

LE REGIME DE JOUR ALTERNATIF

Perdre du poids simplement

CONTENU

1. Sur ce régime

2. Les 3 phases du régime de jour alternatif

3. Phase un : détoxification pré-régime

4. Phase deux : jour faible – substituts de repas

5. Phase trois : régime continu

6. 15 aliments pour une perte de poids maximale

7. La supplémentation durant votre régime

1. SUR CE REGIME

Imaginez un régime sans restrictions ... tous les deux jours. Vous pouvez manger tout ce que vous voulez le lundi, et le mardi vous contrôlez votre apport en calories.

Puisque vous limitez votre apport pendant le jour faible en calories, vous attendrez toujours avec impatience le jour fort en calories ... qui sera tout juste le lendemain.

Dégustez les aliments que vous aimez ... sans vous sentir coupable

La majorité des régimes limite les aliments que vous pouvez manger, ce qui les rend bien plus difficile à suivre et surtout ils risquent de ne pas fonctionner pour vous. Mais ce régime va vous permettre de continuer à manger les aliments que vous aimez tout en continuant à vous faire perdre du poids. Voici comment ça fonctionne :

Restriction de calories jour alternatif

La science a démontré que réduire son apport calorique sur des jours alternés, augmente l'activité du gène SIRT1 dans les cellules graisseuses. Cela permet d'évacuer la graisse de vos cellules graisseuses dans le sang, où elle sera alors utilisée comme source d'énergie. Par conséquent votre métabolisme va augmenter, ce qui permettra à votre corps de brûler encore plus de graisse. Cela empêche aussi le stockage des graisses en bloquant le gène PPAR-gamma, responsable du stockage des graisses dans le corps. Indépendamment du type d'aliments que vous mangez durant vos jours riches en calories, lorsque vous restreignez vos calories les jours faibles, la réponse de votre corps à ce stress est « d'éteindre » votre gène SIRT1, aussi connu sous le nom de « gène maigre ».

La perte de poids résultant de cette réponse au stress est plus liée au nombre de calories consommées qu'aux types d'aliments consommés. L'expérience montre que vous pouvez manger les aliments que vous aimez les jours forts tout en continuant à perdre du poids. La restriction de calories en jour alternatif encourage non seulement votre corps à brûler plus de graisse, mais aussi à en stocker moins. C'est la méthode parfaite pour atteindre votre poids idéal et améliorer votre santé sans le stress et les difficultés survenant durant un régime restrictif traditionnel. Suivez le régime et les instructions de ce guide et vous verrez des résultats en 7 à 14 jours.

Le régime de jour alternatif: perdre et maintenir son poids aussi facilement et pratiquement que possible.

2. Les 3 phases du régime de jour alternatif

Voici les 3 phases du régime de jour alternatif que vous devrez suivre pour atteindre les meilleurs résultats.

Phase 1: Détoxification pré-régime

Accomplissez cette étape avant de commencer votre restriction calorique sur jours alternatifs. Cette phase du régime est conçue pour nettoyer votre corps et éliminer toutes les toxines qu'il a accumulées et qui entraveraient vos efforts de perte de poids. La phase de détoxification pré-régime dure une à deux semaines et maximisera la perte de poids que vous obtiendrez durant les 2 autres phases du régime.

Phase 2 : jour faible – Substituts de repas

Les jours faibles, votre apport calorique se fera par le biais de substituts de repas. C'est la partie de ce régime la plus difficile, mais elle dure seulement deux semaines. Vous pourrez manger ce que vous voulez les autres jours, les jours d'apport calorique haut. Cela maximisera la perte de poids que vous aurez durant les 2 prochaines étapes du régime.

Phase 3 : Régime continu

À partir de cette phase du régime, les jours faibles en calories ne seront plus aussi stricts et vous n'aurez plus besoin de boire des shakes pour remplacer vos repas. Cette phase peut être suivie en régime continu et durer aussi longtemps que vous le souhaitez.

Remarque sur les jours forts en calories:

L'objectif de ces jours forts en calories est de se sentir satisfait sans non plus tomber dans un excès alimentaire intentionnel. Vous aurez la liberté de choisir les aliments que vous mangerez pendant les jours forts et profiterez quand même des bénéfices de ce régime. Mais pour une santé optimale, il est important de souligner, qu'il existe des aliments qui devraient être consommés plus souvent, tels que les fruits et les légumes.

De même, il existe aussi des aliments que vous devrez essayer de limiter, ceux contenant du gras trans. Malgré les restrictions caloriques des jours faibles en calories, la plupart des personnes suivant ce régime de jour alternatif ont la sensation de ne pas avoir plus faim les jours forts et même d'avoir moins faim que lorsqu'ils ne suivent pas de régime. Si vous n'avez pas si faim que vous le pensiez les jours forts, c'est tout à fait bien de manger moins que la quantité journalière recommandée. Il n'est pas nécessaire de faire des excès de table juste parce que vous en avez la possibilité.

Il est important d'apprécier ces repas pendant les jours forts pour éviter de se sentir déprimé pendant les jours faibles durant lesquels vous limitez votre apport calorique.

3. PHASE UN : DETOXIFICATION PRE-REGIME

Durée: 1 à 2 semaines

Pour préparer votre corps à la perte de poids, il va falloir nettoyer votre appareil digestif et le libérer de toutes les toxines qu'il a accumulées durant des années, provenant d'aliments transformés, de toxines et d'autres produits chimiques. Ces toxines sont stockées dans vos cellules graisseuses, permettant à la graisse de prendre place dans votre corps. Si vous avez trop de toxines, votre corps va créer des nouvelles cellules graisseuses et les stocker. C'est pour cela que les toxines sont un des obstacles majeurs à la perte de poids. En les éliminant vous pouvez réduire la taille de vos cellules graisseuses, sans oublier bien sûr les autres bénéfices pour votre santé générale. Après avoir éliminé ces toxines, votre corps sera dans de meilleures dispositions pour commencer à perdre du poids. Vous devriez suivre la phase de détoxification pré-régime pendant au moins une semaine, idéalement deux.

Bénéfices de la détoxification pré-régime:

- Elimination des toxines néfastes pour réduire la taille de vos cellules graisseuses
- Perte l'excès de poids
- Amélioration de votre santé générale et de votre bien-être
- Renforcement de votre système immunitaire
- Augmentation de vos niveaux d'énergie
- Sommeil de meilleure qualité
- Rupture des liens émotionnels que vous avez avec la nourriture

Comment les toxines contribuent-elles à la prise de poids ?

