

*Je mange et je mincis*



60 PAGES



## NOTICE LEGALE

Ce document est destiné à fournir des informations sur le sujet traité. Bien que les renseignements fournis dans cette publication aient été vérifiés, ni l'auteur ni l'éditeur ne se tiennent responsables des éventuelles erreurs, omissions ou mauvaises interprétations.

Ce document est vendu avec l'information que ni l'éditeur, ni l'auteur ne sont médicalement qualifiés. Vous êtes invités à consulter votre médecin avant d'entreprendre tout programme de perte de poids à qui vous pourrez poser toutes les questions concernant votre régime et votre santé.

Le lecteur de la présente publication prend en charge l'utilisation du matériel et de l'information. Le contenu de ce document doit être lu ou vu à des fins de divertissement seulement, et comme une œuvre de fiction.

Tout affront perçu contre une organisation ou un individu serait non intentionnel.

L'auteur et l'éditeur n'assument aucune responsabilité, que ce soit au nom d'un acheteur ou le lecteur de ce produit. L'auteur et l'éditeur ne seront pas tenus pour responsable des pertes ou dommages engagées par le lecteur de manière directe ou indirecte, découlant de l'utilisation des informations trouvées dans le présent rapport. Le respect de toutes les lois et règlements applicables dans toute juridiction est de la seule responsabilité du lecteur.

En bref: l'auteur et l'éditeur se sont efforcés d'être aussi précis et complets que possible dans la création de ce rapport, malgré le fait que les informations puissent changer en fonction de l'opinion de la société.

## **Table des Matières**

Table des Matières.....	3
INTRODUCTION.....	4
Chapitre 1.....	5
Manger Sain.....	5
Variété – L’Epice de la Vie.....	7
Les Aliments Fonctionnent Ensemble.....	10
Chapitre 2.....	13
Planifier des Menus Sains.....	13
Impliquer La Famille.....	14
Soyez Prêt.....	14
Manger Pour un Apport Nutritif Maximal.....	16
En-cas Sains.....	18
Emporter Votre Repas avec Vous.....	19
Les Astuces pour un Déjeuner Sain.....	21
Chapitre 3.....	22
Comprendre la Nutrition.....	22
Graisses.....	22
Glucides.....	24
Antioxydants.....	25
Choisir des aliments basses calories et riches en fibres.....	29
Les Mythes des Fibres.....	31
Comprendre la Taille des Portions.....	31
Astuces pour une Vie plus Saine.....	32
Astuces pour choisir les fruits et les légumes.....	33
Mettez du Poisson dans votre Alimentation.....	33
Les 101 Astuces.....	35
Introduction.....	35
CONCLUSION.....	62

## **INTRODUCTION**

Tout le monde sait qu'il y a quelque chose à changer dans sa vie pour être en meilleure santé. Pour la plupart des gens, c'est faire plus d'exercices et avoir une diététique plus saine. Mais comment savoir si vous mangez plus sain ou non? Il y a plusieurs différents régimes et stratégies sur le marché, comment savoir quoi faire ?

Ce livre électronique est conçu pour vous donner quelques lignes directrices pour devenir un mangeur sain, ainsi que vous donnez des conseils sur beaucoup de choses que vous pouvez faire pour changer vos habitudes et perdre du poids. Par exemple, le petit déjeuner est très important et beaucoup de gens l'oublient. Vous avez besoin de prendre votre petit déjeuner, mais vous n'avez pas nécessairement besoin de le prendre au moment du réveil.

Malheureusement, de nombreuses personnes sautent le petit déjeuner et, arrivés en fin de matinée, ils ont faim et grignotent. Ensuite, ils finissent par vouloir faire une sieste. Donnez un bon départ à votre journée en prenant un petit déjeuner sain.

Être un bon mangeur, requiert de l'instruction et de l'intelligence vis-à-vis de ce que vous mettez dans votre bouche. Vous devenez plus ou moins ce que vous mangez, si vous mangez beaucoup de graisses, vous savez ce qui se passe. Toutefois, se nourrir intelligemment ne signifie pas que vous devez passer chaque minute à compter les calories. Une alimentation saine est une question d'équilibre et de modération.

Ce livre électronique va vous montrer comment vous pouvez manger sainement, perdre du poids et commencer à vous sentir mieux dans votre peau. Cela ne signifie pas que vous devez renoncer à vos aliments favoris. Au lieu de cela, vous apprendrez à faire votre choix d'aliments associés à un mode de vie sain.

# Chapitre 1

## Manger Sain

La plupart des gens savent qu'ils ont besoin d'améliorer leur régime alimentaire, d'une manière ou d'une autre. Ils reconnaissent également la difficulté de voir un Mac Donald ou autre fast-food à chaque coin de rues quand ils sortent, ou de voir tous les rayons pleins de produits gras quand ils vont au supermarché. Nous avons préféré la facilité, mais en échange, nous sommes devenus les plus gros obèses du monde. Avec notre mode de vie qui prône l'instantané, nous savons que manger sain peut être un défi. Toutefois, ça ne doit pas être pris comme tel. Il y a des mesures que vous pouvez prendre pour équilibrer votre vie afin que vous puissiez profiter d'un « Happy Meal » avec les enfants à l'occasion.

Avoir un régime alimentaire plus sain tous les jours vous permettra d'améliorer votre façon de penser, ainsi que la manière dont vous vous voyez et vous vous sentez. Il n'est jamais trop tard pour changer vos habitudes alimentaires, il vous suffit d'avoir la motivation.

Votre Régime Alimentaire est-il assez Sain ?

Tout le monde veut une alimentation plus saine, mais avec tous les conflits d'informations sur la nutrition dans les médias, il est difficile de déterminer

LE type d'alimentation qui est le plus sain. Il existe de nombreux facteurs qui contribuent à une alimentation saine. Il est important d'évaluer l'actuel régime alimentaire que vous avez avant de vous lancer dans un plan visant à devenir un mangeur sain.

Posez-vous ces simples questions:

- **Est-ce que je varie mes aliments ?** La variété est l'un des nombreux éléments importants d'une alimentation saine. Si vous trouvez que vous mangez tous les jours les mêmes choses, il serait peut-être temps de changer la façon dont vous mangez.
  
- **Est-ce que je mange des fruits et des légumes ?** Il est important de choisir plusieurs variétés de fruits et légumes. En fait, vous devriez avoir toutes les différentes couleurs de ces sortes d'aliments dans votre alimentation, car chacun offre ses propres vitamines et minéraux, essentiels à votre alimentation. Mangez vert foncé, rouge, orange et jaune.
  
- **Est-ce que je prends mon petit-déjeuner?** L'absence de petit déjeuner indique bien que vous ne mangez pas sainement. Si vous ne prenez pas de petit déjeuner, vous devez travailler sur cet aspect de votre alimentation. Si vous n'avez pas faim en premier le matin, attendez une heure ou deux et prenez votre petit déjeuner quand vous arrivez au travail ou au cours d'une pause. Les fruits font un très bon petit-déjeuner.
  
- **Est-ce que je choisis des aliments faibles en calories et riches en fibres ?** Il existe des alternatives à faible teneur en gras dans une variété d'aliments, y compris toutes les laiteries et les viandes. Une bonne façon d'éviter un grand nombre de matières grasses est de préparer vos propres repas au lieu de manger des aliments préparés tels que des plats préparés.

- **Est-ce que je bois beaucoup d'eau?** L'eau est le fondement de la vie. Votre corps a besoin de beaucoup d'eau, qui est importante pour le maintien d'un régime alimentaire sain. Si vous buvez beaucoup de café ou de soda, vous pourriez vous déshydrater.
  
- **Suis-je capable de maintenir un poids idéal ?** Perdre du poids sans le vouloir est signe d'une mauvaise alimentation. Avoir une alimentation saine et faire de l'exercice régulièrement, est la meilleure façon de perdre du poids et de le garder.
  
- **Est-ce que je limite ma consommation de sel, sucre alcool, et caféine ?** Beaucoup de gens consomment ça en quantité excessive. Ces quatre éléments peuvent faire des ravages sur une alimentation saine.

### **Variété – L'Épice de la Vie**

Ceci dit, c'est certainement vrai quand il s'agit de manger une alimentation saine. Beaucoup de gens sont habitués à manger trop d'un type de nourriture. Il y a donc une quantité excessive d'éléments nutritifs d'une seule sorte, et pas assez des autres. Personne n'aime manger la même chose tous les jours, mais parfois nous le faisons pour la facilité que cela propose.

Il existe une variété d'aliments que vous pouvez ajouter à votre régime alimentaire pour l'empêcher de devenir stagnant et ennuyeux. Il y a des centaines de fruits et de légumes disponibles à n'importe quelle épicerie par

## *Je mange et je mincis*

exemple. Pensez aussi à utiliser différentes céréales, au lieu du même vieux maïs, riz ou pâtes.

La variété est l'une des choses pour lesquelles les nutritionnistes encouragent le plus. Ils disent que la variété est importante pour deux raisons : psychologique et nutritive. Une alimentation variée est essentielle pour une personne pour se maintenir en bonne santé et se sentir bien psychologiquement. Se sortir... de vos aliments peut vous faire renoncer à un mode de vie sain. La variété vous permet d'intégrer vos aliments favoris avec d'autres aliments sains et offre la chance de développer de nouveaux coups de cœur.

Il est important que vous continuiez à manger des aliments que vous aimez, mais avec modération. Au lieu de manger du bacon, prenez-en plutôt plus occasionnellement. Il en est de même pour les desserts.

Pour la plupart des gens, il est important de manger des aliments des cinq grands groupes alimentaires, tous les jours. L'USDA indique ces groupes d'aliments:

- Fruits Frais
- Légumes
- Viandes
- Céréales entières
- Produits Laitiers

En combinant les groupes d'aliments, vous vous assurez que votre organisme reçoive les éléments nutritifs nécessaires que ces produits contiennent. Cela permet d'assurer un niveau adéquat de nutrition.

## *Je mange et je mincis*

Mais seuls, tous ces aliments de tous ces groupes, ne suffisent pas. Il existe des variétés d'aliments qui ne seraient pas nécessairement considérés comme sains, tels que la crème glacée par exemple. Les cinq groupes d'aliments doivent être représentés, mais ne font pas beaucoup de bien s'ils sont enrobés de sucre. Choisir les meilleurs aliments est important.

Beaucoup de personnes sont allergiques au lactose, c'est-à-dire qu'elles ont de la difficulté à digérer les produits laitiers en vieillissant. Les personnes dont l'origine provient de pays chauds n'ont normalement pas besoin de produits laitiers après l'âge de 4 ou 5 ans. Les autres ont des problèmes avec le lactose durant l'âge moyen. A ce moment-là, essayez d'éviter tous les produits laitiers pendant une semaine et ensuite 2 ou 3 portions par jour. Si vous avez la diarrhée, le lendemain, des maux de tête ou autres symptômes, vous êtes probablement allergique au lactose et vous pouvez demander à être testé.

