SOS MINCEUR

KIT DE CONSEILS DE SURVIE POUR COMMENCER
À MINCIR MAINTENANT !

COOL FIT

Vous en avez assez de fuir les miroirs, de déprimer dans la cabine d'essayage, de pincer vos bourrelets... Bref de vous sentir mal dans votre peau. C'est décidé ! Vous êtes motivé(e) et prêt(e) à changer pour vous débarrasser des habitudes qui vous coûtent votre bien-être. Commencez à mincir dès maintenant en appliquant les gestes de première nécessité pour retrouver la ligne...

#1 JE RÉSISTE À LA TENTATION de faire un régime classique !

PREMIER GESTE...

Ne vous lancez pas dans un régime privatif et commencez déjà par changer les petites habitudes alimentaires, sportives et d'organisation qui vous coûtent votre ligne.

Votre corps est un spécialiste de la survie. Face à une privation excessive, il va apprendre à réduire ses dépenses énergétiques et donc abimer votre métabolisme avant de consommer ses réserves de graisses. Ainsi, dès que vous mangerez de nouveau non seulement il va stocker à maximum pour vous préserver en cas de nouvelle « disette » mais en plus il aura apprit à être plus économe avec l'énergie dépensée. Bonjour l'effet yoyo !

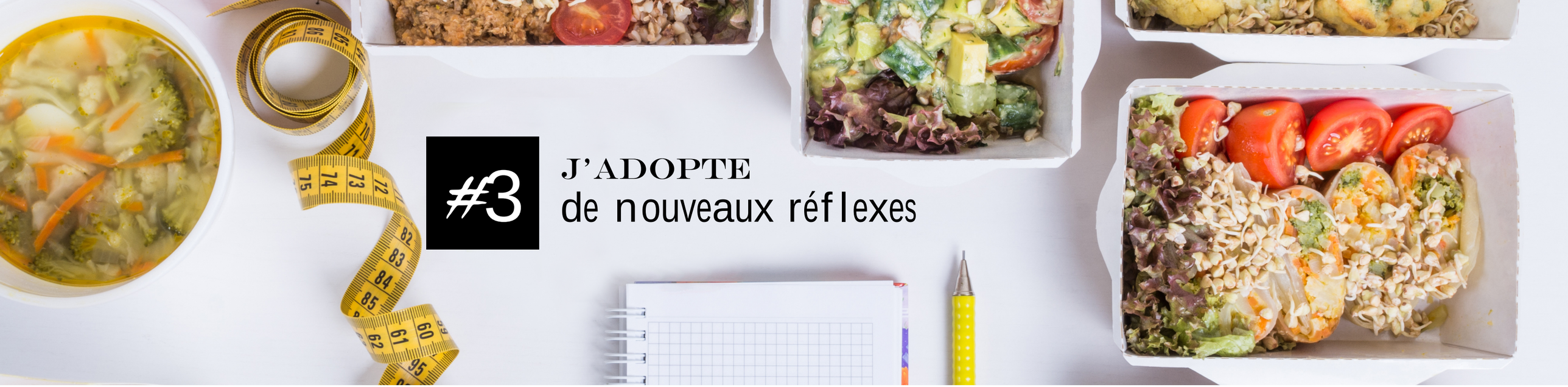
#2 JE RÉAPPRENDS À ÉCOUTER et comprendre mon corps !

J'APPRENDS À ATTENDRE ET REPÉRER LA SATIÉTÉ

Sortez-vous souvent de table avec l'estomac lourd avec une sensation de fatigue ? Voici une autre erreur commune qui est signe que vous mangez probablement trop. Votre estomac est flexible, plus vous mangez, plus il se distend et plus il a besoin d'être rempli. Donc plus vous mangez : plus vous mangez... Ainsi lorsque vous mangez, interrogez votre sensation au niveau de l'estomac. Si vous sentez que vous n'avez plus faim, il n'est pas nécessaire de manger davantage. Ensuite, sachez que le mécanisme de satiété passe par la sécrétion d'une hormone qui indique à votre cerveau qu'il est temps d'arrêter de manger. Or, cette hormone prend un certain temps à accomplir son voyage vers votre cerveau donc vous recevez l'information après avoir atteint le bon volume d'aliments. Et si vous mangez jusqu'à être complètement « rempli », il y a des chances que vous ayez dépassé le stade de satiété. A vous l'estomac lourd et les kilos superflus !

JE REDÉCOUVRE LA SENSATION DE FAIM

Mangez-vous quand vous avez faim ou mangez-vous par habitude, compensation, convention sociale ou gourmandise ? Quand était la dernière fois que vous avez mangé parce que vous aviez faim ? La faim vous indique pourtant quand manger, quand votre corps en a besoin. En n'étant plus à l'écoute de cette sensation, vous l'alimentez inutilement et souvent par conséquent en excès. Réapprenez à sentir la faim avant de passer à table et vous rendrez compte que vous mangez plus souvent que nécessaire.