Votre graisse corporelle est le résultat de 3 choses: une alimentation incorrecte, un foie ne fonctionnant pas suffisamment (l'organe majeur de votre métabolisme) et un colon encrassé. Si vous consommez beaucoup d'aliments transformés, de produits laitiers, de viandes rouges, de conservateurs ... vous consommez énormément de toxines. Ces toxines vont envahir votre foie et votre colon (les deux organes principaux de la détoxification). Cela se produit sur une longue période, mais peut éventuellement rendre votre foie et votre colon paresseux, ralentir votre métabolisme et encourager votre corps à stocker encore plus de graisse. Dans la plupart des cas cette graisse est stockée dans les zones proches de ces deux organes, à savoir le ventre, les fesses, les hanches et les cuisses.

Comment fonctionne votre foie ?

Votre foie est l'organe interne le plus grand de votre corps. Il transforme les nutriments contenus dans votre nourriture et filtre les toxines dans le sang. Les toxines et autres résidus dont votre corps n'a pas besoin, sont transportés par des sucs digestifs appelés acides biliaires dans votre intestin grêle pour finalement être acheminés hors de votre corps. Ces acides biliaires retournent alors dans l'intestin grêle et le processus recommence. Mais s'ils sont encore riches en graisses et/ou toxines, cela entraînera une prise de poids excessive, rendant quasiment impossible de perdre du poids durablement. Si le foie ne peut pas réguler le métabolisme des graisses efficacement, la prise de poids se fera essentiellement au niveau du ventre. Un autre signe d'un foie encrassé fonctionnant lentement peut être une bouée de gras autour de l'abdomen supérieur. Si le filtre du foie est bloqué par des toxines et un surplus de résidus, il ne peut pas éliminer les petits globules de graisse (chylomicrons), qui circulent dans le sang. Ces chylomicrons supplémentaires s'accumulent alors dans d'autres organes et dans le tissu adipeux, juste sous la peau, ce qui est la cause de l'apparition de cellulite au niveau de vos fesses, cuisses, bras et ventre. Il est quasiment impossible de perdre la graisse abdominale si le fonctionnement du foie ne s'améliore pas.

Plus simplement, lorsque votre foie est obstrué par des Junk Food, il vous rendra gras même si vous suivez un régime ou faites du sport. Nettoyez votre foie et il redeviendra l'organe qu'il était, un organe en bonne santé, brûlant les graisses et favorisant le métabolisme. Et c'est exactement l'objectif de cette phase de détoxification pré-régime.

Aliments qui nettoient le foie

Pour aider votre foie à éliminer les toxines, vous devriez consommer durant les 1 à 2 semaines à venir seulement les aliments listés plus loin. Vous pourrez néanmoins en consommer autant que vous le souhaitez. Essayez de vous en tenir à des aliments d'origine organique et assurez-vous de boire au moins 2 litres d'eau quotidiennement pour éviter la déshydratation. Durant cette phase de détoxification, essayez de marcher au moins 30 à 60 minutes tous les jours. De préférence en extérieur et vous devriez idéalement transpirer légèrement. Nous vous conseillons également de continuer à consommer ces aliments listés plus bas après la phase de détoxification pour garder votre foie en bonne santé et assurer son bon fonctionnement.

Légumes à feuilles vertes

Les légumes à feuilles vertes sont un des aliments jouant un rôle majeur dans le nettoyage du foie. Vous pouvez les consommer, crus, cuisinés ou pressés durant les semaines à venir. Ils contiennent énormément de chlorophylle, qui aide à évacuer les toxines environnementales de votre sang. Ils protègent aussi votre foie en neutralisant les métaux lourds, produits chimiques et pesticides. Ils favorisent aussi la formation et la circulation de bile, la substance qui élimine les résidus du foie et du sang. Essayez d'inclure beaucoup de légumes à feuilles vertes dans votre régime, comme par exemple les épinards, la chicorée, la blette, le cresson et la laitue.

Légumes Crucifères

Les légumes crucifères tels que le brocoli, le chou frisé, les germes, le chou chinois et le chou-fleur vont augmenter le taux de glucosinolate dans votre organisme, qui aide votre foie à produire des enzymes. Ces enzymes naturelles aideront à éliminer les substances cancérigènes et autres toxines de votre corps.

Chou

Un autre légume crucifère, le chou stimule les enzymes de détoxification principales, qui aideront à évacuer les toxines de votre corps. À la place du chou traditionnel, vous pouvez aussi consommer du coleslaw (chou crû râpé), du kimchi (réalisé à partir de chou chinois) ou de la choucroute.

Betteraves et carottes

Riches en flavonoïdes et bêta-carotène, elles aident à stimuler et à améliorer le fonctionnement de votre foie.

Avocats

Aliments riches en éléments nutritifs, ils aident le corps à produire du glutathion, un antioxydant nécessaire à votre foie pour éliminer les toxines néfastes. Plusieurs études ont prouvé que les personnes consommant régulièrement des avocats, avaient amélioré la condition générale de leur foie.

Citrons et Limettes

Les agrumes sont riches en vitamine C, qui aide l'organisme à synthétiser les produits toxiques en substances qui peuvent être absorbées par l'eau. Boire au réveil un jus de citron ou un jus de limette frais stimulera votre foie.

Pamplemousse

Le pamplemousse, source de vitamine C et d'antioxydants, améliore le processus naturel de nettoyage du foie. Un jus de pamplemousse frais aidera à augmenter la production des enzymes responsables du nettoyage du foie et de l'élimination des substances cancérigènes et autres toxines de votre corps.

Pommes

Riches en pectines, les pommes aident le corps à se nettoyer et à éliminer les toxines du tube digestif. Il est alors plus facile pour le foie de gérer la charge toxique lors de son processus de nettoyage.

Ail

Une petite quantité suffit pour activer les enzymes du foie qui aident votre corps à évacuer les toxines. Il est aussi riche en allicine et sélénium, 2 éléments naturels qui aident à nettoyer le foie.

Noix

Les noix ont une haute teneur en acides aminés, qui favorisent la détoxification du foie. Elles sont également riches en glutathion et acide gras oméga 3 qui supportent le nettoyage du foie.

Huile d'olive

Les huiles organiques pressées à froid, telles que l'olive, le chanvre ou les graines de lin sont excellentes pour le foie lorsqu'elles sont consommées avec modération. Elles constituent une base de lipides qui peut absorber les toxines néfastes et soulager le foie d'une partie de son fardeau.

Thé vert

Boisson délicieuse et rafraichissante, le thé vert est riche en antioxydants connus sous le nom de catéchines, reconnus pour aider le foie dans ses diverses fonctions.

