
CHERRY FIT – LE GUIDE MINCEUR

Perdre du poids sans se priver

<http://cherryfit.fr>

Les clés pour un programme minceur réussi

Qui suis-je ?

Avant de commencer, j'aimerais me présenter. Je m'appelle Cindy, j'ai 27 ans. Je mesure 172 cm.

Il y a 5 ans, je pesais 101 Kilos.

Mon déclic ? Mon dérangement à l'autre bout du monde, en Nouvelle-Calédonie. Je suis originaire de Picardie, et le climat aidant, l'apparence n'est pas toujours la priorité. Quand je suis arrivée sur cette île, la chaleur, les bikinis et les vêtements légers m'ont tout de suite mis face à une réalité que je refusais d'admettre : J'étais en surpoids.

Tout de suite, mon quotidien m'a semblé beaucoup plus compliqué. Sortir, aller à la plage ou me vêtir pour une soirée était devenu un véritable calvaire. Il fallait que j'arrête ce désastre.

J'étais pourtant ce genre de personne qui a souvent, pour ne pas dire toujours, été dispensée de sport. J'étais ce genre de personne pour qui tous les prétextes étaient bons pour me faire plaisir et manger à ma guise ce que la société crée chez moi comme véritable besoin.

Et pourtant, aujourd'hui je pèse 64Kg.

Durant ces 5 années, je me suis essayée à plusieurs régimes, programmes sportifs et j'ai même tenté l'expérience des compléments pour perdre du poids.

Avec le recul, mon expérience et mon apprentissage, j'ai décidé de vous faciliter le travail en vous donnant tout de suite les clés pour une perte de poids réussie, saine et durable.

1 – Les Régimes

Tout d'abord, j'aimerais faire un Zoom sur les régimes. Je vous propose dans un premier temps de regarder la définition dans le dictionnaire : *Manière de vivre où l'on fait un usage raisonné et méthodique des aliments et des boissons.*

Un régime alimentaire peut-être médical, lié à une activité sportive, être culturel, ou moral.

En aucun cas un régime est synonyme de frustration ou de privation.

Pourquoi je vous dis ça ?

Parce que souvent, lorsqu'on entend le mot « Régime », ce dernier est associé à la privation, à l'économie des calories, à la « salade tomate bol d'air » comme je me plais à le dire.

Et pourtant, un régime n'est qu'une question d'équilibre. Je m'explique : Chaque calorie est composée de différents macronutriments, vitamines, et autres composant que votre corps va utiliser minutieusement pour alimenter vos organes et leur permettre de jouer leur rôle et uniquement leur rôle. Priver notre corps d'un de ces composants, revient à l'empêcher de travailler correctement. Cet handicap entraîne l'impossibilité à d'autres organes de faire le travail et ainsi de suite. Par exemple, supprimer en totalité le sucre, demandera au corps de choisir entre alimenter les organes glucodépendants et utiliser le sucre comme énergie. Censé faire les deux, il privilégiera d'alimenter vos organes nécessaires (cerveau par exemple) au détriment de l'énergie dont vous avez besoin. Bien qu'ayant un cerveau qui sera alimenté, votre métabolisme ralentira dans le seul but d'économiser le peu de sucre qu'il lui reste afin de faire « marcher » vos muscles, votre foie, etc.....Le métabolisme ralentit, et votre corps en « économie », le moindre écart sera fatal, puisque

ce dernier stockera directement en prévision d'un manque. Mais aussi et surtout, les hormones, et autre réactions chimiques vont être totalement perturbées. En effet, le foie est censé par exemple, transformer le glycogène en glucose et le libérer lorsque vous avez faim ou que vous êtes stressé. Lorsque le sucre est libéré dans le sang, l'insuline sera libérée dans le but de réguler ce taux de sucre en le distribuant. Cette hormone n'interviendra que si le taux de sucre dans le sang est élevé. A l'inverse, si le taux de sucre est trop bas, le pancréas va libérer du glucagon, censé augmenter le taux de sucre dans le sang. Cette hormone va remonter au foie pour lui donner l'ordre de « fabriquer » du glucose à l'aide des glucides que nous avons en réserve en complément d'autre substance (des acides aminés par exemple (pour information, les protéines sont un ensemble d'acides aminés)). Sauf que, si le foie n'a pas de quoi puiser du glucide en réserve, rien de tout cela ne fonctionnera et les organes glucodépendants risqueront de dysfonctionner. On parle tout de même d'organes comme le cerveau.

