

# Mincir sans souffrir? Yes!

Stop aux régimes «yoyo», optez pour la santé!

Nadia Truchard.



■ Des recherches récentes du CNRS démontrent l'effet coupe-faim des protéines. Grâce à elles, on brûle les graisses en conservant le muscle! Contrairement à certains régimes «trop rapides» qui affament le corps...

Quelques règles à observer:

## Première règle d'or

- Faire les courses le ventre plein en suivant une liste stricte.

## Deuxième règle d'or

- Grands nettoyages de printemps. Dynamisez les fonctions émonctoires à l'aide de phytothérapie (ortie), compléments alimentaires (gélules de radis noir) pour chouchouter le foie et les reins. Un professionnel peut vous conseiller individuellement.

## Troisième règle d'or

- Boire, boire, boire. Inutile penser mincir sans minimum

1 litre et demi à 2 litres d'eau pure par jour. Pensez à 1-2 tasses de thé vert qui limite l'absorption des glucides et des lipides.

## Quatrième règle d'or

- Choisir les bonnes huiles. En consommant une cuillerée à soupe d'huile première pression à froid (travaux Dr Kousmine), on limite le taux du mauvais cholestérol et on répond à de nombreuses réactions chimiques, nécessaires à l'amincissement (olive, germes de blé, tournesol, colza...).

## Cinquième règle d'or

### Matin

- Indispensable protéine du matin. Véritable «starter» du métabolisme; les graisses seront retransformées en énergie.

Pour mincir: durant un mois sachet protéines + 2 dl eau (en pharmacie). Puis, introduire un œuf coque ou 80 g viande séchée ou fromage

light + une tranche pain complet. Stop au petit déjeuner sucré qui fait grossir.

## Sixième règle d'or

- Laisser 4 heures entre repas du matin et celui de midi. Stop aux grignotages.
- Ne jamais «sauter» un repas.

### Midi

- A midi, crudité en début de repas + une protéine (viande, poisson, fromage light) + demi-portion farineux + légumes à volonté + si besoin indispensable un petit dessert light ou deux carrés de chocolat (sauf fruit et yogurt).

## Septième règle d'or

- Faim ou pas faim, faire le goûter.

### A 16 heures

- C'est l'heure des fruits ou jus de fruits. Cette collation évitera de se «jeter» sur le repas du soir.

## Huitième règle d'or

### Souper

- Le soir, stop au «café complet» qui pèse lourd dans la balance.
- Une crudité + trois à quatre fois par semaine soupe aux légumes ou une viande maigre + légumes sans farineux le soir.

## Neuvième règle d'or

- Après le repas du soir, balade. Faire le tour du pâté de maisons permet de brûler 30% de calories en plus.
- Deux fois par semaine, on n'y échappera pas, mouiller son maillot avec une activité sportive adaptée à son âge.

## Les plus

- Se faire «coacher» par un professionnel.
- Opter pour les coups de pouce, massage, drainage lymphatique, sans oublier le reiki pour l'aspect émotionnel lié à la prise de poids. ■