

Mon Poids Idéal...



Tout Naturellement !



**Découvrez comment retrouver
votre poids idéal avec des méthodes
100% naturelles !**



Par Takacs Eva

Edité par Action Web SARL



A Lire : TRES IMPORTANT

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage, malgré ceci, il ne peut en aucun cas garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage dû à l'évolution et à la mutation rapide et constante de l'informatique.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier les informations contenues dans cet ouvrage, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, de comptabilité ou de conseil financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le conseil financier.

Vous devez garder cet E-book intact comme vous l'avez reçu et respecter son copyright. Il est interdit de recopier, modifier ou distribuer ce livre sous une autre forme que celle reçue.

Vous pouvez proposer ce livre électronique autour de vous et toucher une commission sur chaque vente que vous générez. Pour ce faire, vous devez être inscrit au programme d'affiliation de la personne qui vous a vendu cet E-book.

Nous vous remercions par avance pour le respect de ces règles et vous souhaitons une très bonne lecture.

Si vous ne respectez pas ces conditions, l'auteur se réserve le droit légitime de vous réclamer des dommages et intérêts.

Vous pouvez imprimer cet E-book si cela vous en facilite la lecture, mais pensez aussi à la nature et à notre environnement.





Sommaire

Table des matières

<u>A Lire : TRES IMPORTANT</u>	2
<u>Sommaire</u>	3
<u>Introduction</u>	4
<u>Poids excessif ou obésité ?</u>	7
<u>Perdre du poids naturellement ?</u>	10
<u>De quelle quantité d'énergie avez-vous besoin ?</u>	13
<u>Qu'est ce que le métabolisme exactement ?</u>	16
<u>Votre point de départ...</u>	21
<u>Faire de l'exercice est-il quelque chose d' indispensable ?</u>	27
<u>Toute la vérité sur ce qu'il faut vraiment manger...</u>	40
<u>Des étapes simples pour une perte de poids efficace et naturelle...</u>	56
<u>Conclusion</u>	58
<u>Annexe A - " Les super aliments "</u>	60





Introduction

C'est un fait largement identifié et reconnu, le nombre de personnes qui est sérieusement en surpoids ou médicalement obèse explose à travers le monde occidental.

Il suffit de regarder les chiffres. En France pas loin de 38 % des personnes sont en surpoids et 10 % sont considérées comme obèses. Ce ne sont pas les chiffres les plus frappants des pays développés. Les autres grands pays se situent dans des tranches allant de 48 à 65 % et de 15 à 30 %. Ce sont là les chiffres de 2005, je vous laisse imaginer les pourcentages actuels.

D'après l'Organisation mondiale de la santé, il y avait en 2005 environ 1,6 milliard d'adultes (âgés de plus de 15 ans) et au moins 20 millions d'enfants de moins de 5 ans en surpoids et au moins 400 millions d'adultes obèses. D'ici 2015, leurs prévisions seraient de 700 millions d'adultes obèses... (Source : [Wikipédia](#))

Cette explosion place un fardeau supplémentaire très lourd sur des services de santé déjà surchargés et déjà en manque de ressources et d'effectifs dans un certain nombre de pays.

En même temps, les statistiques au cours de ces dernières années confirment fortement la tendance au surpoids pour les citoyens de la plupart des pays développés. Cette tendance n'est pas susceptible d'être rapidement renversée sans une action drastique immédiate.

En conséquence, la contrainte aux services de santé à travers le monde va également augmenter, ce qui sous-entend alternativement que l'inévitable point de rupture est susceptible d'être atteint bientôt.

Ceci signifie que si vous êtes sérieusement en surpoids ou obèse, votre





décision d'avoir choisi de réserver votre copie de ce livre « Mon Poids Idéal... Tout Naturellement ! » est capitale, parce que ceci représente, de plusieurs manières importantes, un pas en avant significatif.

Premièrement, ceci indique que vous ou quelqu'un proche de vous, peut-être un membre de votre famille ou l'élue(e) de votre cœur, avez un problème de poids. En outre, s'il s'agit de vous plutôt que de quelqu'un d'autre, ceci indique également que vous reconnaissez votre problème, ce qui représente souvent la première étape et certainement la plus dure vers le changement nécessaire.

Deuxièmement, le fait que vous lisiez ceci à cet instant indique que vous avez décidé de faire quelque chose à ce propos et que cette décision représente un passage très significatif dans votre façon de penser et votre attitude face à la forme dans laquelle vous êtes.

Je ne connais pas beaucoup de personnes, en surpoids ou obèses, qui sont heureuses de leurs conditions physiques, mais je sais l'abondance des personnes qui sont apparemment contentes de remettre au lendemain leur décision de perdre du poids. Malheureusement, pour ces personnes, ce fameux lendemain n'arrive jamais, parce qu'elles choisissent simplement d'ignorer leur problème ou parce que leur problème de poids est un facteur primaire qui les aide à mourir plus tôt.

Je ne ferais aucune excuse quant à l'utilisation de termes aussi francs et catégoriques parce que, comme je l'ai mentionné précédemment, les gens qui sont sensiblement en excès de poids ou obèses représentent un fardeau de plus en plus lourd et problématique sur la société dans sa globalité.

Le jour où les services de santé s'effondreront sous le poids des traitements de personnes, dont les problèmes sont généralement un résultat de leur propre négligence, incapacité ou réticence à limiter leurs mauvaises habitudes, n'est pas lointain, si nous ne commençons pas à renverser la tendance à l'obésité très rapidement.

Mais, vous êtes en train de lire ce livre, je prends cela comme un signe de bonne volonté de votre part et de lutte contre votre excès de poids ou votre obésité.





Je ne peux que vous féliciter et je vais dès aujourd'hui, avec cet ouvrage, vous mettre sur le chemin de VOTRE poids idéal... tout naturellement :-)

En vous souhaitant une bonne lecture et surtout une bonne route vers ce qui pourrait bien être un aller (sans retour) vers un poids de bonne santé énergisant et valorisant.

Takacs Eva





Poids excessif ou obésité ?

Quand quelqu'un est en excès de poids, son poids dépasse les normes établies sur des personnes de leur taille et de leur âge. Cependant, parce que chaque poids inclut aussi une masse osseuse, musculaire, grasseuse et liquide, il est possible que quelqu'un soit d'un poids excessif sans être obèse.

Par exemple, un athlète ou un culturiste professionnel peut très bien être d'un poids excessif, mais, parce que la majorité de son excès de poids qu'il porte est du tissu musculaire, il n'est pas obèse.

Néanmoins, dans la majorité de cas, un poids excessif équivaut à une masse grasseuse trop importante et se dirige assez souvent vers une obésité clinique.

Il y a plusieurs manières de définir l'obésité, mais la plus commune est en se référant à ce qui est connu comme « l'indice de masse corporelle (IMC) » qui est une formule mathématique qui produit un indice numérique basé sur le poids d'un individu en kilogrammes divisé par sa taille en mètres. Par conséquent, l'unité mathématique pour l'IMC est le kg/m².

Voici la formule : $IMC = \text{masse} / (\text{Taille en m})^2$

[Cliquez ici pour calculer votre IMC](#)

Un IMC normal est considéré comme normal entre 18.5 et 25 chez un adulte. Entre 25 et 30 on parle de surpoids et vous l'aurez deviné, au-delà de 30, on parle d'obésité.

Cet indice n'est pas à confondre avec « l'indice de masse grasseuse », mais une meilleure approche peut être obtenue à l'aide votre tour de taille.





Chez l'homme, des risques sanitaires accrus peuvent être attendus pour un tour de taille situé entre 94 et 102 cm et pour les femmes entre 80 et 88 cm. Au-delà, les risques sont considérés comme importants.

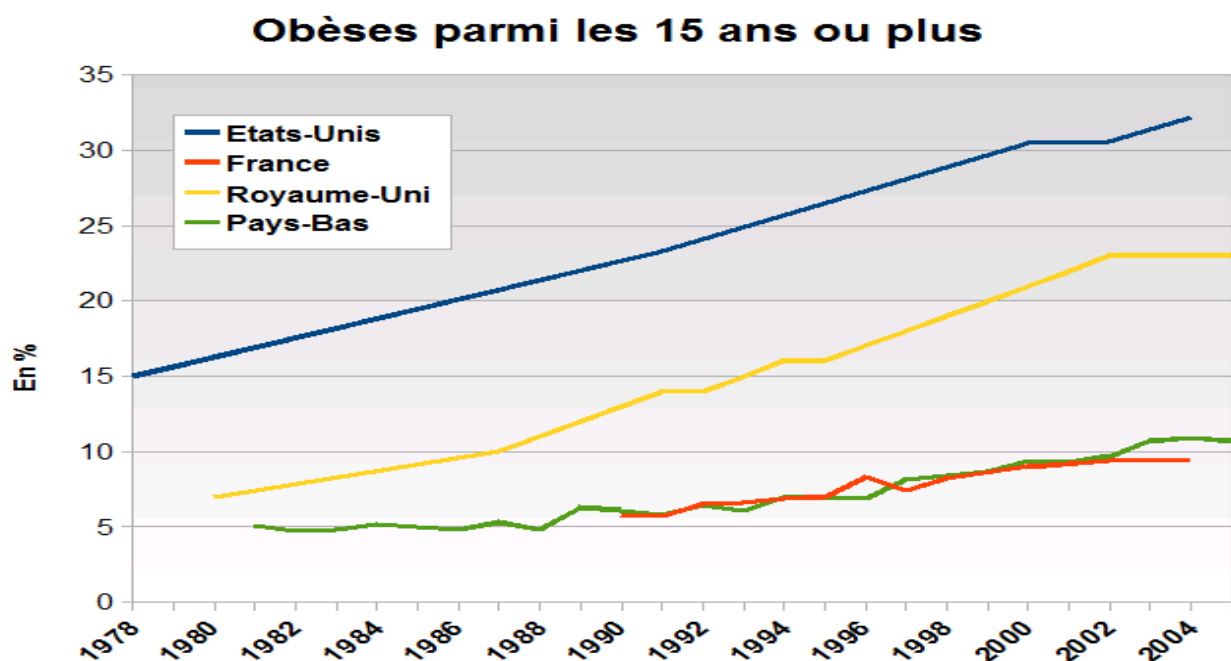
Le problème est-il aussi grave que cela ?

Je doute qu'il y ait très peu de personnes qui regardent la télévision ou lisent un journal qui ne se rendent pas déjà compte que le problème de l'obésité éclate sur une échelle internationale.

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) a reconnu l'obésité comme une maladie en 1997. Par abus de langage, on parle aujourd'hui quasiment d'une « pandémie » alors que cette maladie n'est en aucun cas infectieuse.