Dramatique non ?

Et pourtant il s'agit d'un exemple parmi tant d'autres.

Notre corps a besoin de tout, rien ne doit être négligé, mais tout doit rester équilibré.

Manger 70% de sucres dans une journée contre 20% de graisses et 10% de protéines n'aura pas plus d'intérêt, et c'est ce que nous allons voir.

2 – Lâchez la balance

Lorsqu'on commence à modifier son hygiène de vie dans le seul but de perdre du poids, notre nouvelle meilleure devient La balance ! Manque de pot, votre alliée ça n'est pas elle.

« Je ne comprends pas, c'est tout de même elle qui va me montrer mon poids ! »

Oui oui ! Mais quel poids ?

Lorsque vous perdez, savez-vous si vous perdez plutôt de la graisse ? Du muscle ? De l'eau ?

Même question quand vous prenez du poids.

Ce qui revient au chapitre 1 sur les régimes : Les régimes prometteurs pour perdre du poids rapidement, fonctionnent peut-être, mais que perdez-vous ? Vous ne le savez pas, car votre balance ne vous montrera que des chiffres et seulement des chiffres. Vous pourriez le savoir en investissant dans une balance impédancemètre de qualité, ou en vous rendant chez un professionnel de la nutrition, souvent équipé de ce type d'appareil.

Cela revient à expliquer la raison pour laquelle vous perdez beaucoup de poids avec certains régimes et que vous reprenez tout, si ce n'est plus, une fois le régime arrêté.

Nous en avons parlé dans le chapitre 1 – Les régimes, lorsque vous privez votre corps d'un nutriment important à son fonctionnement, tout le processus est perturbé. Votre corps s'adaptera parfaitement bien à cela, au détriment de certaines fonctions importantes. En général, il économise. Eh oui ! Lorsque vous privez votre compte en banque de 300€ mais que ces 300€ vous en aviez besoin, que faites-vous ? Personnellement, j'économise. Votre corps c'est pareil. Pour

fonctionner, il a besoin d'un certain nombre de calories : c'est ce qu'on appelle le métabolisme. Un corps alité sur un lit aura tout de même besoin de calories pour fonctionner : pour respirer, pour réfléchir, etc etc, c'est le métabolisme basale : Votre SMIG quoi. Lorsque vous avez un métabolisme plus élevé, votre corps n'a aucun problème à utiliser les calories. Comme vous si vous aviez un salaire plus élevé. Alors si aujourd'hui vous vivez avec 2000€ par mois, et que vous avez besoin de ces 2000€ et que vous en retirez 700. Qu'est-ce que vous allez faire ? Vous allez économiser. Vous allez gérer des priorités de sorte que vous puissiez tout payer à la fin du mois. Votre corps c'est pareil. Il va alimenter certains organes aux dépens d'autres.

Cette économie cause nécessairement des problèmes de dysfonctionnement sur le long terme. Mais pas que, lorsque vous allez redonner à votre corps tout ce dont il a besoin, ce dernier, par anticipation d'une future pénurie probable, va continuer à économiser et va épargner. Et qu'est-ce qu'il va épargner ? Tout ce dont il a besoin en priorité : Le sucre et le gras. Alors forcément, vous reprendrez du poids, voire doublerez la prise juste en ayant voulu perdre quelques chiffres sur la balance.

Revenons à nos chiffres. Votre corps est vivant. Oui, Normal. Donc il bouge. Il évacue des déchets, fabrique des molécules, assimile ce que vous mangez, l'utilise, le décortique, recrée, élimine.