Choisir de manger sainement signifie que vous recherchez des aliments qui ne sont pas pleins à l'excès de gras ou de sucre. Cela signifie également le choix d'une viande maigre et de supprimer la graisse et la peau du poulet. En faisant cela, vous éliminez les calories et les graisses inutiles.

Lorsque vous choisissez du pain et des céréales, il est important de ne pas choisir ceux qui sont chargés de sucre ou trop raffinés. Choisissez des céréales entières. Bon nombre de ces céréales sont aussi enrichies avec des vitamines et des minéraux. Cela garantit que vous receviez ces nutriments supplémentaires, mais vous ne devriez pas compter sur les aliments enrichis seuls. Il est important que vous obteniez ces éléments nutritifs dans leur forme naturelle. De nombreux aliments sont en outre complétés avec du calcium et d'acide folique. Ces études permettent

de veiller à ce que les os et les dents restent forts. L'acide folique est essentiel dans la prévention des malformations congénitales.

Si vous pouvez remplacer des aliments les moins sains par ceux qui sont plus sains, vous êtes sur le bon chemin. Par exemple, vous pouvez remplacer la viande de poulet sans peau blanche par un pilon de viande rouge. C'est un bon moyen de maximiser la nutrition, sans forcément perdre les avantages de la bonne nourriture.

### **Les Aliments Fonctionnent Ensemble**

Il est important de choisir une combinaison d'aliments qui vous fournit une nutrition optimale. Cela signifie que combiner des aliments tels que les viandes, les haricots, les produits laitiers, les légumes et les céréales entières sera une forme de repas bien fourni. Tous ces aliments combinés vous fourniront les différents nutriments dont a besoin votre corps.

La plupart des aliments sont évidemment sains. Toutefois, il peut être difficile de savoir si certains sont sains ou non. Dans cet exemple, vous regarderez étiquettes nutritionnelles. Les étiquettes sont nécessaires sur tous les aliments préemballés et peuvent être très utiles à ceux qui cherchent à manger une alimentation plus saine. Non seulement les étiquettes vous disent combien de calories et de graisse en grammes comprend votre produit, mais elles fournissent aussi des renseignements détaillés sur les vitamines et les minéraux.

En choisissant des aliments sains, de petits changements peuvent faire une grande différence. Lorsque vous échangez des repas riches en matières grasses contre des repas frais et à faible teneur en gras vous vous sentirez

## *Je mange et je mincis*

plus énergique, car vous ne vous sentirez pas "peser" par la forte consommation de matières grasses. Vous vous sentirez repu plein sans pour autant vous sentir ballonné. Vous devriez également noter une augmentation des niveaux d'énergie.

En remplaçant les céréales hautement transformées par les céréales entières, vous trouverez que vous consommerez plus de nutriments. Beaucoup d'aliments hautement raffinés sont dépouillés des éléments nutritifs et ils ne vous font que peu de bien dans le cadre d'une alimentation saine. Ils peuvent également vous donner l'envie de manger plus avant de vous sentir satisfait.

Les techniques de cuisson sont également importantes. Si vous voulez faire cuire avec de l'huile, préférez l'huile d'olive à l'huile de tournesol ou d'arachide. En effet, Il s'agit d'un gras moins saturé et qui garde mieux les nutriments des aliments.

Si vous cuisez les légumes trop longtemps, vous pouvez cuire des quantités importantes de nutriments. Prenez comme exemple le brocoli. Si vous le faites bouillir trop longtemps et que vous le barbouillez dans le beurre et le fromage, vous remplacerez les nutriments perdus à la cuisson, par des matières grasses contenues dans le fromage et le beurre. Pour préparer les légumes, la vapeur est souvent la meilleure solution. Si vous les faire bouillir, faites-le dans le moins d'eau possible, mais suffisamment pour les empêcher de brûler.

Lorsque vous cuisez des pommes de terre, la bonne idée est de laisser la peau. Elle contient beaucoup de fibres, de nutriments et de minéraux. Vous pouvez également cuire des pommes de terre au four ou aux micro-ondes grill pour leur donner une meilleure saveur. En utilisant ces méthodes, cela vous fera la peau douce et réduira la nécessité de rajouter du beurre, de la crème, du fromage,

## *Je mange et je mincis*

du bacon ou autre. En fait, les options les plus recommandées pour une alimentation des plus saines seraient de rajouter du fromage ou des yaourts sans matières grasses.

## Chapitre 2

### Planifier des Menus Sains

La planification de repas sains peut être difficile, surtout si vous êtes une famille habituée à des repas simples et peu sains. Avec un peu de connaissances de base de la nutrition cependant, vous pouvez manger sainement vous et votre famille, sans même que vous vous en rendiez compte.

La clé de la création de repas sains est de planifier. Planifiez votre semaine de repas à l'avance et assurez-vous que vous avez tous les ingrédients nécessaires. Ne perdez pas la chance de préparer un repas sain parce que vous n'avez pas une tomate. Planifiez vos repas avant de vous rendre à l'épicerie. Pendant vos achats, il est important de ne prendre que les aliments qui sont sur votre liste et de rester loin des cookies et de la crème glacée afin de limiter la tentation. Cela vous permettra également de réduire au maximum les coûts, car il est moins cher d'acheter des aliments frais, plutôt que déjà préparés.

Les cuisinières sont également utiles. Une mijoteuse par exemple, permet de cuire les aliments tous les jours alors que vous êtes au travail. Lorsque vous arrivez à la maison, vous disposez d'un repas sain et délicieux qui vous attend.

Pendant le week-end, vous pouvez préparer vos repas à l'avance et les mettre dans le réfrigérateur ou le congélateur. Quand vos journées ou vos nuits sont occupées au sport, aux sorties, ou aux activités avec vos enfants, il ne vous reste plus qu'à réchauffer pour profiter d'un repas sain. Mais c'est aussi bien si vous êtes une personne vivant seule et qui a quelques difficultés à cuisiner pour une seule personne. Répartir les repas pour le reste de la semaine.

## *Je mange et je mincis*

Lorsque vous préparez des repas pour la semaine, créez un graphique de des repas de chaque journée et de vos horaires quotidiens. Cela vous aidera à décider quels sont les meilleurs jours pour certains repas. Par exemple, vous avez peut-être le temps de cuisiner quelque chose de spécial le vendredi soir, mais le reste de la semaine est si agitée que vous ne savez pas si vous êtes en cours ou à venir. Vous pouvez placer les recettes spéciales que vous vouliez essayer le vendredi, et ensuite parvenir à des alternatives faibles pour les jours de grandes occupations.

### **Impliquer La Famille**

Manger sain est une affaire de famille. Il est important d'impliquer votre conjoint et vos enfants dans votre envie de manger mieux. Cela vous permet de faire en sorte que chaque jour quelqu'un ait son plat favori. Cela signifie que ça peut être pizza le vendredi, mais repas sain le reste de la semaine. Il est important de planifier des repas avec la contribution de chacun pour veiller à ce que tous les goûts soient respectés. Vous ne voudriez pas que l'un d'entre eux se sente isolé.

C'est même une meilleure solution que d'impliquer tout le monde dans la préparation. Cela permettrait aux enfants d'apprendre une bonne manière de cuisiner, et quels seraient les aliments les plus sains à cuisiner.

### **Soyez Prêt**

Cuisiner en grande quantité est une excellente façon pour vous d'avoir des aliments sains à portée de main. Cuisiner beaucoup de soupe, de ragoûts, piments vous permettra d'économiser beaucoup de temps au cours de la semaine. Vous pouvez même faire le double ou le triple de doses de certains produits de base dans votre alimentation.

## *Je mange et je mincis*

Lorsque vous congelez vos restes, assurez-vous de marquer les sacs de congélation au marqueur permanent. Cela vous permettra de faire tourner les produits afin de mettre ceux qui sont plus anciens vers le haut. Ce qui a pour avantage d'éviter le gaspillage.

Achetez de la viande, puis divisez-la en portions individuelles pour votre famille. Par exemple, si vous achetez 5 livres de bœuf haché, séparez-les en 5 portions d'une livre pour vos recettes de bœuf. Vous pouvez aussi diviser vos poitrines de poulet, dinde, steaks, rôtis et côtelettes de porc. Si vous avez des côtelettes de porc au congélateur, vous pouvez les sortir une nuit et les laisser décongeler pendant que vous êtes au travail. Ensuite, lorsque vous arrivez à la maison, vous pouvez les faire cuire sur le gril et faire sauter quelques légumes frais.

Un garde-manger bien garni est également important. Gardez un bon approvisionnement des produits de base tels que les légumes en conserve et surgelés, fruits, soupe, etc., cela vous aidera à préparer vos repas beaucoup plus rapidement, en particulier si vous les combinez avec vos stocks au congélateur. Cela vous permet également de gagner du temps et de l'argent.

D'autres éléments que vous pouvez stocker:

- Du riz complet et autres céréales entières
- Sauce tomate
- Des Flageolets
- Du saumon
- Du thon
- Du pain complet

## **Manger Pour un Apport Nutritif Maximal**

Au cours des dernières années, il y a eu beaucoup d'engouement pour les régimes sur le marché. Ceci est principalement dû aux gens reconnaissent qu'il est temps de commencer à manger mieux et de vivre avec un mode de vie plus sain, et qui cherchent un moyen facile de le faire. Nous savons tous que vous avez besoin de manger des fruits et légumes, mais nous faisons bien trop souvent le mauvais choix de produits. Par exemple, les avocats semblent être sains, mais ils sont en fait pleins de matières grasses et de calories. Pareil pour les bananes, mais elles sont aussi pleines de sucre. Ces deux nutriments sont bons qu'en petite quantité, et si vous n'avez pas d'autres sources de graisses et de sucres. Et c'est le bon équilibre de tous ces éléments que nous recherchons.

La clé pour modifier votre alimentation est de reconnaître les domaines que vous avez besoin de changer et de travailler sur ces domaines. Par exemple, certaines personnes ont tout simplement besoin d'ajouter des légumes à leur régime alimentaire et de réduire les viandes. D'autres ont besoin de réduire les sucreries et d'ajouter des fruits et des légumes. Ça pourrait faire du bien à certaines autres personnes de manger un petit déjeuner afin de ne pas trop grignoter plus tard dans la journée. Ce sont des petits changements qui peuvent être faits que si vous vous en sentez motivé. L'important est de faire de petits changements afin qu'ils soient parfaitement intégrés dans votre vie.