Le surpoids est le premier signe vers une tendance à l'obésité et, s'il n'est pas considéré comme tel, vous vous dirigerez tout naturellement vers cette obésité qui vous tend la main depuis vos 10 premiers kilos excédentaires.

Même si les chiffres parlent en général d'eux-mêmes, laissez-moi vous montrer le graphique publié par l'OCDE (Organisation de coopération et de développement économiques) :





L'INVS (Institut National de Veille sanitaire) souligne une stabilisation du surpoids chez l'enfant début 2008, mais un adulte sur six est toujours obèse !

Est-ce que quelqu'un a besoin de plus de preuves pour que l'on puisse définir l'obésité comme une épidémie ?

Je ne vous dis pas tout cela pour vous effrayer, parce que si vous êtes sérieusement en surpoids ou obèse, vous savez déjà que vous allez devoir entreprendre quelque chose et qu'il vaudra mieux le faire plus tôt que trop tard.

Cependant, vous devez vous rendre compte que vous n'êtes pas les seuls dans cette situation fâcheuse, mais que vous êtes probablement une exception en cherchant une réponse à votre problème. Vous devriez être fier de vous car c'est bien l'acceptation d'abord puis la décision de faire le nécessaire ensuite qui vous donneront la joie de retrouver votre poids idéal... tout naturellement !





Perdre du poids naturellement ?

Ce n'est plus un grand secret, une des catégories n°1 des recherches sur Internet concerne les informations relatives à la perte de poids.

En conséquence, ce n'est également pas une surprise de constater que des millions d'euros sont dépensés quotidiennement pour des publicités en tous genres vantant toutes sortes de régimes (d'une crédibilité et d'une efficacité considérablement variable) ou de pilules et d'équipements magiques et merveilleux, qui sont censés vous aider à perdre du poids.

Une grande partie des régimes qui sont annoncés ne sont ni bénins, ni vraiment acceptables. De même, la plupart des pilules de régime amaigrissantes ou amincissantes ne sont pas uniquement formulées avec des substances naturelles.

Il n'y a aucune crise dans les entreprises et les cliniques de chirurgie de perte de poids. Bon nombre d'entre elles sont basées dans des pays où le coût du traitement médical et de soin est considérablement moins élevé que dans la plupart des pays occidentaux. Nous avons, je crois déjà, tous entendu parler de ce nouveau genre de tourisme.

Tandis que vous lirez quelques exemples de réussites chirurgicales, du style « trop beau pour être vrai », vous n'entendrez que très peu de choses au sujet des centaines de cas où la chirurgie de la silhouette ou esthétique était finalement inefficace. De plus, subir une chirurgie quand vous êtes sérieusement en excès de poids ou obèse comporte des risques sensiblement intensifiés, mais ceci est encore quelque chose dont vous n'entendrez que très peu parler.

Perdre du poids naturellement est un concept vraiment simple et c'est ce que nous allons voir ensemble maintenant.





Le concept qui étaye la perte de poids est très simple.

Chaque être humain à chaque étape de sa vie doit emmagasiner une certaine quantité d'énergie afin de subvenir à ses besoins quotidiens. Cette énergie vient de la nutrition, sous forme de nourriture que nous mangeons ou de liquides que nous buvons, et est généralement mesurée en termes de calories ou kilocalories.

Il y a une légère différence entre la signification accordée à ces deux termes, le dernier étant utilisé plus généralement par les nutritionnistes professionnels. Pour les besoins de ce livre, je vais utiliser les calories comme unité d'énergie de nourriture.

Bien que chaque individu soit différent, nous avons besoin d'une certaine quantité de calories journalières pour satisfaire nos propres besoins énergétiques. Ces conditions varieront selon la quantité d'efforts physiques que chacun effectuera durant sa journée, la quantité d'exercices que vous ferez en plus, la vitesse à laquelle votre corps brûlera l'énergie que vous emmagasinez (votre taux métabolique) et votre hygiène de vie en général.

Cependant, à la fin de la journée, si vous prenez en considération la bonne quantité de calories journalières, votre poids restera stable et vous resterez en général en bonne santé.

Si vous stockez trop d'énergie, vous prenez du poids, mais si vous en emmagasinez trop peu, vous verrez l'effet opposé et perdrez du poids.

C'est vraiment aussi simple que ça.

Vous verrez certains programmes de régimes qui vous recommanderont de réduire les hydrates de carbone (glucides), d'autres « experts diététiques » jureront que la seule manière efficace de perdre du poids est de réduire la quantité de graisses dans votre alimentation.

Peu importe le type de nourriture que vous mangez pour produire votre énergie (que ce soit des hydrates de carbone ou des graisses), vous allez continuer de grossir aussi longtemps que vous stockerez plus d'énergie que vous n'en brûlez. Vous ne perdrez donc du poids que si vous absorbez moins





d'énergie que vous n'en avez besoin.

C'est exactement cela. C'est comme ça que vous pouvez perdre du poids naturellement - vous ingérez moins d'énergie que vos besoins journaliers et la graisse va fondre graduellement.





De quelle quantité d'énergie avez-vous besoin ?

Chaque être est différent. En plus de nos caractéristiques physiques, chaque individu a ses propres besoins énergétiques. En outre, il est évident que votre capacité à perdre ou à prendre du poids, dans une certaine mesure, est prédéterminée par votre empreinte génétique, et il n'y a pas grand-chose que vous puissiez faire pour changer cela.

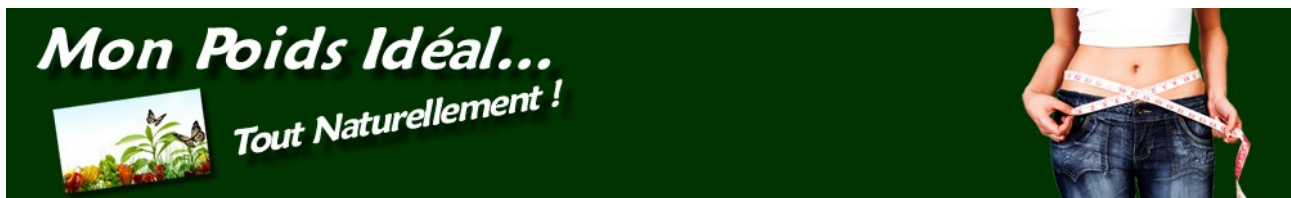
En plus de vos gènes, il existe de nombreux facteurs externes qui affectent le nombre de calories dont vous avez besoin, de sorte que n'importe quelle « table des calories » normalisée ne peut être autre chose qu'une indication très générale du nombre de calories dont vous avez besoin. Cependant, ce qui suit est accepté comme point de départ des grandes lignes directrices :

SEXE	Niveau d'activité	Calories requises
Homme	Sédentaire	2400
	Modéré	2800
	Actif	3800
Femme	Sédentaire	1900
	Modéré	2100
	Actif	3000

Afin d'obtenir une image plus précise du nombre de calories nécessaires, vous devez prendre en considération de nombreuses variables.

Premièrement, il y a les facteurs de style de vie, comme le travail que vous





effectuez, les activités physiques que vous pratiquez et ainsi de suite.

Ceux-ci sont en grande partie pris en compte dans le calcul sous-jacent sur lequel est basé le diagramme précédent. Quelqu'un qui travaille dans un bureau ou qui exerce une profession sédentaire va avoir besoin de considérablement moins de calories que quelqu'un qui travaille sur un chantier, par exemple.

En plus de cela, votre poids et votre âge auront également une influence sur le nombre de calories dont vous avez besoin pour maintenir votre poids à son niveau actuel.

Plus vous portez de poids, plus vous aurez besoin d'énergie pour déplacer ce bloc. Alors que vous vieillissez, vos besoins en énergie diminuent progressivement, car vous êtes susceptible de moins vous engager physiquement dans des activités que vous pratiquiez lorsque vous étiez plus jeune.

Le genre est également un facteur influent, parce que les femmes ont besoin généralement de moins de calories que les hommes.

En tenant compte de toutes ces variables, vous arriverez à définir votre MB (métabolisme de base) qui n'est pas le même que l'indice de masse corporelle (IMC) vu précédemment.

Le métabolisme de base (MB) correspond aux besoins énergétiques de bases de l'organisme et il correspond à la dépense d'énergie minimum permettant à l'organisme de survivre au repos.

La formule pour déterminer le MB est assurément plus complexe que la formule vue précédemment, mais si vous voulez une image plus précise du





nombre de calories dont vous avez réellement alors sortez votre calculatrice et prenez quelques minutes pour traiter cette équation, c'est intéressant et le temps consacré ne sera pas vain.

La formule (équation de Mifflin et St Jeor – 1990) :

$$\text{MB} = (9.99 \times \text{P}) + (6.25 \times \text{T}) - (4.92 \times \text{A}) + \text{S} = \text{kcal/jour}$$

P représente le poids en kilo

T la taille en cm

A l'âge en années

S l'indice sexuel soit +5 pour un homme et -161 pour une femme

MB correspond au minimum de calories nécessaires à votre organisme pour survivre sans aucune activité. On peut à partir de là établir une approche de la quantité de calories nécessaires selon votre activité.

Il suffit pour cela de multiplier MB par l'indice de votre type d'activité à effectuer :

Activité sédentaire = $\text{MB} \times 1.2$

Activité légère = $\text{MB} \times 1.37$

Activité modérée = $\text{MB} \times 1.55$

Activité importante = $\text{MB} \times 1.725$

Activité intense = $\text{MB} \times 1.9$

Vous pouvez également trouver des tableaux en ligne pour vous aider, [comme ici](#).





Qu'est ce que le métabolisme exactement ?

Certaines personnes pensent que le métabolisme est une sorte d'organe, une partie du corps, qui influence la digestion. En fait, le métabolisme n'est pas une partie spécifique du corps. C'est le processus par lequel l'organisme convertit la nourriture en énergie.

Par conséquent, vous avez probablement entendu l'expression « processus métabolique » utilisée comme le terme métabolisme. En fait ils signifient tous deux la même chose.

Nous n'utiliserons pas de termes médicaux compliqués, ainsi, nous ne perdrons pas de temps dans les mécanismes complexes du corps humain et son extraordinaire intelligence.

Pourtant, sans rentrer dans les détails médicaux – qui ne sont pas utiles à notre compréhension générale – il est néanmoins nécessaire de se pencher brièvement sur les mécanismes biologiques que l'on retrouve derrière le métabolisme.

Le Métabolisme, est le processus de transformation de la nourriture en énergie. L'organisme utilise cette énergie pour exécuter une grande variété de fonctions essentielles.





En effet, votre capacité à lire cette page est – littéralement – conduite par votre métabolisme.

Si vous n'aviez pas de métabolisme – c'est-à-dire, si vous n'aviez pas de processus métabolique transformant la nourriture en énergie – alors vous ne pourriez pas vous déplacer.

