



MAIGRIR, ET AVEC LE SOURIRE !

CHERRY FIT



Mangez, Bougez, Fitez

TABIE DES MATIÈRES

CHAPITRES
Introduction
Pourquoi les régimes ne marchent pas?
Compter les calories
Compléments alimentaires, Brûleurs de graisses, que valent-ils?
Le sport seul ne fait pas maigrir
S'entraîner le matin, à jeun est meilleur
Perdre un kilo par semaine
Quel sport privilégier ?
Les mauvaises stratégies et les meilleures !
Résumé
Recette
Glossaire

« Régimes miracles », « Perdre du poids rapidement », « maigrir sans sport », autant de promesses vendues aux résultats peu efficaces ou temporaires.

Alors comment s'y retrouver au milieu des régimes soit sans sucres, soit sans graisses, hyper protéinés, à base de jus ou voire même jeûné ?

La silhouette qui nous fait envie, qu'on voit dans les magazines et cette image que renvoi notre miroir, celle qu'on ne supporte plus, nous poussent à s'essayer à toute sortes d'expériences pouvant conduire à des effets indésirables, une reprise de poids, voire pire : reprendre plus de kilos qu'on ce qu'on a perdu.

Aujourd'hui, nous allons faire le point sur les **idées reçues** et les **stratégies inadaptées** pour **perdre du poids** et apprendrons ensemble à mieux comprendre le fonctionnement de notre organisme pour lui apporter le **meilleur** et à **long terme**.

Retrouvez également un panel de **recettes minceurs** idéales pour tous vos repas et vos collations.

Pour vous aider à mieux comprendre les différents mécanismes de notre organisme et optimiser votre perte de poids, un glossaire se trouvant à la fin de cet Ebook est mis à votre disposition et récapitule tout le vocabulaire utilisé. Tous les mots écrits de cette *manière* y sont expliqués.

Excellente lecture à vous !

Fit'ment votre

POURQUOI LES REGIMES NE MARCHENT PAS ?



Nous avons tous essayé les *régimes* et autres méthodes miracles pour perdre du poids. Les kilos s'envolent rapidement au début, pour notre plus grand plaisir, et puis on ne comprend pas, à un moment, tout s'arrête.

Il y a de multiples raisons à cela :

Tout d'abord, lorsqu'on perd du poids, nous passons nécessairement par une phase **plateau** (ou un pallier). Elle est désagréable car les kilos ne **descendent plus** malgré nos **efforts** constants. Pourtant, elle est **nécessaire**. Si vous n'avez pas relâché vos efforts, et que vous rencontrez cette difficulté, surtout ne **lâchez rien**, votre perte reprendra de toute façon. Pour savoir si vous êtes dans ce type de période ou si vous ne perdez pas ou plus à cause de **mauvaises habitudes**, je vous propose de faire un zoom sur les raisons qui font **échouer votre régime**:

- **Votre sommeil est insuffisant.**

En effet, des études ont montrés que les personnes qui dormaient moins d'heures avaient des niveaux de *ghréline* plus élevés. Cette hormone stimule l'appétit. Le manque de sommeil augmente également les niveaux de *cortisol*, l'hormone du stress. Mais aussi, le manque de sommeil diminuera forcément vos performances lors de vos entraînements.

- **Surestimer son activité physique.**

Nombreuses sont les personnes estimant dépenser un nombre de *calories* suffisantes dans leur journée. Le fait de ne pas rester assis derrière un bureau limite en effet la prise de poids, mais à titre d'exemple, pour perdre 0.5 kg par semaine, il faudrait réaliser 60 minutes ou plus d'activité intense, et ce, tous les jours (l'équivalent de 10000 pas par jour).

CHAPITRE 1

Il est donc plausible de parler d'une **dépense énergétique suffisante** lorsque votre activité est égale à un effort physique intense et équivalent aux 60 minutes requises.

- **Manger n'importe quand.**

Il est nécessaire au corps humain d'avoir un taux de glucose stable pour conserver un niveau d'énergie optimal et surtout pour empêcher le *métabolisme* de ralentir. Mais cela ne veut pas dire de manger **n'importe quand** et surtout pas **n'importe comment**. Les repas doivent être pris en moyenne toutes les 3 heures en **petite quantité** et en consommant des **aliments de qualité** que nous détaillerons dans un des chapitre suivant.

D'une manière générale, il faut réduire son apport d'environ 500 *calories* par jour pour perdre environ 0.5 kg par semaine.

- **Sous-estimer les calories consommées.**

La plupart des personnes à qui j'ai demandé de compter **réellement** l'intégralité des calories consommées ont été surprises du résultat : On ne se rend pas compte lorsqu'on prend un **bonbon chez le médecin**, qu'on **grignote une sucrerie** sur la route, ou qu'on partage un **biscuit apporté par les collègues**. Il est important de porter une attention particulière à la **taille des portions**, et au **type d'aliments** consommé. Pour ne plus avoir de surprise, utilisez des applications mobiles sûres et vérifiées pour tenir votre journal alimentaire à jour et l'emporter partout avec vous. Comptez le nombre de *calories* consommées avec exactitude. Essayez de choisir une application qui va vous permettre de connaître votre consommation en *macronutriments*.

- **Retirer le gras de son alimentation.**

Lorsqu'on pense régime, nous associons immédiatement le terme à la suppression de sucres et de graisses.

Evidemment, lorsqu'on pense « manger gras et sucré », on imagine chocolat, montagne de Chantilly, ou raclette.

Pourtant manger gras c'est aussi manger sain.

Je m'explique : Le gras est un **besoin vital**.

Les lipides sont d'ailleurs un carburant.

Savez-vous que notre cerveau se compose de 50% de gras ?

C'est aussi le principal composant de nos cellules. Après, il faut bien faire la différence entre **gras et gras**.

Ils sont répartis en deux classes :

- ❖ Les *acides gras saturés*
- ❖ Les *acides gras insaturés*.

Les *acides gras saturés* se trouvent la plupart du temps dans les viandes, les beurres, les crèmes et dans certaines huiles végétales comme l'huile de palme.

Les *acides gras insaturés* sont composés de 2 types :

- ⇒ Les *mono insaturés* dans lesquels se trouve l'oméga-9
- ⇒ Les *poly insaturés* dans lesquels se trouvent les oméga-3 et les oméga-6 (acides gras essentiels).

Les acides gras qu'ils soient *saturés* ou *insaturés* sont indispensables à notre organisme. Le problème c'est que nous avons tendance à consommer plus *d'acide gras saturés*. Essayez donc de les remplacer plus souvent par des *acides gras insaturés* qui sont à privilégier.

Les *acides gras poly insaturés* ne sont pas fabriqués par notre corps. On dit alors qu'ils sont **essentiels** : D'où l'intérêt d'en consommer pour alimenter notre organisme. On en retrouve dans les poissons, les noix, certaines huiles végétales comme l'huile d'olive ou l'huile d'arachide. Le bon gras des Omega-3 favorise d'ailleurs la *lipolyse* (la combustion du gras).

Les aliments riches comme les rillettes et les saucissons (riche en acide gras saturés) ne sont pas ou peu composés de ces acides gras nécessaires à l'organisme.

En manger, vous permettra d'acquérir de l'**énergie**, certes, mais qui, si elle n'est pas consommée rapidement, sera **automatiquement stockée**.

Voici une liste **non exhaustive** des aliments riches en acides gras nécessaires à notre organisme :

- L'avocat et ses vitamines E
- L'huile d'olive riche en omega-3
- La banane et son pouvoir ultra-alcalinisant
- Les graines de Lin et ses vitamines B, C, E, K. Une cuillère d'huile de graine de lin fournit environ 7g d'omega-3 !
- Le chocolat et ses propriétés antioxydantes (et on parle bien de chocolat noir)
- Les œufs et ses vitamines D

Maintenant que vous en savez davantage sur le sujet, consultez les **étiquettes** des produits que vous achetez. Sur ces dernières est indiqué le pourcentage ou le grammage du gras contenu dans le produit et il y est précisé la quantité *d'acide gras saturés*.

Votre nouveau jeu : prendre les produits qui contiennent le moins *d'acides gras saturés* possible et privilégier les aliments qui contiennent plutôt des *acide gras insaturés*.

- **Jeûner pour maigrir :**

L'idée du jeûne fût séduisante dès sa sortie. L'auteur du livre, le Dr Michael Mosley, déclare avoir lui-même perdu 9 kilos en un an en suivant ce régime. Effectivement le fait de consommer moins de calories que ce qu'utilise notre organisme nous fera perdre du poids.

Mais s'affamer va aussi conduire à **l'obsession pour la nourriture**. Les jours d'alimentation **normale** deviennent donc des jours **"de lâchage"** et conduit le plus souvent à de mauvaises habitudes alimentaires. Les études sur le sujet ont aussi montrés que les personnes ont tendance à ne pas respecter les régimes qui exigent de **s'abstenir de manger**. Toutefois, les personnes qui effectuent correctement le jeûne et donc, qui ne se reprennent une **alimentation normale** que deux jours par semaine seulement, ne perdent pas **plus de poids sur le long terme**.

Jeûner pour perdre du poids est donc une solution adaptée uniquement si vous respectez à la lettre les jours de jeûne et les jours **d'alimentation normale**.

« JE N'AI PAS DE MAUVAISES HABITUDES, MAIS MON REGIME NE MARCHE PAS ! »

J'ai récemment posé la question à quelques personnes qui m'ont décrit leur **difficulté à perdre du poids**.

La question est simple :

Listez-moi les règles, qui pour vous, font qu'un régime fonctionne.

Dans la plupart des cas, mes interlocuteurs me listent les choses qu'ils n'ont **pas le droit de manger**. En gros, les personnes au régime **s'empêchent** de consommer les aliments qu'ils aiment au lieu de remplacer les aliments déconseillés par d'autres aliments qu'ils préfèrent. Psychologiquement, lorsqu'on pense aux aliments mauvais pour la santé, et donc à éviter, la plupart des gens pensent aux aliments type biscuits, sucreries, graisses. C'est humain. Pourtant, dans la liste de nos aliments préférés se trouvent également des aliments très sains. L'idée c'est de plutôt remplacer les aliments « mauvais » (mais qu'on adore) par des aliments sains, et qu'on aime tout autant. Comment ? Cuisinez ! Faites de vos assiettes un festival de couleur, réapprenez à cuisiner avec des ingrédients positifs pour votre santé et votre **régime** (voir les recettes plus bas).

En société, l'attention est souvent attirée sur des conseils alimentaires qui sous-entendent que tout le monde devrait manger tel **aliment sain** ou devrait éviter tel **aliment poison**. C'est un message qu'on entend régulièrement à la télévision « *Pour votre santé évitez les aliments gras, sucrés et salés* ».

Attention à l'interprétation du message ; on ne retire pas le gras. Au même titre qu'on ne supprime pas le sucre. Cette phrase que l'on connaît par cœur, complète surtout la fameuse « *Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour* » Manger 5 fruits et légumes par jour ne veut pas dire de manger 5 fruits et 5 légumes par jour. Ça signifie de manger 5 portions de fruits **ou** de légumes par jour. De même ça ne signifie pas que les portions de fruits/légumes doivent être consommées **en plus** de l'alimentation habituelle, mais bien en **remplacement** des aliments qui ne sont pas indispensables voir néfastes pour notre organisme.

www.cherryfit.fr

Et là tout est plus simple !