Manger sain, c'est aussi manger différemment pour chaque personne. Une personne qui court 5km tous les week-ends, n'a pas les mêmes besoins nutritionnels qu'un employé de bureau qui est assis toute la journée et qui a besoin de perdre 10kg.

## *Je mange et je mincis*

Pour bien entamer, commencez par manger plus varié. Prenez vos repas hautes-calories plus qu'une seule fois par semaine, au lieu d'une fois par jour. Faites des choix lorsque vous faites les courses et évitez les endroits où la tentation pourrait être grande. Si vous mangez beaucoup, vous pouvez toujours faire de meilleurs choix. Demandez à avoir la vinaigrette à côté de sorte que vous pouvez contrôler combien vous en mettez, et demandez plus de légume et du poulet sans peau quand vous êtes au restaurant. C'est aussi une bonne idée de ne pas manger tout le plat, mais d'en garder un peu pour chez vous.

Mangez plus d'aliments nutritifs, plutôt que hauts en calories. Concentrez-vous sur les aliments qui sont riches en fibres. Prenez 2 ou 3 fois votre portion habituelle de légumes, avec moins de sauce. Vous serez étonné de la différence que cela peut engendrer dès la première fois. La plupart des aliments gras sont pleins de calories vides. Cela signifie que l'on mange des aliments qui ont beaucoup de calories, mais ne repaissent pas. En mangeant des aliments qui ont des calories que vous utilisez, vous vous nourrissez d'énergie utile sans trop manger, ni manger malsain.

N'ayez pas peur d'essayer des choses nouvelles. Vos goûts changent au fur et à mesure que vous devenez plus âgé. En fait, vous pourriez aimer la nourriture que vous détestiez étant enfant. Certaines personnes affirment de pas aimer des aliments, mais ne les ont, en fait, jamais mangés. Et, de plus c'est relativement bon marché. Donc vous ne perdrez pas beaucoup d'argent en achetant des épinards frais pour une salade, et vous rendre compte que vous n'aimez toujours pas ça. Si vous aimez ça, vous aurez trouvé quelque chose de sain que jamais vous ne penseriez manger, et qui est relativement peu cher. Une situation totalement gagnante !

Vous n'avez pas à abandonner votre steak du samedi soir. Seulement, vous pouvez faire des efforts pour le rendre plus sain. Otez là l'excès de graisse dont vous n'avez pas besoin et ne trempez pas vos pommes de terre dans toutes les « graisses ». Essayez une noisette de beurre ou même du fromage fermier.

### **En-cas Sains**

Ça arrive toujours, la faim qui frappe notre estomac entre 14h30 et 15h00. Cette petite faim peut-être facilement dépassée par un « en-cas sain ». Au lieu de manger des cookies, pourquoi ne pas essayer des quartiers de pommes mélangés à des morceaux de banane ? Et pourquoi pas un verre de lait ou un morceau de fromage ? Les produits céréaliers font aussi de bons en-cas. Un morceau de pain complet, et vous tenez jusqu'au dîner.

Pour les enfants, pelez des bâtonnets de carottes pour quand ils rentrent de l'école. Vous pouvez même leur donner une petite bolée de brocolis, poivrons verts et carottes avec une petite feuille de salade basse calorie dans une vinaigrette basse-calorie. Il y a tellement d'en-cas plus sains que barres chocolatées ou autres desserts caloriques.

Voilà une petite recette que vous pouvez préparer en un rien de temps :

- Bananes
- Pommes
- Nectarines
- Fraises
- Myrtilles
- Raisins

Mixez tous les fruits dans le jus que vous avez tiré des oranges. Cela donne une délicieuse petite salade de fruit

## *Je mange et je mincis*

frais que vous pouvez utiliser comme encas ou même comme un dessert sain.

Garder un panier de fruits sur la table, vous encourage prendre plutôt une pomme ou une orange en dessert, plutôt qu'une poignée de M&M's.

Le lait et les produits laitiers sont aussi importants. Si vous êtes un buveur de lait entier, Envisagez de descendre de 2%. Vous serez étonné de voir que le goût est très similaire au lait entier, mais avec beaucoup moins de graisses. Il contient aussi beaucoup moins d'eau que le lait écrémé. Vous pouvez aussi manger des yaourts, puddings, fromages avec peu ou pas de matières grasses.

Une autre idée pour un bon en-cas : prenez de la dinde, du jambon ou du poulet. Les femmes enceintes doivent bien les cuire pour tuer les bactéries avant de les manger. Utilisez du thon emballé dans l'eau, pas dans l'huile. Les sandwiches au pain entier sont de meilleurs en-cas qu'avec de la moutarde ou du beurre.

Vous pouvez également manger vos fruits frais avec des yaourts basse calorie nature ou à la vanille. Ajouter des fruits aux céréales ou utilisez des fruits frais et jus de fruits pour faire un en-cas rapide, ou le petit-déjeuner. Pour le pain qui serait un peu rassis, le faire griller et le tartiner de beurre d'arachide serait la meilleure solution. Vous pouvez également utiliser du fromage à la crème bas en matière grasse.

### **Emporter Votre Repas avec Vous**

Si vous êtes une personne de carrière, il peut être difficile de ne pas manger tous les jours pour le déjeuner. Il est possible de prendre de saines habitudes de vie même sur la route. Aussi, vous ne pouvez jamais prévoir ce qu'ils

## *Je mange et je mincis*

serviront dans les cafétérias scolaires, surtout quand il s'agit d'enfants plus âgés en milieu scolaire ou à l'école secondaire. Emportez tout dans un sac, puis vous pourrez toujours créer des déjeuners sains pour l'ensemble de votre famille.

La décision la plus importante à faire est ce que vous mettez dans ces « boîtes à goûter ». Il est très important de choisir des aliments qui sont sains, mais rapides à manger. Si vous êtes en mesure d'inclure un de vos aliments favoris à chaque repas, il y aura moins de chance pour que vos enfants achètent une barre chocolatée aux distributeurs.

Lorsque vous préparez votre déjeuner, assurez-vous de choisir au moins trois des caractéristiques suivantes:

- 1 fruit ou un légume (frais, surgelé ou en conserve)
- Un produit aux céréales entières
- Du lait ou des produits laitiers (spécialement pour les enfants en bas âges)
- Viandes, poissons, volailles, œuf, beurre de cacahuète

C'est aussi une bonne idée d'impliquer la famille dans la préparation de son déjeuner. Créez une petite séance chaque soir, où tout le monde choisit les aliments sains à mettre dans son déjeuner. Listez toutes les options de repas sains, et laissez-leur le soin de choisir ce qu'ils voudront emmener le lendemain. S'ils veulent boire du lait, donnez-leur un peu de monnaie pour l'acheter, car il est difficile de garder le lait frais à l'école.

Les enfants seront enchantés de préparer leurs propres repas. Vous pourriez même avoir un compartiment dans le frigidaire pour ces sortes d'aliments. C'est aussi une bonne idée pour les enfants, d'avoir des sacs plastique, des couverts, et des pailles en plastique qu'ils pourront mettre dans leur sac.

## **Les Astuces pour un Déjeuner Sain**

- Incorporez différents pains dans les sandwiches.
  - Pain de Seigle
  - Pumpernickel (pain spécialement allemand)
  - Pain aux céréales entières
  - Tortillas
  - Pitas
  - Crackers
  
- Les légumes sont les meilleurs
  - Jeunes carottes
  - Fleurons de Brocolis
  - Tranches de poivrons
  
- Les jeunes fruits sont bons aussi
  - Raisins
  - Myrtilles
  - Oranges
  - Fraises
  
- Jus de fruits (100% de teneur en fruits) ou du lait
- Céréales (bonnes pour le petit déjeuner aussi)
- Sélection de différents yaourts sans matières grasses

## Chapitre 3

### Comprendre la Nutrition

Il existe de nombreuses substances nutritives qui font partie de notre alimentation. Chaque nutriment joue un rôle important dans notre alimentation et notre alimentation n'est pas bien équilibrée sans tous ces nutriments. Les modules de base à une alimentation saine, notamment:

- Glucides
- Protéines
- Graisses
- Vitamines
- Minéraux

#### **Graisses**

Les graisses sont nécessaires dans une alimentation saine. L'essentiel est de ne pas trop en manger- ce que la plupart d'entre nous faisons. La clé est de prendre les bonnes décisions quand il s'agit de choisir les matières grasses et les huiles que vous allez manger. Cela signifie que vous devez remplacer les graisses saturées en graisses insaturées. Vous devez cuisiner avec des huiles de cuisine légère.

Les matières grasses sont indispensables pour l'approvisionnement de l'organisme en énergie. Les matières grasses sont indispensables parce que les acides gras aident au transport des vitamines liposolubles dans l'organisme. Les vitamines liposolubles comprennent:

- Vitamine A
- Vitamine D

## *Je mange et je mincis*

- Vitamine E
- Vitamine K
- Carotènes

Les matières grasses sont aussi les éléments de base pour de nombreux tissus et membranes. Ils jouent de nombreux rôles dans la régulation des différentes fonctions corporelles.

La graisse alimentaire peut se trouver dans les deux sources : végétale et animale de l'alimentation. De nombreux experts en nutrition recommandent que l'apport de matières grasses doit être conservée en dessous de 20% de calories. Les régimes extrêmes sans matières grasses sont dangereux pour l'organisme.

Le type de gras que vous prenez fait aussi une différence énorme. Un régime alimentaire qui est riche en graisses saturées, le cholestérol et les acides gras ont été associés à de nombreux maux, notamment:

- Maladies cardiaques
- Attaques cardiaques
- Congestion
- Problèmes de santé chroniques
- Diabète
- Obésité

L'excès de graisses saturées et des acides gras est associé avec les plus grosses complications. Les acides gras sont les graisses qui sont solides à température ambiante. Une des meilleures façons de limiter la consommation de gras saturés est de limiter la consommation de graisses

animales dans l'alimentation. Les graisses animales sont les graisses incluses dans:

- Bacon
- Saucisses
- Beurres
- Fromages
- Crèmes Glacées

Le cholestérol peut être limité en vérifiant la consommation d'œufs et d'abats, ainsi que d'autres aliments qui sont connus pour être riches en cholestérol.

Les étiquettes peuvent rendre difficiles la reconnaissance des bonnes graisses. Par exemple, les acides gras sont inscrits à la liste des ingrédients et non pas dans le tableau des informations diététiques. Ce sont les produits alimentaires transformés qui contiennent le plus de gras.

Les polyinsaturés et monoinsaturés sont de meilleurs choix. Ceux-ci peuvent être trouvés dans le canola et l'huile d'olive. Ces graisses sont liquides à température ambiante. Elles ont également la qualité d'être bons pour le cœur, à la différence des acides gras.