En fait, avant même que vous ne puissiez bouger un doigt ou lever votre pied, votre processus interne serait déjà à l'arrêt, car les fonctions vitales de base telles que – la circulation du sang, la transformation de l'oxygène en dioxyde de carbone, l'expulsion de déchets potentiellement mortels par les reins, etc. – tout cela dépend du métabolisme.

Gardez cela à l'esprit la prochaine fois que vous entendrez quelqu'un dire que son métabolisme est lent.

Bien qu'il soit confronté à une prise de poids lié à des facteurs métaboliques, il dispose d'un métabolisme qui visiblement fonctionne.

Si ce n'était pas le cas, il ne pourrait même pas parler (car pour cela aussi, il faut de l'énergie qui vient, vous le devinez, du métabolisme !).

Il est aussi intéressant de noter que, même si nous faisons conventionnellement référence au processus métabolique comme si il s'agissait d'une unique fonction, il s'agit vraiment d'un terme fourre-tout aux innombrables fonctions qui ont lieu dans notre organisme. Chaque seconde de chaque minute de chaque jour de votre vie – même quand vous dormez – de nombreuses conversions chimiques se produisent par l'intermédiaire du métabolisme.

Certains font référence au métabolisme en tant que processus harmonieux qui





parvient à remplir deux fonctions critiques pour le corps qui, en un sens, semblent être en contradiction l'une avec l'autre.

Anabolisme et catabolisme

La première fonction est de créer des tissus et des cellules. En permanence, notre organisme crée de nouvelles cellules pour remplacer les cellules mortes ou en dis-fonctionnement.

Par exemple, si vous vous coupez le doigt, votre corps (s'il fonctionne correctement) commencera – sans perdre de temps ou à attendre votre accord – le processus de création de cellule de peau pour coaguler le sang et commencer le processus de guérison. Ce processus de création est effectivement une réponse métabolique que l'on nomme anabolisme.

D'autre part, il existe une activité exactement opposée se déroulant dans d'autres parties du corps.

Au lieu de construire cellules et tissus via le métabolisme, l'organisme consomme de l'énergie pour faire ce qu'il est supposé faire.

Par exemple, si vous pratiquez de l'aérobic, la température de votre corps augmente avec les battements de votre cœur et reste dans une certaine plage.

Pendant l'exercice, votre corps a besoin de plus d'oxygène et ainsi votre respiration augmente avec votre consommation en H₂O. Tout cela, vous vous l'imaginez, requiert de l'énergie supplémentaire.

Après tout, si votre corps ne pouvait s'adapter à ce besoin accru en oxygène (à la fois pour en prendre mais aussi pour s'en débarrasser sous forme de





dioxyde de carbone), vous vous effondreriez !

En présumant, bien entendu, que vous ne vous surmeniez pas, votre organisme s'occupera de convertir les aliments (ex: calories) en énergie. Et ce phénomène, comme vous le savez est un processus métabolique aussi nommé catabolisme.

Comme vous le voyez, le métabolisme est un processus permanent qui prend en charge deux fonctions apparemment contraires: l'anabolisme qui utilise l'énergie pour créer des cellules, et le catabolisme qui détruit des cellules pour créer de l'énergie.

En effet, c'est pourquoi le métabolisme mérite sa réputation d'harmonisateur. Il regroupe ensemble ces deux fonctions, en apparence opposées, et ceci de manière optimale pour permettre au corps à la fois de créer des cellules et de les détruire en fonction du besoin.

A présent, vous avez déjà une idée de comment le métabolisme est lié à la perte de poids. (Métabolisme catabolique, ou destruction des cellules pour créer de l'énergie).

Quand l'organisme reçoit une calorie – qui, comme nous le savons, n'est qu'une quantification de l'énergie – il doit en faire quelque chose.

En d'autres termes, en laissant tous les autres éléments nutritifs et minéraux de côté, si une prune délivre 100 calories à l'organisme, celui-ci doit accepter ces 100 calories. Il en va de même pour les 500 calories provenant d'un (petit) pot de crème glacé: ces 500 calories doivent être traitées.

Maintenant, l'organisme fait deux choses de cette énergie : soit il la métabolise via l'anabolisme ou la métabolise via le catabolisme. C'est-à-dire que soit il convertit l'énergie (les calories) en cellules/tissus soit il l'utilise





pour détruire des cellules.

Maintenant, la relation entre calories/énergie, métabolisme et perte de poids devient plus claire et évidente.





Votre point de départ...

Une partie de notre nature humaine indique que nous tendons à stocker la graisse. En fait, c'est quelque chose qui nous a suivis pendant des milliers d'années, car c'était probablement un mécanisme de survie développé au cours des temps lorsque nos ancêtres devaient parfois s'abstenir de nourriture.

L'abondance ou la surabondance de nourriture est un phénomène tout récent (du moins pour les pays développés), et nous n'avons jamais vraiment perdu la capacité de stocker l'énergie non utilisée comme graisse corporelle.

C'est un peu comme les animaux qui hibernent. Ils accumulent un énorme stock d'énergie inutilisée pendant l'été qui suffira à leur faire passer l'hiver sans nourriture.

Vous ne pouvez pas changer, ni ignorer des milliers d'années d'évolution. Le fait est que l'homme occidental moderne n'a aucun besoin réel de stocker une énergie inutilisée comme le faisaient nos aïeux préhistoriques pendant les périodes maigres, mais c'est ancré en nous et vous le ferez en dépit de vos besoins réels.

Ainsi, si vous emmagasinez trop d'énergie, vous allez devenir gros, rien ne l'évitera. Vous devez au préalable tout savoir sur le pourquoi du comment cela arrive si vous voulez aborder votre problème entièrement naturellement.

La première chose que vous devez comprendre au sujet de la perte de poids





est que presque tout que vous mangez et buvez contient des calories. La seule exception à cette règle, en termes de substances naturelles, est l'eau (nous en parlerons plus longuement plus tard).

Toute autre chose que vous consommez contient des calories, et il n'importe pas vraiment de savoir comment ces calories sont prises. C'est une des raisons pour lesquelles il y a tant d'arguments virulents entre ceux qui proposent d'une part, que pour perdre du poids vous deviez réduire des hydrates de carbone et d'autre part, ceux qui suggèrent que les graisses sont le vrai démon qui doit être banni de votre alimentation, et pourquoi elles sont probablement sur la mauvaise voie.

Il y a peu de preuves scientifiques quantifiables qui suivent une approche particulière de consommation en prétendant que l'une est plus efficace que l'autre. Bien qu'il ne soit pas du tout difficile de trouver des personnes apparemment qualifiées, comme des médecins qui vous diront qu'un régime diététique particulier (par exemple un régime sans glucides) va vous aider à perdre du poids plus rapidement que toute autre chose, ce n'est sûrement pas une coïncidence si la plupart de ces observateurs « objectifs » ont un certain intérêt dans le produit ou la proposition qu'ils soutiennent.

Le fait est que tous deux, les glucides (hydrates de carbone, sucres) et les lipides (graisses), sont traités par notre métabolisme pour produire de l'énergie et si vous mangez une trop grande quantité de l'un ou de l'autre ou même de tous les deux, vous prendrez inévitablement du poids.

Selon le Dr. Kristine Clark (Ph.D., R.D. et FACSM), qui est la directrice de la nutrition du sport pour le service de l'athlétisme de l'université de l'État de Penn, 500 gr de graisse stockée dans le corps est équivalente à 3500 calories (ce qui signifie que chaque kilo de graisse stockée représente environ 7000 calories).





Cependant, il faut tenir compte d'une autre chose, qui prête un certain crédit aux personnes qui suggèrent que la prise d'énergie sous la « forme A » (par exemple les graisses) plutôt que sous la « forme B » (par exemple les glucides) vous permet de perdre du poids.

C'est le fait que nos organismes ont la capacité de traiter quelques calories dans un sens tout en traitant les autres d'une façon complètement différente.

Par exemple, presque en dépit de ce que nous sommes généralement amenés à croire, nos corps n'extraient pas nécessairement toute la qualité (vitamines, aliments etc.) ou toutes les calories à partir de chaque produit alimentaire simple que nous consommons.

Ceci se produit parce que votre corps a son propre taux métabolique, une vitesse à laquelle il transforme la nourriture que vous consommez.

En même temps, alors que n'importe quel produit alimentaire est toujours dans votre corps, votre corps continuera à extraire autant de calories que possible à partir de cette nourriture. En conséquence, il s'ensuit que toute personne dont la nourriture passe à travers le système très rapidement va tirer moins de calories de leur nourriture que quelqu'un dont le système est plus léthargique.

Ce n'est probablement plus un secret de dire que le régime occidental moderne est beaucoup trop riche de produits transformés, d'aliments raffinés et bien trop légers en aliments crus, de nutriments emballés en produits alimentaires. Nous comprenons probablement tous que les nourritures traitées (hamburgers, hot-dogs, pizzas, etc.) sont susceptibles de vous faire grossir bien plus que les produits alimentaires non transformés et crus, mais une des raisons pour lesquelles ceci se passe n'est probablement pas assez largement comprise.

En partie parce que ces produits alimentaires sont très riches en graisses et





sucres et que notre système n'est simplement pas très bon dans leur élimination. En conséquence, ils peuvent traîner dans notre corps pendant deux ou trois jours, et tandis qu'ils sont toujours lentement en cours de digestion, votre corps s'y colle un peu comme une sangsue pour extraire chaque calorie encore disponible.

A contrario, les produits crus ne tendent pas « à traîner » dans votre corps, en tout cas pas plus de quelques heures et donc, même s'ils étaient « riches en calories » (la plupart des aliments crus ne le sont pas), votre corps n'aura simplement pas l'opportunité d'en extraire toutes les calories.

Quand vous y pensez en ces termes, cela semble beaucoup plus raisonnable. Après tout, vous avez entendu pendant des années des personnes dire à quel point les produits alimentaires crus et non transformés étaient bons pour votre système digestif.

Maintenant vous comprenez pourquoi et vous pouvez aussi comprendre pourquoi les aliments traités ou raffinés sont susceptibles de vous aider à empiler les kilos. Mais nous en reparlerons un peu plus loin.

En revanche, il y a d'autres produits alimentaires comme les acides gras essentiels (les familles Omega-3 et Omega-6) qui ne sont jamais de nature à ajouter une grande quantité de graisse à votre enveloppe corporelle, peu importe la quantité consommée, car leur fonction principale est d'aider votre organisme à la réparation des cellules corporelles, mais ils contribuent aussi à maintenir le bon fonctionnement de nombreux processus métaboliques indispensables.

