



GUIDE DU DÉBUTANT

7 ETAPES POUR
MAIGRIR
DÉFINITIVEMENT



www.maigrirdefinitivement.fr

A LIRE AVANT DE COMMENCER

Vous avez reçu ce livre numérique en vous inscrivant à la newsletter du blog Maigrir Définitivement.

Le simple fait de lire le présent e-book vous donne le droit de « l'offrir en cadeau » à qui vous le souhaitez.

Si vous avez reçu ce livre autrement qu'en vous inscrivant au blog Maigrir Définitivement, inscrivez-vous, c'est gratuit ! Vous recevrez chaque semaine, des informations sur la nutrition basées sur la science pour perdre du poids de façon permanente.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Vous êtes donc libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer Renata Barcelos comme l'auteure de ce livre et d'inclure un lien vers <https://maigrirdefinitivement.fr>

L' e-book « Guide du débutant - 7 étapes pour Maigrir Définitivement » par Renata Barcelos est mis à disposition selon les termes de la licence « Attribution - Pas de Modification - Pas d'utilisation commerciale ».



Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues auprès de contact@maigrirdefinitivement.fr

SOMMAIRE

Avant propos	<u>3</u>
Comment utiliser ce guide ?	<u>4</u>
1. Comment et pourquoi vous grossissez ?	<u>5</u>
2. Posez-vous la bonne question : Voulez-vous vraiment mincir ?	<u>9</u>
3. La Solution pour Maigrir Définitivement ?	<u>16</u>
4. Mettre de l'ordre dans l'assiette - ÇA DONNE QUOI ?	<u>21</u>
5. Parlons de collations !	<u>26</u>
6. Régime non ! Nouveau style de vie oui !	<u>30</u>
7. Stimuler la combustion des graisses (exercices)	<u>34</u>
Voulez-vous que je vous coache ?	<u>38</u>

AVANT PROPOS

QUI SUIS-JE ?



Bonjour, je suis Renata Barcelos, j'ai 36 ans et je suis l'heureuse maman d'Olivia et Eva (ainsi que de Marcus 🐶 !). Je suis brésilienne et j'habite en France depuis 12 ans et depuis 13 ans, je partage ma vie avec Romain. Je suis une passionnée de la nutrition depuis 2014 quand j'ai découvert la science derrière ce domaine si confus, grâce au travail de mon - *maintenant* - associé Rodrigo Polesso.

Atteinte du Syndrome des Ovaires Polykystiques diagnostiqué à l'âge de 15 ans, j'ai finalement compris les raisons pour lesquelles j'ai commencé à prendre du poids à partir de mes 7 ans jusqu'à devenir obèse à 15 ans. J'ai été suivie par plus d'une dizaine de professionnels de santé au long des années - *des endocrinologues, des nutritionnistes, diététiciens* - comme par d'autres approches, y compris la Médecine Chinoise par l'acupuncture.

En bref, j'ai essayé de tout et toujours eu du succès - *avec beaucoup de souffrance, je l'avoue* - mais perdre du poids est relativement simple. Même en ne mangeant que du chocolat c'est possible de perdre du poids ! Perdre du poids n'a donc jamais été le problème pour moi.

Ce qui est le plus difficile est de garder le poids stable et ne pas reprendre tous les kilos perdus (*qui sont toujours suivis par quelques kilos supplémentaires à chaque fois*), n'est-ce pas ?

En suivant la science, ce qui a du sens, évolutivement et physiologiquement,

pour la première fois de ma vie j'ai pu perdre du poids paisiblement et sans jamais m'affamer, sans avoir l'impression de souffrir et d'avoir faim en permanence -> Une GRANDE première pour moi ! Cela je ne l'avais **jamais** expérimenté avant.

Je sais que, si vous avez déjà essayé de perdre du poids plus d'une dizaine de fois, comme moi, vous devez être en train de vous dire que ce que je vous raconte ici ne peut tout simplement pas être vrai. Et pourtant, ça l'est.

Et vous allez pouvoir le constater par vous-même, à partir de maintenant grâce à ce **Guide du Débutant** que j'ai l'honneur de vous offrir en cadeau aujourd'hui ! J'espère que vous l'apprécierez, j'y ai mis tout mon coeur ❤️

Depuis cette renaissance, je passe mes journées à étudier et à partager ces informations pour permettre que d'autres personnes atteignent, **eux aussi**, les résultats incroyables que j'ai eu et que je garde depuis 9 ans. Je les partage sur ma Chaîne YouTube, sur Instagram ainsi que dans mes Programmes de Perte de Poids optimisée. Et depuis, TOUS LES JOURS, vous êtes nombreux à me combler en m'envoyant vos cas de succès !

Êtes-vous prêt(e) ? Ce que vous allez apprendre à partir de maintenant, a le pouvoir de changer complètement votre vision sur la perte de poids et si vous le souhaitez, devenir une meilleure version de vous-même ! Bien à vous, 🥰

Renata Barcelos

COMMENT UTILISER CE GUIDE

1 - Prenez le temps de lire tout ce qui y est proposé - il n'y a pas de raccourcis possibles, si vous souhaitez un changement permanent VOUS **DEVEZ comprendre** certaines choses et si elles sont ici, c'est pour une bonne raison (croyez-moi, j'accompagne des personnes désireuses de perdre du poids depuis 2016) - Faites à votre rythme et soyez ouvert : il faut comprendre certaines choses pour avoir le pouvoir de les changer 🤪

2 - Tout ce qui est partagé dans ce document est basé sur la Littérature Scientifique dans le domaine de la Nutrition - toutes les références sont disponibles à la fin de ce document - et a pour but, d'éduquer ceux qui souhaitent comprendre le fonctionnement du corps et les effets de chaque aliment dans ce dernier ;

3 - Renata Barcelos est certifiée et membre de la Nutrition Network en tant que conseillère en alimentation Low Carb et Cétogène - cependant, les informations partagées ici ne remplacent pas un avis médical et ne sont, en aucun cas, une sorte de prescription ;

4 - Prenez votre santé au sérieux (c'est notre bien le plus cher !) et avant tout changement, consultez votre médecin traitant pour connaître votre état de santé métabolique ;

5 - Ne laissez plus vos mauvaises expériences du passé vous accompagner, changer est possible, paisible et délicieux quand nous suivons la science ! Cette fois-ci **c'est la bonne** et si vous le souhaitez, d'ici peu vous serez en train de partager avec moi vos supers résultats aussi. J'ai hâte 😊

6 - Laissez-vous guider ! Je suis ravie de vous accompagner !

ALLONS-Y ! C'EST PARTI !

A person is standing on a scale, with their legs and feet visible. A yellow measuring tape is laid out on the floor in the foreground, showing measurements from 22 to 70. The background is a plain, light-colored wall.

1 COMMENT ET POURQUOI VOUS GROSSISSEZ

Comprenez d'une façon claire, simple et directe comment votre corps grossit

1 COMMENT ET POURQUOI VOUS GROSSISSEZ



Vous avez déjà sûrement entendu parler d'**insuline**, n'est-ce pas ?

L'insuline est une hormone qui est produite par le pancréas et qui a un rôle très important : distribuer l'énergie disponible dans le sang à nos cellules musculaires, nos réserves de glycogène, etc.

Pourquoi cela est si important ?

Eh bien, l'action de l'insuline évite que le glucose dans le sang reste sans destination, en d'autres mots, l'insuline est ce qui fait baisser votre glycémie quand elle est élevée.

Comment élevons-nous la glycémie ?

A travers notre alimentation principalement. Je dis principalement car d'autres phénomènes peuvent également impacter la glycémie, mais aucun plus que CE que nous mangeons.

Quels aliments élèvent la glycémie ?

Tous ceux qui se transforment en glucose et le glucose. En d'autres mots : les pâtes, le pain, le riz, les céréales, le sucre, les pommes de terre et tout autre glucide dense (féculents). Même les aliments complets/entiers.

Quand vous ingérez ces aliments, vous augmentez fortement votre glycémie, l'insuline sera sécrétée pour donner une destination à ce glucose. L'insuline travaille si bien que vous allez avoir faim très rapidement parce que vos niveaux de glycémie sont devenus trop faibles, alors votre corps va vous signaler que vous devez manger, et qu'allez-vous faire ?

Vous allez manger **de nouveau**, et votre faim va s'orienter vers de la nourriture qui donne de l'énergie rapide,

c'est-à-dire vers de *mauvais aliments*, tels ceux mentionnés plus haut, et que vous devriez éviter si vous voulez perdre de la graisse.

Et ainsi le cycle recommence : vous mangez mal -> vous finissez par avoir beaucoup de glucose dans le sang (glycémie élevée) -> l'insuline agit rapidement pour le retirer et pour donner une destination à ce glucose qui n'est pas utilisé.

Pourquoi devons-nous vouloir garder notre glycémie stable ?

Parce que lorsque la glycémie est élevée, l'insuline sera présente et quand l'insuline est présente dans le sang, vous ne POUVEZ PAS brûler les graisses corporelles que vous avez stockées.