A NOTER :

Sur 32 régimes populaires vendus aujourd'hui, seuls 11 ont été rigoureusement étudiés dans des essais contrôlés.

Parmi ces 11 régimes, seuls 2 ont été confirmés par des données de bonne qualité et ont démontrés que les participants ont **perdu, sur un an**, plus de poids que les autres.

Les chercheurs ont également évalués les coûts des *régimes* qui vont en moyenne de 0€ à 630 € et en ont conclu, que le tarif appliqué ne **prouve en rien leur efficacité**. A ce jour, aucun *régime* connu n'a obtenu de réelles conclusions en termes de perte de poids, de non dangerosité pour l'organisme, et de fiabilité sur **le long terme**.

Vous pouvez maigrir sans avoir faim !

En faisant des repas légèrement moins calorique, le corps ne semble pas y prêter attention et ne se met pas en mode « économie ». En consommant environ **250 Kcals** de moins par jour, il est possible de perdre environ 0.5 kilos en deux semaines. Sur un an, et avec ce type d'habitude on peut espérer une perte de 11.5 kilos. Il s'agit bien sûr d'une **théorie**, prouvée, mais nécessitant quelques particularité dans la **pratique** :

Il est important de s'autoriser des journées « lâchage ». Une **fois par semaine** par exemple, accordez-vous **un repas** plaisir. Il va limiter la frustration voir même, accélérer sensiblement, mais temporairement, votre métabolisme.

Essayez également d'alterner votre nombre de calories consommées par jour : Un jour 2 000 kcals, un autre 1 800 kcals, pour éviter à votre corps de « s'habituer » et d'économiser l'énergie pour plus tard. Nous on veut la brûler !

www.cherryfit.fr

CA VEUT DIRE QUOI ?

Ça veut tout simplement dire que « **faire un régime** » n'est pas la méthode la plus efficace pour maigrir, et c'est la raison pour laquelle ils ne fonctionnent pas. Le terme *régime* étant mal utilisé aujourd'hui, les personnes au *régime* se sentent frustrées, ou utilisent des méthodes trop extrêmes. Notre corps fonctionne d'une manière bien précise et toute perturbation entraîne à **long terme** des défaillances comme la reprise du poids, par exemple. Pour perdre du poids, il faudra adopter une alimentation saine, équilibrée et étudiée pour que l'organisme se nourrisse de nutriments qui l'aideront à fonctionner correctement, et donc à vous aider à retrouver votre poids de forme.

Il est également inutile **de se précipiter** : **N'oublions pas que nous ne prenons pas nos kilos en trop en une semaine.** N'essayons pas de les perdre plus vite que nous les avons eu.



Régime = compter ses *calories*.

Je vois très souvent des personnes au *régime* me dire, par exemple, avoir mangé par exemple 1 700 kcals dans leur journée. Sur le papier, c'est très bien. Par contre, ce

qui me dérange, c'est que dans le détail, on se rend vite compte que les 1 700 kcals annoncées ne sont non seulement pas **toutes comptés**, puisqu'on ne compte pas les écarts « **pas grave** », elles sont **mal réparties** ou **pire**, elles ne contiennent les **bons macronutriments**. C'est notamment le cas lorsqu'on regarde de plus près certaines applications mobiles sur lesquelles il est possible d'inscrire la quantité d'aliments consommé. L'application vous dira alors combien de calories vous avez mangé. Mais ce type d'application ne précise pas la quantité de *macronutriments* consommés : Lipides, glucides, Protéines.

En gros, 1 700 kcals comprenant 1 burger, 1 assiette de pâtes et 3 pommes, n'aura pas du tout le même impact que 1 700 kcals de noix, de légumes, de fruits, de poisson etc....

Parlons de la répartition : J'ai vu des dîners à **700 kcals** sous prétexte que la journée n'en totalise que 1 000 kcal.

On se dit alors qu'il nous reste 700 kcals voir 800 pour arriver à la quantité de calories nécessaires pour la journée.

EH BIEN NON NON NON ET NON !

Je le répète **très souvent** sur les réseaux sociaux ou sur mon [blog](#) : la composition des *calories* est importante et leur répartition l'est tout autant.

Une *calorie* a une valeur énergétique qui diffère selon l'aliment consommé et la manière dont le corps va l'utiliser.

La calorie c'est la quantité de chaleur nécessaire pour élever d'un degré un kilo d'eau.

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.

Le corps humain a besoin de **1200 à 1600 kcals** par jour (pour respirer, réfléchir, en gros, fonctionner). Pour vivre une journée normale avec toutes les activités habituelles (travail, enfants, tâches diverses...) les **femmes** auront besoin de **1800 à 2200 kcals** par jour et les **hommes** de **2200 à 2700 kcals** par jour. Chaque calorie est composée de lipides, de glucides de protéines, de minéraux 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. Au même titre que 100 kcals de protéines n'aura pas le même impact sur votre organisme à 08H00 ou à 18H00. **Encore une couche ?** 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, a quantité égale, deux **aliments n'ont pas le même impact sur l'organisme.**

Les glucides par exemple une fois métabolisé 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*. Le fait de compter les calories est donc **trompeur** : Ne focalisez pas sur la **quantité** mais sur la **qualité** !



En plus des *régimes* vendus une **fortune** et promettant des pertes de poids **spectaculaires**, nous retrouvons fréquemment les fameuses **pilules miracles** et autre compléments alimentaires pour mincir « *vite et bien* ». Le recours à ces

compléments est très fréquent de par la facilité d'achat, et pour certains, leur gamme de prix abordable. Les achats de compléments sont d'ailleurs souvent spontanés pendant les courses ou en pharmacie. Les fabricants redoublent d'énergie pour commercialiser leurs produits composés d'en moyenne 10 ingrédients différents. Certains produits répertoriés en contiennent même **jusqu'à 96** !

Heureusement, la majorité de ces produits contiennent des plantes, des fibres et des minéraux. Il est important d'être vigilant sur l'utilisation de **ces solutions** qui ne sont pas considérés comme des **médicaments** et encore moins comme des repas à part entière.

On ne prend donc pas de pilules ou de grands verres de produits dissolus en remplacement d'un repas.

Certains ingrédients peuvent aussi interférer avec des **médicaments**, ou ne sont tout simplement pas adaptés à certaines pathologies. Il est **important** de lire les étiquettes et de se renseigner sur la composition avant d'acheter quoi que ce soit. Par ailleurs, les études de ces compléments restent difficiles au vu du **grand nombre d'ingrédients**, composition qui rend compliqué l'isolation de chacun et l'effet de leurs combinaisons. Les compléments alimentaires sont très souvent composés de vitamines, de minéraux, de plantes, de fibres, d'oligo éléments, *d'acides aminés* ou de protéines. Il est important de savoir qu'un complément alimentaire reste un **complément** et qu'il ne doit jamais remplacer une alimentation équilibrée. Consultez votre médecin pour connaître réellement votre besoin et votre carence s'il y en a une afin de d'adapter le complément alimentaire dont vous aurez besoin.

Et les brûles graisse ?

Entamons le sujet qui fâche. Les brules graisses : ces pilules magique pour perdre du poids « sans rien faire, la gélule *jeperdsdupoidsvite* fera son travail toute seule ! »

La caféine, le thé vert ou le café vert sont les ingrédients les plus retrouvés dans les brûleurs de graisse. Associés à d'autres plantes aux effets drainant miracles, les cocktails promettent des pertes de poids spectaculaires. Pourtant, rappelons bien que l'action des bruleurs de graisse, c'est moins de 5% des facteurs de perte de poids, et quand ils sont correctement utilisés et adaptés ! (70% pour l'alimentation et 25% pour le sport).

En gros, prendre des brûleurs de graisses après une pizza pour se donner **bonne conscience** n'aura **aucune efficacité**.

ALORS COMMENT ÇA MARCHE ?

Le but réel d'un brûleur de graisse est d'accélérer le phénomène de *lipolyse* (retrouvez l'explication complète de cette réaction chimique dans le glossaire).

Les brules graisses vont également être aidés de la *thermogénèse*. Grâce à cette réaction chimique, le corps va produire de la chaleur pour maintenir l'organisme à 36-37 degrés. Donc lors d'un effort physique, la chaleur du corps va augmenter pour produire de l'énergie. Le brûle graisse va essentiellement intervenir à ce moment-là en se servant de cette *thermogénèse*. Elle va donc utiliser les ressources d'énergie du tissu adipeux brun via la *lipolyse*. Notons que le nutriment qui va demander un effort important au corps pour le métabolisé, et donc accélérer le **métabolisme** est **la protéine** !

Le corps doit bouger pour augmenter sa température et produire de l'énergie. La digestion va aussi avoir un impact sur la *thermogénèse* et dépendra de la nature des *macronutriments* consommés. Lorsqu'on fait un *régime*, le corps est souvent en sous-alimentation, va économiser son énergie et devenir plus paresseux. C'est souvent à ce moment précis, découragé par une balance qui ne bouge pas, ou des résultats qui n'apparaissent pas ou plus, que l'on prend des **bruleurs de graisses** qui se révéleront inefficace ; le corps, en mode économie, ne produit pas assez de chaleur pour bruler l'énergie nécessaire.

www.cherryfit.fr

Les brûleurs de graisses sont donc à consommer judicieusement. Privilégier ceux fonctionnant avec la *thermogénèse* uniquement si vous faites du sport ou si vous avez une alimentation saine. Si vous êtes au début d'un *régime*, optez plutôt pour des régulateurs d'appétit. J'en profite pour vous révéler **un secret très simple** pour vous aider. Naturel et économique il vous aidera à contrôler votre appétit : **BUVEZ** (de l'eau).

En effet, des études de 12 semaines ont montré que les personnes qui buvaient de l'eau pendant leur repas trois fois par jour perdaient environ 2.3 kilos de plus que celle qui n'avaient pas augmenté leur consommation d'eau.

C'est bien un des seuls mythes qui **n'en est pas un**.

Attention tout de même, **l'eau ne fait pas maigrir !** Il s'agit simplement d'un fluide contenant 0 kcal avec la capacité de « remplir l'estomac » et de rapidement amener à la satiété.

Pour ceux et celles qui souhaiterai quand même compléter leur alimentation avec un **brûleur de graisse** ou un **complément alimentaire**, voici une liste **non exhaustive** des ingrédients à privilégier :

➤ **La caféine**

Pour retrouver la pêche, la caféine n'est pas que dans le café. On la retrouve dans le thé, qui en contient plus que le café (si, si !) ou le cacao. Son effet stimulant est apprécié pour l'énergie mais elle a aussi l'avantage d'activer la *thermogénèse*.

➤ **Le Guarana**

On dit qu'il est plus riche en caféine que le café, tout en étant mieux supporté. Son action stimulante sur le métabolisme et son apport d'énergie va durer plusieurs heures, tout en réduisant la sensation de faim.