Les poissons contiennent aussi de bonnes graisses. Ils sont une source essentielle d'Omega-3. Celle-ci a été trouvée pour aider à réduire le cholestérol et à promouvoir une bonne santé.

## **Glucides**

Ceux-ci sont importants dans un régime alimentaire sain, bien que la commercialisation de certains régimes puisse vous faire penser le contraire. Ils sont nécessaires pour vous fournir l'énergie, ainsi que des nutriments essentiels.

## *Je mange et je mincis*

Les glucides se trouvent dans une variété d'aliments y compris les fruits, les légumes et les céréales. Ils ne sont pas toutes aussi sains, il est donc important de les choisir judicieusement. Les hydrates de carbone raffinés doivent être évités.

Lorsque vous avez le choix de vos pains, les céréales et les pâtes alimentaires, vérifiez qu'ils soient faits avec des céréales entières, tout en évitant les variétés les plus raffinées. Il est également important de limiter la consommation de sucres raffinés, tels que les biscuits et bonbons. En consommant de grandes quantités de ces produits faibles en nutriments, il peut être impossible de rester en bonne santé, sans prendre du poids.

La plupart des gens consomment beaucoup trop de sucre et de sel. Le sel est important dans la nutrition, mais de nombreuses personnes en consomment trop. L'excès de sel provoque la rétention d'eau, l'hypertension artérielle et d'autres complications. Choisissez des aliments faibles en sodium et limitez l'utilisation de la salière. En mettant en œuvre ces deux stratégies, vous serez en mesure de faire un long chemin.

### **Antioxydants**

On a beaucoup parlé ces derniers temps sur la manière dont les antioxydants jouent un rôle important dans l'alimentation. Ils ont un rôle dans la lutte contre diverses maladies, ce qui inclut certains types de cancer. Ils sont également censés aide les dégénérescences liées à l'âge et les maladies cardiaques.

Beaucoup de sociétés commercialisent différentes pilules, poudres et capsules. Toutefois, il est préférable de recevoir ces éléments nutritifs par les aliments de tous les jours où ils sont emballés avec d'autres nutriments, que des suppléments.

Il est important de comprendre comment les antioxydants protègent le corps. Ils travaillent pour neutraliser les éléments nuisibles souvent appelés les radicaux libres. Ces produits sont fabriqués dans le corps naturellement et sont considérés comme un processus naturel du corps. La plupart du temps, l'organisme sera en mesure de les neutraliser et de les éliminer de son propre chef.

Le stress dû à la pollution de l'environnement, la faiblesse du système immunitaire, le rayonnement UV et à l'alcool affecte le corps, et l'empêche de lutter contre les radicaux libres. L'excès de radicaux libres dans le corps humain peut provoquer des dommages à la structure et la fonction des différents organes et autres systèmes de l'organisme. Des études récentes ont également montré que les radicaux libres peuvent causer un certain nombre de maladies. Ils peuvent également jouer un rôle dans le vieillissement, y compris les rides et le relâchement cutané.

Il est estimé que les aliments ont environ 4000 composants différents qui ont des qualités antioxydantes. Étant donné que seul un petit nombre de ces composants ont été identifiés, il est difficile de voir pourquoi l'ajout d'un supplément aiderait à avoir une alimentation saine. Il est donc mieux de manger une variété d'aliments et de recevoir des antioxydants naturellement.

Il y a beaucoup de sources de vitamines anti-oxydants, notamment:

**Vitamine C:** C'est probablement la plus étudiée de toutes les vitamines antioxydantes. Elle est également connue sous le nom d'acide ascorbique. La vitamine C semble être la première ligne de défense contre infections et maladies. La vitamine C est soluble dans l'eau et doit être consommé chaque jour. Elle est disponible dans tous les fruits et les légumes crus, mais surtout dans:

## *Je mange et je mincis*

- Poivrons rouges
- Kiwis
- Brocolis
- Kakis
- Fraises
- Agrumes
- Epinards
- Choux

La vitamine C peut quitter l'aliment quand les légumes sont cuits dans l'eau, donc faites cuire les légumes à la vapeur ou faites de la soupe et essayez de manger des matières crues et de la salade de fruits ou crudités tous les jours. Le brocoli conserve la vitamine C pendant la cuisson mieux que la plupart des autres légumes.

Vitamine E: C'est une vitamine liposoluble qui est stockée dans le foie et autres tissus. Elle a été étudiée pour son effet sur le vieillissement et la guérison des coups de soleil. Il est important que votre alimentation contienne des quantités suffisantes de vitamine E. La vitamine E peut être trouvée dans:

- Germes de blés entiers
- Noix
- Pépins
- Céréales entières
- Huile végétale
- Huile de foie de poisson
- Feuilles vertes

Beta-carotène: Ceci est le nutriment qui donne leur couleur rose aux flamants roses : ils la reçoivent de la crevette qu'ils mangent. Il y a plus de 600 caroténoïdes qui ont été découverts à ce jour. Le rôle du bêta-carotène dans la nature est de protéger la peau des fruits qui sont de

## *Je mange et je mincis*

couleur verte, jaune et orange. Le bêta-carotène peut être trouvée dans:

- Les carottes
- Les patates douces
- Les brocolis
- Les tomates
- Collard greens
- Le chou
- Le canteloup
- Les pêches
- Les abricots

Sélénium: C'est l'un des minéraux les plus importants dans un régime alimentaire sain. Il a des propriétés qui préviennent les dommages aux cellules, qui sont considérés comme une partie importante de la prévention du cancer. Il est important d'obtenir le sélénium naturellement dans votre alimentation, parce qu'en tant que suppléments il peut être toxique. Il est facile à trouver dans les aliments tels que:

- Le poisson
- Les mollusques
- La viande rouge
- Les céréales entières
- La volaille
- Les œufs
- L'ail
- Les légumes qui ont poussé dans un sol riche en sélénium

**Choisir des aliments basses calories et riches en fibres.**

Élever le niveau de fibres alimentaires est important. Et en même temps, il est important de diminuer la quantité de gras dans votre alimentation. L'ajout de fibres alimentaires dans votre régime alimentaire est l'un des changements les plus efficaces que vous pouvez faire. Toutefois, de nombreuses personnes consomment beaucoup trop de matières grasses, sans assez de fibres.

Le principal est de savoir lesquels des aliments que vous mangez sont riches en fibres ou lesquels des aliments qui sont riches en fibres vous pouvez manger. Un régime alimentaire riche en fibres baisserait sa teneur en graisses et en d'autres éléments négatifs.

Lorsque vous renforcez la quantité de fibres dans votre alimentation vous devez le faire à un taux progressif. Des changements abrupts peuvent provoquer des douleurs abdominales, des crampes, des ballonnements et des gaz.

Il existe plusieurs aliments riches en fibres, par exemple:

- Les pois et haricots secs
- Les fruits secs
- Les noix
- Les graines de sésame
- Les graines de tournesol
- Les baies
- Les légumes
- Les pommes de terre avec leur peau
- Les fruits
- Le pain au blé complet

## *Je mange et je mincis*

Afin d'avoir des habitudes alimentaires saines, il est important de changer la façon dont vous faites vos achats, cuisinez et mangez. Un régime alimentaire doit être quelque chose que vous souhaitez changer pour le reste de votre vie, il est donc important que vous développiez de bonnes habitudes maintenant afin de continuer.

Lorsque vous allez au supermarché, prenez l'habitude d'aller directement au rayon des produits frais. C'est facile car la plupart des épiceries ont ce rayon commodément situé dehors prêt de la porte. Préférez des fruits et légumes frais de saison. Ces aliments contiennent de riches sources de vitamines et de minéraux. Ils ont aussi beaucoup de fibres. Les conserves sont autorisées si les fruits ne sont pas de saison.

Lorsque vous êtes à la recherche de produits de boulangerie, essayer de trouver ceux qui sont réalisés avec:

- Farine au blé complet
- Du son de blé
- Du son d'avoine
- Des graines de pavot
- Des graines de sésame
- Du gruau
- Des raisins secs

Il est également important que vous appreniez à lire les étiquettes. Il y a des étiquettes officielles sur tous les aliments qui sont vendus. Ces étiquettes sont aussi standardisées et contiennent certaines informations. Vérifiez, par exemple:

- La valeur en calories

- La valeur en fibres
- La valeur en vitamines

Vous pouvez également trouver ces informations sur les viandes, fruits de mer et volailles.

### **Les Mythes des Fibres**

Il existe plusieurs mythes sur les fibres. La première est que le croustillant d'un aliment est lié aux fibres. La vérité est qu'il n'y a aucun rapport. Il n'a jamais été vérifié que plus le produit croustille, plus il est riche en fibres. Le croquant de la laitue, par exemple, vient de la quantité d'eau qu'elle contient. Si vous laissez la laitue à découvert dans le réfrigérateur, elle se desséchera et perdra de son croquant. Mais ne perdra pas de fibres!

Deuxièmement, de nombreuses personnes pensent que la cuisson enlève les fibres. Ce n'est pas vrai non plus. La cuisson n'a pas d'effet sur la quantité de fibres que contient l'aliment. Peler les légumes et les fruits, cependant, enlève la fibre car les peaux en contiennent beaucoup. Les peaux comestibles, comme les peaux des pommes, sont une bonne source de fibres.

Peu importe la raison pour laquelle vous avez besoin d'augmenter votre apport en fibres, vous trouverez que c'est un changement positif à apporter à votre alimentation. L'augmentation de la quantité de fibres que vous mangez peut avoir un grand impact sur votre santé.

### **Comprendre la Taille des Portions**

L'idéal est de consommer de 5 à 10 portions de fruits et de légumes par jour. C'est vraiment confus, parce que cela semble beaucoup. Qu'est exactement une portion ?

Une portion de fruits ou légumes peut être :

- La moitié d'un fruit
- Une grande tranche de fruit
- Deux petits fruits
- Une tasse de fraises, framboises, ou raisins
- Une demi-tasse de salade de fruits frais
- Une demi-tasse de fruits en conserve ou confits
- Un quart de tasse de fruits séchés
- Un demi-verre de jus de fruits 100%
- Une demi-tasse de légumes cuits, en conserve, ou surgelés
- Une salade

Contrairement aux autres aliments, plus vous mangez de fruits et légumes, mieux c'est. Assurez-vous d'inclure le plus grand nombre de portions de fruits et légumes possibles lors de la planification de vos repas.