Pourquoi nous ne pouvons pas perdre du gras quand l'insuline est présente dans le sang ?

Il y a deux termes techniques que je vais mentionner, mais ne vous inquiétez pas trop à ce sujet, concentrez-vous plutôt sur l'idée, ok ?

Ce sont deux enzymes appelées HSL et LPL. La HSL est une enzyme qui aide à brûler les graisses, c'est ce que vous voulez voir fonctionner dans votre corps.

La LPL est une enzyme qui, au contraire, travaille sur le stockage des graisses.

Quand votre glycémie est élevée et que l'insuline agit pour essayer de nettoyer ce glucose, les enzymes HSL **ne fonctionnent pas**.

La HSL est très sensible à l'insuline, c'est-à-dire que lorsque vous avez de l'insuline dans le sang, la combustion des graisses n'existe pas.

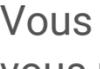
Et dans ce cas c'est la LPL qui travaille avec force pour le stockage de l'énergie sous forme de graisse.

Alors voyez l'importance du contrôle de votre alimentation pour tenter de stabiliser le niveau d'insuline et la glycémie, justement parce que vous empêchez votre corps de brûler les graisses en raison de votre mauvaise alimentation.

Et le résultat de tout cela est que vous grossissez. Vous grossissez en suivant ces mauvaises habitudes. Ceci est un résumé très concis mais qui a une très grande importance pour une vraie compréhension.

Et quels sont les résultats de ce genre d'alimentation ?

Vous le savez aussi bien que moi :

-  ○ **Glycémie élevée**
-  ○ **Hauts niveaux d'insuline**
-  ○ **Faim et faiblesse**
-  ○ **Perte de la masse musculaire**
-  ○ **Régime = souffrance + perte de masse musculaire + effet yoyo**

Vous mangez moins que ce que vous devriez, vous mangez des aliments que vous pensez sains et qui en vérité vous empêchent d'atteindre votre objectif de perte de poids, (la plupart du temps quand vous décidez d'arrêter un régime, vous reprenez tous les kilos perdus et même plus).

Les régimes **ne sont pas** des choses que vous pouvez faire pendant toute une vie, alors il est préférable de ne pas essayer parce que ça ne marche pas à long terme, ce n'est pas une solution permanente.

- Vous affamez votre corps et vous vous sentez fatigué tout en ayant de l'énergie rapide disponible.
- Frustration, faible estime en soi et découragement (car vous ne comprenez pas ce qui se passe).
- Insensibilité à l'insuline (lorsque les récepteurs cellulaires sont désactivés, lorsque les cellules n'acceptent plus de glucose parce qu'elles sont pleines d'énergie, elles diminuent alors la sensibilité de ces récepteurs, de sorte que l'insuline ne sera pas en mesure de fournir plus d'énergie aux cellules et cela favorisera le stockage des graisses et pourra conduire au diabète.)
- Diabète de type II
- Une vie de croisade contre le poids (au lieu d'avoir une vie saine et une perte de poids agréable, nous devenons *fous* et en voulant faire des régimes dits "sains" et même s'ils semblent être sains, la plupart d'entre

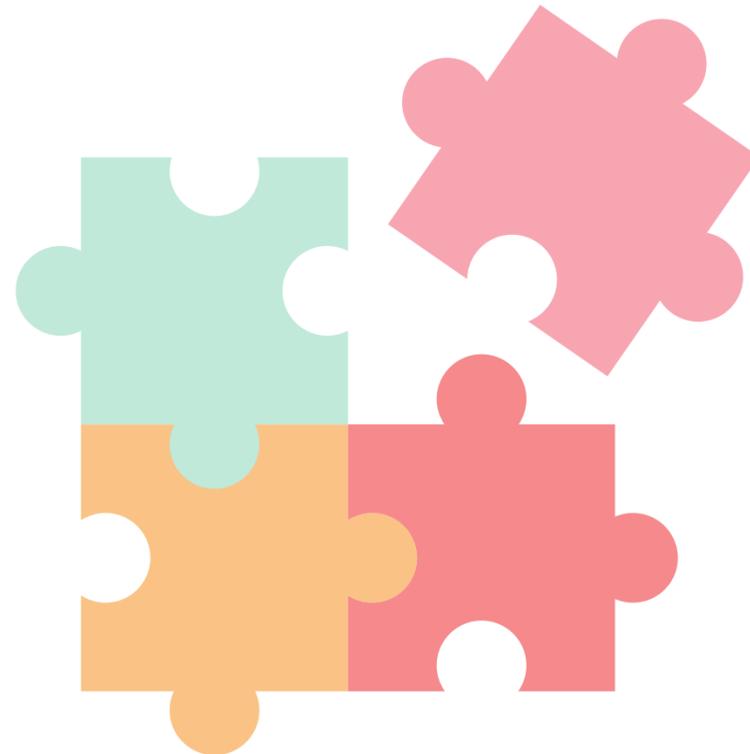
eux ne respectent pas le fonctionnement du corps, et vous **n'aurez pas alors le succès que vous recherchez.**

Ce dont nous parlons ici, c'est une **solution définitive** pour la perte de poids ; ce n'est pas quelque chose de temporaire comme tout ce à quoi nous sommes habitués.

L'objectif est que vous preniez le contrôle de votre bonne forme, que vous puissiez atteindre votre poids idéal et le maintenir naturellement sans aucun problème et en vous sentant dans une forme incroyable. C'est cela le but !

N'est-ce pas ?

Alors, continuons...





2 LA SOLUTION POUR MAIGRIR DEFINITIVEMENT

Le seul amaigrissement correct est celui qui respecte le fonctionnement du corps

2 LA SOLUTION POUR MAIGRIR DEFINITIVEMENT



Ceci n'est pas diffusé par les médias et les gens qui le savent n'insistent pas assez sur ce sujet. C'est pour cela qu'une grande partie de la population continue à être frustrée, à obtenir des résultats médiocres et des pertes de poids temporaires.

Le seul amaigrissement correct est celui qui respecte le fonctionnement du corps.

Les personnes qui aident les athlètes et les acteurs et actrices de cinéma le savent et peuvent les aider à transformer leurs formes physiques *rapidement, sans effort, sans douleur, naturellement et de façon permanente.*

Alors, maintenant nous allons voir d'une manière simple (comme nous l'avons fait jusqu'à maintenant) quels sont les principaux mécanismes qui respectent le fonctionnement du corps, et qui vont vous faire perdre du poids définitivement,

sans que vous ayez à faire de grands efforts, le contraire de ce que les gens sont généralement habitués à faire pour perdre du poids.

Alors ici, vous aurez accès à cette connaissance qui n'est pas partagée autour de nous, malheureusement.

Et cela parce que, comme vous le savez, Maigrir Définitivement a pour but de

vous aider à devenir le maître de votre bonne forme physique, et à faire en sorte que vous ayez le contrôle de votre corps.

Gardez ceci à l'esprit :

Probablement tout ce que vous avez déjà appris sur la perte de poids est faux (et ce n'est pas de votre faute).

Et pourquoi moi je le saurais?

Parce j'ai aussi connu la situation dans laquelle vous êtes peut-être aujourd'hui,

c'est-à-dire à la recherche de solutions pour perdre du poids avec seulement ce qui est à votre portée, c'est-à-dire les magazines, internet, les médias en général.

Je sais à quoi cela ressemble, moi aussi j'ai essayé toutes ces choses, j'ai essayé des régimes et des méthodes qui n'ont jamais connu de réels résultats.

Je souffrais, j'étais affamée et j'ai même essayé des choses étranges, mais je n'ai jamais eu de vrais résultats.

Et rien n'avait de sens pour moi, je ne comprenais pas pourquoi il était si difficile de perdre du poids.

La plupart des gens, les médias en général, ne parlent pas, ne partagent pas ce qui donne vraiment des résultats, et en réfléchissant un peu nous

nous rendons compte que l'industrie de la perte de poids est gigantesque et brasse chaque année beaucoup d'argent, et si tous ces gens et médias vous apprenaient comment parvenir à votre objectif de perte de poids, vous seriez pour eux un client perdu; cela a du sens, non ?

L'engagement envers la santé et le bonheur des gens doit être pris au sérieux. Au moins ici, sur maigrir définitivement, nous prenons tout cela très au sérieux !

Votre corps veut avoir son poids idéal, son poids de forme !

Il veut avoir une bonne forme physique et c'est ce que nous nous efforçons de lui apporter en l'empêchant d'avoir une mauvaise alimentation.

Votre corps veut avoir son poids idéal tout simplement parce que c'est en ayant son poids idéal qu'il est plus sain et a une meilleure chance de survie.

Votre corps a un seul objectif : **la survie** ! Et en ayant son poids idéal, c'est la meilleure façon pour lui de se rapprocher de son objectif ultime.