➤ **Le Thé vert**

Il contient de la théine qui est un dérivé de la caféine. Comme on l'a vu plus haut, la caféine va augmenter le métabolisme, stimuler votre énergie, éviter la fatigue et drainer pour favoriser l'élimination.

www.cherryfit.fr

Utiliser depuis des siècles en médecine chinoise, il est reconnu pour ses antioxydants qui préservent le corps. Il aide à contrôler l'*hyperglycémie*, facilite la digestion et protège même votre peau !

➤ **Le Citrus Aurantium**

Extrait d'écorces d'oranges amères, il est connu pour stimuler la perte de poids de la même façon que l'*éphédrine*, sans en avoir les inconvénients.

➤ **Le Konjac**

Le Konjac est principalement utilisé au Japon pour ses qualités médicinales. Grâce au *glucomannane* qu'il contient, Il va gonfler dans l'estomac et vous donner une sensation de satiété plus rapidement. Il va également avoir un effet sur la régulation du *cholestérol*.

➤ **La Menthe poivrée**

La menthe poivrée est utilisée principalement en herboristerie ou en aromathérapie. Elle stimule les organes d'élimination et aide notamment à accélérer la digestion. Elle permet donc de réduire les ballonnements.

➤ **Le Gingembre**

Outre ses propriétés aphrodisiaques, le gingembre permet surtout d'améliorer la digestion et donc d'éviter les ballonnements. Mais plus encore, il accélère votre *métabolisme* et donc la consommation de votre énergie.

➤ **La racine de Réglisse**

Très utilisée dans la médecine chinoise, il s'agit d'une plante particulièrement appréciée puisque composée de glucyrrhizine, un acide naturellement sucré utilisé comme édulcorant. Bien qu'étonnamment chargée en glucide (44g pour 100g de racine), la Réglisse régule le taux de lipides et de cholestérol dans le sang. Elle aide la dégradation des acides gras et à la régulation de la glycémie.

Des études ont montrés que l'obésité peut être liée à une insuffisance en *carnitine* (ou L-Carnitine). De la famille des *acides aminés*, la carnitine est fabriquée pour le bon fonctionnement des muscles mais sert également au transport des *acides gras* vers les cellules.

www.cherryfit.fr

Notez également que la **vitamine B** et le **zinc** favorise la combustion des graisses corporelles pour se transformer en énergie.

N'hésitez pas à faire des petites cures de *magnésium* : le magnésium est un *oligo élément* qui vous aide à mieux assimiler les nutriments. Sans lui, le corps ne les absorbe pas correctement et les carences provoquent stress ou fatigue. Et nous le savons bien, le stress n'est pas bon pour nos ventres gonflés ! Il provoque la sécrétion de *cortisol*, une *hormone* qui va élever le taux de sucre dans le sang.

EN RESUME :

- La prise de compléments alimentaires ou de brûleurs de graisse doit être contrôlée et adaptée
- Prenez le temps de bien lire les étiquettes et privilégiez les compléments avec le moins d'ingrédients possible en ciblant davantage ceux qui vous correspondent
- Ne répétez pas la prise de compléments tout au long de l'année
- Ne dépassez pas les doses recommandées pensant que ça fera effet plus vite.
- Consultez un médecin qui saura vous conseiller sur les compléments les plus adaptés.

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (L'ANSES) publie régulièrement des avis concernant l'utilisation des compléments alimentaires. Il est d'ailleurs possible sur leur site internet de signaler des effets indésirables dû à la prise d'un complément spécifique grâce à leur dispositif de [nutrivigilance](#).

www.cherryfit.fr

LE SPORT SEUL NE FAIT PAS MAIGRIR



Je discutais récemment avec une amie qui me disait qu'elle faisait du sport pour pouvoir manger ce qu'elle voulait. Théoriquement, ça se tient !

Des études ont été réalisées dans le seul but de montrer que **l'exercice seul**, bien que bénéfique pour la santé, **ne fait pas perdre de poids**.

Sur quatre et huit semaines, des sujets obèses et minces ont suivi un programme d'entraînement spécifique. A la fin de l'étude, **aucuns des sujets n'avait perdu de poids**. En revanche les sujets minces avaient **pris de la masse musculaire**.

ALORS POURQUOI ?

En réalité, l'énergie brûlée par le corps pendant leur séance a été comblé par leur alimentation. A titre d'exemple, 30 minutes de footing peuvent vous faire brûler l'équivalent de trois verres de vin **ou** d'une cinquantaine de chips.

Le résultat de cette étude a surtout montré que les personnes qui souhaitent perdre du poids ont besoin de travailler sur leur alimentation. Un **régime** alimentaire sain avec des séances d'entraînements efficace est le **cocktail parfait** pour atteindre ses objectifs.

Au même titre que les bruleurs de graisse, le sport seul n'aura pas les mêmes effets sur l'organisme s'il est couplé avec une alimentation saine et équilibré ou non. Nous en revenons alors à la qualité de l'alimentation qui je le rappelle représente 70% de la perte de poids.

www.cherryfit.fr

Pensez à adopter une alimentation saine, et adaptée à votre activité pour augmenter votre *métabolisme* de base. En accélérant ce dernier, vous favoriserez le phénomène de *lipolyse* et donc de *thermogénèse* pour consommer de l'énergie.

Cependant, gardons bien à l'esprit que le sport, sans penser perte de poids, a des bénéfices important sur la santé notamment pour la prévention des maladies de type diabète ou maladies cardiovasculaires, voir des soucis psychologiques comme la dépression.

« J'ai un travail physique, donc je n'ai pas besoin de sport. »

J'entends souvent des amis me dire « *de toute façon vu mon activité professionnelle, je n'ai pas besoin de sport* ». Il est vrai que l'idée d'être en activité toute la journée peut laisser supposer que le **sport est fait et n'est plus à faire.**

Vous vous y attendez ?

Si j'en parle, c'est que je vais vous prouver le contraire ?
Peut-être...

Revenons à mes appuis favoris : les études.

Une étude a tenté de comprendre comment fonctionne le corps selon la position tenue toute la journée. Les résultats ont montré que le fait d'être debout brûlait environ 0.15 calorie de plus par minute qu'être assis. Les hommes brûlent d'ailleurs deux fois plus d'énergie que les femmes grâce à leur masse musculaire plus importante.

Afin d'illustrer ce propos : Une personne qui pèse **65 kilos** et qui passe une journée de 6 heures debout, dépensera **54 calories** de plus par jour.

www.cherryfit.fr

Evidemment cette quantité de calories dépensée est bien **insuffisante** pour perdre du poids. La bonne nouvelle c'est que cette énergie pourrait tout de même **limiter** la prise de poids. Dans tous les cas, rester debout restera toujours meilleur qu'être assis notamment pour éviter les problèmes de santé comme le cancer du côlon, le cancer du sein, le diabète et les maladies cardiovasculaires.

Sur une échelle de 0 à 100, le fait d'être assis étant à 0 et la course à pied à 100, la position debout n'est équivalente qu'à **5 voire 10 seulement**.

Toutefois, il est important de noter que remplacer la position assise par la position debout peut mener à la **réduction de graisse et de sucre dans le sang**. Vous devrez toutefois faire **davantage de sport et d'activité intensive** pour espérer brûler le maximum de calories. Il est recommandé pour se maintenir en forme de faire environ **150 minutes d'activité intensive** par semaine. Dans le cadre d'une perte de poids, il est plutôt envisager de faire au minimum 60 mn d'activité intensive par jour ou l'équivalent de 10 000 pas.



Nous entendons régulièrement qu'il est plus efficace de s'entraîner à jeun. Ainsi le corps puise directement dans les réserves et le tour est joué.

Vous vous doutez bien que si j'en

parle, c'est que ça ne se passe pas **réellement** comme ça.

Il est vrai que l'exercice le matin mobilisera davantage d'acides gras. Vous brûlerez **donc plus de graisses**. En effet, les réserves de glycogène étant affaiblies puisqu'utilisées pendant la nuit par notre foie pour alimenter le reste de nos organes glucodépendants, il ne reste qu'une réserve disponible : Les graisses.

Des chercheurs ont souhaité savoir ce qui était le plus efficace. Sur deux groupes (l'un courait à jeun, l'autre juste après un petit déjeuner) 50% de l'énergie utilisée par le groupe qui a couru à jeun provenait de la graisse contre 33% chez les individus qui avaient pris un petit déjeuner quelques heures avant. Le sport à jeun aidera donc effectivement à **puiser dans les réserves**.

Toutefois, une étude a été réalisée mettant en scène 2 groupes : l'un recevait un petit déjeuner avec céréales et jus d'orange, et l'autre pas de petit déjeuner. A 10H00 tous les participants couraient sur un tapis pendant une heure.

L'étude a révélé que les sujets qui avaient déjeuné avant de faire de l'exercice consommaient environ **4500 calories contre 3600 calories** pour ceux qui n'avaient pas pris de petit déjeuner. Ces mêmes chercheurs ont d'ailleurs prouvé que les personnes qui sautaient habituellement le petit déjeuner avaient tendance à être plus lourdes.

Avec moins de calories à utiliser, votre corps se met en mode « économie d'énergie » et le **métabolisme** ralentit. Il va donc certes, puisé dans les réserves **lors de l'effort**, mais va ralentir sa consommation d'énergie sur le reste de la journée.

CHAPITRE 5

Un vrai et bon petit **déjeuner ne fait pas grossir** ! C'est d'ailleurs le seul moment de la journée où le corps utilisera instantanément ce que vous lui donnez. Essayez toutefois de lui fournir des fruits avec un légume idéalement mixé, accompagné d'un thé vert. Si vous êtes adepte de café, essayez de ne pas en prendre tous les jours et d'alterner. Accompagnez le tout d'une poignée de noix (amandes, noisettes) et terminez par un œuf, ou une tranche de jambon.

Notez que les nutriments mangés le matin conditionnent votre corps pour la journée !

De plus, certaines études ont démontrés que les personnes brûlaient plus de graisse quand ils faisaient du sport à jeun mais sur **du court terme**.

D'autres études ont prouvés qu'en **fin d'après-midi** ou en **début de soirée**, les individus sont plus en mesure de faire une séance **intensive** et donc de **brûler plus de calories**, et ce, sur du long terme. En effet, en fin de journée, notre perception de la fatigue est plus faible. L'exercice nous semblant donc plus facile, nous poussons davantage pour obtenir une plus grande intensité. Si l'objectif est de perdre du poids, il sera donc plus judicieux d'effectuer vos exercices en fin de journée pour favoriser **l'intensité** de l'entraînement. Les exercices le matin sont toutefois intéressants pour les personnes qui souhaitent **sortir de leur sommeil** et ainsi améliorer leur état de vigilance et leur état de conscience ou, de temps en temps, pour puiser plus de graisses.

Bonne nouvelle donc pour les marmottes qui ne sont pas du matin, ça n'est pas indispensable à une bonne perte de poids.

Si pour une raison de confort, ou d'organisation vous souhaitez faire du sport le matin, n'oubliez pas **votre petit déjeuner** juste après (même sans sport on ne le saute pas !)
Je le rappelle, **on ne saute pas de repas** !