Ainsi, les aliments raffinés sont susceptibles de vous faire prendre plus de poids que les aliments crus, même s'ils n'ont aucune différence en termes de valeur calorifique globale.





Vous savez maintenant ce que vous devez faire pour commencer à faire fondre votre graisse indésirable, vous devez laisser tomber environ 3500 calories pour vous débarrasser de 500 grammes de poids ou de 7000 calories pour chaque kilo excédentaire.

Voici une dernière chose à considérer avant de passer à l'action, une chose très importante que vous devez faire avant de vous embarquer sur votre grand projet de perte de poids.

Il est extrêmement important lorsque vous commencez à changer votre façon de manger, si tout va bien juste après avoir lu ce livre, d'établir un poids final comme objectif.

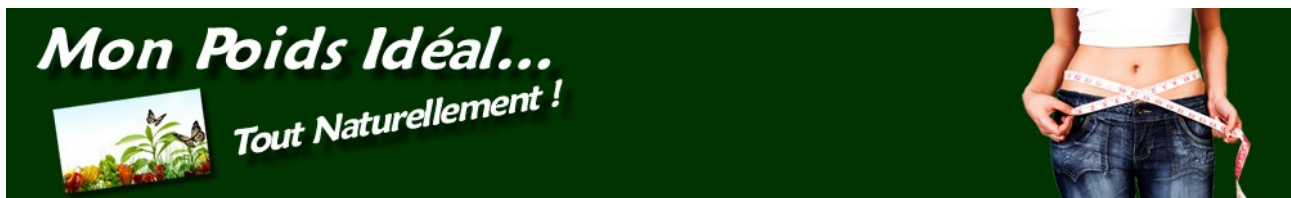
Si vous n'avez pas à l'esprit un objectif final dès le début de votre régime, il va être presque impossible pour vous de ressentir une satisfaction du poids que vous aurez perdu et de la forme dans laquelle vous vous trouverez.

Il peut être extrêmement tentant de garder comme objectif de toujours vouloir perdre du poids, mais ce n'est pas une voie vers le bien-être en général. Au contraire, c'est le meilleur moyen de sombrer dans l'anorexie, bien que je doute que ceux qui se trouvent en fort surpoids ou en obésité avancée ne souhaitent vraiment pas tomber ensuite dans l'anorexie.

Sans cible finale à atteindre, il serait trop facile d'être obsédé par la perte constante de seulement un ou deux kilos, jusqu'au jour où quelqu'un vous dira que vous êtes déjà bien trop mince, date à laquelle il est probable que l'anorexie soit déjà votre nouveau problème.

Je sais que vous lisez probablement ces mots en pensant que « cela ne pourra jamais m'arriver », mais je crois que toute personne anorexique a dû se le dire un jour.





Ainsi, en tenant compte de votre construction, structure osseuse et musculaire, essayez d'établir un « bon poids » votre poids idéal. Utilisez une table de poids telle que [celle-ci](#) pour définir votre cible.

Ceci étant fait, tenez-vous-en à cet objectif de sorte qu'une fois que vous y êtes, vous changiez votre régime alimentaire et d'exercice de perte de poids à un autre conçu pour maintenir votre nouveau poids plutôt que de continuer à en perdre.

Bien, avec cette note d'attention à l'écart, nous allons commencer à considérer ce que vous pouvez faire pour vous débarrasser de ces kilos supplémentaires.





Faire de l'exercice est-il quelque chose d' indispensable ?

Vous empilez des kilos parce que vous emmagasinez de l'énergie que vous n'utilisez pas.

Il y a deux choses que vous pouvez faire pour commencer à perdre du poids, deux choses qui peuvent être faites séparément, mais qui fonctionnent bien mieux si elles sont faites ensemble.

La première est d'augmenter la quantité de calories que vous brûlez tous les jours par un programme d'exercice sensé.

La seconde est de réduire les calories que vous absorbez. Il faut manger moins de sorte à n'absorber que la quantité nécessaire quotidiennement.

Vous pourriez très bien faire un choix entre ces deux méthodes, l'une comme l'autre, mais je vous suggère fortement de faire les deux en même temps, parce qu'en faisant ainsi vous ne pourrez qu'accélérer la vitesse à laquelle vous perdrez vos kilos supplémentaires.

Commençons par regarder les avantages de l'exercice physique.





Pourquoi l'exercice aide-t-il, de bien plus d'une manière, à perdre du poids ?

L'avantage de l'exercice est que pendant que vous vous exercez, vous brûlez des calories additionnelles bien au-delà de ce que vous consommez normalement.

En conséquence, l'exercice aidera à vous débarrasser du poids excédentaire que vous portez. Si le sport et les activités physiques sont pour vous aujourd'hui des étrangers, il est temps de faire connaissance avec un certain genre d'exercices.

Cependant, l'exercice va bien plus loin que la consommation des calories supplémentaires, il aide également à accélérer votre métabolisme.

En substance, une fois que vous démarrez un programme d'exercice régulier, votre corps pourrait en fait brûler plus de calories, même au repos, parce qu'il y aura une amélioration globale de la vitesse à laquelle vous épuisez les calories. En fait, cette amélioration peut aller jusqu'à consommer plus de calories pendant que vous dormez, parce que, bien que votre corps soit au repos, les effets de l'« accélération » apportés à votre métabolisme sont actifs 24/7.

Cependant, il est dit qu'un exercice de type « anaérobie » est bien plus efficace pour brûler les graisses au repos qu'un exercice dit « aérobie ». J'examinerai les différences ci-dessous.





Quel type d'exercice est le meilleur ?

Il n'y a pas de réponses à cette question, parce qu'il dépendra, dans une large mesure, de ce que vous voulez réaliser tout en vous débarrassant de votre surplus de poids.

Par exemple, alors que la plupart des personnes en surpoids sont susceptibles d'être principalement intéressées à se débarrasser de leurs kilos supplémentaires et rien de plus, certaines seront également intéressées à se bâtir une musculature.

Pour toute personne qui se trouve dans cette dernière catégorie, les exercices que vous choisirez seront, si vous essayez de remplacer la graisse par du muscle, des exercices de musculation qui seront plus appropriés que la natation ou la course à pied, bien que naturellement, chacune des trois formes d'exercice ait des avantages spécifiques.

Vous avez besoin de savoir ce qu'est votre objectif principal avant de décider du type de programme qui vous conviendra le mieux.

Il y a essentiellement deux types d'exercice, les exercices dits « aérobies » et « anaérobies ».

L'exercice aérobique est appelé ainsi parce qu'il englobe des exercices intenses, qui vous mettent à « bout de souffle », de sorte que vous commenciez à respirer plus profondément, comme un moyen de remplacer les niveaux d'épuisement de l'oxygène dans votre organisme. L'exercice aérobique fait fonctionner vos poumons et accélère votre cœur, il est donc généralement meilleur à la combustion des matières grasses que ne l'est l'exercice anaérobique. L'exercice aérobique comprend des activités telles que la course ou le jogging, la natation, le vélo et même la marche.





Vous l'aurez compris, l'exercice anaérobie est l'opposé, le genre d'exercice qui ne vous coupe pas le souffle. La musculation entre dans cette catégorie. L'exercice anaérobie ne consomme pas la graisse aussi rapidement que le fait l'aérobie, mais l'anaérobie a l'avantage d'être plus efficace pour accélérer votre métabolisme, ce qui conduit à l'effet de brûler plus de calories, même au repos.

L'exercice aérobie fonctionne dans le cadre de la combustion des graisses dans un programme de perte de poids, parce que votre corps puise généralement dans les glucides pour fournir l'énergie dont vous avez besoin. Toutefois, pendant l'exercice, votre corps commence également à puiser dans la graisse stockée pour fournir une partie de l'énergie nécessaire, d'où l'effet de la perte de poids.

D'autre part, l'exercice anaérobie sera généralement presque entièrement alimenté par les glucides présents dans votre corps, et donc l'effet de perte est de loin moins perceptible. Il a cependant l'avantage d'accélérer votre métabolisme.

Il est important de réaliser qu'il y a des situations où les deux formes d'exercice tendent à se confondre. Par exemple, si vous commencez à marcher lentement, c'est un exercice dit « aérobie », mais si vous commencez à accélérer le pas jusqu'à trotter voire courir, l'expansion et la contraction de vos muscles signifient que vous vous exercez autant dans des conditions anaérobies qu'aérobies.

Il y a deux autres facteurs à prendre en considération.

Premièrement, quelque peu contre-intuitif, plus vous êtes lourd, plus vous brûlerez de calories. Comme vous le verrez dans la table de la prochaine sous-section, alors qu'une personne de 60 kilos brûlera légèrement plus de 9 kcal par minute durant un jogging, une personne de 90 kilos consommera un peu





moins de 14 kcal par minute pour le même exercice.

Deuxièmement, même au sein d'une catégorie d'exercice, certaines formes d'exercices sont plus efficaces pour la combustion des graisses que d'autres. À titre d'exemple et en raison des effets de la gravité, des exercices de mise en charge comme le jogging, la course et la marche sont plus efficaces pour la combustion des graisses que des activités telles que la natation ou même le vélo. Dans ces deux cas, les effets de la pesanteur ont peu ou pas d'influence sur la quantité de travail que vous avez à effectuer.

Aucun équipement spécial n'est nécessaire, vous n'avez aucune excuse...

La table suivante indique le nombre de calories que vous brûlez par minute d'exercice. Elle est issue du « ACE Fitness Matters » volume 1, du numéro 4, 1995. Vous pouvez trouver un calculateur [ici](#) :

Activités et calories	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
Aérobic	7.4	8.6	9.8	11.1
Basketball	7.5	8.8	10.0	11.3
Bowling	1.2	1.4	1.6	1.9
Vélo 15 km/h	5.5	6.4	7.3	8.2
Jogging	9.3	10.8	12.4	13.9
Course à pied	11.4	13.2	15.1	17.0
Patinage (glace et roulettes)	5.9	6.9	7.9	8.8
Natation modérée	7.8	9.0	10.3	11.6
Tennis	6.0	6.9	7.9	8.9
Marche	6.5	7.6	8.7	9.7
Musculation	6.6	7.6	8.7	9.8
Rester assis	1.2	1.3	1.5	1.7





Donc, si vous allez vous exercer pendant 30 minutes, il vous suffit de prendre la correspondance dans la table et de la multiplier par 30 pour connaître la quantité de calories qui a été consommée.

Il faut noter que selon la table, la marche brûle plus de calories que le ski ou le vélo. Bien que cela étonne de nombreuses personnes, cela souligne que la marche est une forme extrêmement efficace d'exercice, qui est très bon parce qu'il ne nécessite aucun équipement spécifique pour commencer un programme efficace d'exercice physique.