Votre corps ne veut pas que vous soyez gros ou mince, il veut simplement que vous ayez une **bonne forme physique**, que vous ayez votre poids idéal, qui varie un peu d'une personne à l'autre.

Alors, il est temps d'aider votre corps à atteindre son objectif et non pas d'empêcher que cela arrive.

En respectant vraiment le fonctionnement de l'organisme et en ciblant quelques bonnes habitudes, vous commencerez alors à réaliser que votre corps va se diriger vers son poids idéal, sans souffrance, naturellement.

Voici ce que personne ne vous dit, ce qui n'est pas dit dans les magazines ou dans les médias :

Placez le corps dans un état favorable à brûler de la graisse d'une façon naturelle et efficace.

Et qu'est-ce que cela signifie ?

En fait, la perte de poids a plus à voir avec le contrôle hormonal que vous pouvez penser. Vous devez avoir :

- ✓ Glycémie stable (glucose dans le sang - maintenir un niveau de glucose correcte, sain, idéal et sans fluctuations importantes. La glycémie doit être contrôlée) Et cela permet de garder :
- ✓ Insuline sous contrôle (lorsque le glucose est sous contrôle dans le sang, l'insuline est sous contrôle aussi et qu'est ce qui se passe ?)
- ✓ HSL sensibilité à l'insuline (le HSL aide à brûler des graisses)

Souvenez-vous qu'il ne peut pas agir quand l'insuline est présente dans le sang.

Alors, le HSL est responsable de brûler les graisses et lorsque l'insuline est sous contrôle, que se passe-t-il ?

Le HSL peut travailler correctement et brûler des graisses. Et votre sensibilité à l'insuline dans les cellules aussi redevient normale.

Alors cela est un problème hormonal.

L'insuline est une *hormone* et vous la contrôlez principalement grâce à votre alimentation.

Donc, avoir un niveau bas de glucose dans le sang permet que le travail de l'insuline soit fait d'une manière correcte, ce qui laisse la porte ouverte au brûleur de graisse HSL pour qu'il puisse travailler librement.

Et aussi en faisant en sorte que les cellules reçoivent le glucose comme elles le devraient.

L'insuline va réussir à livrer le glucose à vos muscles, par exemple, car ils seront plus réceptifs à l'insuline.

Puis quand tout cela sera bien aligné, cela vous amènera naturellement à perdre du poids et à aller dans la bonne direction pour avoir votre poids idéal automatiquement. Ok ?

Une perte de poids réelle est le résultat de l'action correcte de l'insuline dans le corps !

Si vous gardez l'insuline sous contrôle, en la laissant à un taux normal avec une bonne alimentation, la perte de poids réel se produira et vous permettra d'atteindre votre poids génétiquement considéré comme idéal, tout simplement.

Attention ! Tout régime ou diète qui n'a pas pour objectif le contrôle de l'insuline dans le sang est inefficace et voué à l'échec.

Alors dans tous ces régimes alimentaires diffusés par les médias, il est très facile de trouver des erreurs dans chacun d'eux lorsque vous analysez le fonctionnement du corps. Et je suis sûre que vous comprenez déjà pourquoi malgré votre assiduité et persévérance, vous n'avez jamais eu des résultats permanents, n'est-ce pas ?

Donc, toute méthode ou régime qui ne prend pas en considération le contrôle hormonal, le **contrôle de l'insuline dans le sang**, sera **inefficace** et **ne fonctionnera pas à long terme**, tout simplement.

Que faire dans la pratique pour Maigrir Définitivement?



- Une alimentation naturelle, saine et vraiment correcte.
- Délicieuse, simple et plus rapide que vous ne le pensez
- Exercices simples qui ont vraiment un sens (*facultatif*)

Et oui, c'est tout à fait possible de perdre du poids SANS même faire des exercices !

Je dis souvent que 80% de la perte de poids est le résultat d'une alimentation correcte et seulement 20% provient des exercices et d'autres facteurs.

Certains experts dans la nutrition affirment même que 90% de la perte de poids est due à l'alimentation.

Quand j'avais commencé à diffuser mon travail en France, en 2016, le 80/20 n'était jamais abordé et depuis quelques années on a commencé à en entendre parler partout. Et cela est SUPER !

L'alimentation est la partie la plus importante dans le processus de perte de poids.

Voilà pourquoi l'accent doit être mis sur comment avoir une bonne alimentation et non pas à faire des exercices pendant des heures, parce cela ne donnera pas des résultats réels et permanents.

Quand nous recherchons des informations concernant les régimes et la perte de poids, cela semble plus être un nuage de confusion qu'autre chose....

Car nous ne comprenons pas comment cela fonctionne, nous sommes bombardés d'informations et nous ne savons pas si elles ont un sens ou pas.

La perte de poids est un processus naturel du corps, nous sommes génétiquement programmés pour perdre du poids, c'est quelque chose que notre corps sait comment faire, **ce n'est pas compliqué.**

Donc, nous allons aider notre corps à perdre du poids et cela est beaucoup plus simple que vous ne pouvez l'imaginer, quand il est fait en respectant le fonctionnement du corps, bien évidemment.





3 POSEZ-VOUS LA BONNE QUESTION : VOULEZ-VOUS VRAIMENT MINCIR ?

*Comprenez ce qu'ont fait ceux qui ont réussi,
et ce que n'ont pas fait ceux qui ont échoué*

3 POSEZ-VOUS LA BONNE QUESTION : VOULEZ-VOUS VRAIMENT MINCIR ?

Voulez-vous vraiment perdre du poids?

Cela semble être une question évidente, mais dans cette partie, nous allons parler d'une chose qui n'est malheureusement pas dite lorsque nous cherchons des informations sur la perte de poids, la remise en forme, etc.

C'est un sujet qui est peu abordé, et dans mon expérience, c'est ce qui définit la réussite ou l'échec des gens concernant la perte de poids.

Je pense que si vous maîtrisez bien cette partie que nous allons voir maintenant, vous serez à *mi-chemin* de conquérir avec succès votre objectif de perte de poids.

Cependant, comme il s'agit d'un sujet, pour ainsi dire, plus émotionnel que rationnel, vous devez avoir l'esprit un peu plus ouvert à ce genre de chose.

Nous allons travailler ici la partie émotionnelle, de la clarté de notre objectif.

Je sais que vous pouvez penser que c'est stupide, mais croyez-moi, la science a montré - et toujours répété - que cela est **très important** et que ceux qui ont vraiment pu réussir avaient fait ces changements internes, et ce fût également mon cas.



Lorsque j'ai vraiment décidé d'appliquer ces changements, en faisant attention à ce genre de chose, c'est là que les **résultats** ont commencé à se voir ; je tiens donc absolument à traiter cette partie car je la crois d'une extrême importance, d'accord ? 🤔

Alors, allons philosopher un peu, venez avec moi !



Quel est votre objectif?

La question semble évidente, après tout, vous voulez **évidemment** perdre du poids. Mais avez-vous déjà pensé à ce qu'est votre **objectif** ?

Que voulez vous exactement?

Combien de kilos voulez-vous perdre ? Ou comment votre corps doit-il être pour que vous vous sentiez heureux ?

Essayez d'imaginer le corps que vous voulez avoir ; si vous y parvenez ce sera plus facile car vous saurez alors exactement quand vous aurez atteint votre objectif. En revanche, *si vous ne savez pas précisément* ce que vous souhaitez, vous ne saurez jamais si vous avez atteint ou non votre objectif

Pourquoi voulez-vous cela?

Cela semble évident, mais il est étonnant le **grand pouvoir** de se poser ces questions et d'y répondre intérieurement, je ne peux même pas expliquer l'importance de ceci, c'est très difficile et vous pourriez être très sceptique sur ces sujets. Je l'étais aussi, pendant longtemps, jusqu'au moment où j'ai pu voir

et comprendre réellement à quel point c'est important.

Aussi je vous demande d'apporter une attention toute particulière à cela.

Après tout, ce ne sont que de simples questions, n'est-ce pas ?

Alors, que voulez-vous vraiment et pourquoi le voulez-vous ?

Essayez de penser à ces raisons : *est-ce parce que vous voulez améliorer l'estime que vous avez de vous-même, ou souhaitez-vous recevoir des compliments de la part de votre famille ou de vos amis ?*

Ou encore voulez-vous vous regarder dans le miroir et être fier de vous, ou porter les vêtements que vous voulez sans avoir à vous soucier de leur taille ?

Ou aller à la plage et vous sentir bien en maillot de bain ?

Eh bien, ESSAYEZ de réfléchir à toutes ces raisons pour lesquelles vous voulez atteindre votre objectif de perte de poids, ok ?

Bon, tout cela a déjà été commenté avec le lancement du livre Le secret, la loi d'attraction et également propagé par la philosophie bouddhiste. Peu importe comment nous l'appelons, l'incroyable c'est que cela semble marcher, vous savez ?

C'est même drôle, cela a marché pour moi, pour un grand nombre de gens autour de moi et même à travers mes recherches sur le sujet, cela semble vraiment marcher comme par magie quand nous sommes alignés intérieurement avec ce que nous voulons. Alors :



Comment vous sentirez-vous lorsque vous aurez atteint votre objectif ?