Curcuma

Le curcuma stimule la détoxification du foie en aidant les enzymes qui évacuent les substances cancérigènes d'origine alimentaire. Utilisez-les dans vos recettes pour donner à votre foie un coup de pouce instantané.

Vous pouvez également consommer les aliments naturels mentionnés ci-dessous :

- Fruits (de préférence d'origine organique)
- Légumes (de préférence d'origine organique)
- Noix et graines
- Légumineuses (haricots)
- Huile d'olive extra vierge (pour la cuisson ou pour assaisonner vos salades)
- Jus de citron (pour assaisonner vos salades)

Vous devrez également ne pas consommer les aliments mentionnés ci-dessous durant la phase de détoxification :

- Produits laitiers (lait, fromage, glace, yogourt)
- Viande
- Pain
- Pâtisseries
- Œufs
- Grains entiers ou riz
- Fruits ou légumes en conserve
- Tout ce qui contient de la farine blanche
- Sucres ou édulcorants artificiels

4. PHASE DEUX : JOUR FAIBLE – SUBSTITUTS DE REPAS

Heure à remplir: 2 semaines

Maintenant que vous avez terminé la phase un, il est temps de passer à la seconde étape de votre régime. C'est la phase la plus restrictive et de ce fait la plus difficile. Néanmoins elle ne dure que deux semaines, ce qui n'est pas si long, surtout lorsque la restriction concerne les jours faibles, alors en tout un total de 7 jours ! Les jours faibles, votre apport calorique sera limité à 500 calories par jour, ce qui correspond à 20% des calories journalières consommées normalement par une femme moyenne en surpoids.

Si vous consommez 20% de votre apport calorique normal pendant les jours faibles, vous réduirez votre consommation de calories de 40% (réduction totale de 80% les jours faibles - étalée sur 2 jours).

Cela signifie qu'en moyenne vous consommerez 60% de ce que vous mangez normalement. Manger 20% de ce qu'elles consommeraient normalement les autres jours, est normalement tolérable pour la plupart des personnes.

Consommer des shakes de substituts de repas pendant les jours faibles.

Durant les 2 semaines à venir, votre apport calorique de 500 calories pendant les jours faibles se fera par le biais de shakes de substituts de repas. Remplacer un repas cuisiné par un shake sera plus bénéfique pour votre régime que consommer ce repas cuisiné. Les shakes de substituts de repas vous apportent aussi beaucoup d'avantages:

- Les shakes vous permettent de connaître le nombre exact de calories que vous avez consommées et donc de ne pas dépasser les 500 calories autorisées.
- Contrairement aux aliments ordinaires, vous boirez votre shake quand vous en avez besoin, ce qui vous permettra vraiment de savoir ce que signifie avoir faim.
- Vous n'aurez pas à vous demander ce que vous allez manger, ce qui devrait vous aider à moins vous préoccuper de votre nourriture les jours faibles.
- Les shakes sont faciles à préparer et à emporter, donc vous pourrez les siroter dès que vous en ressentirez le besoin.

Les shakes de substituts de repas sur le marché varient selon leur teneur en protéines, graisses et glucides. Vous devriez opter pour ceux qui contiennent le moins de glucides et de sucre. Tout en sachant que la quantité de sucre est moins importante que le nombre de calories que vous consommez, choisissez-en un qui est aussi à votre goût.

Shake de substituts de repas recommandé : le shake de régime de 7 jours.

Les jours faibles, ce shake de régime de 7 jours sera pour votre corps une source riche en protéines, équilibrée, et nourrissante. Il lui apporte 20 vitamines et minéraux qui fournissent les nutriments dont il a besoin lorsque vous faites un régime. Il ne contient que 100 calories par portion, ce qui vous permettra d'en boire jusqu'à 5 par jour.

Tirez le maximum de votre shake

Évitez de le boire en une fois. Sirotez-le lentement pour le faire durer. Souvenez-vous, les jours faibles vous n'avez droit qu'à 500 calories. Ainsi le nombre de calories contenues dans votre shake, va déterminer le nombre de shake que vous pourrez boire pendant la journée.

A vous de décider comment vous souhaitez répartir vos shakes sur une journée. En choisissant le shake de régime de 7 jours ayant seulement 100 calories par portion, vous pourrez en prendre 5 ; un au petit-déjeuner, un dans la matinée, un à midi, un au dîner et finalement un juste avant d'aller vous coucher. Ou encore un au petit-déjeuner, un double shake de 200 calories à midi et les deux derniers au dîner et avant d'aller dormir.

À quoi s'attendre les jours faibles?

Votre premier jour faible sera le plus dur. Mais après avoir pris votre première collation de 100 à 200 calories provenant de vos shakes du petit-déjeuner et milieu de matinée/midi, vous trouverez que même si vous n'êtes pas complètement rassasié, vous ne mourrez pas de faim non plus. La vraie tentation survient en général entre 11 :00 et 14 :30 et aussi en fin d'après-midi, quand vous serez incontestablement affamé et fatigué.

A ces moments-là, commencez à vous revitaliser en faisant une petite pause, buvez beaucoup d'eau pour vous réhydrater et prenez les 100 calories restantes de votre shake. Le moment le plus difficile sera celui entre votre dîner et l'heure d'aller dormir, surtout car vous ne pourrez pas être distrait par votre travail ou vos autres activités journalières. Il est important d'être en possession d'une stratégie à suivre quand la pression est à son fort.

Asseyez-vous, fermez les yeux, respirez profondément en inspirant et expirant lentement. Rappelez-vous pourquoi vous faites cela. Si cela peut vous aider, visualisez-vous avec votre nouveau corps mince que vous obtiendrez à la fin de ce régime. Souvenez-vous, demain vous pourrez manger les aliments que vous voulez. Gardez 100 à 200 calories pour le coucher, vous vous endormirez plus facilement et surtout allez-vous coucher tôt. Après trois voire quatre jours, vous remarquerez que vous n'avez plus aussi faim et les jours faibles deviendront plus supportables. Vous devriez aussi remarquer une amélioration de votre humeur et de vos taux d'énergie. La plupart des gens qui suivent un régime de jour alternatif, se préoccupent moins de leur sensation de faim et de la nourriture en général car leur esprit élimine inconsciemment ces pensées.

Jours faibles; stratégies pour tromper la faim

Vos jours faibles durent seulement 24 heures, et pendant 7 à 8 de ces heures, vous dormez. Bien sûr nous n'allons pas vous faire croire que vous n'aurez pas faim durant ces jours faibles, mais voici quelques astuces qui vous aideront à rester fort.