### **Astuces pour une Vie plus Saine**

- Stockez vos céleris ou vos carottes au frigo
- Gardez un panier de fruits prêts à être consommés sur la table ou sur le comptoir de la cuisine
- Mangez une soupe de légumes chaude les jours où il fait froid
- Mangez au moins une salade par jour
- Préférez les pommes ou les oranges comme en-cas
- Ajoutez des choux, concombres, de la laitue et des tomates dans vos sandwiches pour varier
- Garnissez vos repas avec des carottes râpées
- Mangez deux portions de légumes à chaque repas

## *Je mange et je mincis*

- Essayez les sautés de légumes
- Faites des brochettes de légumes sur le grill
- Utilisez des pommes ou des poires cuites au four pour le dessert
- Ajouter les légumes tels que les carottes, les choux, les oignons, les petits pois ou les lentilles dans les soupes et les ragoûts

### **Astuces pour choisir les fruits et les légumes**

- Quand c'est possible, choisissez des fruits frais. Ils contiennent plus de nutriments que ceux qui sont en conserve ou surgelés.
- Les légumes surgelés sont bons pour ceux qui sont hors-saisons.
- Les surgelés sont généralement mieux que ceux en conserve.
- Choisissez des fruits et légumes de différentes couleurs.
- Gardez vos légumes sains en ajoutant un minimum de beurre, margarine ou d'huile
- Soyez attentif quand vous cuisez les légumes. Le mieux est de les faire à la vapeur.

### **Mettez du Poisson dans votre Alimentation**

Le poisson vous permet de maximiser les protéines tout en conservant la teneur en matières grasses et en calories faible. C'est pourquoi le poisson est excellent pour les personnes qui tentent de perdre du poids et jouir d'une alimentation plus saine. Il y a très peu d'aliments qui combinent faible teneur en graisses et en calories, et haute

## *Je mange et je mincis*

teneur en vitamine. Une forte teneur en protéine provient généralement d'une haute teneur en graisses et en calories. Beaucoup de gens se méfient du poisson parce qu'ils ont eu des poissons qui n'étaient pas très frais. D'autres sont méfiants car ils ne savent pas comment le faire cuire. Faire des repas avec du poisson peut sembler difficile, mais c'est en fait assez facile. La quantité de protéines dans le poisson frais et congelés et les fruits de mer est très élevée. Elle est beaucoup plus élevée que dans le bœuf, le porc ou l'agneau. Ceci conclut notre section sur une alimentation saine pour vous et votre famille. Lisez la suite connaître les 101 astuces de tous les jours pour perdre du poids.

## **Partie 2:**

### **Les 101 Astuces**

#### **Introduction**

Il fut un temps où la nécessité de perdre du poids était totalement inconnue. Les gens mangeaient beaucoup, mais travaillaient aussi beaucoup. Les personnes se réveillaient tôt et partaient pour toute une journée de travail physique. Ils travaillaient dans les champs : creusaient, semaient, récoltaient. Ils labouraient le sol à cheval, et travaillaient dans les fermes et dans les ranches. S'ils souhaitaient aller quelque part, ils montaient à cheval ou marchaient. Le résultat est qu'ils pouvaient se permettre de manger presque tout ce qu'ils voulaient, quelle que soit la quantité.

Mais c'était il y a longtemps. Le monde a changé depuis ces jours-là. Les styles de vie ont changé et notre confort et facilités ont grandement augmenté. Mais chaque rose a son épine. Comme résultat à tous ces comforts le bien-être physique a changé. La plupart d'entre nous ont des emplois sédentaires qui exigent peu ou pas d'exercice du tout. Nous voyageons partout assis dans une voiture, en bus, en avion ou en train. Pour faire simple, les choses sont devenues si fort simple. Et tout comme on pourrait s'y attendre, le gain de poids ou le maintien du poids est devenu une préoccupation majeure pour presque tout le monde dans le monde occidental.

Ce n'est pas nécessairement à propos d'un corps parfaitement sculpté. C'est probablement plus au sujet de garder un corps sain exempt de maladie toute votre vie.

Tout le monde sait que le surpoids peut provoquer des maladies. Partout dans le monde, les gens passent à un mode de vie plus sain. Cette section est uniquement dédiée à la cause de la perte de poids en trop et ça même grâce aux moyens les plus imaginatifs dont vous avez jamais entendu parler. Il n'y a qu'une seule chose que vous devez garder à l'esprit.

La perte de poids ne se fait pas par elle-même. Il n'y a que deux façons:

La première est de toujours vérifier ce que vous mangez et la deuxième est de veiller à ce que votre organisme fasse l'exercice dont il a besoin. Cette section donne des conseils pour les deux, y compris la façon de rester actif si vous n'avez pas beaucoup de temps.

En parcourant les pages suivantes, mon souhait est que vous soyez toujours étonné par toutes les choses de "tous les jours" que vous pouvez faire pour perdre du poids.

### **1.**

Buvez beaucoup d'eau. Notre corps a besoin de beaucoup d'eau. L'eau n'est pas seulement un moyen d'éliminer les toxines, mais si vous avez plus d'eau dans votre corps vous vous sentirez généralement plus sain. Cette même volonté décourage aussi toute envie de trop manger. La meilleure chose à propos de l'eau, c'est qu'elle ne contient pas de calories du tout.

### **2.**

Commencez votre journée avec un verre d'eau. Dès que vous vous réveillez, avaler un verre d'eau fraîche. C'est une bonne façon de commencer votre journée. Un verre d'eau permet de lubrifier l'intérieur de votre corps. Vous pouvez prendre votre tasse de thé du matin avec votre petit déjeuner mais prenez un verre d'eau en premier. Il est bon pour vous.

**3.**

Buvez un verre d'eau avant de commencer un repas - jusqu'à 30 minutes avant. L'eau a naturellement besoin d'espace donc vous vous sentirez repu sans avoir à vous gaver.

**4.**

Incluez l'eau dans votre repas sous la forme de fruits et de soupes, mais ne buvez pas pendant que vous mangez.

NB: l'eau est une chose remarquable, mais rarement nous lui donnons l'importance qu'elle mérite. Saviez-vous que plus de 66% de votre poids corporel n'est rien que de l'eau? C'est incroyable!

L'eau joue également un rôle vital dans le contrôle du poids. Assurez-vous de boire au moins un litre et demi par jour.

**5.**

Restez à l'écart des bouteilles de boissons sucrées, en particulier les sodas. Tous ces colas et boissons gazeuses sont sucrés avec du sucre et du sucre basse calorie. Le plus vous pouvez éviter ces bouteilles de boissons sucrées, le mieux c'est pour vous. Même les sodas diététiques ne sont pas si géniaux. Ils garantissent le retour à la nourriture et aux boissons sucrées.

**6.**

Incluez dans votre régime alimentaire des aliments qui contiennent plus d'eau comme les tomates, les concombres et pastèques. Ces éléments contiennent 90 à 95% d'eau pour qu'il n'y ait rien à perdre lorsque vous les mangez en festin. Ils combleront vos faims sans vous faire prendre du poids.

**7.**

Mangez des fruits frais au lieu de boire des jus de fruits. Lorsque vous mangez des fruits entiers, vous prenez beaucoup de fibres, ce qui est requis par le corps, et de fruits bien sûr sont une excellente source de vitamines et de minéraux.

**8.**

Si vous avez un besoin impérieux de jus de fruits, préférez les jus de fruits frais au lieu de ceux qui contiennent des saveurs et des couleurs artificielles. Ou mieux encore, essayez de faire vos propres jus de fruits en prenant soin de ne pas trop sucrer.

**9.**

Choisissez des fruits frais plus que des fruits secs ou en conserve. Les fruits en conserve en général ne contiennent pas les nutriments que vous pouvez trouver dans les fruits frais. Les fruits séchés sont très doux et il est facile d'en abuser. Si vous voulez utiliser des fruits secs dans une recette, faites les tremper pendant une demi-heure avant de les utiliser.

**10.**

Augmentez votre apport en fibres. Comme je l'ai déjà mentionné, le corps a besoin de beaucoup de fibres, et elles vous aident à combler le sentiment de faim. Donc, essayez d'inclure dans votre alimentation autant de fruits et légumes que possible.

**11.**

Soyez fous avec les légumes. Les légumes sont votre meilleur choix quand il s'agit de kilos à perdre. Vous pouvez compter sur les légumes verts à feuilles. Essayez d'inclure une salade dans votre alimentation, tous les jours.

**12.**

Manger intelligemment. La différence entre l'homme et la bête, c'est que nous sommes guidés par l'intelligence, les bêtes sont dictées par leur instinct. Il ne suffit pas de manger quelque chose parce que vous avez envie de manger. Demandez-vous si votre corps en a vraiment besoin.

**13.**

Vérifiez ce que vous mangez. Jetez un œil sur tout ce qui rentre. Parfois, les garnitures peuvent être plus riches que la nourriture elle-même. Les accompagnements sont souvent bien trop riches. Rappelez-vous que c'est la chose la plus simple dans ce monde est de manger quelque chose sans se rendre compte que c'était quelque chose que vous ne devriez pas avoir mangé. La mémoire sélective vous savez ...

**14.**

Contrôlez les sucreries. Rappelez-vous que les sucreries en général, signifient plus de calories. Il est naturel que nous aimions les sucreries, parce que les fruits font partie de notre alimentation naturelle, mais les envies de chocolat et de friandises disparaîtront si vous évitez de manger quoi que ce soit avec sucre ajouté.

**15.**

Fixez les moments auxquels prendre les repas et les collations, et tenez-vous en à ces horaires. Essayez d'avoir des repas à heures fixes dans la journée. Vous pouvez étirer ces temps d'une demi-heure, mais rien de plus que ce qui n'influencera pas sur votre mode d'alimentation. Le résultat pourra être soit une perte d'appétit, soit une sensation de faim, dans tous les cas, quelque chose qui vous fera manger plus que d'ordinaire.

**16.**

Ne mangez que lorsque vous avez faim. Certains d'entre nous ont tendance à manger chaque fois que nous voyons de la nourriture. Nous utilisons les fêtes comme une excuse pour nous gaver. Comprendre que l'effet de toute une semaine de régime peut être perdu seulement par la nourriture d'une journée de fête.

**17.**

Si vous ne pouvez pas supporter de voir les autres manger quand vous n'avez rien, prenez des fruits sur un plat, mais ne mangez pas tout de suite ... attendez que les autres aient terminé, et que la nourriture ait disparue. Puis mangez.

**18.**

Planifiez vos collations, jusqu'à 3 par jour. Cela vous aidera à éviter les fringales qui vous feraient courir vers le frigo ou le magasin de bonbons. Préparer des bâtonnets de carotte crue ou des fruits pour prendre vos collations. Certes, vous pourriez être appelé Bugs Bunny, mais c'est mieux d'être appelé Bugs Bunny, que « Le Gros ».