Essayez d'imaginer qu'à ce moment, là tout de suite, maintenant, vous avez le corps que vous voulez.

Essayez d'imaginer comment vous vous sentez, imaginez-vous maintenant marchant à travers votre maison ou votre appartement, avec le corps que vous désirez.

Imaginez que vous allez devant le miroir et que vous êtes très heureux en voyant votre reflet, la science révèle que votre cerveau ne fait pas la différence entre ce que vous pensez et ce que vous vivez dans la réalité, alors vous finissez par habituer votre esprit à être dans la réalité que vous voulez construire.

Cela semble vraiment bizarre, mais la puissance de cela est très grande et je dis que ça vaut le coup d'essayer, de vous arrêter un peu et vraiment de répondre honnêtement à ces questions, pas pour les autres mais pour vous-même. Cela fait la différence !

Avez-vous pris la DECISION ?

Maintenant nous allons parler de la question de la décision.



Avez-vous déjà pris la décision d'aller vers ce que vous voulez ?

Je pense que oui car vous lisez ce guide, n'est-ce-pas ?



Alors vous avez déjà fait le premier pas en direction de votre objectif !

Mais la décision est beaucoup plus qu'un pas, n'est-ce pas ? Ce dont je veux parler ici, c'est à propos de cette décision, le moment où vous vous arrêtez, respirez et dites : **ASSEZ !**

Le pouvoir de la décision est quand vous dites assez, je n'en peux plus et c'est à partir de là que vous commencez vraiment à marcher vers ce que vous voulez pour conquérir vos objectifs.

Ici je parle un peu de mon histoire de perte de poids...

Je n'étais pas heureuse ni satisfaite de moi, je savais que j'avais besoin de perdre du poids et je savais que je devais essayer, mais je n'avais pas vraiment pris la décision.

C'est lorsque j'ai pris **la décision de changer ma vie**, de changer mon corps, que tout a commencé à se produire.

D'ailleurs maigrirdefinitivement.fr est le résultat de ce moment où j'ai pris la décision que j'en avais **ASSEZ**, que je n'étais pas satisfaite de mon corps et que j'allais commencer à apprendre tout ce que je pouvais pour atteindre ma bonne forme et que je n'allais pas abandonner jusqu'à ce que je réussisse.

En conclusion, tout ce qui m'est arrivé est le résultat de la décision que j'ai prise.

J'ai décidé de faire un Défi ! Et je me suis surprise moi-même !

Beaucoup de femmes (mais aussi d'hommes) peuvent être d'accord sur le fait que résister aux sucreries (ou autres aliments transformés) peut être difficile, et être d'une très grande tentation.

J'adorais les sucreries, et comme je le dis toujours, j'aurais pu échanger un déjeuner pour un croissant aux amandes (ou deux). Mais nous devons nous dominer et ne pas être dominés par ce désir sinon nous risquons de devenir des vrais esclaves de nos pulsions, n'est-ce pas ?

Donc, un exemple de décision que j'ai prise fût de passer 30 jours sans rien manger de sucré, rien, même pas un gramme.

Cela s'est révélé difficile au début, mais lorsqu'on prend une décision, j'ignore si cela vous ai déjà arrivé dans votre vie, mais c'est très fort. Une fois la décision prise tout semble alors se passer plus facilement qu'on l'avait imaginé. J'ai passé 30 jours sans manger de sucreries et après cela j'étais vraiment très fière de moi. Je n'avais JAMAIS réussie à rester si longtemps sans le sucre.

Et aujourd'hui je suis fière aussi de toutes celles et ceux qui ont pu également changer !

Les nombreux cas de succès de MaigrirDéfinitivement.fr, que vous avez peut-être déjà vus à la fin de chacune de mes vidéos sur YouTube, sont affichés pour motiver et montrer comment ces gens ont réalisé de grands changements dans leur bonne forme. En analysant leurs parcours et en



parlant avec eux, on peut réaliser que cette question de la décision est quelque chose de vraiment **décisif**.

On peut voir que tous ces gens pensaient exactement aux motifs et aux raisons pour lesquelles ils désiraient ces changements, TOUS ont aussi travaillé cette question émotionnelle, laissant toutes ces questions très claires en eux-mêmes. La question de la décision était cruciale. Ils ont eu leurs moments où ils ont dit *ASSEZ, je ne suis pas comme je voulais être et je vais faire le nécessaire pour atteindre mes objectifs !*

Et cela semble être une **variable fréquente** chez les personnes qui atteignent leur bonne forme et leurs objectifs. Je parle donc de tout cela ici car c'est très important.

Les graines du succès

*"Votre succès sera évident à partir du moment où vous prendrez la **DECISION** de marcher dans la direction de votre objectif et que vous n'accepterez pas l'échec comme option !"*

C'est à ce moment-là, celui où vous direz : *Assez , je ne veux plus de cela, je sais ce que je veux et je vais courir après ce que je veux, et je n'abandonnerai pas tant que je n'aurai pas réussi.*

C'est avec cette mentalité, lorsque vous atteindrez cet état d'esprit, que les choses se développeront autour de vous automatiquement et naturellement.

La plupart des grands succès surviennent après de graves échecs.

"Le succès, c'est d'aller d'échec en échec, sans perdre son enthousiasme"

Lorsque perdre n'est pas la bonne option, il ne nous reste plus qu'à gagner !

C'est une belle phrase, et elle est alignée sur ce dont nous parlons, lorsque que **perdre signifie une leçon apprise, il n'y a plus de défaite**, non ?

Alors, quand vous décidez d'atteindre votre objectif, tout le chemin, même les échecs, sont des étapes qui vous amèneront au plus près de ce que vous voulez.

Il existe une citation de Will Smith (qui est une personne que j'admire beaucoup) qui est un grand acteur, mais plus que cela encore, c'est une personne très évoluée, je dirais. Il a dit une fois qu'il a l'esprit très compétitif.

De ce fait, s'il est en compétition avec quelqu'un pour voir qui va courir le plus longtemps sur un tapis roulant par exemple, il dit que s'il doit entrer dans cette compétition, ou il doit la gagner ou alors il doit mourir en essayant de la gagner.

C'est donc dans cet état d'esprit qu'il participe à la compétition dans laquelle la seule option possible est la victoire.



Atteindre votre objectif est la seule option concernant votre bonne forme : vous ne méritez pas autre chose !

Votre bonne forme physique **est ce que vous méritez d'avoir**, c'est la vie que vous méritez de vivre !



Les rêves sont des illusions, les objectifs sont réels !

Tout le monde rêve d'avoir une vie meilleure, tout le monde rêve d'avoir un corps sain, mais combien de gens qui rêvent de cela font au moins un pas dans la bonne direction pour y parvenir ?

Ainsi, le désir de réaliser votre rêve est la motivation dont vous avez besoin. Prenez **maintenant** votre rêve au sérieux, votre rêve est un prélude à ce que vous voulez en réalité, non ?

Votre rêve vous anime, vous motive, alors utilisez cette force et créez un objectif pour atteindre ce rêve, transformez ce rêve en objectif car vous pouvez l'atteindre et vous **méritez** de l'atteindre. Il y a des gens qui disent que si vous pouvez rêver, vous pouvez réaliser. Je crois donc beaucoup à cela.

Vous avez le devoir d'être le meilleur que vous pouvez être et de vivre vos rêves, point final !

Il se peut que cela semble difficile, mais quand vous avez cette mentalité de ne pas renoncer à ce que vous voulez vraiment, peu importe les adversités, peu importe les obstacles que vous rencontrez, vous avez le droit de vivre vos rêves, il ne faut pas renoncer. Si la bonne forme physique est un rêve, transformez ce rêve en objectif et ne l'abandonnez surtout pas, vous êtes sur la bonne voie avec Maigrir Définitivement, je vous garantis des informations de qualité qui vous aideront à aller vraiment dans la bonne direction donc, encore une fois, ne renoncez pas à vos rêves, d'accord? Il ne faut jamais les abandonner !



Voulez-vous vraiment changer ?

Utilisez la puissance des émotions !

Sentez à l'intérieur de vous la volonté de vraiment changer, toute cette volonté, tous les rêves que vous avez, doivent être comme des turbos de motivation pour vous stimuler et vous faire avancer dans la direction que vous voulez prendre, ce sont les conseils de votre corps et vos émotions qui vous montrent la bonne voie à suivre.

Donc prêtez attention à vos émotions, nous devons, parfois, oublier un peu notre cerveau car il nous trompe, écoutez vos émotions, elles aussi disent réellement la vérité. Donnez-leur de l'attention !

Est-il temps pour vous de prendre la DECISION?

Dites-vous que c'est le moment de dire ASSEZ et de vraiment faire le premier pas dans cette direction, le premier d'un grand nombre de pas vers la direction que vous voulez vraiment.