- Lorsque vous pensez que vous devez manger, attendez 20 minutes. Le plus souvent, l'envie vous passera. Les sensations de faim se manifestent toutes les 2 à 3 heures et durent en général 15 à 20 minutes. Rappelez-vous que cette sensation de faim disparaîtra, si vous arrivez à vous distraire un petit moment. Si vous pensez encore avoir faim, buvez quelques gorgées de shake pour calmer votre faim.
- Buvez aussi souvent que vous le pouvez, des boissons sans calories durant vos jours faibles pour ne pas vous déshydrater. La déshydratation vous fait vous sentir faible, fatigué et affamé. En fait vous pensez souvent que vous avez faim, alors que vous avez juste soif.
- Participez à des activités que vous aimez et qui occupent vos mains et votre esprit. Il n'est pas facile de penser à deux choses en même temps et si vos mains sont occupées, vous ne pourrez pas vous en servir pour manger.
- Appelez un ami ou un proche. Un soutien mutuel vous aidera à rester fidèle à ce régime.
- Asseyez-vous, fermez les yeux et relaxez-vous. Respirer profondément en expirant lentement, et reposez-vous 5 minutes.
- Encouragez-vous en vous disant : « je mangerai demain », « je peux toujours manger demain », « ce que je ne peux pas avoir aujourd'hui, je l'aurai demain »

Et les jours forts alors ? Les jours forts en calories :

On your higher calorie days:

- Vous pouvez manger tout ce que vous voulez. Il est important de sentir que vous pouvez avoir tout ce que vous voulez manger durant les jours faibles, afin d'éviter ce sentiment de privation.
- Les jours forts de ce régime sont votre assurance de vous dire, « peu importe comme je me sens aujourd'hui, demain je pourrais manger »
- Notez aussi les calories que vous consommez durant les jours forts pour être sûr que vous restez sur la bonne voie et aussi surtout pour ne pas exagérer. Un exemple pour vous aider à savoir si vous consommez trop : si vous vous en tenez à vos 500 calories les jours faibles, vous devriez manger 180% de plus les jours forts pour compenser, cela équivaldrait à 3600 calories en moyenne.
- Le but est de déguster vos repas et de manger seulement jusqu'à ce que vous soyez rassasié et non pas de vous suralimenter.

Remarque nutritionnelle: Un des principes de ce régime est que vous pouvez manger ce que vous voulez les jours forts. Néanmoins, vous remarquerez qu'avec le temps vous aurez envie de manger des aliments sains. Quand vous mangerez des aliments sains de plus en plus souvent, vous en récolterez les avantages. Attendez-vous à désirer de moins en moins les mauvais aliments tels que le chocolat, les pizzas, les burgers ...

Combien de poids allez-vous perdre?

En moyenne vous pouvez perdre 0,5 à 1 kg par semaine avec le régime de jour alternatif. Il est même probable d'en perdre un peu plus durant les deux premières semaines (détoxification pré-régime et substituts de repas). Perdre 0,5 à 1 kg par semaine est ce que recommandent les experts en nutrition pour conserver durablement la perte de poids, ce qui signifie que vous aurez moins de risque de reprendre vos kilos après ce régime, si vous continuez à vous alimenter correctement.

À quoi s'attendre les jours forts en calories ?

Après votre premier jour fort en calories vous devriez vous sentir fier de l'avoir réussi. Durant les jours suivants vous réaliserez que la faim n'est pas si puissante que vous le pensiez. Vous vous sentirez fier de votre nouvelle aptitude à vaincre la faim et rapidement votre attitude à l'égard de la nourriture changera, même lors de vos jours forts. Durant vos jours forts :

- Vous commencerez à manger jusqu'à l'obtention d'un sentiment de satisfaction et non plus jusqu'à l'excès.
- Vous préférerez vous sentir légèrement rassasié plutôt que trop rassasié
- Vos préférences alimentaires commenceront à changer – la plupart des gens commencent naturellement à choisir des aliments plus sains.

5. PHASE TROIS: RÉGIME CONTINU

Il est temps de continuer : votre régime jusqu'à l'obtention de votre poids désiré. Mais maintenant, vous devriez avoir une meilleure idée de ce que signifie avoir faim et vous devriez déjà avoir commencé à voir et sentir les bénéfices d'un régime de jours alternés. Vous aurez déjà perdu du poids et devrez-vous sentir plus énergique.

Il est alors temps de passer à la troisième et dernière phase de ce régime. Vous n'allez plus consommer de shakes de substituts de repas et vous allez revenir à des habitudes alimentaires journalières. En fonction du nombre de kilos que vous souhaitez encore perdre, vous pourrez même augmenter votre apport calorique des jours faibles. Soyez prudent en vous donnant plus de liberté les jours faibles en calories. Il est très facile de se décevoir en regardant le nombre de calories consommées.

Si vous ne perdez plus de poids, cela signifiera que vous consommez trop de calories les jours faibles. Comptez vos calories les jours faibles, pour être sûr de ne pas en consommer trop. Si vous ne le faites pas déjà, c'est aussi une bonne occasion de commencer à compter les calories de vos jours forts. L'objectif est de garder la liberté que vous avez les jours forts sans risquer de ne plus être sur la bonne voie. Tenir compte de ce que vous mangez vous aidera à rester sur la bonne voie.

Ajustement des calories les jours faibles.

Lorsque vous ajustez vos calories les jours faibles, prenez en compte les éléments suivants :

- Le moins de calories vous consommez les jours faibles et le plus vous perdrez du poids.
- Après la phase deux, lorsque vous recommencez à avoir une alimentation régulière, votre apport calorique pendant les jours faibles ne devrait pas dépasser 20% de votre apport calorique des jours forts.
- Si vous n'avez pas encore atteint votre objectif de poids, votre apport calorique les jours faibles ne devra pas dépasser 20% de ce que vous consommez pendant les jours forts.
- Si vous avez l'impression que 20% ne vous suffisent pas, passez à 25-35%. Lorsque vous avez atteint votre poids idéal, vous pourrez avoir les jours faibles un apport calorique de 40 à 50%. Si vous faites cela, nous vous déconseillons de dépasser la quantité normale que vous êtes supposé consommer les jours forts.

Le point essentiel est d'être sûr que vous mangez entre 60 et 75 % de votre consommation d'aliments normale au total.

N'exagérez pas

Rappelez-vous, il s'agit de garder un bon équilibre. Vous ne devriez pas avoir l'impression de vous priver les jours forts, mais comme vous l'avez appris, puisque vous augmentez votre apport calorique les jours faibles, il vous faut maintenant également faire attention pendant les jours forts.