Si vous n'avez fait aucune forme d'exercice récemment, vous devriez commencer lentement et augmenter progressivement, mais il n'y a aucune raison et certainement aucune excuse pour que ne pas commencer à faire de l'exercice de façon régulière. Si vous considérez sérieusement votre perte de poids, une demi-heure à une heure de marche quotidienne devrait représenter un minimum d'effort à fournir.

Prenez également en considération que les chiffres cités dans le tableau ci-dessus sont des données brutes et ne tiennent aucunement compte des calories brûlées en faisant autre chose.

Par exemple, si une personne de 90 kilos va courir, elle va consommer 17 calories par minute, vous devez également tenir compte des calories consommées par vos autres activités pour arriver à un total quotidien.

Même si l'activité alternative n'est autre que de vous reposer sur un divan en regardant la télé, vous brûlez toujours 1.7 calorie par minute.





D'autres considérations importantes...

Une chose est souvent perceptible chez les personnes qui ne sont jamais exercées de façon constante, elles sont mécaniquement inefficaces. Même avec la marche, si vous n'aviez jamais marché sérieusement dans le passé, il est probable que votre « style » de marche soit inefficace au début. Les blessures et d'autres dommages physiques se produisent très souvent pendant les premiers jours, par conséquent, essayez de ne pas trop en faire, trop tôt.

Mais voici une chose très intéressante concernant cette inefficacité des premiers jours. Comme vous allez dépenser de l'énergie en essayant de faire de l'exercice *et qu'en plus* vous allez veiller à bien le faire, vous brûlerez en fait plus de calories pendant les débuts qu'une fois l'efficacité mécanique acquise.

Pour avoir une certaine idée de ce que je veux dire par efficacité mécanique, pensez aux marathoniens. Pourriez-vous sérieusement envisager de marcher 50 km à la vitesse à laquelle ils marchent ?

Un marathonien peut marcher aussi vite parce qu'il est efficace mécaniquement. En dépit du fait qu'il aura vraisemblablement l'air absurde avec son visage déformé, ses hanches pivotantes et avec ses bras qui semblent pomper tout en marchant à une vitesse qui tombe marginalement à peine sous celle d'un jogging, il est surprenant de penser que ces personnes savent vraiment ce qu'elles font.

Elles le font, parce qu'autrement elles ne pourraient pas couvrir ces distances aux vitesses qu'elles atteignent et maintiennent.

Maintenant, je ne vous propose pas d'adopter un tel modèle de marche, mais vous devez accepter, lorsque vous commencerez à vous exercer, d'être





mécaniquement maladroit. En conséquence, vous brûlerez plus de calories parce que vous combattez votre inefficacité et vous exercerez en même temps. Il s'ensuit que plus vous vous exercez, plus vous deviendrez efficace et donc moins vous brûlerez de calories.

Je sais que cela peut paraître injuste, mais c'est tout simplement comme ça. De même, vous avez déjà vu que plus vous êtes gros, plus vous brûlerez de calories. Il semble donc logique que lorsque votre poids commence à diminuer que vous consumiez moins de calories pendant vos exercices qu'au début.

Il n'y a rien que vous puissiez faire à ce sujet, c'est inévitable.

Il est également important de réaliser les différences qu'il apportera à votre vie de bien des façons. Par exemple, si vous dépensez une heure ou deux par jour à faire de la gymnastique, il est logique que vous soyez assez épuisé. Ce ne sera donc pas une surprise si vous éprouvez le besoin de faire une sieste dans l'après-midi, quelque chose que vous n'aviez peut-être jamais considéré auparavant.

Pendant que vous dormez, vous consommez un nombre minimum de calories, donc dans une certaine mesure, cela va compenser les avantages de l'exercice rigoureux que vous avez entrepris.

Si vous vous mettez à un régime d'exercice aussi vigoureux, il y a de fortes probabilités que votre appétit augmente également. Il n'est pas inconnu pour des personnes qui décident de s'exercer vigoureusement de prendre du poids plutôt que d'en perdre. C'est normal, car elles sont en pleine construction d'une masse musculaire qui leur demande de manger un peu plus qu'auparavant.





Tenez un journal...

Dès que vous commencerez votre programme de perte de poids, la première chose que vous devez faire est de commencer un journal.

Notez dans ce journal tous les exercices que vous faites, leur durée et leur intensité.

Par exemple, vous pouvez marcher extrêmement lentement ou vous pouvez marcher à la vitesse d'un marathonien. Il va y avoir une différence significative entre les calories consommées selon le scénario, il sera donc essentiel d'avoir une trace de l'intensité d'activité.

Rappelez-vous, lorsque vous amorcerez vos séances d'exercices que vous êtes plus lourds. Mécaniquement vous serez donc moins efficaces et consommerez plus de calories.

D'autre part, une fois que vous avez pris l'habitude de vous exercer, vous devriez augmenter régulièrement l'intensité de manière à consommer le même nombre de calories qu'au début, voire bien plus.

Vous devez maintenir un enregistrement permanent de votre poids dans ce journal, plus une trace complète de tout ce que vous mangez et buvez.

Ce journal deviendra votre « bible » au cours des prochaines semaines. Vous ne devriez pas sous-estimer l'importance de tenir un journal de cette nature car il vous servira pour de nombreuses raisons.

Premièrement, il y aura des périodes pendant lesquelles vous serez tenté de sauter une session d'exercice et de vous jeter sur un pot de crème glacée ou un beau gros morceau de tarte. Un regard rapide sur votre journal devrait vous dissuader de le faire tout au moins le plus souvent possible.





Deuxièmement, je ne doute pas qu'en suivant un programme régulier d'exercice combiné à une consommation et une hydratation telle que je vous le recommande plus loin, votre poids tombera et vous deviendrez plus mince et plus à l'aise.

Lorsque vous essayez de perdre du poids, il n'y a rien de plus encourageant que de voir la preuve écrite de la réalisation de ce que vous essayez d'atteindre. N'oubliez pas non plus le point que j'ai soulevé plus haut, tenez-vous-en à votre objectif final.

Vous ne devriez normalement pas espérer perdre une masse très importante de poids tous les jours. Sauf si vous partez d'une situation d'obésité avancée. Pour cette raison, je ne vous recommande pas de prendre note de votre poids quotidiennement, mais une ou deux fois par semaine seulement.

De cette façon, la perte de poids devient bien plus évidente. C'est une manière bien plus encourageante et elle vous permettra de tenir lorsque de temps en temps la tentation frappera (et elle le fera inévitablement).

Mais je n'ai pas le temps pour l'exercice...

Foutaises !

Je comprends que vous êtes probablement très occupé tous les jours de votre vie, mais le fait est que tout le monde peut prendre le temps pour faire de l'exercice s'il applique la pensée créatrice et a assez de détermination pour faire ce qui doit être fait.

Par exemple, si vous prenez le train, le métro ou l'autobus pour vous rendre au bureau ou à l'usine tous les jours, descendez trois arrêts plus tôt et faites le reste du chemin à pieds. Cela ajoutera 10 minutes de plus à votre temps de





transport, mais ce temps vous fournira également une partie de l'exercice que vous devez faire si vous prenez sérieusement votre bien-être en considération.

De la même manière, si vous utilisez votre propre voiture pour aller travailler, gardez-la si possible un peu plus loin du bureau et faites le reste à pieds. Sinon, gardez-la sur un niveau plus bas du parking habituel et utilisez les escaliers pour vous rendre à l'étage auquel vous travaillez, plutôt que d'utiliser l'ascenseur.

En fait, utilisez les escaliers dès que vous le pouvez, parce que selon certains experts en nutrition, une personne de 70 kilos va brûler 12.5 calories par minute en montant un escalier. Si vous travaillez dans un immeuble, utilisez votre temps de coupure ou 15 minutes de votre pause déjeuner pour un sérieux exercice de montée de marches. C'est en additionnant ces efforts que vous allez brûler ces 3500 calories que vous devez absolument éliminer pour vous débarrasser de vos 500 grammes de graisse.

Peut-être êtes-vous une personne extrêmement occupée au travail comme à la maison avec votre famille ? Vous pouvez même être une femme ou un homme seul au foyer, mais ce n'est toujours pas une excuse pour ne pas vous exercer.

Pourquoi ne pas créer, par exemple, un programme d'exercice agréable pour toute la famille ? Une ballade autour du parc, en vélo ou bien passer une demi-journée à la piscine, ensemble, tout peut se transformer en une solution agréable pour faire de l'exercice, en famille. Et, si vous avez des enfants qui ne peuvent pas encore nager, c'est peut-être le moment d'en profiter pour leur apprendre.

Voici une autre idée.

Les activités quotidiennes « autour de la maison » peuvent aussi être consommatrices de calories, laver la voiture, passer l'aspirateur dans la





maison ou bêcher le jardin, tout cela représente une forme d'activité et d'exercice.

Alors, si vous avez pris l'habitude de passer votre voiture au lavage automatique chaque semaine, économisez un peu d'argent et offrez-vous une séance d'exercice en lavant votre voiture vous-même !

Si vous passez votre maison ou votre appartement à l'aspirateur, une ou deux fois par semaine, faites le plus souvent. Cela vous permettra de garder non seulement votre maison plus propre, mais aussi plus saine. Moins de poussières dans l'air c'est moins de risques d'allergies, de cette manière vous pouvez facilement doubler les calories consommées par le ménage hebdomadaire.

Si vous avez un jardin, il peut toujours être intéressant de l'entretenir pour qu'il semble encore plus propre et ordonné, n'est-ce pas ?

Une fois de plus, si vous ne vous ne vous occupez de votre jardin qu'une fois par mois, faites-le donc deux fois par mois et doublez le nombre des calories que vous consommez par la même occasion.

Vous voyez, on peut trouver une multitude d'occasions de faire de l'exercice dans notre quotidien, profitez de chacune de ces occasions pour déstocker ces calories qui vous pèsent tant, plutôt que de contourner ces activités et d'accumuler des calories.

Il faut vraiment que vous compreniez que cela demande un effort au début mais qu'ensuite, au bout de quelques semaines, vous le ferez tout naturellement, sans y penser. Mon mari qui avait quelques kilos à perdre s'est soudainement mis à faire du sport chaque jour. Au début il a trouvé cela contraignant puis il s'y est habitué et maintenant il ne peut même plus s'en passer !





On peut prendre de bonnes habitudes si on insiste assez sur la durée. Ce n'est pas si compliqué, il faut juste s'y tenir pendant assez longtemps pour que cela devienne quelque chose de « normal » pour vous.

Prenez cette merveilleuse habitude de faire de l'exercice régulièrement et je vous promets que votre vie va changer. Vous allez vous sentir plus en forme, avoir plus d'énergie, plus d'envies...





Toute la vérité sur ce qu'il faut vraiment manger...