**19.**

Allez-y doucement sur le thé et le café. Une ou deux tasses par jour sont bien, mais utilisez du lait écrémé et préférez sans sucre. Saviez-vous que boire une tasse de thé ou de café à la crème et deux morceaux de sucre est aussi mauvais qu'un gros morceau de gâteau riche en chocolat?

**20.**

Envisagez de passer à du thé vert. Il contient des antioxydants et a même fait valoir le fait qu'il favorise la perte de poids. Buvez sans rien ajouter, ou simplement une tranche de citron.

**21.**

Si votre régime alimentaire dépend du nombre de calories, comptez les calories que vous consommez ou pesez vos aliments et écrivez tout directement. Si vous attendez la fin de la journée, vous ne vous souviendrez pas ce que vous avez mangé. Vous pouvez utiliser un site comme [nutr diary.com](http://nutr diary.com) pour enregistrer votre consommation quotidienne.

**22.**

Assurez-vous de brûler ces calories supplémentaires d'ici la fin de la semaine. Si vous sentez que vous avez consommé plus que vous deviez au cours de la semaine, essayez de les éliminer avec de l'exercice.

**23.**

Restez à l'écart des aliments frits. Même si l'huile externe est écoulée, il en reste encore beaucoup caché dans les aliments. Il y a 10 fois plus de matières grasses dans une portion de frites que dans une pomme de terre entière.

**24.**

Ne sautez pas de repas. La pire chose que vous pouvez faire tout en faisant attention à votre régime alimentaire est sauter un repas. Cela donnera l'effet inverse que ce que vous souhaitez. Vous devez avoir au moins trois repas réguliers, plus 1 à 3 collations prévues chaque jour.

**25.**

Les légumes frais sont meilleurs que les légumes cuits ou en conserve. Essayez de manger des légumes crus. Lorsque vous cuisinez, vous pouvez enlever près de la moitié des vitamines qu'ils contiennent. Envisagez l'achat d'aliments bio, en particulier pour les aliments que vous ne pèlerez pas.

**26.**

Ne mangez pas plus d'un œuf par jour. Les œufs contiennent beaucoup de gras saturés et de cholestérol. Il serait mieux de réduire votre consommation d'œufs peut-être à environ trois par semaine.

**27.**

Faites du chocolat un luxe et non pas une routine. Le chocolat n'est pas ou, du moins, il ne devrait pas être une partie de votre alimentation. Donc, ne pas cédez pas trop à la tentation. Même le chocolat noir n'est pas bon pour vous - il contient encore un peu de sucre et beaucoup de matières grasses (beurre de cacao).

**28.**

Choisissez une variété d'aliments de chacun des groupes alimentaires chaque jour. C'est un bon moyen d'éviter les carences. Modifiez les éléments inclus dans votre régime alimentaire quotidien. Cela vous évitera aussi de vous ennuyer.

**29.**

Si vous pouvez dire non aux boissons alcoolisées, s'il vous plaît faites-le. Les boissons alcoolisées contiennent des calories vides elles sont hautes en calories avec pratiquement pas de substances nutritives. En outre, après un verre ou deux, vous ne serez pas en mesure de surveiller votre alimentation, votre auto-contrôle est diminué et vous pourriez manger n'importe quoi.

**30.**

Prenez un petit déjeuner light ou à base de fruits autour de 1-2 heures après le réveil, lorsque vous commencerez à sentir la faim. Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, mais cela ne signifie pas qu'il devrait être le plus lourd.

**31.**

Sauf si vous suivez un régime alimentaire riche en protéines avec l'approbation de votre médecin, 50 à 55% des calories de votre régime alimentaire proviennent des glucides. Les glucides complexes, tels que ceux trouvés dans les fruits, les légumes et les féculents au blé complet, sont bien tant que vous ne les associez pas à de la matière grasse.

**32.**

25 à 30% des calories de votre alimentation doit être des protéines. Différents processus et activités se passent dans notre corps. Des choses meurent et renaissent régulièrement. La résistance doit être renforcée, et la protection contre la maladie est aussi nécessaire, et pour tout ça le corps a besoin de beaucoup de protéines de façon à ce que 25 à 30% de votre régime alimentaire en soit constitué.

**33.**

Si vous essayez de perdre du poids, les matières grasses ne devraient représenter que 15 à 20% de votre alimentation. Vous n'avez besoin que de ça dans votre régime.

**34.**

Essayez d'adopter un régime végétarien la plupart du temps. Un régime végétarien est sans doute mieux pour ceux d'entre nous qui vérifient notre alimentation. Il permet de réduire les graisses saturées. Si vous souhaitez continuer à manger de la viande, préférez le poisson et faites-le à un seul repas par jour, de préférence au dîner alors que votre corps à toute la nuit pour le digérer.

**35.**

Choisissez la viande blanche plutôt que rouge. La viande blanche, qui inclut les poissons et les volailles, est mille fois mieux que la viande rouge, ce qui inclut le bœuf et le porc, pour ceux qui essaient de perdre du poids.

**36.**

Les pains complets riches en fibres sont meilleurs que les pains blancs. Ils vous donneront plus de protéines et de fibres et satisferont mieux votre faim.

**37.**

Réduisez votre consommation de viande de porc. Le porc n'est pas quelque chose qui peut vous aider à perdre du poids. Ainsi, moins vous mangez du porc, plus vous avez de chances de perdre du poids. Et rappelez-vous que la viande de porc inclut produits à base de porc, et des choses comme le bacon, le jambon et les saucisses.

**38.**

Si vous devez sucrer vos boissons ou nourriture, préférez du miel qui, au moins est naturel, essayez d'utiliser le sucre raffiné aussi peu que possible.

**39.**

Au lieu de vous en tenir à trois repas par jour, essayez de faire 5 ou 6 petits repas. C'est un excellent moyen de prendre l'habitude des petites quantités de nourriture et de faire que le métabolisme travaille plus vite.

**40.**

Ne mangez jamais en secret. Si vous allez tricher sur votre régime alimentaire, faites-le publiquement et partagez ce que vous avez acheté avec vos collègues ou votre famille. Cela vous empêchera d'abuser.

**41.**

Vérifiez votre consommation de graisse. Chaque gramme de gras contient 9 calories et par la lecture de la teneur en calories sur un aliment, et en connaissant la quantité de matières grasses, vous pouvez estimer le % de graisse, ce qui ne devrait en aucun cas dépasser 30%.

**42.**

Allez-y doucement sur le sel : trop de sel est l'une des causes de l'obésité et la rétention d'eau ainsi que de l'hypertension artérielle. Ajoutez un minimum de sel à l'alimentation durant la cuisson et n'utilisez pas la salière sur la table.

**43.**

Évitez des aliments trop brûlés. Ils contiennent des radicaux libres qui sont néfastes pour notre santé. Enveloppez le poisson ou la viande dans du papier d'aluminium pour la cuisson au four ou sur le barbecue sans le carboniser.

**44.**

Au lieu de frire les aliments, essayez de les cuire sans matières grasses. La cuisson est de loin la méthode la plus saine car elle nécessite moins de graisses et d'huile.

**45.**

Utilisez une poêle à frire pour la cuisson de sorte que vous n'avez pas à ajouter d'huile. Vous pouvez utiliser un peu d'eau. La règle d'or est d'essayer d'éviter l'huile autant que possible et une poêle à frire est la solution idéale à ce problème.

**46.**

Faites vos légumes à la vapeur, ou faites-les bouillir ou lieu de les faire frire. Toutefois, si vous n'aimez pas manger vos légumes comme ils deviennent, essayez à la

vapeur, sans rien ajouter du tout. C'est probablement la façon la plus saine de manger les choux, les choux fleurs et une foule d'autres légumes.

**47.**

Utilisez du persil frais. Le persil est une excellente chose à grignoter entre les repas. Non seulement il est bon pour vous en termes de vitamines, mais il est aussi excellent pour rendre votre haleine plus fraîche.

**48.**

Choisissez des substituts avec très peu ou sans gras. Il y en a beaucoup de disponibles. Ils sont beaucoup mieux pour votre tour de taille et votre cœur aussi. Alors, la prochaine fois que vous allez faire les courses, essayez d'autres substituts.

**49.**

Évitez les régimes intensifs d'amaigrissement. Ils sont mauvais pour la santé et vous récupérerez ce que vous avez perdu une fois que vous prendrez une pause. Ces régimes ne sont pas une solution à la perte de poids. Ils font peut-être beaucoup de promesses, mais les tiennent très rarement au final. Cette alimentation peut être utile si vous souhaitez entrer dans une robe ou costume pour l'occasion. C'est son seul but à mon avis.

**50.**

Dieu nous a donné des dents pour une raison ... mâcher! Par conséquent, nous devons développer l'habitude de mâcher tous les aliments au moins 8 à 12 fois. Cela est essentiel pour ajouter la salive à la nourriture. Il s'agit de la première étape du processus de digestion.

Souvent, nous trouvons que tout ce que va dans la bouche descend comme un éclair. Nous donnons difficilement toute la salive nécessaire pour agir sur la nourriture. Ainsi

la digestion se fait-elle comme elle le devrait? Nous gavons nous seulement avec de la nourriture qui n'est pas digérée ou en d'autres mots qui ne permet pas d'obtenir les avantages qu'elle aurait?

Même les liquides comme la soupe peuvent être mâchés, dans le sens où ils peuvent tourbillonner dans la bouche avant d'être avalés.

**51.**

Si vous buvez du vin, choisissez du vin de choix. Les vins doux contiennent naturellement beaucoup de sucre. Mais d'autre part, dans la plupart des vins secs ce sucre a été fermenté. Donc d'un point de vue de perte de poids, les vins secs sont meilleurs que les vins doux.

**52.**

Lorsque vous décidez qu'il est temps de commencer à travailler dessus, commencez lentement et ne vous découragez pas si vous n'arrivez pas à atteindre vos objectifs de remise en forme après la première semaine. Beaucoup de gens font cette erreur. Ils estiment que s'ils poussent réellement leur corps, ils peuvent perdre plus de poids après seulement quelques entraînements. C'est une grosse erreur.

Si vous essayez de trop pousser votre corps dans les quelques premières sessions, vous êtes susceptible d'aboutir à des entorses, un mal de dos et même des déchirures des ligaments. La règle à suivre ici est : lent et régulier, remporte la course.

**53.**

Vérifiez votre poids avant de commencer un exercice de routine et gardez le contrôle des changements, mais ne vous attendez pas à un changement radical immédiat. Il est crucial que vous continuiez à surveiller votre poids.

Vous devez garder à l'esprit que même le fait de perdre quelques grammes est un bon commencement.