Le sang, les sécrétions, le liquide pleurale, la lymphe, l'eau et bien d'autres encore peuvent faire évoluer votre chiffre de manière significative. Jusque-là tout va bien me direz-vous. Sauf que lorsque vous allez commencer votre programme, les premières semaines, le sevrage de tout ce qui ne nous est pas indispensable et le changement d'habitude va indéniablement perturber votre humeur et votre moral. A ce moment-là, la seule chose qui vous encouragera à continuer selon vous, sera votre balance. Et si cette dernière ne vous indique pas de perte ? Voir pire, si elle vous indique que vous avez pris du poids, quelle sera votre réaction ? Oubliez-la. Pesez vous une fois toutes les 2 semaines, c'est amplement

suffisant.

Alors quelle alternative ?

Les photos ! Prenez-vous en photo ! Elles sont non seulement plus parlantes, mais en plus elles vous obligent à vous observer. Si vous ne voyez pas de différence flagrante, regardez votre peau, observez votre cellulite et sa diminution, regardez-vous. Prenez vos photos au même endroit, avec la même lumière et dans les mêmes vêtements pour plus de fiabilité.

Je reprends un exemple que vous avez dû voir passer sur ma page : J'ai pris deux photos identiques au même poids. L'une a été prise juste après un Challenge sportif, l'autre juste après les fêtes. Je pesais le même poids sur ces deux photos et pourtant, je n'avais pas du tout la même silhouette.

Autre alternative, Mesurez-vous. Mesurez vos tours de bras, mesurez votre poitrine, votre ventre, vos hanches, vos cuisses etc....notez le tout sur un petit carnet et renouvelez régulièrement (une fois par semaine par exemple).

Restez tout de même prudent avec cette technique, qui comme la balance, ne montre pas précisément la réalité. Vous pouvez avoir pris du muscle dans les bras en ayant perdu la graisse autour sans que la mesure ne le retransmette.

3 – Démarrez votre perte de poids

Pour perdre du poids, il faut comprendre plusieurs choses : Commencez par assimiler, que votre nouvelle habitude alimentaire devra être à vie. Oui, ça fait peur comme ça, mais ce n'est pas si terrible. Pourquoi ? Parce que sans frustration, cette habitude finira par s'intégrer complètement à votre rythme de vie.

Voici comment nous allons procéder :

- Comment calculer votre besoin en calories
- Comprendre comment fonctionne une calorie
- Savoir utiliser les macronutriments
- Composer un repas
- Démarrage en 4 semaines

Comment calculer votre besoin en calories

Nous en parlions plus haut, nous avons tous un métabolisme basal, c'est-à-dire une consommation d'énergie même au repos.

Pour obtenir votre Métabolisme basale, complétez et calculez la formule ci-dessous :

- Homme = $(13,75 \times \text{Poids (kg)}) + (500,33 \times \text{Taille(m)}) - (6,76 \times \text{Age (an)}) + 66, 473$
- Femme = $(9,56 \times \text{Poids (kg)}) + (184,96 \times \text{Taille(m)}) - (4,68 \times \text{Age (an)}) + 655$

Par exemple, je suis une femme de 27 ans, je pèse 64kg et je mesure 172 cm.

Je fais donc $(9.56 \times 64 \text{ Kg}) + (184.96 \times 1.72) - (4.68 \times 27) + 655 = 1 456 \text{ kcal}$

Notre dépense calorique va être modifiée selon l'activité physique que nous avons :

Votre activité physique	Descriptif	Calcul de dépense
Sédentaire	Aucune activité	MB x 1.2
Peu Actif	Exercice 1 à 3 fois par semaine	MB x 1.375

Actif	Exercice 3 à 5 fois par semaine	MB x 1.55
Très actif	Sport tous les jours	MB x 1.725

Ce tableau vous présente la manière dont vous pouvez calculer, à partir de votre métabolisme basal, la méthode de calcul pour connaître votre besoin journalier.

Par exemple, Je fais actuellement du sport 1 à 3 fois par semaine et mon métabolisme de base est de 1 456 kcals :
 $1\ 456\ \text{kcals} \times 1.375$ (vu dans le tableau) = 2 002 kcals.