Retrouvez un peu plus bas quelques idées de petits déjeuners gourmands !

www.cherryfit.fr



Cette phrase je l'ai lu et entendu des dizaines de fois. Je ne sais pas pourquoi, mais souvent lorsqu'on décide de faire un régime, on se dit qu'un *kilo par semaine c'est bien*. Outre les personnes

que j'ai rencontrées et qui espéraient beaucoup plus en beaucoup moins de temps et dont je ne parlerai pas au vu du surréalisme et de la dangerosité de la chose, perdre un kilo par semaine est faisable.....Seulement si vous vous **fichez de ce que vous perdez**.

JE M'EXPLIQUE : L'oxydation des graisses et des sucres va dépendre de l'intensité de l'exercice physique que vous faite. A titre d'information il n'est physiquement pas possible de perdre plus **d'un kilo de graisse par mois**.

ÇA VEUT DIRE QUOI ? Que vos variations de poids au fil des semaines dépendront de votre perte d'eau, votre perte de muscle, votre prise de muscle, en gros votre **perte ou prise de fluides**. La balance affichera plus ou moins de kilos, sans pour autant vous garantir que vous aurez perdu autant en gras.

Selon une étude, le taux maximal relevé pour **l'oxydation de la graisse** pendant l'exercice est de 0.7 g/minute. Ce qui veut dire que dans le meilleur des cas, un individu peut **bruler 42 grammes** de graisse après une **heure d'exercice** et au même niveau d'intensité d'un **cycliste professionnel**. Comme dit plus haut, la perte de poids va donc refléter plutôt une perte de *fluides* qu'une perte de graisse. On en revient donc aux *régimes miracles* et autre astuces pour perdre du poids qui vous feront effectivement perdre des fluides puis vont provoqueront un « effet rebond » c'est-à-dire une reprise importante du poids perdu.

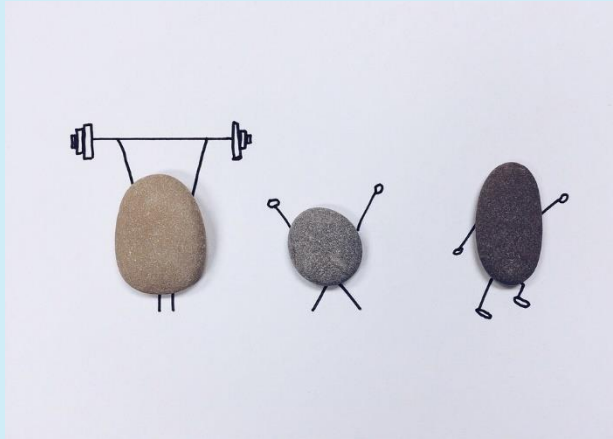
Rassurez-vous il est tout à fait possible de perdre de **200 à 300 grammes de graisse par semaine** soit un peu plus d'un kilo par mois. Le véritable objectif serait ici : perdre **un kilo de graisse** par mois plutôt **qu'un kilo de fluide par semaine**.

**EVIDEMMENT, ÇA DONNE MOINS ENVIE,
MAIS :**

On dit toujours qu'il est plus facile de prendre du poids que d'en perdre (Pour les personnes qui ont pris du poids de manière « involontaire » et qui ne cherche pas à en prendre évidemment.). En réalité, on met **également du temps à prendre du poids**, mais nous n'en prenons pas conscience immédiatement. Nous ne nous pesons pas tous les jours contrairement à une période de *régime*, et surtout contrairement à la difficulté et à l'effort que demande un *régime*.

Lorsqu'on prend conscience de sa prise de poids, l'impatience fait le reste et les *régimes* alléchants nous redonnent espoir et motivation pour perdre vite, quitte à **perdre n'importe comment et n'importe quoi**.

www.cherryfit.fr



On l'a vu, tout est complément :
L'alimentation, le sport et les brûles graisse.
Une fois qu'on a décidé de se mettre à manger sain, reste à savoir quel sport pratiquer pour compléter. Je le rappelle quand

même : Avoir une vie saine c'est 5% de compléments, 25% de sport et 70% d'alimentation.

Certaines personnes dont le sport ne dérange pas vont certainement trouver leur bonheur rapidement. D'autre, débutantes ou peut-être juste anti-sport, auront plus de difficulté à trouver.

Nombreux sont les coachs, ou conseillers en bien-être et nutrition qui se battent entre cardio ou musculation. Parce que j'adore les études je vous en ai trouvé quelques-unes qui vont vous permettre d'y voir plus claire.

Une étude a été réalisée dans le but de savoir quel été le sport le plus bénéfique entre l'**endurance** et la **musculation** et d'évaluer le type d'entraînement le plus efficace.

Des groupes de personnes ont été étudié sur 22 semaines avec un régime alimentaire identique (et réduit en calories). Certains avaient un programme basé sur l'**endurance** (vélo, course à pied etc..) et d'autres avaient un programme de **musculation** uniquement. Toutes les semaines, les sujets devaient réaliser leur entraînement à la même intensité. Cette dernière était augmentée chaque semaine. La durée totale des exercices hebdomadaire atteignait 200 à 300 minutes.

Côté résultats ? Tous les participants ont obtenu une réduction importante de leur perte de poids, de leur indice de masse corporelle et de leur tour de taille.

Une autre étude a comparé deux groupes ayant un déficit calorique. L'un des deux groupes consommait plus de protéines que l'autre. Le groupe qui mangeait plus de protéines a gagné environ 1.2 kg de muscles de plus que l'autre groupe. Le groupe qui n'avait pas de protéines supplémentaires n'a pas pris de muscle

Oui super. Sauf que nous on veut perdre du poids. Ah oui, pardon.

Ce fameux groupe qui a pris davantage de muscle, est aussi celui qui a perdu **le plus de graisse**. Avec ce type de *régime* il été évident qu'ils ne perdraient pas de muscles. Mais le résultat a été intéressant puisqu'ils ont pris **du muscle et ont surtout perdu du poids**. Le groupe qui consommait plus de protéines a perdu environ 5 kg contre 3.6 kg pour le groupe qui ne consommait pas de protéines.

Alors oui j'entends déjà les femmes me dire qu'elles ne veulent pas faire de bodybuilding. Rassurez-vous mesdames, il vous faudra bien plus que ça pour commencer à ressembler à une machine à muscle. Sachez que nous ne sécrétons pas assez d'hormones pour être vraiment musclée. Pour cela, nous serions contraintes de prendre des suppléments de testostérone voir même plus que ça !

La musculation a un autre avantage particulier : elle permet de continuer à brûler des calories jusqu'à 48h après l'entraînement ! (Si, si) Inutile de vous dire que votre *métabolisme* accéléré vous permettra alors d'utiliser davantage de nutriments. On en revient donc toujours à la même chose, consommez des **aliments de qualité pour fournir l'énergie nécessaire à votre organisme et favoriser la combustion des graisses**.

Il ne faut pas pour autant négliger le **cardio** qui reste un excellent complément à la musculation, cette dernière nécessitant des jours de repos pour **reconstruire le muscle**.

Conclusion : Ce qui impacte réellement votre perte de poids, c'est surtout votre alimentation. Une calorie consommée en faisant du sport, c'est bien différent d'une **calorie non ingérée**.

NB : La prise de muscle se fera si le muscle synthétise plus de protéines qu'il n'en dégrade. Pour se faire, l'apport en protéine doit être supérieur à la quantité détruite.

www.cherryfit.fr

J'aimerais également parler d'un autre type d'exercice que j'affectionne particulièrement et qui m'a permis de perdre beaucoup de masse grasse (retrouver le tout sur mon blog www.cherryfit.fr) : Le **HIIT**

Hein ? Oui, le **HIIT** : le fameux *High Interval Intensity Training*. C'est un peu barbare comme ça, mais c'est bon pour le corps, bon pour l'esprit et bon pour la forme. Il a été prouvé dans plusieurs études que ce n'est pas la **quantité d'exercices** qui permet de perdre du poids ou d'augmenter ses performances mais surtout l'**intensité** à laquelle ils sont réalisés. Le **HIIT** étant un entraînement à **intensité très élevée** mais sur **une courte durée**, il permet d'augmenter de manière significative son *métabolisme* de base et de l'**accélérer** plus longtemps.

Il est cependant plus difficile de tenir ce rythme sur du long terme au vu du **caractère explosif** de cet entraînement. Mais il reste l'un des plus efficaces si l'on veut perdre du poids rapidement et correctement. Attention, ce type d'entraînement nécessite également une alimentation **soignée** et **consciencieuse**. Mais ça je ne le vous dit plus, vous l'avez compris.

En Résumé : Alternez jour de musculation, d'endurance et Hiit !

Et parlons des frissons.

Vous est-il déjà arrivé de frissonner lors d'un effort intense ? Vous transpirez, vous avez très chaud et puis d'un coup les frissons envahissent votre corps.

Eh bien c'est une **excellente chose** ! En effet, les frissons stimulent la conversion de l'énergie stockée sous forme de *graisse blanche* (la graisse qui stock) pour la transformer en *graisse brune* (celle qui produit de la chaleur pour brûler des calories.)

La *graisse brune* est la fameuse graisse que l'on retrouve chez les bébés pour les protéger du froid. En produisant la chaleur nécessaire au corps pour conserver une température de 36-37 degrés. Contrairement à la graisse blanche qui elle stock l'énergie, la *graisse brune* va rapidement métaboliser le *glucose* et les *lipides*.

QU'EST-CE QUI STIMULE LA GRAISSE BRUNE ?

Dans un premier temps, et c'est la cause de son existence, le froid va stimuler cette *graisse brune*.

Des recherches ont été effectuées pour comprendre le vrai mécanisme. Lorsqu'on a froid, la *graisse brune* brûle de l'énergie pour nous protéger. Lorsque cette énergie est insuffisante, les muscles se contractent ce qui génère également de la chaleur.

Les chercheurs ont étudié comment les muscles et les graisses communiquaient pour obtenir ce résultat.

Il s'est avéré que lorsqu'on frissonne, les muscles génèrent deux *hormones* : l'*irisine* et la *FGF21*. L'*Irisine* a récemment été découverte mais son rôle est encore mal connu. Les chercheurs tentent de savoir si l'*irisine* fonctionne seule ou par l'intermédiaire des anticorps qui feraient le lien entre le *tissu adipeux* et le *tissu musculaire*. Ce que l'on sait, c'est que directement, ou indirectement, cette hormone peut être libérée par le muscle via l'exercice physique.

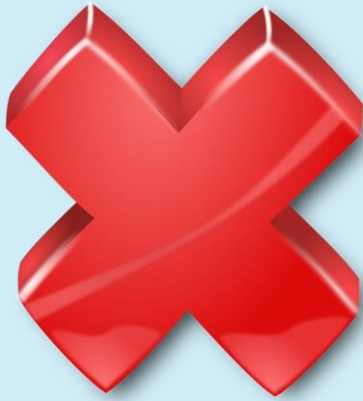
Après études, il a été découvert que faire une heure de vélo à intensité modérée produit autant d'*irisine* que de frissonner pendant 15 minutes.

Alors poussez plus fort et frissonnez !

La *FGF21*, elle, est une protéine qui est, la plupart du temps, stimulée au cours d'une diète. On la trouve notamment dans le foie et les *tissus adipeux*. Elle participe donc au phénomène de *cétogenèse* (transport de l'énergie des acides gras du foie jusqu'à un autre organe comme le cerveau) et à l'oxydation des lipides. Elle normalise la *glycémie* et sensibilise davantage à l'*insuline*, mais son rôle principale, et le plus intéressant pour nous, c'est sa fonction **d'augmentation du métabolisme** par activation de la *graisse brune*.