**54.**

Lorsque vous remarquez un changement, récompensez-vous. Quand je dis récompense je ne veux pas dire « goinfrez-vous de sucreries ». Peut-être que vous pourriez aller au cinéma ou acheter des vêtements ou quelque chose comme ça.

**55.**

Vous pouvez prendre un jour de congé d'exercice chaque semaine. Ça fera du bien à votre corps, donc n'hésitez pas.

**56.**

Essayez l'exercice en plein air, dans la mesure du possible. Il y a deux avantages à ça. Le premier c'est que ça permet à votre corps une chance d'obtenir de l'air frais et du soleil. Le second avantage est que l'environnement peut être intéressant, et que ça fait une pause par rapport au bureau ou la maison.

**57.**

Si vous êtes en surpoids, il faut commencer par l'exercice en douceur, comme la marche. La marche rapide est un bon exercice pour tout le monde, mais vous pouvez commencer à ralentir en cas de besoin.

**58.**

Essayez de faire les exercices à deux. Il y aura des jours où vous vous sentirez trop paresseux pour sortir du lit. Ces jours-là, le fait de savoir que quelqu'un vous attend est une raison suffisante pour vous sortir du lit.

Un autre avantage est que vous pouvez discuter de vos progrès et de vos craintes avec cette autre personne et l'écouter aussi. C'est un bon moyen de renforcer votre motivation pour vous deux.

**59.**

Arrêtez votre entraînement lorsque votre corps en a assez. Il n'y a pas de sens à le pousser. Quand vous avez travaillé pour un certain temps, votre corps va commencer à vous donner des signes.

Respectez les signaux. Cela est particulièrement vrai dans les phases initiales. Prenez une étape à la fois. Arrêtez-vous lorsque vous êtes à bout de souffle ou quand une partie de votre corps vous dit qu'il en a assez.

Même si vous avez travaillé pendant un certain temps, il y a des jours où votre corps ne peut plus travailler. Par exemple, vous pourriez avoir une infection sans que vous vous en aperceviez. Écoutez votre corps dans cette situation et arrêtez.

**60.**

Si vous souhaitez augmenter votre temps d'exercice ou de travail habituel, faites-le progressivement et non pas soudainement.

**61.**

Sélectionnez un modèle d'exercice en fonction de vos habitudes de vie. Nous avons tous des styles de vie différents donc il n'y a aucun sens à suivre strictement ce livre. Essayez de suivre un exercice régulier qui est approprié pour vous. La chose la plus importante n'est pas le type d'exercice que vous choisissiez, il faut que vous vous en teniez à lui. Donc, sauf si vous choisissiez quelque chose qui peut convenir à votre style de vie, vous n'allez pas voir un quelconque avantage.

**62.**

Si vous pouvez marcher alors faites-le. Ne vous tenez pas dans une position fixe. Stimuler le cœur est une bonne chose à faire. Si vous êtes en train de réfléchir à quelque

chose, stimulez votre cœur, cela vous aidera dans votre réflexion.

**63.**

Ne vous asseyez pas, restez debout. Si vous pouvez rester debout, ne vous asseyez pas. Beaucoup de gens travaillent debout.

**64.**

Et enfin ... ne vous couchez pas, asseyez-vous. La règle d'or est de choisir une position où vous vous sentiez moins à l'aise, de sorte que vous restiez en mouvement.

**65.**

Ne soyez pas un sac de patates. Vous savez de quoi nous parlons n'est-ce pas? Cette chose informe qui s'effondre sur un fauteuil informe en face de la télévision, et qui stupidement grignote des chips.

Si vous êtes en train de devenir ledit sac de patates, brisez vos habitudes, coupez à la racine même de la vigne. Une bonne façon de faire est d'enlever votre fauteuil préféré. En fait, ce serait une meilleure idée de mettre un fauteuil moins confortable en face de la télé.

Mieux encore, de retirer la télévision elle-même.

**66.**

Si vous avez un travail sédentaire où vous êtes assis toute la journée, levez-vous et étirez-vous toutes les demi-heures. En même temps regardez quelque chose de loin pendant quelques minutes. Ceci est particulièrement important pour ceux qui sont assis et qui jouent avec leur clavier et leur souris toute la journée.

**67.**

Pendant que vous passez des appels téléphoniques, essayez de faire des flexions.

**68.**

Utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur à chaque fois que vous le pouvez. Les ascenseurs sont un grand confort en particulier si vous devez monter haut, ou lorsque vous en avez besoin pour le transport de quelque chose qui est très lourd. Mais ils nous rendent aussi très paresseux.

Il n'y aurait pas de sens d'errer dans les escaliers si vous devez monter 20 étages, mais pour 2-4 étages, vous pouvez marcher.

Et en ce qui concerne le facteur temps, je ne pense pas qu'il y ait beaucoup de différence. Parfois, attendre un ascenseur peut sembler durer une éternité.

**69.**

Contrairement à ceux croient les gens, le tabagisme est une mauvaise chose si vous voulez perdre du poids. Le tabagisme en tant que tel ne vous ferait pas prendre du poids, mais il conduit à d'autres choses comme des habitudes alimentaires irrégulières et une dépendance excessive sur le café. Il vous empêche de faire de l'exercice, puisque vous êtes rapidement à court de souffle.

Il est parfaitement possible d'arrêter de fumer sans prendre du poids. Il suffit de faire une courte ballade à chaque fois que vous avez envie d'une cigarette, au lieu de finir par manger quelque chose comme la plupart des gens le font.

**70.**

Si vous détestez courir, rappelez-vous que vous n'avez pas à courir un marathon pour rester en forme. 10-20 minutes de cardio tous les jours, c'est suffisant pour la plupart.

**71.**

Toute distance est marchable si vous avez le temps, donc envisagez de marcher jusqu'au lieu où vous aviez l'habitude d'aller en voiture. Ça prendra sûrement plus longtemps, mais les avantages pour votre santé, eux resteront toute votre vie.

**72.**

Si vous n'avez pas le temps de parcourir le chemin en entier, descendez plus tôt de votre autobus afin de marcher au moins un peu.

**73.**

Au lieu de boire des boissons pour le sport, ou des boissons sucrées pendant ou après votre séance d'entraînement, buvez de l'eau et mangez des fruits frais pour vous réhydrater.

**74.**

Evitez d'abuser du café, car il tend à désensibiliser votre corps à l'effet « bruleur de calories » naturel de la caféine.

**75.**

Cessez d'utiliser la télécommande pour la télévision. Les télécommandes sont un fléau dans la perspective de perdre du poids. Au lieu de cela, levez-vous d'où vous êtes, et changez de chaîne sur le téléviseur à chaque fois.

La même chose vaut pour les autres télécommandes. Nous avons des télécommandes pour les téléviseurs, lecteurs de DVD, A / C, portes de garage, portails ... c'est déjà bien assez! La prochaine fois, on pourra contrôler des personnes à distance !?

**76.**

Faites des choses pour vous, comme du jardinage, cueillette... Souvent, lorsque nous n'avons pas beaucoup de temps ou nous revenons fatigués du travail, nous avons tendance à amener les autres à faire des tâches simples pour nous. C'est pourquoi nous demandons souvent à nos enfants d'apporter ou de ramener ça, et à un collègue de nous apporter un café ou un sandwich à midi.

Certaines personnes ont même leur chien pour aller chercher les choses. Assurer l'éducation d'un animal de compagnie est une chose merveilleuse.

Mais le fait est que pendant que vous veillerez à ce que votre chien fasse de l'exercice, vous négligerez les vôtres.

**77.**

Voilà un quizz ! Les escalators nous aident à :

1. Monter et descendre plus rapidement
2. Prendre du poids
3. Être exposé à plus de publicités
4. Voir beaucoup de dos

Quelles réponses sont correctes? 2, 3 et 4 ... mais pas 1, ou non, sauf si vous marchez lorsqu'ils sont en mouvement. Sinon, ils nous aident à monter et descendre avec moins d'effort, c'est tout.

Ce que nous avons dit sur les ascenseurs est vrai ici aussi. Sauf si vous avez de lourdes valises ou de petits enfants, prenez les escaliers. S'il n'y a pas d'escaliers, montez l'escalier, ne restez pas simplement debout à attendre.

**78.**

Lorsque vous regardez la télévision, allez faire quelque chose pendant les pauses publicitaires. Levez-vous et marchez un peu, essayez d'atteindre vos orteils du bout de

vos doigts, ce qui fera que votre sang coulera dans vos veines.

**79.**

Frétillez les orteils et les doigts à chaque fois que vous le pouvez. Cela vous donne une chance de travailler les articulations de vos mains et de vos jambes.

**80.**

Si vous êtes suffisamment en forme, mettez de la musique et dansez comme un sauvage. Laissez vos cheveux détachés de temps en temps. Retournez à l'époque de votre adolescence. Fermez la porte de votre chambre, allumez votre chaîne-hifi et faites-la danser la plus loufoque à laquelle vous pouvez penser. Roulez partout sur le plancher. Imaginez que vous êtes le jeune Michael Jackson ou Madonna et faites tous les mouvements de boogie que vous connaissez.

**81.**

Apportez un disque volant ou un frisbee avec vous. Lancez-le autour de vous et cherchez-le. C'est aussi un excellent moyen de vaincre le stress. Lancer quelque chose avec force peut faire qu'une personne se sente bien. Et la chose que vous jetez est quelque chose de souple et ne peut pas endommager quoi que ce soit, alors qu'est-ce qui vous en empêche?

Ce n'est pas vraiment le jet en lui-même qui nous intéresse. C'est la partie où vous allez le chercher. Chaque fois que vous vous levez pour aller le chercher de nouveau vous vous donnez une chance d'étirer les muscles et les articulations.

**82.**

Quand personne ne regarde essayez de faire des rotations de bassin. Si vous prenez un moment pour l'observer,

vous verrez que c'est le milieu de notre corps qui fait le moins d'exercice et c'est peut-être pour cette raison que les signes de prise de poids se voient généralement à cet endroit-là.

Pour les mêmes raisons, il est très difficile de perdre du poids à cet endroit-là. Donc, la meilleure chose que vous pouvez faire est de faire faire de l'exercice à cet endroit-là.

Les craquements de bassins peuvent être relativement éprouvants mais les rotations de bassin sont relativement bénignes. Ils vous permettent d'étirer votre bassin dans toutes les directions et c'est la meilleure façon pour perdre du poids.

**83.**

Travaillez vos fessiers en même temps en resserrant vos muscles fessiers pendant que vous faites les rotations du bassin.

**84.**

Serrez votre estomac quand vous marchez. Obtenez une démarche correcte. Et le meilleur moyen pour cela est de rentrer votre ventre et gonfler votre poitrine. Chaque fois que vous rentrez votre ventre, vous sentirez la pression sur les muscles de votre estomac. Ce resserrement et le relâchement de ces muscles est encore mieux que les craquements du bassin.