Cela signifie que pour compenser ma dépense en énergie, mon corps a besoin de 2 002 Kcals.

Reprenez les formules ci-dessus pour connaître votre métabolisme de base et calculé votre besoin quotidien en calories.

Comprendre comment fonctionne une calorie

Une Calorie c'est la quantité d'énergie essentielle pour augmenter un gramme d'eau de 1 degré.

C'est donc la quantité de chaleur produite (exprimée en joule) par l'aliment lorsqu'il est métabolisé par le corps. Ce dernier crée alors l'énergie pour fonctionner. Chaque calorie est composée de lipides, de glucides, de protéines, de minéraux, de vitamines et de fibres à plus ou moins haute teneur. Par conséquent, selon la composition d'une calorie, 100 kcals de sucre, n'aura pas le même impact sur l'organisme que 100 kcals de salade. Notez également l'importance de consommer judicieusement certains aliments à certains moments de la journée. 500 kcals assimilées le matin, ne seront pas utilisées de la même manière que 500 kcals assimilées le soir. Chacun des macronutriments doit donc être consommés judicieusement au moment le plus optimal de la journée. Envisager des calories uniquement pour le chiffre est une erreur à ne pas négliger, car vous l'avez compris, à quantité égale, deux aliments n'ont pas le même impact sur l'organisme. Les glucides par exemple une fois métabolisés donneront le glucose, mais les glucides seront différents selon s'ils viennent d'un soda ou de riz. Assimilé via les sodas, le sucre va rapidement pénétrer dans le sang. Pour le ramener à un niveau normal, le corps va sécréter de l'insuline qui va faire chuter le sucre et créer une légère hypoglycémie et donc, une envie de sucre, d'où l'expression « le sucre appelle le sucre ». Le riz complet en revanche diffusera plus lentement les glucides, permettant au corps d'obtenir un apport énergétique constant sans intervention de l'insuline. C'est cette méthode que nous allons apprendre à utiliser.

Notez bien : Le fait de compter les calories est donc trompeur : Ne focalisez pas sur la quantité mais sur la qualité !

Savoir utiliser les macronutriments

Rappelons la différence entre les macronutriments et les micronutriments :

- Les macronutriments : ils représentent la majorité de notre alimentation : glucides, protéines et lipides.
- Les micronutriments : Tout aussi importants, ils représentent le complément indispensable à notre alimentation et regroupent les vitamines, les minéraux, les fibres, les oligo-éléments etc....

Tous deux essentiels au bon fonctionnement de notre organisme, nous allons tout d'abord nous intéressés aux macronutriments, les micronutriments étant plus facile à apporter grâce à votre alimentation équilibrée.

➤ **Les Glucides** : Ennemie N° 1 des régimes, nombreux sont ceux qui limitent fortement la consommation de sucre, peu importe son énergie.

Pourtant, il est important de savoir que le sucre n'est pas le même d'un aliment à un autre. En effet, on entend par mauvais sucre souvent, le sucre raffiné contenu dans les préparations industrielles. Pour rappel le sucre raffiné va concerner tous les sucres qui ont subi un procédé industriel dans le but de purifier la matière. Toutefois, ce procédé retire les minéraux ou les vitamines.

En règle générale, le sucre blanc de betterave ne subit pas ce procédé. En revanche attention au sucre de canne blanc, qui est un sucre raffiné. Heureusement ce n'est pas celui que nous trouvons dans tous les rayons. J'attire également votre attention sur la cassonade ou le sucre blond, des sucres blancs raffinés qui proviennent de la canne à sucre et qui sont souvent recolorés.

Une fois que nous avons éliminé les sucres raffinés de notre alimentation, zoom sur les deux autres types de sucres : les sucres complexes et les sucres simples.

- Les sucres complexes : Ils vont souvent rassembler l'ensemble des sucres lents issus des céréales, du blé, du pain etc. et dont certains sont également composés d'une multitude de sucres simples.
- Les sucres simples : Ils se retrouvent dans tous les fruits, ou certains légumes sous forme de glucose ou de fructose voir même dans le lait (le fameux lactose)

L'assimilation des sucres complexes va donc être totalement différente de l'assimilation des sucres simples.

