachées dans les produits industriels. On va privilégier des graisses d'origine végétale (huile de colza particulièrement bien équilibrée), et les graisses contenues dans les poissons gras à consommer 2 à 3 fois par semaine. Voici quelques conseils pour limiter la consommation de graisses saturées.

- Limiter les plats « tout prêt »
 - Doser l'huile avec une cuillère
 - Utiliser un spray pour huiler la poêle
 - Diminuer l'huile et ajouter un blanc d'œuf battu en neige ou de fromage blanc pour la mayonnaise
 - Limiter les pâtisseries
 - Favoriser les produits laitiers naturels allégés, limiter les 'préparations laitières'
 - Favoriser les épices et aromates plutôt que le beurre
 - Préférer la cuisson vapeur, les grillades, aux fritures et viandes en sauce, ...
- 

MON BONUS CADEAU :



**LES 10 ALIMENTS A EVITER
POUR OBTENIR DES RESULTATS EN
SEULEMENT 10 JOURS
GRACE A MON PLAN DE NUTRITION**

1 – LES BOISSONS SUCREES



2 – LES SUCRERIES



3 – LES PATISSERIES



4 – LES VIENOISERIES



5 – LES FRITURES



6 – LES VIANDES ROUGES



7 - LES SAUCES



8 – LE PAIN BLANC



9 – LE FROMAGE & LES PRODUITS LAITIERS GRAS



10 - LES ALCOOLS