Et souvenez vous : **vous le méritez !**

"Rappelez-vous, lorsque votre désir de réaliser quelque chose est assez grand, tous les moyens se révéleront au bon moment, même si au début vous n'avez pas la moindre idée de la façon dont vous y parviendrez !"

Et ceci est très intéressant, ça peut sembler idiot (je l'ai déjà pensé) cependant tout au long de ma vie, à plusieurs occasions, j'ai pu me rendre compte que dans la pratique, tout cela marche comme par magie.

C'est aussi une chose que les gens qui réussissent ont en commun, que ce soit dans l'amaigrissement ou dans n'importe quel autre domaine.

Si vous voulez perdre du poids, si vous voulez que votre corps soit en forme et si vous n'avez pas la moindre idée de la façon d'y parvenir, **peu importe**, ce que vous devez faire en premier c'est de **prendre la décision de ne pas abandonner ce que vous voulez**, et atteindre votre objectif.

Tous les détails, astuces, et étapes de ce processus apparaîtront naturellement devant vous au fur et à mesure que vous progresserez, cela se produira vraiment lorsque vous mettrez vos émotions et tout votre être en harmonie avec ce que vous voulez, ok ?



Des vidéos pour aller plus loin dans cette question :

1 - [Comment Garder le moral avec les hauts et les bas dans la perte de poids ? comment cela fonctionne ?](#)

2 - [REGARDEZ CETTE VIDEO AVANT DE MANGER DES COCHONNERIES | Technique - 3 étapes pour guérir la Gourmandise](#)

3 - [Comment avoir moins faim le soir et perdre plus de poids ?](#)

4 - [Comment créer des habitudes saines en 4 étapes](#)

5 - [La Compulsion Alimentaire - 7 Conseils pour vous débarrasser de votre compulsion...](#)

6 - [7 étapes pour une vie plus saine et heureuse](#)

7 - [PERTE DE POIDS : Attentes vs réalité](#)

8 - [8 conseils pour être plus heureux + UNE SURPRISE](#)



4 METTRE DE L'ORDRE DANS L'ASSIETTE - ÇA DONNE QUOI ?

*Mettons en pratique une véritable
rééducation alimentaire, à partir
d'aujourd'hui !*

4 METTRE DE L'ORDRE DANS L'ASSIETTE

Mettons en pratique une véritable rééducation alimentaire, à partir d'aujourd'hui !

Maintenant nous allons donc voir les détails, étape par étape, de ce que vous devriez faire dans votre prochain repas pour commencer à réguler l'insuline dans le sang, réguler votre corps afin de garantir une vraie perte de poids, d'accord ?

Prenez le contrôle de votre bonne forme physique !

Alors, puisque vous avez toutes les bases après tout ce qu'on a vu antérieurement, (vous allez très bien comprendre comment tout cela fonctionne, cela aura du sens pour vous, vous pourrez mettre en pratique et voir les résultats dans le miroir et sur la balance, ok ?)

Le Puzzle de 3 pièces

- Démystifier les Macronutriments

Que sont-ils ?

Les Macronutriments sont tout simplement :

- les **protéines**,
- les **glucides** et
- les **lipides**, c'est tout !



c'est ainsi que nous appelons ces trois éléments. Nous verrons ce qu'est chacun d'eux, ok ?

Votre alimentation sera toujours composée de ces trois éléments.

Les protéines sont importantes pour :

-  ◦ La construction et la réparation des tissus du corps
-  ◦ Le maintien et construction des muscles (tous ceux qui veulent gagner de la masse musculaire connaissent l'importance des protéines).
-  ◦ L'effet thermique de la digestion (c'est-à-dire que les protéines poussent le corps à dépenser de l'énergie pour les digérer et c'est ce que nous appelons *l'effet thermique*, c'est-à-dire qu'une partie des calories que vous ingérez sous forme de protéines sera utilisée simplement pour la digestion d'elles-mêmes)
-  ◦ La satiété et le contrôle de l'appétit (les protéines vous donnent plus de satiété et contrôlent bien votre appétit)
-  ◦ Un faible Impact de l'insuline dans le sang (ce qui est en accord avec la philosophie que nous avons vue).

Votre but est de contrôler l'action de l'insuline dans le sang, et la protéine a un impact très faible sur cette question, alors, elles sont nos amies pour une perte de poids optimisée !

Exemples de protéines : du poulet, de la dinde, du boeuf, du porc, du poisson, des fruits de mer, des œufs, etc.

Les lipides sont :

- Les Amies de l'amaigrissement (à la surprise de beaucoup de personnes, oui, les graisses sont les amies de la perte de poids) ;

L'industrie, par des erreurs du passé, a mis l'accent sur le besoin de consommer des aliments faibles en graisses etc (*sans avoir aucune base scientifique*), et l'humanité a souffert pendant des décennies (et en souffre encore) en raison de ce **mythe** que les graisses sont mauvaises pour la santé et qu'elles ne sont pas une bonne idée pour ceux qui veulent perdre du poids mais **c'est tout à fait le contraire**.

Je n'ai pas le temps de m'étendre sur ce sujet maintenant, mais vous pouvez en apprendre d'avantage dans [mes vidéos gratuites sur Youtube](#) ou dans mes [programmes de perte de poids optimisée](#) où tout est expliqué en détails.

Mais croyez moi, les graisses sont **utiles et amies de la perte de poids**, nous allons voir ici les types de graisses qui sont amies de la perte de poids et ceux qui ne le sont pas, d'accord ?

- 👧 ◦ Haute Satiété prolongée
- 💪 ◦ Construction des membranes cellulaires, TOUTES !
- ✅ ◦ Action hormonale positive (elles sont essentielles pour une santé de fer).
- ⬇️ ◦ Très faible impact sur l'insuline dans le sang, les graisses sont également en accord avec notre philosophie de garder l'insuline sous contrôle.

Exemples : Les graisses animales de qualité (viande, poisson, beurre, œufs, bacon, etc), L'huile de coco, l'huile d'olive extra vierge, ghee, avocat, olives.



Eh bien, alors les graisses animales, les graisses naturelles sont des amies de la perte de poids, oui ! Mais si vous avez encore des graisses, cela est normal...

Le problème des graisses animales, c'est qu'aujourd'hui, de nombreux éleveurs, en voulant augmenter leurs production finissent par gâcher ces bonnes graisses en raison du grand nombre de médicaments administrés aux animaux.

La graisse animale, lorsqu'elle est de qualité, est très bonne pour la santé et pour la perte de poids.

La bonne nouvelle est qu'il y a partout en France un tas de petits producteurs qui travaillent de façon respectueuse et qui produisent donc, de très bonnes viandes et graisses animales - à un prix très correct.

Les graisses animales sont saines et ont alimenté l'espèce humaine depuis des millions d'années.

Les glucides sont :

Maintenant c'est au tour des célèbres glucides... les glucides sont ceux qui incitent le plus l'insuline, ok ? Ils sont généralement divisés en trois groupes :

- Simples, complexes et fibreux

Et quelle est la différence entre eux ?

La différence entre eux est d'abord l'impact qu'ils ont sur l'insuline.



- Les glucides simples ont un impact très important sur l'insuline dans le sang.

C'est-à-dire que lorsque vous mangez un glucide simple, l'insuline agit très rapidement et instantanément dans le sang, provoquant tous les problèmes que nous avons vus ensemble au début de ce guide.



- Les glucides complexes provoquent une forte action de l'insuline, pas aussi haute que celle des glucides simples, mais encore, élevée.



- Et les glucides fibreux causent une très faible action de l'insuline, ce qui est très bien.

Les glucides sont une source d'énergie rapide pour le corps, cependant, contrairement à ce que la plupart des gens pensent, les glucides ne sont pas essentiels pour l'homme, comme vous pouvez le voir dans la référence ci dessous.

[Les glucides via l'alimentation sont-ils essentiels pour l'homme ?](#)

Il n'est pas nécessaire d'exclure quoi que ce soit de votre alimentation afin que vous ayez une santé en fer et un corps en bonne forme, il est seulement nécessaire *d'apprendre comment les consommer de façon intelligente.*

Donc, les régimes qui abolissent complètement les glucides, ne peuvent pas durer éternellement.

Vous devez manger des glucides intelligemment, selon le fonctionnement de l'organisme pour que vous puissiez perdre du poids de façon durable, ok ?

Ce que beaucoup de gens ne savent pas, c'est que **les légumes et les salades sont d'excellentes sources de glucides** et sont les meilleures sources de glucides pour ceux qui veulent perdre du poids ils ont une bonne quantité de nutriments et vitamines

(pas toujours très absorbables car ils ne sont pas très biodisponibles - absorbables facilement par le corps - cependant les légumes seront toujours plus nutritifs que les glucides denses qui sont, en général, vides ou presque vides en nutriments).

Commençons dès aujourd'hui !

Alors, vous pouvez commencer dès aujourd'hui, vous pouvez commencer dans votre prochain repas et maintenant je vais vous montrer comment.