Pour nous aider, nous allons regarder de plus près l'indice glycémique des aliments (ou IG).

Par exemple le pain blanc (une baguette) a un indice glycémique de **95**. A titre d'information, le sucre blanc a un indice glycémique de **70**. Non Non, vous avez bien lu. Le pain a un indice Glycémique plus élevé que le sucre blanc.

Les fruits rouges, par exemple ont un indice glycémique de 25, et les pommes de 38.

Attention également aux sucres lents. Leur nom bien trompeur, nous laisse souvent penser qu'ils sont sans conséquence sur notre organisme. Pourtant, on l'a vu plus haut certains ont un indice glycémique élevé (le pain). Ils pénètrent donc rapidement dans le sang, font intervenir l'insuline qui va faire chuter le taux de sucres par tous les moyens, notamment en stockant rapidement le « trop » sous forme de graisse.

Afin d'éviter ce genre de soucis, il est conseillé si vous ne pouvez pas faire autrement de remplacer vos sucres lents par des apports en aliments complets.

Par exemple, remplacez le pain blanc par du pain complet, remplacez le riz blanc par du riz complet, remplacez les pommes de terre par de la patate douce.

Côté Fruits, bien que la recommandation est de 5 fruits et légumes par jour, attention toutefois à la quantité et au type de fruits consommé. Oui, c'est un peu bizarre dit comme ça. Et pourtant. Lorsqu'on décide de faire un régime, on ajoute systématiquement des fruits et des légumes. Bien que cet ajout augmente l'apport en vitamines et en fibres, il augmente également le nombre de calories, le nombre de sucres, le nombre de protéines et le nombre de lipides. On l'a vu les calories se compose de macronutriments entre autre. Bien que les calories consommées en plus soient de bonne qualité, elles ne doivent pas être ajoutées aux calories superflues au risque de dépasser le quota journalier. Consommer davantage de fruits et légumes sans réduire sa part habituelle de calories ne fera qu'augmenter votre consommation calorique journalière. Les messages envoyés par les organismes de la santé publique expriment clairement la recommandation de consommer plus de fruits et de légumes. Mais ce message doit être interprété comme "mangez moins". Manger plus de fruits et de légumes sans réduire votre consommation de nourriture totale ne vous fera pas perdre de poids.

Autre élément important, le type de fruit est important.

En effet, il faut savoir que la banane, l'ananas ou encore la pastèque possèdent des indices glycémique entre 52 et 72 (la pomme est de 38).

Du coup, afin d'être plus exacte dans la manière de sélectionner nos fruits, nous allons utiliser ce qu'on appelle la Charge Glycémique. Cette méthode permet de calculer l'influence d'un aliment et de ses sucres dans notre corps.

Lorsqu'on utilise cette technique, les fruits paraissent tout de suite moins gorgés de sucres : Nos bananes, ananas et pastèque de tout à l'heure varient désormais entre 7 et 11 soit presque 7 fois moins.

Alors comment expliquer cette différence ?

Il y a plusieurs raisons à cela.

La première est que les fruits sont composés majoritairement d'eau et que la densité de sucre y est forcément plus faible.

La deuxième, c'est que le fructose (sucre présent naturellement dans les fruits) n'influence quasiment pas l'insuline (donc pas de stockage).

Privilégiez donc les fruits plutôt que du sucre raffiné, évitez les aliments transformés y compris les fructoses en sirop, beaucoup trop concentrés et n'ayant aucun intérêt nutritif.

Remplacez les sucres lents par des aliments complets.

Combien devez-vous consommer de glucides ?

L'apport recommandé étant situé entre 45 et 65% de votre apport quotidien je vous recommande de multiplier votre besoin énergétique par 0.5 pour obtenir votre grammage nécessaire en glucides.

Attention, ne descendez jamais, pour quelques raisons que ce soit, en dessous de 50g de glucides, considéré comme un jeun. Cette pratique si elle est volontaire doit être encadrée et préparée.