On voit tout et n'importe quoi sur ce sujet, je n'ai pas la prétention d'être plus juste ou plus douée que les autres sur le sujet mais mon approche sera celle de la logique par rapport à ce qu'a prévu dame nature pour nous êtres humains.

Personne ne sait aujourd'hui vraiment comment notre corps fonctionne. Les plus grands spécialistes avouent ne pas encore connaître la totalité de cette mécanique incroyable qu'est le corps humain et tout ce qui se dit aujourd'hui sur ce qu'il faut manger ou pas n'est que supposition et les contradictions entre « spécialistes » ne manquent pas.

Nous allons donc, plutôt que de partir sur des suppositions plus ou moins bonnes, chercher à revenir aux sources de la vie et chercher à se rapprocher au plus près de ce que la nature avait très justement prévu pour cette machine si complexe qu'est notre corps...

Nous allons donc commencer par la nourriture liquide !

L'eau est l'essence de la vie !

Vous pouvez vivre pendant longtemps sans nourriture (des protestataires grévistes de la faim ont survécu pendant plus de 10 semaines sans manger quoi que ce soit), mais personne ne peut survivre à plus de quelques jours sans eau.





L'eau nous est utile pour de nombreuses raisons. Notre corps utilise l'eau pour déplacer les éléments nutritifs vers les différents endroits où ils sont nécessaires et enlève également les déchets. Elle aide également les divers organes de notre corps à communiquer entre eux en fournissant un milieu à travers lequel ils peuvent se transmettre des impulsions électriques, les uns aux autres.

Voici un fait très important. Une réduction de 5% d'hydratation corporelle équivaut à une chute de 20% des forces utilisables, c'est une perte d'énergie vraiment importante pensez-y !

L'eau contient zéro calorie et si l'eau que vous buvez est de l'eau alcaline, elle compensera aussi l'acidité normale de votre corps.

La chose intéressante aussi avec l'eau est que lorsque vous la buvez, elle vous remplit. Ceci pourrait sembler simpliste, mais vous devriez prêter beaucoup d'attention à cela parce que quand votre estomac se sent complètement rempli, vous n'avez pas faim.

En conséquence, boire de l'eau en abondance réduira naturellement la quantité de nourriture que vous pensez devoir manger pour surmonter les sensations de faim dont vous croyez, par moment, souffrir.

Vous voyez souvent qu'il est dit que vous devriez boire huit verres d'eau par jour, mais alors que c'est un point de départ très raisonnable, la quantité que vous devriez boire dépend de votre propre métabolisme.

Néanmoins, huit verres d'eau par jour représentent environ à 2 à 3 litres, ce qui est certainement un niveau raisonnable comme point de départ, mais si vous voulez en boire plus que cela, allez-y, à moins d'en boire une citerne, elle ne vous fera aucun mal et ne vous ajoutera aucune calorie supplémentaire.





En outre, vous devez vous rendre compte que votre corps peut souvent confondre la faim et la soif, parce que dans les deux cas, votre métabolisme exige que quelque chose remplisse l'espace vide dans votre estomac.

Par conséquent, essayez de boire de l'eau chaque fois que vous croyez avoir faim. Donnez-lui 15 minutes pour voir si le sentiment de faim persiste, parce que la majorité du temps, il ne persistera pas, l'eau vous aide donc à éviter de stocker plus de calories que nécessaire.

Avant de passer à table, ou si vous faites la cuisine à la maison, avant même que vous ne commenciez à préparer le repas, buvez au moins un grand verre d'eau, même deux, en fonction du temps nécessaire à la préparation et la cuisson. Ceci réduira, une fois de plus, l'espace vide dans votre estomac, vous donnant la sensation d'être moins affamé tout en vous débarrassant de la tentation de grignoter ou de goûter pendant la préparation et la cuisson.

Pour la même raison, buvez au moins deux verres d'eau quand vous sortez du lit le matin. Pour la plupart des personnes, le temps entre le dîner et le petit-déjeuner est leur plus longue période sans nourriture, il est donc tout à fait normal que vous vous sentiez particulièrement affamé le matin.

Deux ou trois verres d'eau supprimeront votre désir de manger et réduiront la quantité de nourriture que vous allez consommer. De plus, cela vous permettra de vous réhydrater correctement et donc rétablir une énergie optimale dès le matin !

L'eau est le fluide le plus important que vous pouvez absorber et vous devriez donc essayer de remplacer, autant que possible, les autres boissons que vous pourriez prendre, par l'eau. Cependant, il est inévitable qu'il y ait des périodes où vous voudrez boire autre chose que de l'eau, dans ce cas tout ce que vous devez faire est de chercher un certain équilibre.





Par exemple, si vous buvez du thé ou du café ordinaire, tous les deux contiennent de la caféine qui est un diurétique connu. En conséquence, pour chaque tasse de thé ou de café que vous buvez, vous devrez boire au moins deux verres d'eau pour remplacer les fluides perdus.

De même, quelques médicaments et herbes ont également des qualités diurétiques, vous devrez toujours boire suffisamment d'eau pour remplacer ces fluides perdus, c'est très important.

L'eau aide à nettoyer votre corps et à remplir votre estomac en même temps. Ajouter ceci au fait qu'elle ne contient absolument aucune calorie, vous pouvez facilement comprendre pourquoi l'eau devrait être un élément essentiel de tout programme sensé de perte de poids.

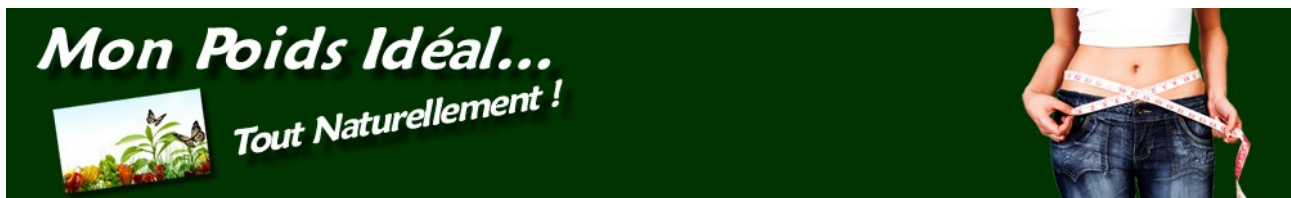
Inutile de chercher plus loin en tout cas, c'est bien l'eau que dame nature a tout naturellement prévu pour nous tous à l'origine. Le conseil sera donc bien sûr de boire beaucoup et majoritairement de l'eau pure sans aucun ajout artificiel. Vous pouvez bien sûr boire autre chose si vous le souhaitez mais essayez de boire au moins 2 à 3 litres d'eau par jour en plus des éventuelles autres boissons.

Mangez des fruits !

Oui, je sais que le titre est un peu brutal, mais je ne peux pas dire autrement à quel point les fruits sont importants en tant qu'élément d'un régime raisonnablement structuré.

Avant de vous expliquer pourquoi et comment il faut manger des fruits, je voudrais revenir à « dame nature » et à ce qu'elle a prévu pour nous car c'est vraiment important d'en tenir compte si on veut vraiment revenir aux sources





et comprendre comment retrouver son poids de bonne forme.

La première chose que j'aimerais que vous constatiez c'est que jamais vous ne trouverez d'animaux obèses dans des conditions de vie naturelle. Jamais vous ne trouverez un lion, un oiseau ou n'importe quel autre animal avec un surpoids. Le seul animal sur terre qui soit atteint de cette maladie c'est l'homme !

Alors pourquoi l'homme et pas les animaux ? La réponse est simple, nous sommes les seuls à avoir défié la nature en inventant un régime alimentaire qui n'est plus du tout celui prévu par la nature au départ.

En faisant cela nous en avons même perdu le menu d'origine ! Nous ne savons plus aujourd'hui ce qui était vraiment prévu pour nous les hommes.

En quelque sorte nous avons perdu la notice et les chercheurs essaient de la réinventer sans savoir vraiment si c'est bien le bon régime alimentaire qu'il faut suivre.

Je vous propose juste de réfléchir une minute et d'essayer d'oublier un peu ce que l'on vous a rentré dans la tête depuis votre naissance. Oubliez tout et essayez de résonner en homme primitif un moment, suivez votre instinct et laissez vous guider par vos envies. Imaginez juste un moment dans votre esprit les aliments que vous mangez sous leur forme naturelle.

Exemples:

Un bon steak de bœuf sera alors imaginé dans votre esprit comme le bœuf lui même. Imaginez le sous sa forme vivante dans un pré, avez-vous vraiment envie de lui sauter dessus et de lui mordre la cuisse ? Je ne le pense pas.

Maintenant faites la même chose avec de bons fruits frais, imaginez les sous leurs formes naturelles et voyez ce que vous dicte votre instinct. Je pense que la vision d'une pomme sur un arbre ou de belles framboises bien mures sur





des framboisiers en pleine nature vous font saliver. Là oui on a envie de foncer dessus et de les manger n'est ce pas ?

Voilà qui est intéressant, la nature nous guide vers notre « nourriture prévue » en nous donnant l'envie par instinct de la manger sous sa forme originale.

La nourriture transformée par l'homme n'est qu'un moyen marketing de vous faire manger des choses que ne vous ne mangeriez jamais sous leur forme naturelle. Pensez-y, je vous assure que lorsque l'on comprend cela on change véritablement son point de vue sur la nourriture et on comprend mieux pourquoi le poids est devenu un problème de société pour l'homme, et uniquement pour l'homme sur cette belle terre.

Ne vous laissez plus abuser, résonnez en homme primitif et voyez par vous même quelle est la bonne nourriture pour vous.

Je vous conseille d'y penser le plus souvent possible, à chaque fois que vous allez manger quelque chose, imaginez cet aliment sous sa forme originale, sa forme naturelle sans transformation et vous verrez si cela vous donne vraiment envie ou pas. Vous saurez si cet aliment est vraiment prévu pour nous par la nature ou pas ! Si ce n'est pas le cas, évitez d'en manger ou mangez en moins qu'avant.

Les fruits sont les aliments sous leur forme naturelle qui nous font tous le plus envie. Ce n'est pas un hasard si on trouve des arômes de fruits un peu partout. Les bonbons aux fruits, les yaourts aux fruits, les glaces aux fruits... Il y en a partout et la raison est tout simplement que tout le monde adore ça naturellement !

C'est LA nourriture préférée par nature de tout être humain. Il est donc logique de penser que c'est la nourriture de base que dame nature avait prévu





pour nous à l'origine.

Les fruits contiennent tous les éléments nutritifs tels que les vitamines, les minéraux et les fibres, dont vous avez besoin pour être en bonne santé et pour perdre du poids.

J'ai aussi découvert que vous devriez manger les fruits d'une certaine manière si vous voulez en extraire tous les bienfaits.