#3 J'ADOPTE de nouveaux réflexes

JE MÂCHE

Pour éviter de manger plus que vous n'en avez besoin et laisser le temps à votre cerveau de recevoir l'information « rassasié » l'astuce est simple : mâchez beaucoup et prenez votre temps entre chaque bouchée en posant vos couverts. Vous savourerez davantage en vous amusant à découper les saveurs dans votre bouche et vous n'aurez pas l'impression de finir le repas sans réellement avoir mangé.

JE VEILLE SUR LES QUANTITÉS

Utilisez les portions : mettez la nourriture que vous allez manger dans votre assiette et évitez de prendre directement dans un paquet ou de picorer dans des bols communs. Vous risquez de ne pas vous rendre compte des quantités que vous mangez. Ensuite, au moment de vous resservir demandez-vous si vous mangez par gourmandise ou par faim. Repensez à votre objectif et choisissez.

JE PLANIFIE

Vous faites vous souvent piéger par les contenus de vos placards ? Vous mangez ce que vous avez sous la main par manque de temps ? Le secret de votre amincissement commence par la planification de vos repas. Le weekend, vous concoctez vos menus et liste de course pour prendre de l'avance et ne plus tomber dans le piège du rapide et pratique généralement aussi gras que sucré.

JE NOTE

Avez-vous déjà fait l'expérience de noter ce que vous mangez ? Faites-le pendant une semaine : prise de conscience assurée ! Vous vous rendez compte des quantités de choses que vous mangez et dont vous ne prenez pas vraiment conscience. Non seulement vous pourrez rectifier votre alimentation mais en plus, vous serez moins tentés de grignoter parce que vous ne serez pas fiers de le noter par la suite. Votre outil : l'application MyFitness Pal. En plus de vous aider à mieux connaitre les aliments, cette application pratique calcule automatiquement le nombre de calories que vous mangez dans la journée ce qui vous permet de voir si vous dépassez vos besoins et donc continuez à prendre du poids.

JE FAIS MES COURSES LE VENTRE PLEIN

Rien de pire que de faire les courses lorsque vous êtes affamés : vous êtes automatiquement tentés par de nombreux produits qui n'ont rien à faire dans votre panier et qui vous dévient de votre objectif. Allez faire les courses le ventre plein et vous n'aurez ainsi aucune difficulté à résister aux tentations et vous tenir à votre liste.

JE CUISINE (UN PEU)

Les préparations industrielles et autres produits à cuisson ou assaisonnement rapide sont gorgés de sucres, sirop de glucose, de fécule de maïs ou de pomme de terre et autres amidons... Tous ces sucres ajoutés et additifs ont des index glycémiques records qui font grossir (en plus des mauvaises graisses dont ils regorgent). Faites ainsi la chasse à ces aliments et reprenez plaisir à concocter et assaisonner vous-même vos plats.

Vous n'avez pas le temps ? Optez pour des légumes surgelés à jeter dans une casserole qui conservent toutes leurs propriétés et optez pour des recettes simples. Si vous cherchez de l'inspiration, voilà votre indispensable livre de recette : peu d'ingrédients, peu de préparation et peu de vaisselle pour ceux qui n'ont pas le temps pour moins de 20€ !

#4 JE MANGE mieux !

JE SAIS DONC JE CHOISIS

Nous vous avons recommandé de fuir les préparations industrielles. Seulement, pas facile d'y voir clair alors découvrez Yuka ! L'application qui fait tout le travail pour vous. En scannant simplement le code barre, l'application vous alerte sur tous les additifs nocifs, sur la teneur en sucre, en sel et sur la charge calorique des aliments. Rien de plus facile de faire les bons choix désormais !

JE LIMITE LES SUCRES

Dans notre article « Pourquoi les régimes font-ils grossir », nous vous expliquions que ce ne sont pas les graisses qui vous font grossir mais avant tout les sucres. Votre mission pour commencer à mincir dès maintenant est d'éliminer à maximum les sucres ajoutés dans votre alimentation (attention aux sucres cachés dans les aliments industriels). Saviez-vous par exemple que 3 petits sucres dans votre thé ou café par jour peuvent vous coûter 5,5kg par an ?! L'objectif à terme est de vous déshabituer du sucre. Toutefois, si vous ne pouvez pas vous passer d'une touche sucrée nous vous recommandons d'opter pour du sirop d'agave. C'est un sucrant puissant qui est moins calorique que les autres sucres mais surtout qui a un index glycémique particulièrement bas : 19 contre 68 pour le sucre blanc et plus l'IG est élevé, plus un aliment vous fait stocker...