Donc n'oubliez pas, votre objectif est :

Contrôler l'action de l'insuline !

La première chose que vous devez faire, est :

-  ◦ Voyez votre prochain repas comme un puzzle de 3 pièces à assembler (les protéines et les matières grasses ont un faible impact sur l'insuline, comme nous l'avons vu ensemble - Ils aident également à vous donner une satiété prolongée, alors concentrez vous sur eux)
-  ◦ Les Protéines d'abord ! (choisissez une option de qualité, d'origine animale).
-  ◦ Focalisez-vous sur les glucides fibreux et les salades pour ne pas inciter votre insuline.

Essayez de remplacer *consciemment* les glucides denses (riz, pâtes, pommes de terre), par des légumes (courgettes, choux-fleurs, poivrons, champignons, haricots verts, petits pois, carottes, concombres, tomates, etc).

Et soyez attentif aux résultats que vous obtiendrez en nourrissant votre corps avec des aliments qui l'aident à faire le plein d'énergie et en même temps le laissant favorable à la combustion des graisses.

-  ◦ Ajoutez un peu de graisse naturelle telle que l'huile d'olive extra vierge sur la salade, de l'avocat ou de la graisse provenant de votre choix de protéine animale.

Et par cela je veux dire que lorsque vous choisissez votre protéine, elle contient des graisses et que ces graisses sont bonnes pour vous.

Vous pouvez consommer ces bonnes graisses, car elles vous donneront plus

de satiété et vont également vous aider à perdre du poids, le contraire de ce qui est dit autour de nous.

Sans pour autant en consommer énormément, bien entendu ! Nous devons perdre la peur des graisses et non pas le bon sens !



- Tout en mangeant, demandez-vous : "*Suis-je déjà rassasié?*"

Mangez pour être rassasié et non pas pour être rempli.

Donnez du temps (20mins) pour que votre corps puisse traiter la nourriture.

Cette question silencieuse que vous vous posez est très importante et peut vous conduire à être conscient(e) de la quantité de nourriture dont vous avez vraiment besoin.

Lorsque nous mangeons vite, nous avons tendance à manger plus que ce que nous avons besoin, alors suivez ces conseils déjà dans votre prochain repas et ensuite revenez sur Maigrir Définitivement pour me témoigner de vos résultats et ce que vous pensez de ces changements dans votre vie.



5 PARLONS DE COLLATIONS !

Ok, mais entre les repas, que manger pour stimuler la perte de poids saine ?

5 PARLONS DE COLLATIONS !

En analysant les messages et e-mails que j'ai reçus ces derniers temps, je note que ce que la plupart des gens me demandent concerne ce que nous pouvons manger comme collations entre les principaux repas.

Que manger lors des collations afin de continuer à perdre du poids et ne pas arrêter la combustion des graisses ?

Nous allons voir exactement ce que vous pouvez manger à chaque collation : le matin, l'après-midi et même en soirée.

Nous verrons aussi le pourquoi et le comment des choses, afin que vous puissiez rester sur la bonne voie pour atteindre votre objectif, en ayant le corps et la bonne forme que vous souhaitez et que vous méritez.

Nous avons vu jusqu'ici quels sont les aliments que nous devrions prioriser pour la perte de poids ainsi que ceux qui favorisent la prise de poids, donc :

Que faut-il manger?

J'ai quelques suggestions pour vous, cependant...

Il est important que vous compreniez la philosophie qui se cache derrière tout cela et faire des tests pour comprendre quelle est la meilleure stratégie **pour VOUS !**

Le Matin

Dans le cas où vous souhaiteriez en manger, c'est le meilleur moment pour les glucides de qualité, mais concentrez-vous sur les aliments qui aident votre objectif de perte de poids et non pas sur ceux qui peuvent l'arrêter.

Ne vous forcez pas à manger au petit déjeuner, ni à la collation si vous n'avez pas faim. N'oubliez pas, vous construisez un style de vie et il est flexible.

Essayez d'oublier vos expériences passées avec les régimes et les méthodes strictes et sans fondement.

Quelques exemples : un oeuf dur, des olives, quelques fruits rouges, un yaourt nature entier, des morceaux de blanc de poulet...



L'après-midi

En règle générale, à ce moment de la journée, si vous n'allez pas vous entraîner, évitez les glucides et donnez la priorité aux autres options.

Cela dit, de nombreuses personnes ne mangent rien avant leur entraînement, encore moins si les exercices visent la perte de poids.

Exemples : yaourt nature avec quelques graines, de la Whey Protein, des oeufs durs, des olives, poissons en boîte, des restes du déjeuner, un carré de chocolat à 85% min etc.



Enfin, ce sont quelques idées, vous choisissez ce que vous pensez être le mieux.

Le soir

Le soir, il est conseillé d'éviter complètement les glucides. Non seulement ils vont perturber votre sommeil, mais en plus, ils vont avoir un impact négatif sur votre objectif de perte de poids.

Concentrez-vous sur des options plus légères et en petites quantités.

Exemples: yaourt nature aux graines ou pas, olives, viande séchée de bonne qualité, poissons en boîte, oeufs durs...



Vous avez déjà remarqué que je ne cite pas les fruits à coque. Ce sont en effet de bons aliments, oui, riches en bonnes graisses etc.

Mais le problème ici est qu'il est trop difficile de ne pas trop manger de fruits à coque... encore plus s'ils sont salés et grillés. Vous l'avez déjà peut-être remarqué par vous-même, n'est-ce pas ?

Ils finissent donc par tromper nos hormones et ce qui nous fait trop en consommer !

Ce sont des sources d'énergie plutôt que de nutrition.

Si vous avez un petit creux, votre corps a besoin également de nutrition et pas seulement d'énergie, cela dit, c'est nutritionnellement plus intéressant pour le corps un poisson en boîte qu'une portion de fruits à coque, par exemple.

Sans même parler des *anti nutriments*...

Les fruits à coque devraient être consommés avec parcimonie et certainement pas au quotidien.

J'accompagne des personnes désireuses de perdre du poids depuis 2016 et la surconsommation de fruits à coque est souvent le coupable des stagnations lors de la perte de poids. Surtout pour les femmes après la cinquantaine.

Astuce:

Évitez de manger un fruit seul ! 

Les fruits sont des glucides simples, ils sont digérés rapidement et cela vous donnera faim peu de temps après les avoir mangés, évitez donc de faire ce que préconisent la plupart des magazines et des médias.

"Mangez des fruits à volonté", c'est ce qu'on entend le plus et ce n'est pas si bien que ça,

Car si vous voulez perdre du poids et que vous mangez des fruits à volonté, vous allez dans la direction opposée à votre objectif de remise en forme.

Il y a des articles sur [Maigrir Définitivement](#), des vidéos sur [ma chaîne youtube](#) et également [l'interview avec Gary Taubes](#) qui expliquent pourquoi ces questions de fruits peuvent être plutôt un obstacle à votre perte de poids.

Il est donc nécessaire que vous mangiez des fruits avec prudence et stratégiquement, si votre objectif est de perdre du poids de la meilleure façon possible, d'accord ?

Donc, évitez de manger seulement un fruit seul

Si vous voulez manger un fruit à une collation, vous devez lui associer quelques bonnes protéines, par exemple, un oeuf dur, quelque chose qui ralentit un peu la digestion de ces fruits et vous donne de la satiété un peu plus longtemps, d'accord ?

6 RÉGIME NON ! NOUVEAU STYLE DE VIE OUI !

La perte de poids est beaucoup plus paisible et agréable que vous pouvez l'imaginer !

6 RÉGIME NON ! NOUVEAU STYLE DE VIE OUI !

Régime NON ! Nouveau style de vie OUI !

Ce que nous recherchons ici, c'est un style, un mode de vie que nous puissions suivre à long terme, et ce que nous allons voir ici c'est :

La perte de poids est beaucoup plus paisible et agréable que vous pouvez l'imaginer !

Et je veux que vous le voyiez avec vos propres yeux et le sentiez avec votre propre corps, ok ?

Vous n'êtes pas un Robot !

Vous le saviez ? 😂

Nous sommes des êtres humains, c'est-à-dire des *gens émotifs, confus, irréguliers, etc.*

Nous, êtres humains, sommes toujours en train de changer.

Nous disons que les êtres humains sont rationnels, mais au fond de nous-mêmes, nous savons que nous sommes guidés par les émotions et les instincts.

La rationalité nous l'avons, oui, mais ce n'est pas elle qui prend les rênes de notre comportement, nous devons comprendre cela et faire la paix avec cette idée.

C'est-à-dire qu'aucun des régimes qui vous dira exactement ce que vous devez faire pendant 100% de votre temps (qui vous dira de ne pas manger certains aliments, qui vous dira que vous devez compter des calories et que vous devez faire des exercices comme un fou) je vous le dis, **aucun de ces régimes ne fonctionnera,**

car les humains ne sont pas des machines, nous avons besoin d'une chose avec laquelle nous pouvons continuer sur le long terme, d'une chose qui est **flexible et qui est censée !**

Un REGIME est un mauvais conseil, un conseil erroné !