La première chose est de ne manger que des fruits mûrs, car le processus de la maturation est apparenté à la digestion humaine. Par conséquent, le fruit mûr est déjà en phase de décomposition, il sera donc plus facile pour votre organisme d'en absorber toutes les qualités.

C'est d'ailleurs aussi pour cela que l'homme préfère les fruits bien mûr au goût ! La nature est vraiment bien faite vous ne trouvez pas ?

Deuxièmement, vous devriez manger des fruits mûrs avec un estomac vide, lui laissant 30 à 45 minutes avant de consommer toute autre chose. Faire les choses dans cet ordre signifiera que vous tirerez un profit maximum du fruit que vous avez consommé, alors que si vous mangez un fruit après un repas (par exemple), il s'ajoutera aux autres aliments et vous n'en tirerez aucun bénéfice.

Suivez votre fruit avec de l'eau, et vous obtiendrez un maximum d'avantages de ce que vous avez mangé, et vous vous sentirez rassasié avant de commencer votre prochain repas. Ensemble, l'eau et les fruits agissent en tant que coupe-faim, vous aidant à réduire la quantité de calories que vous absorberez.

Vous trouverez beaucoup de nombreux « super fruits » dans la liste, comme les pommes, les bananes, les myrtilles et les framboises. Alors, selon ceux qui répondent le plus à vos goûts, vous pouvez y aller joyeusement.





Les fruits étant la nourriture préférée de l'homme et si nous voulons revenir à la source, je vous conseille de faire votre tout premier repas avec uniquement cette alimentation. Le petit déjeuner donc devrait être constitué uniquement d'eau et de fruits en quantité illimitée, jusqu'à ce que vous n'ayez plus faim tout simplement.

Ensuite dans la journée, ne vous privez pas d'en manger d'autres, c'est le complément idéal entre les repas pour vous éviter de grignoter...

Bref, mangez autant de fruits que vous voulez. Vous allez vous rendre compte petit à petit que les aliments gras vous feront bien moins envie. Manger des fruits tous les matins deviendra une habitude et je vous assure que vous allez retrouver une énergie incroyable en faisant cela. Respectez bien cette règle de base. Le matin ne mangez que des fruits et buvez de l'eau, c'est déjà une très bonne base pour avancer vers votre poids de bonne forme et surtout pour le garder !

L'importance des légumes...

Il est regrettable de constater que la majorité d'entre nous n'apprécie guère (voire pas du tout) les légumes, ce qui est dommage parce que si vous essayez de perdre du poids, plus vous incluez les légumes dans votre régime, plus il sera efficace.

Le fait est que les légumes sont très riches en nutriments et minéraux, alors qu'ils sont très pauvres en graisses saturées et sucres, exactement le genre de choses que vous ne voulez pas absorber quand vous essayez de vous débarrasser d'un excès de graisse corporelle.

Il n'y a vraiment aucune limite sur la quantité de légumes verts que vous





pouvez consommer, tels que le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou-fleur et les carottes sont tous une riche source des vitamines et de nutriments essentiels.

Il y a de nombreux légumes nommés « super aliments » dans la liste que vous trouverez dans l'annexe A, c'est sur ceux-ci aussi que l'on pourra largement se concentrer.

Prenez l'habitude de manger une grande salade verte tous les jours, y compris de la moutarde ou du céleri, du chou sous toutes ses formes (frisé, chinois ou classique), des radis ou des épinards.

Mais trouvez également un peu de place pour les légumes remplis d'eau tels que le concombre et le céleri, parce qu'ils ont le double avantage de vous hydrater tout en contenant très peu de calories.

Les seuls légumes sur lesquels vous devez fixer des limites sont les légumes féculents tels que les pommes de terre, les betteraves, les patates douces et les ignames. Rappelez-vous que ces légumes contiennent principalement des glucides, il faut donc les séparer de vos protéines (viande, poulet etc.).

Quelques portions de féculents chaque semaine devraient être suffisantes et lorsque vous en mangez, faites-le le plus tôt possible (le midi par exemple), car cela donnera à votre système digestif le temps suffisant de les décomposer et de les digérer avant votre coucher.

Manger des aliments crus est un moyen fantastique pour amplifier vos efforts de perte de poids. Essayez, si possible, de manger environ 500 grammes de légumes crus tous les jours.

Dans le même temps, certains légumes sont meilleurs cuits, mais assurez-





vous qu'ils soient cuits à la vapeur plutôt que bouillis (l'ébullition emporte une quantité significative de nutriments), et bien sûr, ils ne devraient si possible pas être frits !

Les aliments négatifs en calories

La seule substance véritablement absente de toute calorie est l'eau, mais il y a beaucoup d'aliments qui sont répertoriés en tant qu'aliment dénué de calorie.

Ceci est dû au fait que le processus de digestion des aliments demande de l'énergie et donc consomme des calories. En effet, alors que votre corps digère votre nourriture, il canalise la majeure partie de votre énergie dans cette direction.

Les denrées négatives en calories sont celles qui contiennent des calories, mais dans une si faible quantité que votre corps a besoin d'utiliser plus de calories pour les digérer qu'elles n'en contiennent. Essayez d'intégrer un certain pourcentage de ces aliments dans votre régime quotidien. Cela peut vous aider à perdre du poids tout en mangeant à votre faim.

Vous noterez que plusieurs de ces aliments négatifs en calories sont également décrits dans la liste des « super aliments » de l'annexe A, ce qui suggère qu'une proportion significative de votre alimentation quotidienne devrait comprendre autant que possible de ces aliments.





Voici donc un tableau avec la liste de ces aliments intéressants pour la perte de poids :

Les Aliments Négatifs	
brocoli	pomme
choux	poire
choux-fleurs	clémentine
asperge	orange
aubergine	pêche
poireau	mangue
laitue	papaye
carotte	pastèque
radis	melon
épinard	citron
navet	fraise
concombre	framboise
courgette	cassis
tomate	mure
fenouil	abricots
moelle	prune
poivrons	goyave
céleris	clamsons
cresson	





Les autres aliments à inclure dans votre alimentation...

Le Thé vert

On pense depuis longtemps que le thé vert est très bénéfique pour notre santé. Parmi ses avantages, on compte sa capacité à augmenter notre taux métabolique, relevant ainsi le taux auquel nous consommons les calories.

En plus, on pense également qu'il peut contribuer à améliorer l'oxydation des graisses, ce qui aide votre corps à brûler la graisse plus rapidement.

Les secrets du thé vert dans son action sur la perte de poids sont les [polyphénols de catéchine](#), alors que tous les thés contiennent des antioxydants, seul le thé vert contient une quantité importante de catéchine.

Ces substances contribuent à maintenir le poids en bloquant le mouvement normal des glucoses dans les cellules de votre corps. Elles fonctionnent également en tandem avec d'autres substances pour augmenter le taux d'oxydation des graisses, qui est une autre manière de dire qu'elles aident votre corps à utiliser la graisse comme combustible plutôt que de brûler des glucides, qui seraient normalement le premier carburant vers lequel votre organisme se tournerait.

La catéchine trouvée en abondance dans le thé vert est [l'epigallocatechine gallate](#) (EGCG). Elle a la capacité de modifier les niveaux d'hormones dans l'organisme et contribue naturellement à diminuer l'appétit. En outre, on pense qu'elle affecte également les niveaux de la [noradrénaline](#), qui est un [neurotransmetteur](#) en partie responsable du contrôle des niveaux actifs du





tissu adipeux brun.

Extrait de toute science, le résultat net est que la consommation de thé vert, ou la prise d'extraits de thé vert, va aider à accélérer votre perte de masse grasseuse tout en aidant à limiter l'accumulation de tissu adipeux blanc, étant la masse grasseuse dont la plupart d'entre vous veulent être débarrassés.

J'ai mentionné plus haut que l'eau potable est d'une importance vitale, mais si vous voulez une alternative à boire de temps en temps et qui aide également à favoriser une perte de poids, le thé vert peut être la réponse que vous cherchez.

Les Baies d'Açaï

Les baies d'Açaï sont de petites, mais facilement distinguables, baies de couleur pourpre/noire qui sont originaires des forêts tropicales d'Amazonie.

Vous verrez qu'elles sont aussi mentionnées sur la liste des « super aliments », comme elles devraient l'être, car on pense que leur consommation couvre un large éventail de bienfaits, au moins sous forme d'extrait pur de baies d'açaï.

Par exemple, on dit de cette petite baie d'açaï qu'elle contribuerait à prolonger notre durée de vie, qu'elle est un antioxydant très puissant et qu'elle peut aider à maintenir votre tension artérielle.

Toutefois, en termes de perte de poids, les avantages les plus importants sont que l'açaï aide à renforcer les niveaux d'énergie et l'endurance, ce qui devrait vous aider pour vos exercices.





L'açaï contient des niveaux très élevés de fibres alimentaires, qui aideront aussi à inciter votre système digestif à devenir plus efficace, ce qui signifie que moins de déchets alimentaires seront laissés dans votre estomac et votre système digestif.

C'est important, parce que la plupart des personnes n'absorbent pas suffisamment de fibres alimentaires dans leur alimentation. Ceci signifie qu'avec le temps, une quantité significative d'aliments non digérés stagnent dans votre estomac (certains prétendent qu'il peut y avoir jusqu'à 10 kilos de « déchets » dans vos intestins qui ne seront pas traités normalement).

Comme vous allez boire de plus en plus d'eau tout en augmentant votre consommation d'aliments riches en fibres tels que des fruits, des légumes et les baies d'açaï, il est tout à fait possible que vous verrez une très importante baisse de poids dans les premiers jours, simplement par l'évacuation de ces aliments non traités par votre organisme.

Le Yerba Maté

Yerba Maté est une autre plante originaire d'Amérique du Sud qui est généralement considérée comme un thé par infusion des feuilles dans l'eau bouillante, la boisson issue de cette décoction est connue sous le nom de Maté.

Les avantages du Yerba Maté sur la perte de poids sont assez connus. Des personnes disent qu'il peut aider à brûler la graisse, améliorer l'endurance et la résistance, tout en aidant à détoxifier et à nettoyer votre corps.

Cependant, l'avantage le plus important pour ceux qui essaient de perdre du poids par réduction de la masse grasseuse est probablement que le Yerba Maté semble être un coupe-faim normal très efficace. Ce qui peut vous aider à revenir à un mode de consommation de nourriture plus sensé.





Le Vinaigre de cidre de pomme

Bien qu'il puisse avoir un goût amer et aigre, le vinaigre de cidre de pomme est une substance prétendue avoir un grand nombre d'avantages sur notre santé. Bien que plusieurs de ces avantages n'aient pas été testés ni validés scientifiquement, un test effectué sur 12 personnes en 2005 a révélé que la plupart d'entre elles se sentaient plus satisfaites et repues après avoir mangé un morceau de pain sur lequel avaient été ajoutées quelques gouttes de vinaigre de cidre de pomme comparé à un simple morceau de pain.