Aliments à éviter

Même si vous pouvez continuer à avoir des jours forts, il vous faudra éviter de consommer certains aliments à partir de maintenant pour ne pas reprendre le poids que vous avez perdu. Bien sûr, certains de ces aliments vous feront envie et vous renoncerez à contre cœur à les manger. C'est n'est pas interdit d'apprécier ces gourmandises de temps en temps. Désormais, vous serez plus à l'écoute des besoins de votre corps et éviter ces aliments ne sera pas aussi difficile que vous le pensez. Consommez au maximum deux portions par semaine des aliments suivant :

Le pain blanc et les pâtes

Le pain blanc et les pâtes sont des aliments transformés. Ils n'ont aucune valeur ajoutée nutritionnelle, ce sont juste des calories vides. Le pain blanc est fait à partir de farine blanche, un glucide raffiné, comme le sirop de maïs et le sucre blanc. Restez à distance des pains qui sont enrichis, blanchis ou tout simplement blanc. Échangez votre pain blanc et vos pâtes contre du pain et des pâtes faits à partir de grains entiers ou de blé entier.

Fast food, frites, chips

Ils contiennent énormément de sodium et de graisse trans malsaine – ce qui n'est pas vraiment une bonne association pour perdre du poids. Une portion moyenne de frites peut contenir plus de 500 calories. De plus, la science a prouvé que ce type d'aliments est riche en acrylamide, reconnu comme une substance pouvant provoquer le cancer.

Beignets, pâtisseries, viennoiseries.

Fabriqués avec du sucre et de la farine raffinée et riches en graisse saturée et graisse trans, ce sont les pires aliments que vous pouvez consommer et leur valeur nutritionnelle correspond à un grand zéro.

Viande

La viande froide, la viande fumée, les hot dogs, le bacon et les saucisses sont tous des viandes transformées de faible qualité, riches en graisses saturées, et faites à partir d'un mélange d'additifs synthétiques, de sodium, de nitrates ayant pour but de traiter et conserver ces aliments. Une seule tranche de bacon peut contenir 130 calories et 13 grammes de graisse.

Pizza

La pizza avec son sodium, ses graisses et ses garnitures douteuses est aussi un plat calorique que vous devriez éviter. Elle est loin d'être saine, surtout si vous optez pour la version des amateurs de viande. C'est un vrai mélange de viandes transformées : saucisse, jambon et bacon.

Glace

Les glaces sont pleines de calories, de graisse et de sucre. Elles contiennent aussi des arômes et colorants artificiels, des conservateurs, des émulsifiants et stabilisants, ce qui font d'elles l'un des pires produits engraisants que vous pouvez consommer.

Jus de fruits commercialisés

Les jus de fruits de la grande consommation contiennent seulement 10% ou moins de vrai jus de fruit et se composent essentiellement d'arômes artificiels et de sucre. S'ils contiennent du sucre, du sirop de maïs riches en fructose, il vous faut à tout prix les éviter.

Les sodas

Les sodas sont une vraie réserve de sucre et surtout, ils sont l'un des facteurs majeurs provoquant l'obésité. Des études ont mis à l'évidence que les sodas augmentent les risques de diabète, d'obésité, d'ostéoporose, de caries, de dépendance à la caféine et de déficiences nutritionnelles. Le sucre sous forme liquide est dangereux car il peut être consommé en grande quantité sur une courte période, provoquant ainsi une hyperglycémie qui va rendre votre corps hystérique. Quand les taux d'insuline augmentent, la combustion des graisses chute. Boire quotidiennement des sodas peut apporter à votre corps 200 calories supplémentaires, voire plus. Cela équivaut à 1400 calories par semaine.

L'alcool

L'alcool a - après la graisse - la plus grande teneur en calories. Lorsque vous buvez de l'alcool, votre foie a pour mission de le métaboliser instantanément avant les glucides, protéines et graisses, ce qui ralentit la combustion de graisses.

Ne vous privez pas

Si vous êtes stressé par l'envie de consommer un des aliments mentionnés plus haut, faites-le. Mais surtout n'exagérez pas. Essayez juste de manger quelque chose de cru avant comme par exemple une poignée de noix, qui vous rassasiera et vous évitera d'abuser. Les sucreries et les glucides transformés sont comme une drogue. Votre corps en a envie et lorsque vous vous en privez, il subit des symptômes de manque tels qu'irritabilité, les nausées, les maux de tête et parfois même des tremblements. Alors, prenez votre temps et mettez fin progressivement à la consommation de ces aliments, il en va de votre santé.

Les grignotages

Personne n'est à l'abri du grignotage et il y aura des moments où vous aurez envie d'un en-cas. Il est alors important de contrôler la taille de vos portions, car les aliments à haute teneur en calories peuvent être appropriés s'ils sont mangés en faible quantité. Si vous en consommez trop, vous risquez de dépasser votre apport calorique journalier. Les aliments tels que les légumes crus contiennent beaucoup moins de calories, ce qui vous permet de les consommer en plus grande quantité.

Quand la faim se fait sentir, essayez les snacks suivants:

100 calories ou moins

3 tasses de popcorn
½ tasse de fromage cottage à faible teneur en matière grasse
½ tasse de fromage grec sans graisse
¾ tasse de mangue congelée coupée en cubes
2 cuillères à soupe d'humus avec 8 mini-carottes
3 biscuits salés composés de blé entier avec une tranche de fromage à faible teneur en matière grasse
1 tasse de soupe de tomate
6 abricots secs
20 olives
14 amandes
20 cacahuètes
25 pistaches
20 raisins secs enrobés de chocolat
1 gros œuf dur
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète.

50 calories ou moins

2 triangles de fromage allégé de la marque « la Vache qui rit »
2 toasts Melba
2 chocolats de la marque « Hershey's Kisses »
1 fromage de la marque « Babybel » allégé
2 biscuits de la marque Pim's avec ¾ tasse de jus de tomate ou jus de légume
½ tasse de myrtilles ou de framboises
½ tasse de cerises fraîches
3 abricots frais
½ banane de taille moyenne
1 kiwi de taille moyenne
1 petite pomme
1 pêche
15 grains de raisin
10 olives

10 calories ou moins

1 tasse de salade romaine

1 cornichon à l'aneth de taille moyenne

1 tasse d'épinards frais

1 branche de céleri

1 framboise

3 tomates cerise

Un café noir sans sucre ou édulcorants

Un thé noir ou vert sans sucre ou édulcorants

Des boissons à teneur nulle en calories ou des boissons diététiques

Jours faibles en calories: assaisonnement et substituts de repas

Utilisez les ingrédients mentionnés ci-dessous autant que vous le souhaitez.