Ce qui est surtout important de retenir c'est que le **meilleur type d'exercice**, c'est celui que vous ferez **vraiment** !

Il vaut mieux parfois faire un peu d'exercice, que de ne pas faire une séance en restant assis dans votre canapé et ne pas donner l'opportunité à notre corps de faire son travail !



Lorsqu'on décide de faire un régime, c'est un peu radical. Souvent on prévoit de le commencer le lundi suivant en prenant soin de choisir un lundi qui ne tombe pas juste avant un évènement important comme par exemple, un anniversaire. Ce changement brutal entraîne parfois, voire souvent, des décisions inadaptées à votre objectif principal : **perdre du poids**.

- **Je veux perdre beaucoup de poids, en peu de temps.**
Nous en avons parlé plus haut, au maximum, il est possible de perdre 1 kilo de graisse par mois. Comment voulez-vous perdre plus de poids en moins de temps ? Si vous diminuez votre apport de nourriture de 500 calories par jour, vous pourrez espérer perdre 500 grammes de *fluides* par semaine. En réduisant uniquement de 250 calories par jour, vous perdrez environ **un kilo par mois**, toujours en termes de *fluides* et non de gras. Certain(e)s vont opter pour l'option « s'affamer » qui va effectivement être efficace dans l'immédiat mais le rebond sera plus important et plus difficile à perdre.
- **Je vais changer mon alimentation.**
Ok, c'est une très bonne idée. Mais si vous passez d'une alimentation riche à une alimentation « *salade tomate bol d'air* » vous risquez tout simplement de rentrer dans une spirale de frustration et votre corps lui, se mettra en **mode économie**, prêt à stocker la moindre énergie venue en prévision d'une éventuelle carence.

Au lieu de **radicalement** choquer votre corps, utilisez cette motivation pour réduire doucement les calories en commençant tranquillement par retirer **250 calories** par jour, puis 500 calories pour atteindre un nombre de calories journalières cohérentes avec votre perte de poids (*Si vous mangiez 3 000 kcs par jour, réduisez les 2 premières semaines à 2 750 kcs, puis les deux semaines suivantes à 2 500 kcs par exemple*).

- **Les compléments alimentaires vont m'aider**

On en a parlé dans un autre chapitre, les compléments alimentaires doivent être bien choisis pour être efficace. Après avoir arrêté d'en prendre, et on l'a vu, il est nécessaire d'en consommer par cure et non pas tout au long de l'année, votre corps stockera plus de graisses que de muscle et le résultat pourrait bien être pire que ce que vous attendiez. Veillez à bien choisir vos compléments, à respecter les doses prescrites et à adapter votre alimentation. Ne mangez surtout pas n'importe quoi après l'arrêt de la cure.

- **Je vais m'inscrire à la salle de sport.**

Super idée ! A condition de coupler vos entraînement avec une alimentation adaptée. On l'a aussi vu plus haut, le sport seul, sans alimentation adaptée (et outre le bénéfice pour votre santé) n'aura **pas ou peu** d'impact sur votre perte de graisse. Le sport ne doit pas être « *l'effaceur de kilos* ». Pour être efficace, il devra être complété avec une alimentation réduite en calories et surtout composée d'apports nécessaires et utiles à l'organisme. Ce qui est *dangereux*, ce sont aussi les **efforts fournis à la salle de sport** mais qui n'amèneront pas ou peu de résultats si l'alimentation ne suit pas : Vous risquez surtout de **vous décourager**.

- **Baisser les bras.**

Je pense qu'il s'agit de la pire stratégie. Mais elle ne vient pas seule. En générale, la perte de motivation survient lorsqu'on connaît un plateau ou lorsqu'on fait beaucoup d'efforts qui ne donnent pas de résultats. A ce moment, démoralisé, on se dit que ça ne va **pas assez vite**, qu'on y arrivera jamais, « *je ne perds plus de poids, je ne mange plus ce que j'aime, je suis frustrée* ».

Un poids **normal** c'est un IMC (Indice de Masse Graisseuse) entre 18.5 et 24.9. Si vous êtes en surpoids ou obèse et que votre IMC dépasse les 30, le fait de perdre 10% de votre poids actuel améliorera votre apparence et aura des bénéfices importants sur votre santé. Ne perdre que 3 kilos aura tout de suite un impact sur votre corps mais également sur vos articulations par exemple.

N'hésitez pas à participer à des programmes en groupe, des cours collectifs et de vous entourer d'alliés pour y trouver le soutien nécessaire.

- **Manger plus de fruits et légumes**

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 **superflus** 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**

Remplacez plutôt les aliments à calories superflus et inutiles ou qui n'ont que peu d'intérêts nutritionnel par une alimentation variée en fruits et légumes.

Et alors les meilleures stratégies, c'est quoi ?



- **Réduisez votre apport calorique** et n'entamez pas de régimes **Hypocaloriques** ou **hyper protéinés**, de régimes à base de liquides et ne prenez pas de pilules sans avis médical. Réduisez **juste** votre apport calorique journalier **pour démarrer**. Pour le reste, vous vous y consacrerez plus tard. Ne vous laissez pas avoir par des **régimes couteux**.

Les seules habitudes que vous devez prendre ne **vous couteront pas cher** : Réduisez votre alimentation en termes de calories, sélectionnez des aliments de qualité et soyez motivés !

- **Nettoyer vos intestins.**
Oui, nettoyer ses intestins c'est important !
Pour cela, le matin, **buvez un grand verre d'eau tiède avec un jus de citron**. Cela relancera votre transit paresseux et drainera votre organisme !

Consommez des *aliments anti-gras* et surtout anti [*mauvais*] gras : Le premier qui me vient à l'esprit : **les graines de chia**. Elle favorise la combustion des graisses grâce à leur teneur en oméga-3. A incorporer dans les smoothies ou les yaourts par exemple.

- **Privilégier les aliments contre la rétention** : Les champignons ! Associés aux végétaux diurétiques ils sont les amis des asperges, du poireau, des oignons, du céleri ou du concombre.
- **Pensez aux fruits pauvres en sucres.**
Et oui, lorsqu'on en consomme beaucoup, les fruits ne sont **pas forcément nos amis**, bien qu'ils seront toujours meilleurs que des sucres raffinés ou des aliments transformés. On évite de consommer les fruits **riches en glucides** (comme la pomme) après 16h00. Evitez également ce type de fruit à jeun, le matin dans le seul but de ne pas élever **brutalement** le taux de sucre dans le sang et faire augmenter le taux d'*insuline* qui, je vous le rappelle, va transporter le glucose dans les cellules pour l'utiliser comme énergie ou le stocker pour plus tard (et à jeun, **il le stockera pour plus tard.**) Dans la catégorie des fruits pauvres en sucres, on pense surtout aux fraises, aux framboises ou au melon.
- **Tenez un journal alimentaire.**
C'est peut être idiot, mais écrire exactement **tout ce que vous mangez** vous permet de vous raisonner lorsqu'un écart a été fait et de ne pas **sous-estimer votre apport calorique**. Soyez honnêtes et précis.
Mesurez, pesez, et soyez cohérent en emportant votre journal partout avec vous. J'utilise personnellement l'application « *Fat Secret* » qui permet d'entrer toutes les données nutritionnelles. L'application calcule le nombre de calories mais **aussi leur teneur en glucides, lipides et protéines.**

Ainsi je sais pertinemment le taux de chaque macronutriment.

www.cherryfit.fr

- **Mangez des algues.**

Non il n'y a pas que les animaux de mer ou les japonais qui mangent des algues !

Je pense par exemple à la **spiruline** pour sa teneur en protéine, en vitamine B-12 et en omega-3 et la **laitue de mer**, riche en calcium et en *magnésium*. Outre les bénéfices en termes de minéraux, les algues ont aussi des bénéfices sur la santé en générale puisqu'elles aident à lutter contre le cancer du sein, les carences en *iode* et préviennent les maladies cardiovasculaires.

- **Ne négligez pas les protéines.**

On l'a vu plus haut, les protéines permettent au corps d'augmenter sa chaleur pour brûler ces calories.

Elles permettent également de gagner plus facilement en muscle.

Le muscle consomme donc plus d'énergie lorsqu'il grossit. Cette surconsommation d'énergie entraîne nécessairement une surconsommation de calories et donc nous fait donc perdre du poids.

- **Buvez de l'eau de coco**

Riche en *magnésium*, l'eau de coco est moins sucrée que le jus d'orange donc pas de risque d'*insuline* surélevée. Elle va également réguler vos déficits en minéraux !



Vous l'aurez compris, Maigrir et avec le sourire, c'est très simple si on adopte un mode de vie...pour la vie !

Résumons :

- Boire un verre d'eau citronnée le matin à jeun
- Des repas plus léger
- Eviter les aliments **transformés et les sucres raffinés**
- Ne négligez pas acides gras, mais pensez à consommer plutôt des acides gras insaturés
- **Remplacer** les aliments riches par des légumes et des légumineuses pour favoriser les fibres
- Augmentez votre métabolisme en mangeant plus souvent et en faisant plus de sport
- Autorisez-vous des journées « JunkFood » une fois de temps en temps pour vous autoriser des aliments qui vous font vraiment envie, sans culpabiliser.
- Ne sautez **aucun repas**
- Dormez
- Buvez beaucoup d'eau et beaucoup de thé (vert et sans sucre)
- Consommez des féculents plutôt le matin ou le midi et éviter le soir.
- Privilégiez les féculents à **indice glycémique bas**
- Faites des **entraînements intensifs** et alternez avec de la **musculature**
- Préparez vos repas la veille pour vous assurer des repas correct et pas des repas « à la va vite »
- Remplacez les crèmes par du **yaourt 0%**
- Alternez les entraînements entre **musculature, endurance** et entraînements **intensifs**
- Prenez plaisir à cuisiner frais et coloré. Votre assiette doit vous donner envie !
- Privilégiez des **calories de qualité**
- N'allez pas trop vite, ne soyez pas trop **impatient**.
- Faites de cette alimentation, une alimentation habituelle, un *régime* donc, et à vie

Smoothie Avoine / Coco

Portion pour 2 personnes

Ingrédients	Préparation
80 grammes de flocons d'avoine	Dans une casserole à feu moyen, portez le lait de coco à ébullition. Ajoutez l'avoine, le cacao en poudre, et le coco dans la casserole et faites cuire pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Retirez du feu et laissez refroidir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le porridge s'épaississe. Versez l'avoine dans un bol. Parsemez de baies de goji. Servez
2 cuillères à café de cacao en poudre	
2 cuillères à soupe de coco râpée	
2 cuillères à soupe de baies de goji	
400 ml de lait de coco non sucré	



PETIT DEJEUNER

Smoothie Ananas

Portion pour 2 personnes

Ingrédients

165 grammes de morceaux d'ananas

1/2 banane congelée

1,5 cuillère à soupe de flocons de coco

375 ml de lait de coco non sucré

Quelques glaçons

Préparation

Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

Versez le smoothie dans un grand verre.