➤ **Les Protéines** : Une protéine est un ensemble d'acides aminés. Elles vont avoir deux rôles principaux dans notre corps :

- Un rôle dit « métabolique » : A l'aide des acides aminés elles vont provoquer un ensemble de réactions chimiques de synthèse ou de dégradation nécessaires au bon fonctionnement de notre corps.

- Une rôle dit « structurel » : Elles vont permettre la régénération cellulaire, et va aider la composition des fibres musculaires et des tissus corporels.

Elles ont l'avantage d'être présentes dans bon nombre d'aliments d'origines végétales ou animales, permettant à tous d'y trouver son bonheur. Attention toutefois à ne pas abuser d'un aliment riche en protéines, mais aussi riche en glucides ou en lipides, comme le porc par exemple ou les yaourts.

Comme les glucides les protéines vont tout de même nécessiter une attention particulière afin de sélectionner des protéines regroupant les 8 acides-aminés essentiels) je vous rassure, je ne vous assommerai pas avec le détail et m'en tiendrais à vous donner la liste non exhaustive des aliments idéaux pour un apport efficace :

Pour les protéines Végétales et dans l'ordre de préférence :

- Soja
- Tofu
- Beurre de cacahuète
- Chou Kale
- Chanvre
- Quinoa
- Epinards
- Avoine
- Association Riz et Lentilles

- Association Riz – Haricots
- Association Blé – Pois Chiche
- Association Maïs – Haricots noirs

Pour les protéines Animales et dans l'ordre de préférence :

- Poudre de protéine (Whey Protein)
- Œufs
- Viande blanche
- Poissons et fruits de mer (Thon, Saumon, crevettes, homards)
- Charcuterie : Non, n'oubliez pas du saucisson ! On entend par-là plutôt du jambon par exemple
- Fromage et produits laitiers

Côté apport :

L'apport en protéine correspond à environ 15% de votre apport journalier.

Pour obtenir votre besoin en protéine, multipliez votre poids par 1g, vous obtiendrez ainsi le grammage nécessaire.

Attention toutefois : si votre apport nécessaire est de 80g, ne mangez pas 80g pour obtenir votre apport. A titre d'information, 100 g de viande vaut à peu près 20g de protéines.

Pour les personnes pratiquant une activité physique liée au cardio, ils pourront multiplier par 1,2 voire 1.4 au lieu des 1 recommandés précédemment. Pour les personnes exerçant la musculation, vous pourrez multiplier par 1.5.

➤ **Les Lipides** : Abordons maintenant le sujet qui fâche, les lipides. Autant détestés que les glucides, ils ont pourtant une importance capitale pour notre organisme.

- Ils vont constituer la membrane de nos cellules,
- Ils servent de transport à certaines vitamines et certaines protéines
- Ils apportent à notre organisme des éléments essentiels qu'il ne peut pas synthétiser

Et comme les glucides ils sont répartis en plusieurs catégories :

- Les Acides Gras saturés, et les acides gras insaturés.

Bien que notre corps ai besoin d'acides gras saturés (et je vous invite à télécharger mon Ebook gratuit pour en savoir d'avantage sur l'explication chimique) il n'en a pas besoin en priorité. On retrouve ce type de graisse dans le fromage, le beurre, le lard etc...

- Les acides gras insaturés, eux même répartis entre les acides gras mono insaturés et les acides gras poly insaturés. Vous pouvez également retrouver l'intégralité des explications chimique et biologiques dans mon Ebook. Les acides gras mono-insaturés (oméga-9) contenus dans l'huile d'olive par exemple, sont à consommer régulièrement.

Les acides gras poly insaturés sont enfin, eux aussi, composés de 2 familles : les omega-6 et les omega-3.

Il est important de retenir que bien que les omega-6 sont importants, il est surtout important de consommer des omega-3. Bien que ces deux types soient complémentaires et que l'un sans l'autre n'a aucun intérêt, les oméga-6 doivent être consommés avec parcimonie, alors que les omega-3 doivent prendre une place plus importante dans l'alimentation. Pour cela optez plutôt pour des huiles d'olives, plutôt que des huiles de tournesol. Evitez autant que possible les huiles de soja, ou de pépins de raisins. Chaque aliment possède ses propriétés et ces végétaux ne sont

pas faits pour être transformés de la sorte. Privilégiez les viandes avec le label « bleu-blanc-cœur », gage d'avoir dans nos assiettes des bêtes nourries à l'herbe (omega-3) plutôt qu'au grain ou autre aliments modifié.