**85.**

Essayez des exercices de respiration. Vous pourriez être surpris de savoir que des exercices de respiration peuvent aussi conduire à la perte de poids. Si vous faites des exercices de respiration, vous verrez que vous pouvez exercer beaucoup de pression sur les muscles autour de la moyenne section. Vous pouvez ressentir un resserrement de ces muscles à chaque fois que vous respirez. Donc,

allez de l'avant et respirez profondément, c'est bon pour vous.

**86.**

Essayez le yoga. Yoga ne travaille pas sur beaucoup de calories mais c'est encore une bonne façon pour perdre du poids. Bien sûr, je ne peux pas entrer dans un exposé sur le yoga, mais je peux vous dire que je n'ai jamais vu des gens avec un corps mieux que ceux qui pratiquent le yoga. Un des avantages du yoga, c'est que vous apprenez à maîtriser pratiquement tous les muscles et articulations de votre corps. Vous pouvez également devenir très consciencieux, ce qui vous permet de faire beaucoup plus attention à ce qui se passe dans votre corps.

**87.**

Essayez de masser votre partenaire. C'est une façon amusante de perdre du poids. C'est quelque chose qui peut donner à votre partenaire beaucoup de plaisir et en même temps, qui peut vous demander beaucoup d'efforts, ce qui conduit à la perte de poids.

L'attitude ici doit évidemment être: masse mon dos et je masse le tiens. Ça ne devrait pas être un effort à sens unique, ou bien l'intérêt pourrait diminuer.

En fait, c'est une bonne idée si un couple prend l'habitude d'une vie saine ensemble. Ils peuvent se surveiller l'un l'autre, s'aider à maîtriser les envies de manger et se motiver et se remotiver

Il y a beaucoup de choses que les couples peuvent faire ensemble qui peut les aider à rester actif physiquement. Je suis sûr que vous pouvez penser à quelques-uns de vous-même!

**88.**

Si vous ne pouvez pas penser à quelque chose d'autre à faire essayez de frapper vos oreilles. Maintenant, voici une autre de ces étranges idées, mais croyez-moi, ça fonctionne. Peu d'entre nous ont un punching-ball à la maison, et se frapper les oreilles est aussi bon que le reste. C'est aussi une manière agréable de se défouler, donc laissez-vous aller.

Ne soyez pas trop préoccupé par frapper votre oreille avec force. C'est le nombre de coups qui est important. Essayez d'obtenir au moins cinquante coups de poing dans un combat.

**89.**

Comme vous devenez plus résistant, au lieu de vous dandiner, essayez de monter et descendre les marches deux par deux. Maintenant, c'est quelque chose à laquelle vous devez faire attention parce que nous ne voulons pas que vous tombiez. Alors, quand vous faites cela assurez-vous que vos pieds sont bel et bien plantés sur chaque marche avant d'augmenter le rythme et essayer deux à la fois.

**90.**

Si vous avez un chien, prenez-le et laissez-le aller à son propre rythme. Vous serez étonné de voir tous les efforts qu'un chien peut vous donner à faire.

Les animaux sont assez intelligents pour savoir qu'ils ont besoin de beaucoup d'exercice donc laissez votre animal en tête. Prenez votre chien pour une balade et avant que vous vous en rendiez compte, vous courez.

**91.**

Inscrivez-vous à un cours de danse. La danse est une merveilleuse façon de brûler les calories. Bien sûr, nous

ne faisons pas référence à la lenteur des danses de bal, mais des danses rapides. Bien que vous puissiez danser de chez vous, une classe vous tiendra motivés et vous fera vraiment faire de l'exercice. Vous pourriez aussi rencontrer d'autres personnes.

**92.**

Chaque fois que vous le pouvez, tenez-vous face à un mur, les mains aplaties et le visage très proche de la paroi. Ensuite, utilisez vos mains pour pousser votre corps. Faites-le deux ou trois fois – ça ne prend qu'une minute.

**93.**

S'il y a une piscine à proximité nagez aussi souvent que vous le pouvez. La natation est l'un des meilleurs exercices. L'eau a de nombreux avantages, notamment être beaucoup plus facile pour les articulations que la plupart des autres formes d'exercice. Autrement, se rafraîchir dans une piscine permet de soulager du stress.

**94.**

Essayez de jouer à quelque chose comme le tennis de table ou le basket-ball. Les jeux sont une manière amusante de perdre du poids. Il est beaucoup plus excitant de jouer à un jeu que de travailler. La meilleure chose à propos des jeux, c'est qu'ils sont addictifs. Une fois que vous aurez commencé à jouer vous finirez avec un cercle d'amis qui font la même chose. De plus ce n'est pas stressant. En fait, le plus vous jouez, le moins vous considérerez cet exercice comme une partie de votre programme pour perdre du poids. Et pendant que vous brûlez vos calories, vous élargissez votre cercle social.

**95.**

Toute séance d'entraînement devrait commencer par 5 à 10 minutes d'échauffement et se terminer par 5 à 10 minutes de relâchement. Quel que soit l'exercice

physique, vous devez vous rappeler de vous échauffer avant que l'exercice commence vraiment. Il ne suffit pas de plonger dans l'eau et commencer à foncer.

Votre organisme a besoin de préparation avant un effort. Et cette préparation est assurée par un simple échauffement.

**96.**

Ne portez pas votre portable sur vous, mais laissez-le dans un endroit où vous pouvez l'entendre sonner, de sorte que vous ayez à vous lever pour répondre.

La vie d'aujourd'hui est devenue si facile que nous avons tout à notre disposition. Tout ce que nous avons à faire est d'appuyer sur un bouton, ici et appuyer sur un bouton là. Des choses qui sont des exercices seulement pour nos doigts.

**97.**

En voyageant dans un ascenseur, au lieu de simplement être statique et fixer le nombre d'étages que vous montez ou descendez, essayez de monter sur vos orteils, puis de vous remettre à nouveau sur vos pieds. Faites-le plusieurs fois. Essayez de contracter vos fessiers en même temps. Faites-en sorte que personne ne se trouve derrière vous quand vous essayerez cet exercice !

**98.**

Pesez-vous une fois par semaine. Il n'est pas nécessaire de le faire plus souvent. En même temps, prenez vos mensurations à l'aide d'un ruban à mesurer. Vous pouvez conserver une trace de votre taille, des hanches à l'endroit le plus large, les cuisses et les bras. Il suffit de garder à l'esprit que si vous faites de l'exercice, les cuisses et les bras ne seront pas nécessairement plus minces, mais de plus en plus musclés.

**99.**

Manger en toute conscience. Eteignez la télé, mettez les journaux à l'écart, et mangez. Si vous mangez avec la famille ou des amis, bien sûr, c'est une activité sociale, mais soyez attentif à ce que vous mangez, même lorsque vous écoutez les autres parler. Et quand vous parlez, posez vos couverts. Faites une chose à la fois. Cela vous permettra de sentir que vous avez eu un repas complet et satisfaisant.

**100.**

Limiter les lieux dans lesquels vous mangez. Le mieux est de manger assis à une table de manière traditionnelle. Pas de collation dans la voiture, ne mangez pas dans la rue, pas ne vous gavez pas de nourriture quand vous préparez le dîner ou que vous vérifiez vos mails. L'exception à la règle est quand vous prenez votre repas au travail: il est préférable de ne pas manger à votre bureau, vous pouvez donc aller chercher un banc dans un parc et manger en plein air.

**101.**

Psst. J'aimerais vous dire un secret. La plupart d'entre nous ont tendance à prendre du poids en particulier dans la section du milieu n'est-ce pas ? C'est l'estomac qui semble avoir un esprit et prendre cette initiative. Eh bien, je vais vous raconter une méthode sûre pour éliminer les poignets d'amour autour du ventre (à l'exception de ceux après la grossesse, qui impliquent différents muscles). C'est ce que vous avez à faire:

Respirez l'air aussi fortement que vous le pouvez et rentrez votre ventre. Tenez-le comme ça pendant quelques secondes, puis libérez lentement votre souffle en prenant soin de ne pas décontracter votre ventre. Essayez de

## *Je mange et je mincis*

maintenir la respiration comme ça, commencez avec 10 respirations comme ça la première journée, puis augmentez de 5 chaque jour.

En fait, respirez comme ça à chaque fois que vous pouvez vous rappeler de le faire. C'est un excellent exercice pour quand vous faites la queue ou n'importe. Après quelques jours, vous devriez sentir les muscles de votre estomac à chaque fois que vous le serrez. Alors, vous savez que vous êtes sur la bonne voie. Si vous pratiquez ceci sans arrêt pendant 20 jours, à la fin de la 20e journée, vous aurez un estomac beaucoup plus musclé.

## CONCLUSION

J'ai inclus ci-dessous un tableau des différents exercices et le nombre de calories qui peut être brûlé avec chaque exercice. Choisissez ce que vous pouvez faire de mieux et choisissez quelque chose que vous aurez plaisir à faire longtemps.

Le choix de l'exercice vous est laissé, mais essayez de faire ce que vous voulez faire pour au moins vingt minutes. Ce n'est que lorsque vous pratiquez un exercice au moins 20 minutes que les calories commencent à brûler.

Aérobic	200-250 calories
Cyclisme d'appartement	250-300 calories
Cyclisme, à l'extérieur	300-400 calories
Course, 8-10 km/h	300-350 calories
Montée de marches	200-250 calories
Natation sportive	350 calories
Marche rapide	150-180 calories

De cela, vous pouvez voir que la marche n'est pas du tout quelque chose qui doit être écarté. Si vous ne pouvez pas faire d'autre exercice, la marche est le mieux. Marchez autant que vous le pouvez.

Essayez d'apprendre à aller et à quitter des endroits un peu plus tôt. Cela vous donnera le temps de marcher.

Eh bien, je suppose que c'est tout à ce sujet. Vous avez ici toutes les informations dont vous avez besoin pour perdre du poids. Ce n'est vraiment pas compliqué, mais personne d'autre ne peut le faire pour vous.

## *Je mange et je mincis*

Soyez fier de chaque gramme ou kilo vous perdez, sans faire attention au temps que ça prend.

Si un seul de ces conseils vous a aidé à respecter votre régime alimentaire et perdre du poids, le travail de ce livre est fait.

Et un dernier conseil: concentrez-vous toujours sur le positif. Ne pensez pas à ce que vous ne pouvez pas manger- ce qui ne fera que provoquer des envies irrésistibles. Pensez à ce que vous pouvez manger aujourd'hui et profitez-en le moment venu !

De cette façon, vous pourrez profiter de la perte de poids, et profiter de la vie.