Servez



PETIT DEJEUNER

Tartine d'avocat et œuf

Portion pour 2 personnes

Ingrédients	Préparation
2 tranches de pain complet aux céréales	Faites durcir l'œuf dans une casserole d'eau bouillante seulement 7 minutes pour que le jaune ne soit pas trop dur. Faites légèrement griller le pain complet aux céréales. Ouvrez l'avocat en deux retirez le noyau, la peau et écrasez grossièrement la chair à la fourchette avec le jus du demi-citron et un peu de sel. Ouvrez l'œuf dur. Ecrasez le jaune avec un filet d'huile d'olive et du piment d'Espelette. Hachez grossièrement le blanc d'œuf. Garnissez les tranches de pain grillé avec le jaune d'œuf. Recouvrez avec l'avocat et finissez avec le blanc d'œuf. Agrémentez de jeunes pousses.
1 avocat	
1/2 citron	
Huile d'olive	
1 œuf	



PETIT DEJEUNER

Porridge Choco / Banane

Portion pour 2 personnes

Ingrédients

2 bananes (bien mûre de préférence)

80g de flocons d'avoine

50 cl de lait (de vache ou végétal)

2 c à s de cacao non sucré

Un peu de vanille en poudre ou de cannelle

Préparation

Écraser les bananes à la fourchette.

Dans une casserole, verser les flocons d'avoine, le lait, la banane écrasée, la vanille et le cacao.

Faire cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes en remuant de temps en temps.

Verser dans un bol, laisser refroidir quelques minutes, parsemer de copeaux de chocolat et de quelques rondelles de banane restante et déguster.



PETIT DEJEUNER

Smoothie banane et Graines de Chia

Portion pour 2 personnes

Ingrédients

2 bananes

60 cl de lait d'amande
(ou autre lait végétal)

2 c à s de graines de
Chia

Un peu de vanille ne
poudre

4 c à s de flocons
d'avoine (ou de
quinoa)

Préparation

Couper 1 banane en
rondelles et mettre au
congélateur.

Mixer la deuxième
banane, les graines de
chia et le lait d'amande.

Ajouter la vanille, les
flocons d'avoine (ou de
quinoa) puis mélanger.

Ajouter quelques graines
de chia, et la rondelle de
banane fraîche.



PETIT DEJEUNER

Pudding pomme/cannelle et graines de chia

Portion pour 2 personnes

Ingrédients

2 c à soupe de graines de chia

15 cl + 3 cl de lait de coco (la version à boire, qui est diluée et non la version pour cuisiner)

2 pommes type *Pink Lady*

2 c à soupe de muesli

2 c à café de sirop d'érable

Cannelle

Préparation

La veille dans un bol, mélangez les graines de chia avec les 15 cl de lait de coco et le sirop d'érable. Mélangez et réservez au frais 1 nuit.

Le jour même :

Coupez les pommes en petits morceaux et passez-les au Blender avec le muesli, un peu de sirop d'érable, une pincée de cannelle et les 3 cl de lait de coco. (le mélange doit être assez compact pour supporter le poids du chia)
Dans un verre, versez la panade de pommes, mettez ensuite le pudding de graines de chia, décorez de lamelles de pommes, de raisins secs et de cranberries séchées.



PETIT DEJEUNER

Lasagne de courgettes aux fruits de mer

Portion pour 2 personnes

Ingrédients	Explications
• 2 courgettes coupées en fines tranches • 1 c. à café d'huile d'olive • ¼ bulbe de fenouil coupé en dés • ¼ de poivron rouge coupé en dés • ¼ d'oignon rouge coupé en dés • 1 gousse d'ail hachée • 1 c. à café de graines de fenouil • 1 c. à café d'origan • 2 c. à soupe de vin blanc • 1 c. à café de pâte de tomates • 125 ml de coulis de tomates • 100 g de fruits de mer frais variés • 55 gr de ricotta (5% MG) • 40 g de fromage mozzarella râpée	Préchauffer le four à 180°C. Etaler les tranches de courgettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier alimentaire. A l'aide d'un pinceau, badigeonner de 1 c. à café d'huile. Cuire au four pendant 5 à 6 minutes. Dans une casserole, à feu moyen, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile et faites revenir le fenouil avec le poivron, l'oignon, l'ail les graines de fenouil et l'origan pendant 3-4 minutes. Déglacez au vin blanc. Ajouter la pâte et le coulis de tomate, puis portez le tout à ébullition. Incorporez les fruits de mer et poursuivre la cuisson pendant 4 minutes. Mettez une couche de courgettes au fond d'un plat de cuisson graissé d'environ 23 x 23 cm. Couvrir avec environ 1 cm de sauce au fruits de mer. Etalez la ricotta, répétez l'opération jusqu'à épuisement de tous les ingrédients. Couvrir de fromage et mettre au four pendant 15 minutes.



DEJEUNER / DINNER

Pétoncles rôtis aux épices

Portion pour 2 personnes

Ingrédients	Explications
190 gr de patates douces pelées et coupées en rondelles	Préchauffer le four à 190 °C. Dans un bol, baigner les patates douces dans l'huile. Disposer sur une plaque avec du papier alimentaire et cuire au four pendant 10 minutes. A l'aide d'un mortier, broyer grossièrement les graines de cumin et de fenouil (attention de ne pas réduire en poudre). Mélanger les épices avec le paprika. Parsemer les pétoncles d'épices. Ajouter avec les patates douces pour le reste de la cuisson (environ 4-5 minutes) Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du yogourt aux épinards. Servir avec les pétoncles et les patates douces.
1 c. à café d'huile d'olive	
1 c. à café de cumin	
1 c. à café de graines de fenouil	
1 pincée de paprika doux	
230 gr de pétoncles	
Yogourt aux épinards	
98 gr de yogourt grec nature 0%	
8 gr d'épinards hachés	
1 c. à café de curry	
1 oignon vert ciselé finement	
1 c. à soupe de coriandre	
Du jus de citron	



DEJEUNER / DINER

SAUMON RÔTI ET PACANES HACHES

Portion pour 2 personnes

Ingrédients

25 g de pacanes hachées
½ gousse d'ail
1c. à café de thym frais ciselé
Jus de citron
½ c. à café de purée de figues
1 pincée de poivre noir
230 g de filet de saumon sans
peau ni arêtes

Explications

Préchauffer le four à 180 °C
Dans un bol, mélanger les
pacanes, l'ail, le thym, le jus
de citron, la purée de figues
et le poivre.
Enrober les pavés de saumon
de la préparation.
Ranger sur une plaque de
cuisson recouverte de papier
alimentaire et faire cuire
pendant 8 minutes.

Servir le saumon avec des
légumes ou une salade.

La même recette peut être
faite avec de la truite.



DEJEUNER / DINER

TAGLIATELLES DE COURGETTES

Pour 2 personnes

Ingrédients	Préparation
400 g de courgettes	Couper les courgettes en lamelles à l'aide d'un économe. Faire cuire à la vapeur environ 8 minutes puis mettre à glacer. Si manque de temps, prévoir 30 minutes au congélateur. Servir en salade très fraîche arrosée d'huile d'olive, de citron, de sel et de poivre avec un peu d'ail.
Huile d'olive	
Citron	
Ail écrasé	



DEJEUNER / DINER

Salade fraîcheur concombre et Surimi

Portion pour 2 personnes

Ingrédients	Préparation
8 surimis	Eplucher le concombre et couper le en très fines rondelles.
1 concombre	
2 petits suisse 0%	L'éponger avec de l'essuie-tout. Couper le surimi en fines tranches.
2 cuillères à soupe de crème liquide légère	
Curry	Ajouter au concombre. Mélanger les petits suisses, la crème et assaisonner avec le curry, les herbes et l'ail.
Herbe	
Ail	Mélanger et déguster !



DEJEUNER / DINER

Taboulé de Chou-fleur

Portion pour 2 personnes

Ingrédients	Préparation
½ chou-fleur	Retirer el trognon et les morceaux de tiges de chou-fleur. Ne garder que les fleurs. Râpez-les pour obtenir une poudre. Laver les herbes, sécher et ciseler. Mélanger tous les ingrédients sauf les pignons. Mettre à macérer au frais au moins 06h. Ajouter les pignons une heure avant de servir. Déguster.
1 peu de menthe	
½ bouquet de persil	
½ bouquet de coriandre	
Ciboulette	
Citron	
½ oignon haché	
70 g de tomates	
1 c. à café d'huile d'olive	
80 g de raisin de Corinthe	
Poivre	
Sel	
20 g de pignons	



DEJEUNER / DINER

Scampis aux fines herbes

Pour 2 personnes

Ingrédients	Préparation
12 scampis	Faire cuire les scampis dans de l'eau bouillante pendant 4 minutes. Décortiquer les scampis. Dans une casserole, mettre tous les ingrédients sauf les scampis. Couper finement les échalotes ou les oignons, les herbes et faire cuire 7 minutes à feu doux. Porter à ébullition lier avec la maïzena. Plonger les scampis dans la sauce, remuer pour les réchauffer et servir immédiatement dans des assiettes creuses. Déguster.
¼ l de fond de poisson	
Herbes divers (basilic, origan, thym, persil)	
1 échalote ou 4 petits oignons bruns	
1 c. à café de Maïzena	
Poivre	
Sel	



DEJEUNER / DINER

Soupe de citron à la Grecque

Pour 2 personnes

Ingrédients	Préparation
½ L d'eau	Faire bouillir l'eau avec les cubes de bouillon de volaille et le safran. Râper grossièrement les carottes et les courgettes. Faites bouillir les carottes 5 minutes. Ajouter les courgettes, faites bouillir 3 minutes. Ajouter le jaune d'œuf, le jus de citron et le zeste râpé. Ajouter un peu de crème épaisse sans laisser bouillir. Servir et déguster.
1 cube de bouillon de volaille	
1 jaune d'œuf	
1 carotte	
1 courgette	
½ citron	
Safran	
Crème épaisse	



DEJEUNER / DINER

Raïta de concombre

Portion pour 2 personnes

Ingrédients	Préparation
½ concombre	Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, le vider de ses graines et le râper. Mettre le concombre dans une passoire et le laisser égoutter 10mn. Hacher l'oignon et l'ail et les incorporer au concombre. Ajouter le yaourt, le sel le poivre, le cumin et le piment selon votre goût. Garnir de rondelles d'oignon. Déguster
½ oignon	
½ gousse d'ail	
1 yaourt nature (de préférence grec)	
½ oignon	
Cumin	
Piment	
Poivre	
Sel	



DEJEUNER / DINER

Salade Caesar au poulet

Portion pour 2 personnes

Ingrédients	Préparation
2 escalopes de poulet	Emincer les blancs de poulet. Placer les dans un plat et verser ½ citron dessus. Laisser mariner 4h au frigo. Réduire 2 biscottes en miettes, ajouter un peu d'épices aux biscottes, saler et poivrer. Dans une poêle antiadhésive, ajouter une c. à café d'huile d'olive. Paner chaque blanc de poulet dans la chapelure aux épices et mettez dans la poêle chaude. Laisser cuire 8 – 10 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Frotter les 2 autres biscottes avec de l'ail. Mélanger la salade, les biscottes brisées, l'échalote émincée, le parmesan en copaux et le poulet. Dans un bol à part, préparer la sauce avec le yaourt, la moutarde, le jus de citron, un peu de parmesan et un peu de vinaigre balsamique. Saler, Poivrer et Servir.
½ salade verte	
Parmesan en copaux	
4 biscottes	
Œufs dur	
½ citron	
½ échalote	
Piment d'Espelette, ou paprika, ou cumin	
Huile d'olive	
Sel	
Poivre	
Pour la sauce	
2 cuillères à soupe de yaourt grec	
½ citron	
1 c. à café de moutarde	
10 g de parmesan râpé	
Vinaigre balsamique	



DEJEUNER / DINER

Mousse de concombre

Portion pour 2 personnes

Ingrédients

½ concombre
150 g de fromage blanc 0%
1 c. à café de lait écrémé
¼ de citron
¼ d'oignon
Persil
Estragon
1 feuille de gélatine
Poivre
Sel

Préparation

Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
Pelez le concombre et le couper en tranches et saupoudrez de sel. Laisser égoutter 1h.
Rincer sous l'eau froide et éponger. Chauffer le lait et ajouter la gélatine égouttée.
Mixer les concombres. Incorporez le fromage blanc, le lait à la gélatine, le zeste de citron râpé et son jus, l'oignon haché le persil et l'estragon ciselé. Saler et poivrez. Remplir un moule à cake et laisser au frais pendant 12h.