J’ÉVITE LE PAIN BLANC

Echangez votre redoutable pain blanc au pouvoir de stockage élevé (index glycémique 70, proche du sucre) avec du pain de seigle au levain (index de 45-50) ou des biscotes Wasa Fibres (index de IG 35).

A BATS LA PATATE !

Le pomme de terre n’est malheureusement pas la meilleure amie de votre ligne. Son pouvoir de stockage (index glycémique ~80) reste élevé quel que soit le mode de cuisson du fait de sa richesse en amidon. A part quelques exceptions pour vous faire plaisir, remplacez autant que possible la pomme de terre par des aliments qui en rappellent la texture, innovez dans les assiettes avec de la patate douce par exemple, par des lentilles ou autres recettes aux pois chiches.

FINI LES JUS ET SODAS

Remplacez les sodas, jus de fruits industriels et autres nectars par une eau pétillante idéalement Quézac (désacidifie votre corps) avec une tranche de citron pour la fraicheur ou des tisanes chaude ou glacées...

BONJOUR AUX FIBRES !

Plus un aliment est riche en fibre plus son index glycémique sera faible puisque les fibres ralentissent la vitesse d'absorption du sucre dans le sang donc ayez la main lourde sur les légumes qui doivent représenter environ 50% de votre repas et optez pour les versions intégrales et complètes des céréales.

MANGEZ ASSEZ DE PROTÉINES

Saviez-vous que dans la plupart des régimes drastiques les premiers kilos perdus sont du muscle alors que le muscle constitue une part importante de votre métabolisme de base (nombre de calories dépensées au repos) ? Evitez la fonte musculaire et assurez-vous de manger suffisamment de protéines : légumineuses, œufs, poissons, viandes...

NON À LA TRANSFORMATION

Les processus de transformation alimentaire industriels dénaturent beaucoup les aliments en les privant de leurs fibres et bonnes graisses et en ajoutant de nombreux additifs et sucres cachés. Optez pour les aliments les moins transformés possibles.

LA VÉRITÉ SUR LES FÉCULENTS

On pense souvent que les féculents font moins grossir que les sucres rapides et qu'il en faut un petit peu à chaque repas. Séparons le vrai du faux. D'abord tous les féculents ne se valent pas. Quoi qu'il en soit, ce sont des aliments riches en glucides qui ont donc le même rôle sur l'élévation de la glycémie que n'importe quel sucre simplement de façon plus lente (et encore cela dépend du mode de cuisson). Le problème des féculents est d'abord la quantité que l'on mange qui est bien souvent trop importante. Il faut savoir que même si on en a besoin surtout en cas d'activité physique, notre organisme est capable de fabriquer des glucides à partir d'autres nutriments.

Ensuite, la majorité des féculents que vous mangez sont hautement affinés, et plus ils sont raffinés plus leur pouvoir de stockage (index glycémique) est élevé et plus ils vous font grossir... Votre solution : Remplacez une partie de vos féculents par des légumes secs: lentilles, pois chiches, haricots bien plus riches en minéraux, vitamines et protéines. Ensuite, limitez-vous à maximum 2 cuillères à soupe par repas.

JE FAIS DU TROC

Aucun aliment n'est interdit en soi : rappelez-vous frustration = compensation. Par contre, certains sont à limiter, surtout apprenez à faire un troc gagnant en échangeant ces aliments contre d'autres qui vous feront nettement moins stocker.

X

Sucres ajoutés

Farines blanches

Fécules

Aliments soufflés

Pain blanc

Pain de seigle

Féculents trop cuits

Féculents al dente

Bière

Vin

Pommes de terre

Patate douce

X

Même si leur indice glycémique est faible, ils font produire une surdose d'insuline et vous font surstocker!

Yaourt

Café dans les 30minutes après le repas

MOINS DE SEL = MOINS DE RÉTENTION D'EAU !

Beaucoup de méthodes minceur miracles et cachets magiques pour la perte de poids agissent sur ce seul facteur : drainer pour perdre les quelques kilos qui sont dûs à la rétention d'eau. C'est pour cela que si vous n'avez pas changé vos habitudes et que vous arrêtez le traitement « miraculeux », les kilos perdus reviennent au galop. Et si vous économisiez vos sous et éliminiez en toute simplicité ces quelques kilos superflus en buvant plus et surtout en salant moins ? Prenez l'habitude de ne pas re-saler vos plats et méfiez-vous cette fois des « sels ajoutés » notamment dans les aides à la cuisine type cubes de bouillon qui regorgent en plus d'amidons et de sucres dont vous connaissez maintenant les effets.