Côté apport : Les lipides représentent 35 à 45% de notre apport journalier soit en moyenne 100g pour un adulte moyen. Toutefois pour connaître votre consommation nécessaire en fonction de votre besoin journalier, reprenez votre calcul plus haut et multipliez par 0.35 ou 0.45.

En moyenne et dans le cadre d'un régime il est important de toujours rester aux alentours de 80/90g par jours. Toutefois, il est conseillé de ne jamais aller au-dessous de 1g pour 1kg. Par exemple si vous pesez 75kg, vous n'irez pas en dessous de 75g.

En résumé :

Macronutriment	Besoin journalier	Méthode de calcul
Glucides	Entre 45 et 65%	Métabolisme x 0.50
Protéines	Entre 14 et 18%	Métabolisme X 0.15 ou 1 x Poids
Lipides	Entre 35 et 45%	Métabolisme X 0.40

Composer un Repas

A ce stade du programme, vous devez connaître votre besoin journalier, et la répartition de chaque macronutriment dans votre alimentation.

Reste maintenant à savoir comment composer un repas afin de rester dans les clous.

Plusieurs solutions s'offrent à vous :

- Les applications : Personnellement j'utilise l'application Fat Secret qui est gratuite, excellente application vous permettant de connaître à la fin de la journée votre apport en pourcentage et en grammage.
- Les dictionnaires d'aliments : Certains sont disponibles sur internet. Ces dictionnaires vous listent l'ensemble des aliments et leur composition pour 100g. A vous de faire le calcul ensuite.

Une fois votre méthode choisie, soit vous l'utiliser avant le début de la journée pour « prévoir » et ainsi savoir exactement ce que vous devez manger, soit vous y aller au fur et à mesure de la journée.

Par exemple, si vous utilisez l'application et que vous souhaitez savoir combien vous devez emporter de riz complet ce midi pour être dans vos besoins journaliers, vous pouvez le faire par avance et déterminer le grammage nécessaire. Vous pouvez aussi estimer qu'au déjeuner et au vu de votre journée, vous vous autorisez 100g de riz complet et que vous vous abstenrez le soir afin de ne pas gonfler vos macronutriments.

Attention : Si votre besoin journalier est de 2 200, et que votre application vous informe qu'il vous reste encore 700 kcal à manger au dîner : NE LES MANGEZ PAS. C'est trop tard vous serez en déficit calorique. Pourquoi ? Parce que 500 kcal avant de dormir n'est absolument pas nécessaires et pire, votre corps n'ayant pas eu d'apport réguliers tout au long de la journée, va stocker, au cas où demain vous referiez pareil.

Tant pis pour cette fois, dites-vous que demain sera meilleur.

Essayez de manger de manière régulière sur la journée et faisant 5 petits repas :

Petit déjeuner :

Commencez la journée avec un grand verre d'eau citronnée

S'il y a un moment dans la journée où vous pouvez manger du sucre, c'est bien le matin. Sans abus évidemment et tentez de manger votre sucré après votre café par exemple. Evidemment, lorsque je parle de sucre, je parle de fruits ! Le matin, mangez plutôt des fruits comme de la banane par exemple.

Accompagnez cela d'un produit laitier et de protéines (flocons d'avoines par exemple)

Ou utilisez l'association Œufs au plat + huile d'olive ou huile de coco

Ou alors optez pour une salade pain complet + avocat + salade verte

Collation de 10H :

A 10H profitez que ce soit toujours le début de la journée pour recharger légèrement votre apport en fructose.

Mangez une pomme + 1 poignée d'amandes par exemple

Vous pouvez manger du fromage blanc avec un peu de betteraves

Des agrumes avec d'autres types de noix.