DEJEUNER / DINER

Saumon à la mousse de courgettes

Portion de 2 personnes

Ingédients	Préparation
2 tranches de saumon fumé	Rincer, essorer et ciseler l'aneth et la menthe.
1 courgette	Peler et émincer la gousse d'ail.
1 œuf	Râper la courgette. Faire revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive avec l'ail et les herbes.
1 c. à crème fraîche épaisse	Assaisonner et réserver pour laisser un peu refroidir.
½ gousse d'ail	Battre l'œuf et la crème en omelette.
1 c à café d'huile d'olive	Mélanger la préparation avec les courgettes râpée et éventuellement mixer un petit peu pour donner un aspect « mousse ».
Aneth	Préparer des ramequins en mettant au fond, le saumon fumé.
Menthe	Verser le mélange courgette omelette dans les ramequins.
Sel	Faites cuire au micro-onde 2-3 minutes selon la puissance. Déguster.
Poivre	



DEJEUNER / DINER

Bricks légères à la ricotta

Portion pour 2 personnes

Ingrédients

2 feuilles de bricks

125 g de ricotta

1 boîte de miette de crabe

Basilic

Poivre et sel

Préparation

Fouetter la ricotta pour bien la lisser.

Ajouter le crabe.

Epicer, ajouter le basilic et mélanger.

Placer une feuille de brick devant soi.

Disposer une grosse cuillère de farce sur le bord inférieur de la feuille mais en laissant un petit espace.

Enrouler jusqu'au milieu de la feuille de brick.

Vers le milieu replier les bords latéraux sur la partie roulée.

Puis continuer à rouler pour que la brick possède une forme de nem ou de cigare.

Cuire à la sauteuse avec un peu d'huile d'olive ou faites dorer au four.



DEJEUNER / DINNER

Salade minceur d'avocat, crevettes et tomates

Pour 2 personnes

Ingédients	Préparation
1 tomate rouge	Lavez les tomates et coupez-les en gros dés. Réservez. Décortiquez les crevettes. Réservez. Enlevez la peau de l'avocat, découpez le en gros dés et versez le jus de citron dessus. Émincez finement l'échalote, réservez. Dans un saladier, versez tomates, crevettes et avocat Préparez la vinaigrette: mélangez huile, vinaigre, échalote, moutarde et le thym citron lavé et effeuillé. Ajoutez sel et poivre. Versez la vinaigrette sur les tomates. Mélangez délicatement. Dégustez.
1 avocat	
300g de crevettes non décortiquées	
1 échalote	
2 cuillères à soupe d'huile d'olive	
1 cuillère à café de vinaigre balsamique blanc	
2 petites branches de thym citron	
1 jus de citron	
1/2 cuillère à café de moutarde	
Sel et poivre	



DEJEUNER / DINNER

Poulet à l'ail et au vin blanc

Pour 2 personnes

Ingrédients	Préparation
1 blanc de poulet	Commencer par mettre dans la cocotte un peu d'huile, faire saisir alors les blancs de poulet, une fois dorés, les retirer et jeter les gousses d'ail dans la cocotte, avec les feuilles de sauges et de laurier. Faire revenir un petit moment, lorsque les effluves de l'ail se feront sentir, remettre le poulet par-dessus. Verser le vin blanc, porter légèrement à ébullition pour ôter l'acidité du vin, et verser alors le bouillon, couvrir et cuire ainsi durant environ 30 minutes à petit bouillon. Baisser le feu, et ajouter cette fois le fromage blanc, saler et poivrer. Cuire encore à découvert durant environ 20 à 25 minutes, le temps que la sauce épaississe suffisamment pour napper les blancs de poulet. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.
1/2 tête d'ail	
1 feuille de laurier et de sauge	
100 ml de vin blanc	
100g de bouillon de volaille	
100 g de fromage blanc 0%	
Huile d'olive	
Sel et poivre	



DEJEUNER / DINNER

Gratin aux œufs et légumes mijotés

Portion pour 2 personnes

Ingrédients	Préparation
8 tasses pommes de terre pelées et tranchées finement	Dans une mijoteuse graissée, superposer les cinq premiers ingrédients. Dans un grand bol, battre au fouet les œufs, l'eau, le lait, le sel et le poivre. Verser sur les légumes et saupoudrer de fromage. Couvrir et cuire à basse température pendant sept à neuf heures ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et que les œufs soient pris.
1 poivron vert moyen	
1 paquet épinards hachés décongelés et égouttés	
250 ml champignons frais tranchés	
1 oignon moyen haché finement	
8 œufs	
250 ml d'eau	
250 ml lait 2%	
6 ml sel	
1 ml poivre	
500 ml cheddar râpé	



DEJEUNER / DINER

Confit de courgettes

Portion de 2 personnes

Ingrédients	Préparation
350 g de courgettes	Laver les courgettes et les râper le plus finement possible (ne pas les éplucher).
¼ de poivron vert ou jaune	
1/2 tomates	Faire chauffer l'huile d'olive et incorporer les courgettes pour les faire revenir à l'étuvée avec les poivrons coupés en lamelle. Ajouter l'ail coupé fin, les fines herbes, le sel et le poivre. Remuer régulièrement. A la fin de la cuisson, ajouter les tomates coupées en quartier, laisser mijoter encore quelques minutes. A déguster chaud ou froid en accompagnement.
Ail	
Ciboulette	
Cerfeuil	
Persil	
Estragon	
Huile d'olive	
Poivre	
Sel	



ACCOMPAGNEMENT

Vinaigrette au yaourt

Pour 2 personnes

Ingrédients	Préparation
½ yaourt 0%	Mélanger le yaourt et le vinaigre balsamique.
1 c. à café de moutarde	
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique	Ajouter la moutarde, l'ail, le basilic le sel, le poivre et la sauce soja.
Poivre	
Sel	
Herbes de Provence	Mélanger.
Une pincée de basilic	
½ cuillère à café de sauce soja	
½ gousse d'ail émincé	



SAUCES

Mayonnaise au yaourt

Portion pour 2 personnes

Ingrédients	Préparation
½ yaourt nature	Mélanger l'ensemble des ingrédients.
1 cuillère à café de moutarde	
Poivre	Battre le tout pour obtenir une consistance proche de la vraie mayonnaise.
Sel	
1 jaune d'œuf	
	Déguster



SAUCES

Vinaigrette minceur

Portion pour 2 personnes

Préparation	
Ingédients	Dans un bol, mettre la moutarde, ajoutez le vinaigre, le sel, le poivre et fouettez avec une fourchette.
	Ajoutez l'huile et l'eau.
	Rectifier l'assaisonnement au fur et à mesure et selon votre goût.
1 c à soupe de moutarde	
1 c. à café de vinaigre de vin	
1 c. à café d'huile d'olive	
1 c. à soupe d'eau	
Ciboulette	
Sel	
Poivre	



SAUCES

Toast au fromage frais, avocat et séchées

Portion 2 personnes

Ingédients

2 tranches de pain de mie faible en glucides

¼ de pot de fromage frais nature

½ avocat

4 pétales de tomates séchées

Préparation

Faire griller le pain de mie 1 minute au toaster.

Tartiner de fromage frais, couper en 4. Peler et dénoyauter l'avocat et couper la chair en fines lamelles.

Disposer sur les toasts.

Couper chaque pétale de tomate en deux et mettre sur chaque toast.

Déguster !



APERITIF

POIS CHICHES

Prendre une boîte de pois chiches, rincer et égoutter. Mettre un peu d'épices au choix et selon votre goût. Choisissez de les manger cru ou passés au four à 180 °C Pendant 30-40 minutes.

CHOU FRISE

Rincer quelques feuilles, vaporiser de l'huile d'olive et enfournez au four pendant 8 minutes. Cette recette est possible avec des courgettes ou encore des aubergines.

BEURRE DE CACAHUETE

Faite griller un ou deux pains complets faibles en glucides. Ajouter une cuillère à café de beurre de cacahuètes. Dégustez avec une pomme ou une banane

SALADE D'AVOCAT

Couper un avocat, ajouter des carottes râpées ou une salade verte. A déguster avec un petit filet d'huile d'olive et d'herbes selon votre goût

GLACE MAISON

De la glace maison : remplir des moules (yaourt vide par exemple) de yaourt grec mélanger aux fruits de votre choix, le tout mixer. Placer au congélateur et sortez au moment de déguster.

SAUMON FUME ET CONCOMBRE

Etaler des tranches de concombre, du fromage blanc frais 0% et une tranche de saumon.

FROMAGE ET TOMATE

Du fromage et des tomates : Optez pour du fromage bocconcini avec quelques tomates et un filet de vinaigre balsamique

SOUPE

En gaspaccio ou en soupe chaude, elle vous donnera rapidement la satiété recherchée. Privilégiez les soupes aux légumes ou les bouillons sans sucre ajouté.

ŒUFS DURS

Des œufs dur : deux œufs dur avec un filet de vinaigre et assaisonné avec du poivre ou les épices de votre choix.

BLANC DE DINDE

Du blanc de dinde accompagné d'une poignée de raisin ou de dattes

THON ET FROMAGE BLANC

Préparer avec des craquelins de blé, étaler une cuillère de fromage blanc 0% et du thon avec quelques herbes.

POIRE GOURMANDE

Couper une poire en deux, enfourner au four pendant 12 minutes. Ajouter une cuillère à soupe de ricotta et ajouter un peu de cannelle ou de cacao en poudre.

MELON ET FETA

Coupez des morceaux de melon, du concombre et des dès de fêta. Ajouter un filet de vinaigre balsamique et un peu de menthe.

POMME ET AMANDES

Déguster une pomme accompagnée d'une poignée d'amandes ou de noix de cajou.

CELERI ET THON

Prenez du céleri en branche, étaler un peu de fromage blanc et recouvrir de thon.