Plus vos aliments auront du goût, plus vous serez satisfait.

Herbes et épices fraîches ou sèches

Ail

Gingembre frais

Sauce Tabasco ou Worcestershire

Jus de citron

Bouillon de légumes

Vinaigrettes et assaisonnements salades sans calories

Piments forts

Sel et poivre

Activité physique pendant votre régime

Une activité physique intense ou prolongée peut avoir un effet sur votre besoin en calories des jours faibles. Par exemple un léger jogging de 1,6 km (qui ne dure pas plus que 20 minutes) va brûler 100 calories, 100 calories supplémentaires que vous pourrez alors consommer durant ce jour faible. Mais soyez honnête envers vous-même sur le nombre de calories supplémentaires que vous brûlez durant votre activité physique. Alors si il vous faut plus de 20 minutes pour courir 1,6 km ou si vous courez sur une distance plus courte, faites en sorte d'ajuster vos calories correctement.

Quand faut-il se peser?

Bien sûr, votre poids variera de jour en jour, alors ne vous pesez pas plus d'une fois par semaine. Et pesez-vous toujours le matin suivant un jour faible. Entre un jour fort et un jour faible, votre poids peut varier de 1 à 2 kg. Nous vous conseillons aussi de vous mesurer, pour mieux vous faire une idée de comment votre corps change.

6. 15 ALIMENTS POUR UNE PERTE DE POIDS MAXIMALE

Intégrez 3 des 15 aliments mentionnés plus bas dans chacun de vos repas, si vous souhaitez non seulement maximiser votre perte de poids mais aussi rester en bonne santé. Bien sûr, ce n'est pas une obligation, mais pour atteindre une perte de poids maximale, vous devriez penser à manger ces aliments aussi souvent que possible. Chaque description contient les informations suivantes :

Each entry includes the following information:

- **Nutrition:** Les nutriments principaux qui amélioreront votre perte de graisse et votre santé
- **Amis:** Les alternatives que vous pouvez consommer
- **Imposteurs:** Les aliments que vous ne pouvez pas consommer.

1. Amandes, noix du Brésil, noisettes

Les noix sont riches en protéines, vitamines, minéraux et en gras monosaturés qui sont bons pour la santé du cœur et vous aideront à vous sentir rassasié plus longtemps. Les amandes, les noix du Brésil et les noisettes sont idéales pour perdre du poids. Une petite poignée par jour vous aidera à lutter contre le grignotage. Hachées, vous pourrez les ajouter dans le cadre de votre régime à vos flocons d'avoine, vos céréales, votre yogourt et même à votre glace. Vous pouvez aussi les manger telles quelles et boire un verre d'eau juste avant votre repas, ce qui réduira votre appétit. L'eau aidera les fibres contenues dans les noix à gonfler dans votre estomac, ce qui influencera votre sensation de satiété.

Nutrition: Fibres, potassium, vitamine E, magnésium, phosphore, calcium, fer

Amis: Graines de citrouille, graines de tournesol, avocats

Imposteurs : Noix grillées, cacahuètes, noix salées et confites

2. Légumes verts

Extrêmement riches en nutriments importants, les légumes jouent un rôle fondamental dans tous les régimes. Ils protègent le corps des maladies liées au mode de vie comme les maladies cardiaques et pulmonaires, le cancer, le diabète et la maladie d'Alzheimer. Il existe des milliers de façons de préparer les légumes. Essayez de les faire revenir avec un peu d'ail et d'huile d'olive, faites les cuire à la vapeur ou encore transformez les en un délicieux smoothie.

Nutrition : Vitamines, minéraux, fibres, phyto-chimiques et bio-flavonoïdes

Amis : Les légumes colorés comme les poivrons rouges, jaunes et orange qui sont très riches en antioxydants.

Imposteurs : Aucun

3. Fruits, baies et légumes de couleur

Plus vous consommerez de fruits et légumes crus, plus vous vous sentirez mieux. Plus la couleur des fruits et légumes est vive, plus ils vous fourniront d'antioxydants. Les ignames par exemple ont une teneur en glucide très faible et ne feront pas augmenter votre taux de glycémie. Les ignames et les patates douces sont riches en antioxydants, faibles en calories et vous rassasieront longtemps.

Nutrition : Antioxydants, fibres

Amis : Pommes, Pamplemousse

Imposteurs : Les confitures de fruits avec du sucre ajouté.

4. Haricots

Comme le dit la chanson, les haricots sont bons pour votre cœur. Ils vous protègent aussi du cancer, des maladies cardiaques, de l'hypertension artérielle et de l'obésité. Ils sont si équilibrés en protéines, fibres et graisses que vous pouvez remplacer un plat de viande par un plat de haricots sans vous soucier des graisses saturées. Leurs fibres et protéines vous rassasieront plus longtemps tout en gardant le contrôle sur vos niveaux d'énergie et votre taux de glycémie. Les haricots ayant la valeur nutritive la plus élevée, sont : le soja, les haricots Pinto, les pois chiches, les haricots blancs, les haricots rouges et les haricots de Lima.

Ajoutez-les à vos soupes, plats de pâtes ou vos œufs brouillés.

Nutrition : Fibres, protéines, fer, acide folique, bio-flavonoïdes.

Amis : Lentilles, sauces de haricots, humus, fève edamame

Imposteurs : Haricots frits riches en graisse saturée, haricots cuits au four riches en sucre.

5. Bœuf, poulet et dinde maigres

Les protéines sont la base d'un régime solide. Votre corps a besoin de plus d'énergie pour les digérer que pour digérer des glucides ou de la graisse. Alors plus vous consommerez de protéines, plus vous brûlerez de graisse. Les protéines favorisent également la formation de muscles et plus vous avez de muscles, plus votre corps brûlera de calories. Si vous avez une activité physique régulière, vous devriez consommer des protéines quotidiennement. Mais il faut opter pour la viande maigre, car cette dernière est relativement faible en graisse

Nutrition : Protéines, fer, zinc, créatine, vitamine B6 et B12, phosphore et potassium

Amis : Aucun

Imposteurs : Viandes riches en graisse saturées comme les saucisses, le bacon et la charcuterie.