Déjeuner :

Au déjeuner, si vous devez manger des sucres complets c'est le moment.

Accompagnez toujours ce type d'aliments avec un légume riche en fibre (haricots verts par exemple)

Ajoutez votre source de protéines (œufs, jambon, blanc de dinde, blanc de poulet etc...)

Le dessert, plutôt culturel, n'est pas nécessaire. Si vous ne pouvez pas vous en passer, optez pour un yaourt nature, du yaourt grec ou du fromage blanc (sauf si vous en avez mangé à 10H00)

Collation de 16H :

La fin de la journée approche et vos besoins vont diminuer.

A ce stade, évitons le sucre autant que possible et sous toutes ses formes.

Privilégiez d'avantage de la protéine pure en poudre, des pois-chiches, du thon accompagné de céleri etc...

Diner :

Le diner semble être le repas le plus difficile à changer.

Mais sachez qu'après le diner, on ne fait pas grand-chose si ce n'est de terminer nos diverses tâches ménagères et d'aller dormir. Par conséquent je vous déconseille vraiment de manger du sucre lent, des sucres simples ou tous autres sucres le soir. Je vous recommande plutôt de consommer des légumes verts accompagnés d'un bout de blanc de poulet ou de poisson blanc (hors thon, saumon qu'on se réserve pour la journée).

N'hésitez pas à prendre un thé ou une infusion avant de dormir, la chaleur et l'eau aide les premier temps à atténuer la faim qui peut être désagréable.

Démarrage en 4 semaines

Vous êtes désormais prêts à reprendre une alimentation normale et à perdre vos kilos superflus.

Pour vous aider dans votre démarche voici l'ordre dans lequel vous devez agir :

- 1- Fixez-vous une date à laquelle vous souhaitez commencer
- 2- Une fois la date fixée, et une semaine avant, commencez à réduire progressivement les aliments transformés de votre alimentation. Si ce n'est pas déjà fait, commencez à préparer vos plats à l'avance quitte à faire des repas à emporter si vous n'êtes pas à la maison à midi.
- 3- Réduisez progressivement les quantités. A titre d'exemple, si vous mangiez 200g de féculents le midi, commencez à réduire progressivement à 150g, puis à 100g.
- 4- Diminuez progressivement le nombre de calories par tranches de 250 kcal / hebdomadaire pour atteindre progressivement votre besoin en calories journalières calculées au début du guide
- 5- Préparez-vous un plan de perte avec des objectifs

Par exemple :

Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04
Je veux dégonfler	Je veux voir ma cellulite s'estomper	Je veux rentrer dans mon pantalon T 40	Je veux voir une réelle différence entre ma photo de départ et d'aujourd'hui

Ajoutez autant d'objectifs que vous voulez voir changer dans votre corps et cocher chaque objectif atteint.

Fixez-vous des objectifs réalisables évidemment afin de ne pas mettre la barre trop haute au risque de vous démoraliser.

6- Pesez vous

7- Appliquez désormais tout ce que vous avez vu précédemment pour constituer des repas équilibrés et sélectionner des aliments de qualité.

8- Connectez-vous sur le groupe Facebook : Cherry Fit Spécial abonnés. Une fois connectés et pour accéder au groupe, communiquez le code PROGCHERRYFIT06.

Ce groupe est strictement réservé aux acheteurs de ce programme et vous permettra de retrouver toutes les réponses dont vous avez besoin. Je suis connectée dessus afin de vous apporter au besoin les réponses aux questions qui n'auraient pas trouvées de solutions.

9- Autorisez-vous une fois par semaine un repas plaisir

10- Si les premières semaines le manque de sucre est difficile, optez pour un carré de chocolat noir d'au moins 75% de teneur en cacao

11- Envoyez-moi vos résultats !

N'oubliez pas que chacun perd à son rythme ! N'essayez pas de perdre trop vite, perdez bien et sainement.

Je vous souhaite une excellente aventure dans la (re)conquête de votre corps et me tiens à votre disposition pour toute demande sur le groupe mentionné au-dessus.

A bientôt,

Fit'ment vôtre,

Cherry Fit