Un régime n'est pas quelque chose qui va vous aider, vous êtes humain et vous avez besoin de flexibilité et non d'être emprisonné, en d'autres termes :

Un nouveau style de vie !

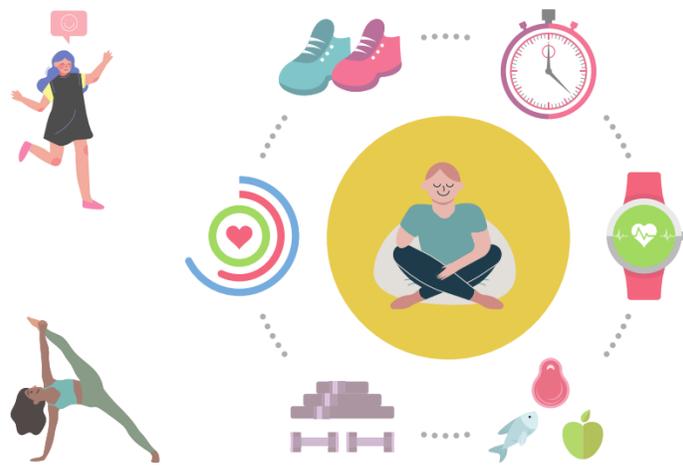


C'est à la recherche de cela que nous sommes dans ce Guide, je vous montre toutes les connaissances et concepts nécessaires pour vous faire perdre du poids de façon **permanente.**

Pour que vous ayez le contrôle de votre bonne forme physique et que vous sachiez le pourquoi des choses, plutôt que de suivre des règles et astuces de régimes stupides, ok ?

Donc, vous voulez un mode de vie qui soit :

- Sain
- Calme
- Détendu
- Flexible
- Énergétique
- Cohérent
- Naturel
- Résistant
- Heureux



Oui c'est le mode de vie que vous méritez et que vous devez mettre en pratique !

La règle du 80/20 (ou 90/10)

Ici je veux vous parler de la règle des 80/20, je l'utilise depuis 2016 et cela comprend les éléments suivants :

80% du temps = main dans la main avec votre objectif

C'est-à-dire que pendant 80% du temps, vous suivez votre alimentation correctement, par exemple, au cours de la semaine vous maintenez vos nouvelles habitudes saines, selon votre objectif et selon tout ce que nous avons vu ensemble, en gardant à l'esprit que :

20% du temps = Flexibilité sur ce que vous voulez !

Pour être l'être humain que vous êtes, vous comprenez ? Donc, vous ne devez pas être rigoureux 100% du temps.

Beaucoup de gens tout simplement arrêtent les régimes alimentaires, frustrés, parce qu'ils ont mangé quelque chose qu'ils ne devaient pas...

Comprenons une bonne fois pour toutes que nous sommes des êtres humains et donc nous **méritons d'avoir une flexibilité**. Ce n'est pas grave si vous mangez une chose à laquelle vous pensez ne pas avoir droit, quelque chose qui vous fait plaisir !

Dans ces 20% du temps, profitez-en pour satisfaire vos envies. Après tout, nous avons besoin d'être heureux dans le processus, non ?

Ce n'est pas une prison ! Régime NON ! Mode/style de vie OUI !

Et comme avec n'importe quel mode de vie, nous devons avoir la liberté de faire ce qui nous fait plaisir en restant bien sûr concentré sur notre objectif pendant 80% du temps, ce qui nous donne plus de santé, d'énergie et de bonnes conditions physiques.

Exercices et alimentation : quel est le plus important?

Comme je l'ai déjà dit au début :

"Les 80% de votre succès dans la perte de poids sont dûs à votre alimentation et les 20% restants proviennent d'autres facteurs complémentaires tels que les exercices, la génétique, etc."

C'est-à-dire que vous devez mettre l'accent sur votre alimentation, c'est bien pour cela que nous parlons tellement de ce sujet, d'accord ?

Nous allons voir dans la partie suivante la question des exercices, mais jusqu'ici, vous pouvez voir que nous donnons la priorité à l'alimentation précisément parce que **c'est la partie la plus importante** et parce qu'elle est en grande partie à l'origine des avantages liés à la perte de poids.

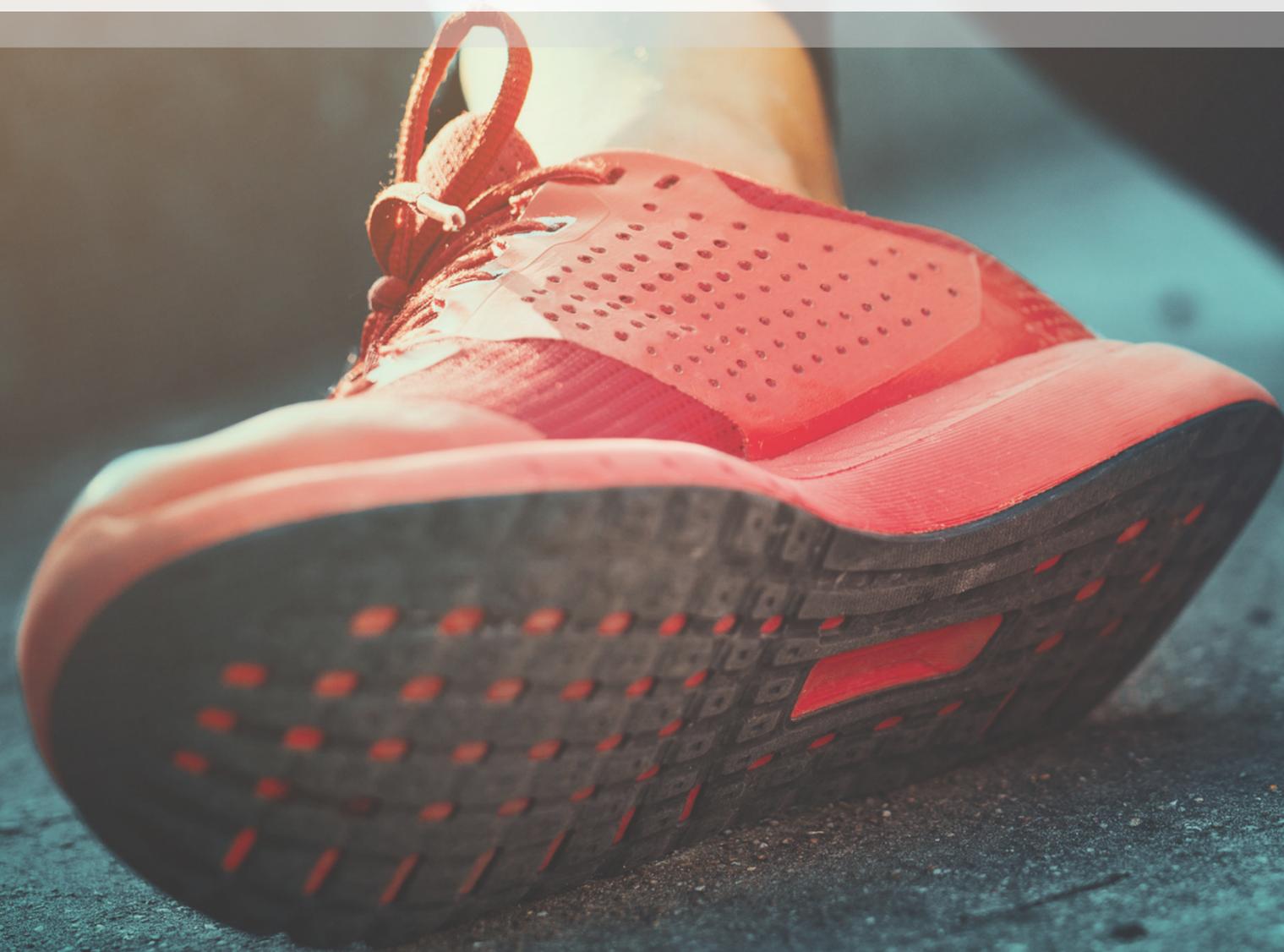
Rappelez-vous : style de vie !

Un mode de vie, pour que vous puissiez l'enseigner à vos enfants, amis, famille, et non pas un régime idiot qui ne donnera aucun résultat positif et sera, au contraire, une source de souffrance, ok ?



7 STIMULER LA COMBUSTION DES GRAISSES (EXERCICES)

90% des personnes qui font de l'exercice pour perdre du poids ne le font pas d'une façon correcte. Ne soyez pas l'un d'eux !



7 STIMULER LA COMBUSTION DES GRAISSES (EXERCICES)

Stimuler la combustion des graisses (exercices)

90% des personnes qui font de l'exercice pour perdre du poids ne le font pas d'une façon correcte. Ne soyez pas l'un d'eux !

Je ne veux pas que vous soyez l'un d'eux. Merci de suivre MaigrirDefinitivement.fr où la vérité a toujours la priorité, ok ?