VIVE LA SALADE VINAIGRETTE MAISON

Saviez-vous que le vinaigre a la propriété de faire baisser l'index glycémique global de votre repas de près de 20%? Alors adoptez le réflexe de la salade verte, vinaigrette maison en fin de repas ! Recette de la vinaigrette maison : 2 portions de vinaigre de cidre ou de vin pour 1 portion d'huile. Choisissez de préférence l'huile de colza pour vos préparation froide. Celle-ci est riche en oméga 3 !

#5 JE BOIS (de l'eau) !

Boire beaucoup d'eau ne va pas vous faire directement mincir mais ses effets indirects oui.

- D'une part, lorsque vous ressentez une fringale, ayez le réflexe de boire avant de manger quoi que ce soit. En effet, il faut savoir que le signal que votre cerveau vous envoie pour la soif s'apparente dangereusement au signal que ce dernier vous envoie pour la faim. Il est ainsi aisé de les confondre et par gourmandise vous allez souvent partir sur du grignotage, ce qui aura pour effet d'accentuer votre soif, de vous déshydrater et de manger plus que nécessaire. Donc dès que vous avez un petit creux, buvez et attendez 10 minutes avant de vous accorder un encas.

- Ensuite, la rétention d'eau vous coute quelques kilos et contrairement aux croyances, boire plus permet de mieux drainer et donc d'éliminer une partie de l'eau stagnante dans vos tissus.

- Enfin, l'hydratation permet à votre corps de brûler correctement les calories et est une composante essentielle de la perte de poids.

#6 JE GRIGNOTTE intelligement

Un petit creux ? Pas question de vous priver et fondre sur la tablette de chocolat par frustration. Voici les quelques règles du grignotage intelligent.

- Mangez idéalement votre encas de l'après-midi avant 17h : c'est l'un des moments dans la journée où votre corps à besoin d'un petit coup de boost et cela vous permettra de ne pas arriver chez vous et sauter sur tout ce que vous trouvez ou d'arriver affamé au dîner.

- En cas de fringale incontrôlée en dehors de cet encas « recommandé », commencez systématiquement par boire un verre d'eau comme expliqué précédemment, il est possible que cela suffise à calmer la fringale qui était en réalité de la soif.

- Ensuite, demandez-vous réellement s'il s'agit d'une envie ou d'un besoin. Est-ce que vous avez faim, est-ce une compensation ? Repensez à votre objectif, ressentez les signaux que vous envoie votre corps et décidez.

ENCAS ASTUCIEUX !

Dites bye-bye aux petits gâteaux plein de sucres qui vont entretenir ou remplir les bourrelets et optez pour :

- un fruit
- 5 oléagineux (noix, amandes, noisettes…)
- un yaourt soja nature sucré au sirop d'agave
- des légumes à croquer
- 2 biscottes Wasa fibres
- 2 blanc d'œufs durs

#7 JE COMPENSE mes excès

Repas de famille, restaurants, sorties entre amis... Lorsque vous savez que vous allez manger un peu plus, un peu plus lourd et que vous ne pourrez pas éviter le deuxième verre de vin.

RÈGLE A

Restez raisonnable sur le moment. : plaisir et quantité sont deux choses différents.

RÈGLE B

Découvrez la magie du capteur EA FIT, il vous fait économiset quelques calories !

RÈGLE C

Rattrapez ou anticipez les excès grâce aux rattrapages repas à découvrir ici dans notre artcile «repas Joker».

#8 JE ME REMETS AU SPORT tout en douceur

La prise ou la perte de poids est nécessairement soumise (même si ce n'est pas le seul facteur) au principe de l'équilibre (ou au déséquilibre) des apports énergétiques par rapport aux dépenses : c'est ce que l'on appelle la balance énergétique. Faites pencher la balance dans votre sens en reprenant le sport. Non seulement vous aller vous dépenser plus et donc à terme mincir si votre alimentation suit, sculpter votre silhouette, vous tonifier, vous déstresser mais en plus c'est une étape essentielle pour se réapproprier son corps et retrouver sa confiance en soi.

Tips : Si vous ne savez pas comment vous lancer, découvrez notre article Top 4 des meilleurs programmes de sport à la maison sur notre blog pour trouver le programme qui vous conviendra.

RECAPITULATIF

#1 Je ne fais pas de régime classique

#3 J'adopte de nouveaux réflexes

#5 Je bois de l'eau

#7 Je compense mes excès

J'écoute et je respect mon corps #2

Je mange mieux #4

Je grignotte intelligemment #6

Je me remets au sport en douceur #8

COOL FIT

Votre expert minceur

www.coolfit.fr

coolfit_lyon