Par conséquent, comme avec les nombreuses substances mentionnées dans ce chapitre, il s'avère que le vinaigre de cidre de pomme peut agir comme un coupe-faim, de nombreuses personnes le consomment en le mélangeant à du miel dans une boisson chaude, ou alternativement avec du jus de fruit.

Équilibre et système digestif...

Plus tôt dans ce livre, j'ai dit que votre système transformait les aliments crus considérablement plus vite qu'il ne les traitait s'ils étaient raffinés, ou de préparation rapide, et que si une denrée alimentaire était encore dans votre système digestif, votre corps continuait à chercher à en tirer autant de calories que possible.

La consommation des nourritures crues est le meilleur moyen d'aider votre système digestif à devenir plus efficace, mais il y a d'autres choses que vous pouvez faire pour l'aider.

Le fait est que la digestion est l'activité qui consomme le plus d'énergie, bien plus que tout ce que votre corps aura à entreprendre, donc plus vous aidez votre système digestif à devenir plus efficace, mieux vous vous sentirez.





Le procédé de base de digestion est conçu pour réduire les denrées alimentaires en leurs éléments constitutifs avant d'exploiter chacun de ces constituants selon les besoins. Par exemple, chaque simple morceau de nourriture qui atteint votre estomac sera décomposé en minéraux, vitamines, énergie calorifique et ainsi de suite.

Cependant, chaque denrée n'est pas digérée de la même manière, certains aliments (par exemple ceux qui sont riches en protéines) sont décomposés par des acides, alors que d'autres (par exemple les glucides) ont besoin d'alcalis pour inciter la digestion.

En conséquence, si vous mélangez des protéines et des glucides dans le même repas, vous obtenez une situation où votre corps est complètement confus ! D'une part, vous allez produire des acides pour digérer une denrée alimentaire particulière, et exactement au même moment, vous produirez des alcalis pour digérer autre chose, et les deux substances s'annulent.

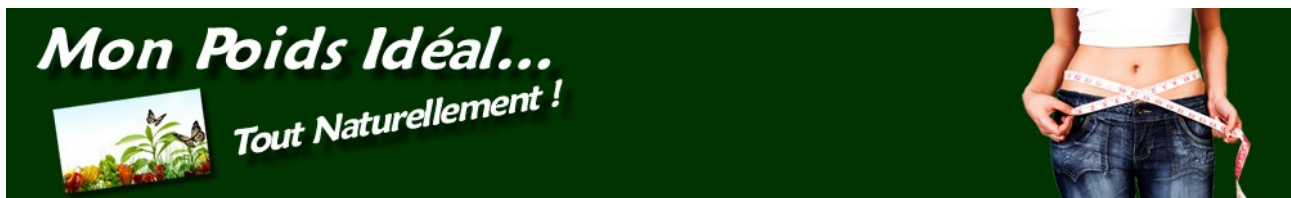
Le résultat net est que rien n'est digéré, et arrivé à un certain point, votre système abandonne tout simplement.

Au lieu de manger des aliments riches en glucides et protéines dans le même repas, mangez-les à différentes heures lors de différents repas.

Les légumes verts eux peuvent être mangés avec toute sorte de nourritures, ils ne poseront pas de problèmes particuliers dans votre digestion.

Avec ces quelques mesures, vous aiderez votre système à être plus efficace et nous avons déjà vu que moins la nourriture passe de temps dans votre tube digestif, moins elle produira de calories et donc moins vous les accumulerez sous forme de graisses.





Des étapes simples pour une perte de poids efficace et naturelle...

Au lieu des deux ou trois repas substantiels auxquels on nous a habitués, apaisez votre appétit avec de l'eau ou les quelques substances évoquées dans le chapitre précédent et essayez de passer à cinq ou six petits repas journaliers. En fait mangez dès que la faim arrive en ayant pris soin de boire de l'eau avant toute chose.

En agissant de la sorte, vous déployez l'énergie que vous tirez de ces repas tout au long de la journée, ce qui signifie que votre niveau d'énergie sera beaucoup plus constant qu'il ne le serait autrement.

Cela a également pour avantage d'imposer moins de contraintes sur votre système digestif, ce qui peut être utile pour éliminer les déchets toxiques qui ont tendance autrement à traîner entre votre estomac et votre côlon.

Une autre chose très efficace que vous pouvez faire est de mastiquer votre nourriture beaucoup plus de fois qu'auparavant.

En mâchant les aliments beaucoup plus, vous rendez les restes beaucoup plus digérables pour votre estomac sans vous nourrir avec excès. Simplement parce que votre estomac n'enregistre pas la quantité de nourriture que vous avez mangée immédiatement, ainsi si vous mangez rapidement, il est très facile d'absorber trop de nourriture dans votre estomac sans vraiment le réaliser. C'est seulement plus tard que vous allez commencer à vous sentir trop rassasié et ballonné.





Mâcher les aliments complètement et plus lentement, sous-entend automatiquement qu'il est bien plus facile de cesser de manger avant que votre estomac ne soit trop plein. De plus, parce que vos dents ont fait un bon travail de « prédigestion » en décomposant bien votre nourriture avant de la transmettre à votre estomac, vous facilitez considérablement le travail digestif.

L'erreur la plus souvent commise est de cesser de complètement vous alimenter. De nombreuses personnes déterminées à faire fondre leur excès de graisse le font en se laissant quasiment mourir de faim, mais ceci ne marche jamais, parce que tout ce qui se produira dans une telle situation c'est que votre corps se mettra peu à peu à « l'arrêt ».

Votre corps commencera non seulement à consumer la graisse, mais également à éroder les tissus musculaires et les os. Par conséquent, vous perdrez du poids, mais le genre de poids que vous allez perdre est en partie le genre de poids que vous voulez conserver.

Pour aller encore plus loin, votre cœur n'est rien de plus qu'un grand muscle, et si vous êtes sérieusement en excédant de poids ou obèse, votre cœur se trouve déjà sous des pressions et des contraintes supplémentaires. Si vous commencez à vous priver de nourriture, vous ajoutez encore plus de contraintes à votre cœur, ce qui n'est vraiment pas souhaitable.

En bref, oubliez complètement et définitivement l'idée de vous priver de nourriture. Ce n'est non seulement une manière totalement inefficace de vous débarrasser de la graisse, mais cela pourrait être en plus très dangereux, donc ne le faites pas.

Vous avez tout ce que vous devez savoir dans ce livre pour retrouver votre poids idéal naturellement et rapidement. Vous allez perdre votre masse grasseuse excessive et sans courir de risques, alors ne soyez pas tenté d'essayer autre chose qui s'avérerait contre-productif et d'autant plus dangereux.





Conclusion

Dans ce livre, vous avez tout le nécessaire pour perdre du poids sans risque et de manière tout à fait naturelle, et j'espère que vous comprenez maintenant, qu'il n'y a vraiment rien de compliqué ou de difficile à ce sujet.

Vous n'avez pas besoin de prendre des substituts chimiques ou même des pilules amaigrissantes, ni de faire un régime strict. Toutes ces choses vous font dépenser votre argent, tandis que le fait de vouloir perdre du poids n'exige rien de plus qu'un programme d'exercice adapté pour inciter votre corps à brûler les calories le plus rapidement possible combiné à un régime sensé et équilibré.

Vous remarquerez que je n'ai pas imposé d'interdits sur des boissons ou des aliments particuliers, c'est un choix conscient, parce que pour la plupart des personnes, la partie la plus dure d'un régime est de ne pas pouvoir supporter le fait que certaines choses soient interdites.

Je vous demande même de manger les mêmes choses que d'habitude, ne vous privez pas mais respectez simplement ces règles toutes simples :

- Au lieu de manger 30% de fruits et légumes et 70% d'autres choses, mangez 70% de fruits et légumes (crus de préférence) et mangez 30% du reste.
- Votre premier repas ne doit être constitué que de fruits et d'eau.
- N'attendez pas d'avoir une faim de loup pour manger mais préférez boire un grand verre d'eau plus un fruit dès que la faim arrive.
- Buvez au moins 3 litres d'eau par jour.





Évidemment, vous devriez mettre une limite très stricte sur certains aliments riches de sucre, le café et l'alcool, mais une crème glacée ou une bière par semaine ne va pas détruire vos efforts pour perdre du poids. Bien au contraire, parce que ces petites gâteries peuvent vous remotiver et peuvent avoir l'effet complètement opposé pour vous permettre de coller encore mieux à votre régime.

Chaque fois que vous avez besoin de savoir combien un produit contient de calories, [vous trouverez ici](#) la liste des calories par aliment la plus complète que j'ai pu trouver sur le Net.

Maintenant que vous avez atteint la fin de ce livre, j'espère qu'il vous a ouvert les yeux sur le fait que se débarrasser d'un excès de gras de manière entièrement naturelle n'est pas aussi difficile qu'on voudrait bien le penser.

J'espère également que vous avez eu autant de plaisir à lire ce livre que moi à le préparer.

Takacs Eva





Annexe A - " Les super aliments "

Cette liste est issue d'une page de Wikipédia anglophone. Si vous souhaitez vérifier les références de citation, vous pouvez vous rendre sur la page :

<http://en.wikipedia.org/wiki/Superfood>

- [Açaï](#)
- [Pommes](#)
- [Pousses de luzerne](#)
- [Aloès Vera](#)
- [L'algue Klamath ou Aphanizomenon flos-aquae](#)
- [Avocat](#)
- [Bananes](#)
- [Haricots](#)
- [Pain d'abeilles](#)
- [Betterave](#)
- [Myrtille](#)
- [Cassis](#)
- [Algues vertes bleues](#)
- [Brocoli](#)
- [Cacao, chocolat cru](#)
- [Chlorella](#)
- [Canneberges](#)
- [Graine de lin](#)



Mon Poids Idéal...



Tout Naturellement !



- [Chou frisé](#)
- [Kimchi](#)
- [Maca](#)
- [Fruit de Noni](#)
- [Avoine](#)
- [Oranges](#)
- [Papaye](#)
- [Potiron](#)
- [Quinoa](#)
- [Framboises](#)
- [Cynorrhodons](#)
- [Saumons](#), sauvages
- [Soja](#)
- [Épinards](#)
- [Patate douce](#)
- [Thé vert](#) ou [thé noir](#)
- [Tomates](#)
- [La Dinde](#)
- [Noix](#)
- [Cresson](#)
- [Poire de terre](#) ou Yacon
- [Yaourt](#)



Mon Poids Idéal..
Tout Naturellement !