6. Farine d'avoine

La farine d'avoine /porridge est riche en fibres qui rempliront votre estomac et vous rassasieront pendant longtemps. L'avoine permet aussi de réduire le taux de cholestérol dans le sang et de vous protéger des maladies cardiaques. Dégustez un bol de flocon d'avoines au petit-déjeuner pour vous faire tenir jusqu'à midi, ou alors une heure avant votre séance d'entraînement pour booster vos niveaux d'énergie, ou encore en en-cas de fin de soirée pour éviter un grignotage nocturne. Assurez-vous d'acheter une variété sans sucre et arômes, et dégustez les avec d'autres « supers aliments » tels que les baies pour rehausser le goût.

Nutrition : Glucides complexes et fibres

Amis: Céréales riches en fibres des marques Grape Nuts, All Bran, Fibre One, Special K, Fruit & Fibre

Imposteurs : Céréales avec du sucre ajouté et du sirop de maïs riche en fructose

7. Œufs

Les œufs ont été maltraités durant les dernières années pour leur haute teneur en cholestérol. 2 œufs par jour peuvent vous faire dépasser la dose journalière recommandée. Néanmoins la recherche a prouvé que le taux de cholestérol n'augmente pas après avoir consommé du cholestérol alimentaire, mais après avoir consommé des graisses alimentaires. La protéine contenue dans les œufs a la plus haute valeur biologique de tous les ingrédients ; ce qui la rend encore plus efficace pour gagner des muscles et brûler de la graisse. De ce fait les œufs devraient donc être consommés régulièrement durant votre régime.

Nutrition : Protéines, vitamine B12, vitamine

Amis : Aucuns

Imposteurs : Œufs battus en neige

8. Les Céréales complètes

Consommées à leur état naturel et non traitées, les céréales et le riz sont d'excellentes sources de glucides pour fournir à votre corps l'énergie dont il a besoin. Les céréales contiennent encore la plupart des éléments nutritifs des graines ; le son et le germe conservent toutes les vitamines, minéraux et fibres. Les graines traitées, transformées les ont perdus, alors n'y touchez pas.

Nutrition : Fibres, protéines, thiamine, riboflavine, vitamine E, magnésium, calcium, niacine, pyridoxine, zinc et fer

Amis : Riz complet, pain complet, riz sauvage, quinoa, orge, avoine, boulgour, millet, épeautre

Imposteurs : Produits de boulangerie transformés, pain blanc, riz blanc, bagels, beignets

9. Huile d'olive et huile de noix de coco

Acides gras mono insaturés (bon gras), l'huile d'olive et l'huile de noix de coco devraient faire partie de votre régime. L'huile d'olive, ingrédient phare de la cuisine méditerranéenne, est connue pour ses capacités digestives et ses capacités à réduire le taux de cholestérol dans le sang et pour bien d'autres bienfaits pour votre santé. Ces acides gras mono insaturés augmenteront aussi votre sensation de satiété. L'huile d'olive extra vierge est l'huile d'olive de la meilleure qualité. L'huile de noix de coco contient des triglycérides, des acides gras à chaînes moyennes (MCTs). Ces derniers boosteront tout autant votre énergie que votre métabolisme, tout en n'étant pas stockés et transformés en graisse par votre corps. L'huile de noix de coco est solide ; donc il vous suffit de la faire fondre dans de l'eau chaude, dans une tisane et de la boire ou encore de l'utiliser pour cuisiner.

Nutrition : Bons acides gras, vitamine E & A, chlorophylle, squalène, et bien plus de nutriments cardio-protecteurs et d'antioxydants.

Amis : Huile de graines de lin, huile de poisson, huile de colza avec modération

Imposteurs : Huile végétale, margarine

10. Beurre de noix

Les beurres de noix ont les mêmes propriétés et fournissent les mêmes bénéfices que les noix mais ils sont beaucoup plus versatiles. Tartinez-les sur des pommes ou du céleri, mixez les dans vos smoothies ou mélangez-les avec vos céréales. Mais faites attention à la quantité que vous consommez, car ils contiennent énormément d'acides gras monoinsaturés. Optez pour les marques 100% naturelles et n'en consommez pas plus de 3 cuillères à soupe par jour.

Nutrition : Fibres, potassium, vitamine E, magnésium, phosphore, calcium, fer

Amis : Beurre d'amande, beurre de noix de cajou, beurre de cacahuète d'origine organique 100% naturelle

Imposteurs : Beurre de cacahuète sucrés et contenant du gras trans comme celui des marques Jif, Skippy et Sun-pat

11. Jus végétaux

Les jus de fruits et de légumes crus vous offrent la possibilité de rapidement fournir à votre corps une grande quantité de nutriments et vous aident à consommer la quantité journalière recommandée de fruits et légumes. Si vous n'êtes pas vraiment fans de légumes et de fruits, les jus vous aideront à les intégrer plus facilement dans votre alimentation. Faites juste en sorte de boire le jus, juste après l'avoir pressé. Assurez-vous quand même de manger des fruits et des légumes, car la plupart de leurs fibres saines est détruite en les pressant.

Nutrition : Antioxydants, minéraux et phytonutriments

Amis : Fruits et légumes crus

Imposteurs : Aucun

12. Chanvre

Le chanvre est considéré comme l'un des aliments les plus riches de la planète et il est reconnu comme étant un « super-aliment ». Les graines de chanvre contiennent des protéines facilitant la digestion, des vitamines, des enzymes et des acides gras essentiels comme les acides oméga-3 et oméga-6. Deux cuillères de protéines de chanvre contiennent 14 grammes de fibres, 11 grammes de protéines et 3 grammes de graisse. Le chanvre est une excellente source d'énergie naturelle et permet de contrôler naturellement le taux glycémique. Il permet finalement aussi de couper la faim et l'appétit.

Nutrition: Profil complet d'acides aminés, protéines, fibres, fer, calcium, vitamine E, acide gras oméga-3

Amis : Grains de lin, huile de poisson, quinoa

Imposteurs : Soja

13. Protéine de lactosérum en poudre

Les protéines de lactosérum en poudre vous apportent le moins de calories. C'est un aliment polyvalent qui devrait faire partie de votre régime, surtout si vous avez une activité physique régulière. Vous pouvez l'ajouter à vos flocons d'avoines, smoothies, céréales ainsi qu'à vos pains et cookies préparés à base de farine complète saine.

Nutrition : Source complète en acides aminés essentiels, protéines, glutathion et cystéine.