Nous allons donc voir comment nous pouvons stimuler la combustion des graisses par des exercices de façon correcte et cela est beaucoup plus simple que ce que vous pouvez imaginer.

Recette pour l'échec

Perte de poids = exercices d'aérobic/cardio ?

Pensez- vous que la perte de poids soit liée à des exercices de cardio, tels que la course sur tapis roulant, footing, sauter, faire de longs joggings, du vélo, etc ?

Est-ce la réponse pour l'amaigrissement ?

Aérobic + Régime = échec et frustration

Peut-être avez-vous déjà vécu cela, ou avez-vous déjà vu quelqu'un passer par une telle situation, n'est ce pas ?

- + ◦ Fatigue
- + ◦ Probabilité de l'effet "plateau" (quand la perte de poids et la combustion des graisses s'arrêtent)
- + ◦ Stress
- + ◦ Usure des articulations
- + ◦ Combustions des muscles
- + ◦ Baisse du Métabolisme
- + ◦ Temps perdu

Ce type d'exercice traditionnel que vous êtes habitués à voir dans les médias, et dont on dit qu'il aide à perdre du poids, est en fait une mauvaise façon de faire et il n'est pas le meilleur moyen pour vous de profiter de votre temps pour une perte de poids optimisée.

Les exercices d'Aérobic de la façon dont les gens les font ne sont pas quelque chose de naturel pour le corps et ce n'est pas sain !

C'est un grand mythe qui doit être brisé et peut-être aurez-vous une certaine résistance à l'idée que je vous présente ici.

Parce qu'en vérité c'est presque classique d'entendre que courir est quelque chose de bien pour la perte de poids, mais en réalité, une perte de poids saine **n'a pas besoin de ce genre d'exercice.**

Chaque fois que je poste quelque chose à ce sujet sur le blog, il est toujours beaucoup commenté parce que c'est vraiment quelque chose

qui touche les gens car tout le monde est familier avec ces idées, mais je vous le dis : il y a des façons beaucoup plus adaptées pour vous aider à brûler des graisses que des exercices d'aérobie.

Dans mes [programmes pour Maigrir Définitivement](#), cette question des exercices est bien expliquée. Il est indiqué tout ce que vous devez savoir pour un amaigrissement durable et couronné de succès.

Cette question de cardio est vraiment quelque chose de faux. Je veux vous montrer ici, quelque chose qui a plus de sens et qui est en phase avec le fonctionnement de l'organisme, de telle façon que vous puissiez passer moins de temps à faire des exercices tout en obtenant plus de résultats. C'est-à-dire, en faisant de l'exercice intelligemment.

Ce qui a du sens ?

Votre but avec les exercices est :

- ⬆️ ◦ **Augmenter la sensibilité à l'insuline dans les muscles**
- ⬆️ ◦ **Augmenter le métabolisme**
- ⬆️ ◦ **Augmenter la combustion des graisses naturellement, de façon intelligente**
- ⬇️ ◦ **Diminuer le catabolisme**



Vous voulez diminuer la perte musculaire ? Mais les exercices d'aérobie augmentent généralement la perte de muscle !

Les muscles **sont chers** à être maintenus, ils ont besoin de calories, d'énergie continue pour être gardés, et pourtant lorsque votre corps se rend compte que vous n'utilisez pas vos muscles, il va vouloir se débarrasser d'eux, ok ?

Que faire dans la pratique?

Attention : Toujours consulter votre médecin avant de changer une habitude alimentaire ou un exercice.

Bien sûr que tout ce qui est dit ici ne sont que des suggestions et je n'ai pas l'intention de remplacer un professionnel de santé, un médecin, un nutritionniste, etc. Vous devez donc toujours consulter votre médecin avant de procéder à une quelconque modification. Prenez votre santé au sérieux, d'accord ?

- **Exercices de haute intensité (calisthénie)**

Ce sont des exercices où vous utilisez le poids de votre propre corps.

Sessions 30-45 min (échauffement avant et après)

C'est tout ce dont vous avez besoin, ni plus ni moins, y compris l'échauffement avant et après l'entraînement.

Vous trouverez sur Youtube, de nombreux exemples sur ce genre d'exercices.



- **De courtes sessions de musculation - exercices composés**

1-2 fois par semaine, maximum 60 minutes.

Ne pas dépasser 60 minutes, si vous voulez aller à la gym, normalement 30 minutes sont déjà assez. Je mentionne ici exercices de corps entier, vous pouvez faire ce que vous voulez, vous choisissez.

Les exercices composés sont ceux qui utilisent le plus de muscles du corps, par exemple, si vous soulevez une barre, c'est beaucoup mieux que si vous choisissez l'appareil de musculation pour les bras. Ou lorsque vous prenez des haltères et que vous vous concentrez uniquement sur des exercices pour les bras, essayez des exercices qui utilisent plusieurs parties du corps, des exercices composés.

- **Les opportunités de bouger naturellement**

N'oubliez pas, vous construisez un nouveau style de vie sain pour que vous obteniez un corps en pleine forme et une santé à toute épreuve, une partie de celui-ci consiste à vous remuer de façon naturelle dans votre quotidien.

Alors, profitez d'opportunités pour bouger tous les jours. En faisant des déplacements à pied, par exemple.

80% de l'amaigrissement est due à l'alimentation, les autres 20% viennent du reste.

N'oubliez pas cela, ok ? De toujours vous concentrer sur l'**alimentation** !

Si vous faites des exercices (ce qui est un élément *très important* pour être en excellente santé) essayez d'utiliser une stratégie intelligente, selon les conseils suggérés ici, ce que la science montre comme donnant plus de résultats que les exercices traditionnels, les exercices d'aérobic (cardio), ces exercices prennent beaucoup plus de temps et ont des conséquences contre-productives sur votre objectif.



C'est bien de lire un Guide mais maintenant mettez en pratique tout ce que vous avez appris !



Mettez en pratique et voyez les résultats par vous-même !

Partez à la conquête de vos rêves et objectifs, et vivez-les !

Sérieusement, n'abandonnez pas ce que vous voulez, vous avez le droit et le devoir d'obtenir le meilleur de vous-même.



Voulez-vous que je vous coache ?

Le simple fait d'avoir lu ce document jusqu'au bout vous place au dessus de la majorité des personnes qui se lancent dans la perte de poids.

Si vous vous êtes posé les bonnes questions avec ce Guide vous avez de bien meilleures chances de réussir votre perte de poids, en faisant en sorte qu'elle soit PERMANENTE.

Peut-être que vous avez pu comprendre pourquoi tout ce que vous avez déjà essayé pour perdre du poids ne vous a jamais permis d'avoir les résultats que vous avez toujours souhaité. Ne vous inquiétez pas, c'est toujours le bon moment pour changer. J'ai une solution pour vous : en plus de TOUT ce que j'ai partagé avec vous ici, je produis, chaque semaine, des vidéos sur ma chaîne YouTube pour vous aider, du mieux que je peux, à devenir une meilleure version de vous-même.

Je crée mes vidéos en fonction de votre demande, de vos questions et de vos réactions. C'est pourquoi votre avis m'est extrêmement précieux. N'hésitez donc pas à participer en commentant les vidéos et en y posant vos questions si vous avez besoin d'informations complémentaires.

Vous pouvez également me poser vos questions par email sur : contact@maigrirdefinitivement.fr

J'essaierai de vous répondre personnellement ou lors d'une prochaine vidéo.

Suivez-moi sur les réseaux-sociaux :

 [Ma chaîne YouTube](#)

 [Mon Instagram](#)

 [Ma Page Facebook](#)

 [Mon profil Pinterest](#)

Si vous voulez mon aide pour aller plus loin,

Je vous invite à venir découvrir mes [Programmes de Perte de Poids Optimisée basés](#) à 100% sur la science !

J'ai pris beaucoup de plaisir à vous préparer ce guide, j'espère sincèrement qu'il vous sera utile ! Vous avez des informations qui valent de l'or entre vos mains, utilisez-les bien.

Enfin, si vous avez apprécié ce Guide, partagez-le avec des personnes de votre entourage qui pourraient en avoir besoin.

A très vite sur le blog ou sur YouTube 😊



Renata

References/Vidéos sur le sujet :

[19 vidéos sur le Jeûne Intermittent](#)

[Alimentation Forte](#)

[7 vidéos Tous sur les diètes](#)

[Série Micro nutriments essentiels](#)

[10 vidéos sur les Graisses saturées et le Cholestérol](#)

[6 vidéos sur Les Protéines](#)

[Pourquoi trouvons-nous tout et son contraire dans la science ?](#)

[Les glucides](#)

[Série 4 vidéos Tout sur les études scientifiques](#)

[5 vidéos Recettes](#)

[Interviews](#)

Je présente les références dans chaque vidéo, vous pouvez simplement copier la titre dans un moteur de recherche (exemple google) pour trouver l'intégralité de l'étude. Ou bien, vous les trouverez sur mon blog !