Amis : Fromage ricotta

Imposteurs : Protéines de soja

14. Saumon sauvage

Ce poisson d'eau froide contient des acides gras omega-3 bénéfiques pour la santé et non pas des graisses saturées. Les acides gras omega-3 réduisent la production de leptine, une hormone responsable du stockage de graisse dans le corps. Plus votre taux de leptine est faible, plus il est facile pour votre corps de brûler de la graisse. Mangez seulement du poisson sauvage. Les poissons tels que le saumon d'Atlantique sont élevés en captivité et sont nourris selon un régime non naturel, raison pour laquelle, ils sont pauvres en omega-3.

Nutrition : Protéines, acides gras oméga-3

Amis : Krill, sardines, viande de gibier sauvage, viande de bœuf élevé en liberté

Imposteurs : Poisson frit, saumon d'Atlantique, poisson élevé en captivité.

15. Lait complet, fromage et yogourt organiques

Riches en protéines et calcium, le lait et les produits laitiers apportent une grande majorité des nutriments essentiels. Ils jouent un rôle important dans l'alimentation mais devraient néanmoins être limités surtout si vous souhaitez perdre du poids.

Les yogourts contiennent des probiotiques ; une bactérie bénéfique qui favorise la digestion et améliore votre santé intestinale. Pour en tirer les meilleurs bénéfices, vous devriez consommer des produits laitiers d'origine organique et qui sont aussi peu pasteurisés que possible.

Nutrition : Calcium, protéines, vitamines A, D, B-12, riboflavine, phosphore, potassium, ALC (acide linoléique conjugué)

Amis : Lait d'amande, de riz ou de chanvre

Imposteurs : Lait écrémé, yogourt glacé.

7. LA SUPPLÉMENTATION DURANT VOTRE RÉGIME

Perdre du poids peut être plus difficile lorsque votre corps manque de certains nutriments et vitamines. Alors qu'il n'existe pas de pilule magique pour maigrir, plusieurs suppléments nutritionnels sont à votre disposition pour améliorer votre santé, permettant alors à votre corps de brûler des graisses plus efficacement. Donnez à votre corps les composants dont il a besoin et vous perdrez du poids beaucoup plus facilement. Vous pouvez envisager d'inclure les suppléments suivants dans votre régime de jour alternatif.

Multivitamines et minéraux

La plupart des personnes souffrant d'un manque de vitamines et de minéraux, alors que ce sont vraiment les suppléments les plus importants que vous pouvez prendre. Une multivitamine de qualité apportera à votre corps, tout ce dont il a besoin pour fonctionner à son niveau d'efficacité optimale. Plus vous serez actif, plus il vous sera nécessaire de prendre un supplément multivitaminique.

Produit recommandé : [Bauer Nutrition A-Z Multivits & Minerals](#)

Vitamines B

Les vitamines B sont essentielles pour presque toutes vos fonctions corporelles. Soutenir un métabolisme sain, améliorer les niveaux d'énergie, maintenir la fonction du système nerveux, ou encore aider à la croissance et à la division des cellules, les vitamines B sont un des éléments les plus importants pour votre corps. Comme pour les multivitamines, la plupart des gens ont aussi une carence en vitamine B, alors vous devriez vraiment penser à combler cette dernière. Il existe plusieurs types de vitamines B, pour cette raison un complexe de Vitamines B les fournira toutes à votre corps.

Produit recommandé : [Bauer Nutrition Vitamin B Complex](#)

Huile de poisson

Une huile de poisson apportera les acides gras de type omega-3 essentiels à votre corps. Ils sont importants pour la santé de votre cœur, de votre cerveau et de vos yeux et ont également une action anti-inflammatoire naturelle. La recherche a montré qu'une supplémentation en huile de poisson peut vous aider à perdre du poids, car elle peut restreindre l'accumulation de graisse et aussi réduire votre appétit.

Produit recommandé : [Bauer Nutrition Cod Liver Oil, Bauer Nutrition Fish Oil](#)

Poudre de super-aliments verts

Formulées à partir de super-aliments tels que l'herbe de blé, l'herbe d'orge, la spiruline, la luzerne et plus encore, les poudres vertes sont une source riche en nutriments qui favorisent la détoxification de votre corps et qui contribuent à maintenir l'équilibre physiologique du pH dans le corps. Une augmentation des niveaux d'énergie, un renforcement des défenses immunitaires et une amélioration de la digestion sont les bénéfices dont profite votre corps. Ce supplément est idéal pour vous accompagner dans la phase de détoxification de pré-régime. Diluez-le dans de l'eau, dans vos smoothies ou encore dans vos shakes de substituts de repas.

Produit recommandé : [NUYU Superfood](#)

Capsicine (extrait de piment fort)

L'ingrédient actif contenu dans le piment fort – celui qui le rend si piquant – est la capsicine. En créant un effet thermogénique dans votre corps, elle augmente son métabolisme, lui permettant alors de brûler plus de graisses et de calories. Elle aide également à couper l'appétit. C'est aussi l'ingrédient contenu dans la plupart des pilules amincissantes.

Produit recommandé : [Capsiplex](#)

Glutamine

L'un des acides aminés assez souvent négligé, la glutamine peut donner un coup de pouce à votre programme de combustion de graisse en améliorant vos niveaux d'énergie pour mieux performer durant vos séances d'entraînement mais aussi en prévenant la fonte musculaire.

Comme vous le savez déjà, les muscles aident à brûler de la graisse, il est donc nécessaire de les maintenir pour perdre du poids.

Produit recommandé : [Bauer Nutrition L-Glutamine Powder](#)

Thé Vert

Le thé vert est riche en polyphénols, substances phytochimiques et antioxydants qui en améliorant votre métabolisme, aident votre corps à brûler les graisses rapidement. Il en est de même pour le thé Oolong et le Yerba maté. Le thé vert se trouve dans la plupart des commerces et vous pouvez le boire chaud ou froid. Si vous avez besoin de sucrer votre thé, nous vous recommandons d'utiliser un édulcorant naturel. Il existe aussi des gélules et des capsules de thé vert, qui peuvent être plus faciles à intégrer dans votre vie quotidienne.

Produit recommandé : [Bauer Nutrition Acai Berry with Green Tea](#)

Poudre de protéines

La protéine de blé contient tous les acides aminés essentiels et leur qualité est la meilleure comparée à celles des autres protéines existantes. Une protéine de haute qualité vous fournira les acides aminés essentiels et les protéines nécessaires pour supporter de façon optimale votre taux de métabolisme et votre taux de combustion de graisse. Elle vous aidera à développer votre masse musculaire et à augmenter vos niveaux d'énergie.

Produit recommandé : [612 Protein, Body Fuel High Grade Whey Protein 80, Body Fuel Quattro 90 Plus Protein](#)