COMPOTE ET GRAINES

Choisissez de la compote faite maison ou sans sucres ajoutés. Accompagné d'un mélange de graines (citrouille, tournesol, pin etc...)

TORTILLA BANANE

Étaler du beurre de cacahuète sur une tortilla de blé entier avec des morceaux de bananes. Rouler la tortilla et déguster

FRITES DE CAROTTES

Couper des lamelles de carottes et enfourner 12 minutes à 200 degrés.

YAOURT ET GRAINES DE CHIA

Prenez un Yaourt 0%. Y ajouter les graines. Attendre un peu quelles gonflent et adapté selon la consistance souhaitée.

FRAMBOISE ET FROMAGE GREC

Avec 50 g de framboises, ajouter 80 g de fromage grec ou mixer l'ensemble pour un smoothie

SANDWICH AUBERGINES

Couper des tranches d'aubergine avec un blanc de dinde. Ajouter les légumes de votre choix et du fromage de chèvre.

MINI PIZZA

Sur une tranche de pain complet grillé étaler de la sauce tomate avec le moins de sel possible, un peu de mozzarella et des légumes cru de votre choix.

OMELETTE

Battez 2 œufs. Dans une poêle faites chauffer une cuillère à café d'huile de coco. Ajouter les légumes que vous souhaitez.

SHAKER DE PROTEINE

Mélanger une dose de protéine du goût de votre choix avec 200 ml de lait d'amande, de lait de noisette ou de lait de vache écrémé.

JAMBON CRU ET ROQUETTE

Etalez 2 fines tranches de jambon cru sur une assiette. Ajouter la roquette en quantité souhaité et un filet d'huile d'olive.

- **Acide Aminé** : Ce sont les composants moléculaires des protéines. La protéine est donc purement et simplement un assemblage d'acides aminés. Il existe un grand nombre d'acides aminés différents dont surtout 8 sont essentiels : l'isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, le tryptophane et la valine. Quand on parle de nutriments essentiels, on parle de nutriments que le corps ne peut pas fabriquer, et que seule l'alimentation pourra en apporter. On évoque souvent les acides aminés en musculation pour leur participation à la construction, à la réparation et à la récupération mais aussi à l'apport en énergie grâce à leur rôle anabolisant. Les acides aminés sont eux même composé d'azote (et d'autres éléments comme l'oxygène, l'hydrogène ou le carbone) qui va permettre la croissance et le renouvellement du muscle en augmentant le développement et la multiplication des cellules et fibres musculaires.
- **Acide Gras** : Les acides gras sont une catégorie de lipides. Ils comprennent des sources d'énergie importante. Ils sont stockés par l'organisme sous forme de *Triglycérides* et se décompose en 2 type d'acides gras distincts : les acides gras saturés et les acides gras insaturés.
- **Acide Gras Insaturé** : Il s'agit d'acide gras qui se compose d'une ou de plusieurs liaisons carbone. Lorsque cet acide gras comporte plusieurs liaisons carbones on parle *d'acide gras polyinsaturé*. Lorsque ce dernier en revanche se compose d'une seule liaison carbone, on parle alors *d'acide gras mono-insaturé*.

- **Acide Gras Mono-Insaturé** : Les acides gras mono-insaturés font parties de la famille des *acides gras insaturés*. Ils ne sont composés que d'une seule liaison Carbone. Ces acides gras sont fabriqués par l'organisme grâce aux acides gras saturés. Ils ont pour rôle de réguler le *Cholestérol* et donc de réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Essentiellement composés d'omega-9, on les retrouve majoritairement dans les graisses animales, végétales comme l'huile d'olive ou l'huile d'arachides. Ils doivent être consommés à hauteur de 50% de l'apport en *lipides* quotidien.
- **Acides Gras Poly-Insaturés** : Les acides gras poly-insaturés font partis de la famille des acides gras insaturés. Ils sont donc composés de plusieurs liaisons carbones. Ils sont majoritairement composés de graisses essentielles comme l'omega-3 et d'oméga-6 ce qui signifie que le corps ne peut en produire et qu'ils seront donc apportés par l'alimentation. Les **Oméga-3** vont aider à faire baisser le taux de triglycérides dans le sang. Les aliments à haute teneur en Oméga-3 sont le thon, les noix, les sardines ou encore les graines de Chia. Les **Omega-6** stimulent les défenses immunitaires et protège le système nerveux. On les retrouve dans les huiles de tournesol ou d'arachides, les produits transformés (chips par exemple), la viande de porc etc... Bien qu'indispensable à notre organisme, l'alimentation d'aujourd'hui est cependant bien trop riche en Omega-6 alors qu'on devrait davantage privilégier les omega-3.

- **Calorie** : La calorie (cal) est une unité d'énergie. Elle correspond à environ 4 joules. Bien que le sujet ait fait débat pendant des années compte tenu des différents paramètres liés à son calcul (pression atmosphérique, température etc...), les chercheurs s'accordent aujourd'hui sur le fait qu'une calorie (cal) moyenne, c'est la quantité d'énergie nécessaire pour augmenter d'un degré un gramme d'eau grâce à la combustion d'un aliment. Cette définition est applicable sur la « petite calorie ». Or aujourd'hui, la majorité des valeurs nutritionnelles sont exprimées en « Kcal » ou « Cal » ce qui signifie qu'il s'agit de la quantité d'énergie pour élever d'un degré 1000 g d'eau. Une Kcal (ou « Cal ») est donc égal à 1000 cal.
- **Cétogenèse** : Au vu de la complexité du sujet, nous allons tenter de le définir très simplement. Il s'agit d'une réaction chimique qui intervient lors d'un jeûne ou d'une diète. Lorsque le corps ne peut plus puiser dans les réserves de glucose car celles-ci sont en déficit, ce dernier va aller chercher l'énergie nécessaire dans les lipides du tissu adipeux. Il va générer le phénomène de *lipolyse*, augmenter le taux d'acides gras et produire de l'acétyl-coenzyme A (molécule produite par la dégradation du glucose et des acides gras destinée à la transformation en énergie). Cette dernière va subir une combustion pour donner d'autres coenzymes réduites. Pour que tout fonctionne comme il faut, le corps a besoin d'oxaloacétate (enzyme responsable de la formation du citrate grâce à l'acétyl-coenzyme A).

Or, lorsque l'acétyl-coenzyme A est produite en trop grosse quantité, il sera en surplus par rapport à l'oxaloacétate et créera alors un « bouchon » au début du processus. La **Cétogenèse** intervient alors pour créer une sorte de « *voie de secours* » en associant différentes molécules qui seront utilisés par les organes vitaux comme le cœur ou d'autres organes comme les muscles en prenant le relais du glucose absent. Ce phénomène permet donc la détoxification de l'excès d'acétyl-coenzyme A et permet de retrouver une « voie dégagée » tout en faisant une réserve de glucose pour l'attribuer en priorité aux organes glucodépendants et diminuer le *catabolisme protéique*.

A quoi ça sert ? Outre le déficit de glucose involontaire, cette réaction chimique est utilisée dans les diètes cétogène pour mimé le phénomène de jeûne (pas de glucose, ou moins de 50 gr quotidiennement) sans avoir les inconvénients de perte de muscle et sans effet secondaires.

- **Carnitine (L-Carnitine)** : Dérivée d'Acide Aminés, elle joue un rôle essentiel dans la production d'énergie grâce au **transport des acides gras**. Il est donc essentiel au bon fonctionnement des muscles. Bien que les études se contredisent encore, la L-Carnitine permettrait en théorie de transporter les lipides dans les cellules dans le but d'être brûlé.

- **Cholestérol** : De la famille des lipides, on le retrouve principalement dans le foie, la moelle épinière et le cerveau. Bien qu'on entende souvent parler de **bon** ou de **mauvais** cholestérol, il est important de souligner que ces affirmations ne correspondent pas au type, mais au **mode de transport** de la molécule.
Lorsqu'on parle de **mauvais cholestérol**, on parle en réalité du transport de ce dernier grâce aux **Lipoprotéines Basse densité (LDL)** dont le rôle premier est de transporter le cholestérol via le sang depuis le foie vers les autres cellules. Le bon cholestérol quant à lui est transporté grâce aux **Lipoprotéines Haute densité (HDL)** des autres cellules vers le foie où il sera éliminé. Il est donc important de consommer des aliments qui vont favoriser le transport du cholestérol via les Lipoprotéines Haute Densité grâce aux **Acide Gras Mono-Insaturés**.
- **Cortisol** : Communément appelée l'hormone du stress, le cortisol fait partie de la famille des corticostéroïdes et est sécrétée par les glandes surrénales. Son rôle principale est d'augmenter le glucose dans le sang ce qui va permettre de libérer de l'énergie. Pourquoi l'appelle-t-on l'hormone du stress ? Bien que produite de manière régulière, le cortisol intervient notamment après la production d'adrénaline (aussi appelée épinéphrine). En effet, l'adrénaline est un neurotransmetteur qui est sécrété en réponse à une émotion intense ou un effort physique aussi intense entraînant une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la vitesse des contractions du cœur, une hausse de la pression artérielle, une dilatation des bronches ainsi que des pupilles.

Ce neurotransmetteur répond alors à un besoin d'énergie pour « faire face au danger ». Pour faire face, le cortisol intervient peu après pour puiser dans les lipides et les transformer en sucre afin de mobiliser l'énergie nécessaire à notre corps. Le cortisol est produit en plus grosse quantité le matin, puis retrouve une production régulière tout au long de la journée pour nous apporter l'énergie nécessaire.

- **Ephédrine** : De la famille des amines (dérivé de l'ammoniac) elle est chimiquement proche des amphétamines. L'éphédrine est utilisée en médecine occidentale contre l'asthme entre autre. Bien que présent dans des produits destinés à la perte de poids, ce composant provoque des hypertensions artérielles, de la tachycardie, et peut même créer une véritable dépendance.
- **Fluide** : Les fluides de notre corps sont nombreux et ont chacun un rôle bien précis dans notre organisme. Evacuation des déchets, transport d'oxygène, salive, sperme, bile, urine, sang, sueur, sébum ou encore sécrétions nasales, le corps en contient en moyenne 11 litres. Il peut produire **2 grammes de sébum**, 6 litres de sang, 1.5 litre d'urine, 1 litre de sécrétions nasales, 3 litres de lymphes, 0.8 litre de bile, 0.6 litre de salive, 0.3 litre de sueur, 0.006 litre de sécrétions vaginales, 0.004 litre de sperme. Le corps peut évacuer en sueur jusqu'à 14 Litres par jour ! Autant dire que l'action de tous ces fluides réunis peut avoir un impact important sur la variation de notre poids.

- **Ghréline** : Il s'agit d'une hormone digestive qui stimule l'appétit. Son taux est élevé avant les repas. Au fur et à mesure que nous nous alimentons, cette hormone diminue. La Ghréline est produite de manière importante aux alentours d'une heure du matin, pouvant entraîner des insomnies voir des prises alimentaires nocturne. Mais la Ghréline est également un facteur d'accumulation des graisses. Cette action moins sympa pour nous favorise malheureusement la graisse abdominale qui va produire une résistance à l'*insuline*. Il est donc important dormir suffisamment pour limiter la production et de manger lentement afin de laisser l'hormone diminuée une fois l'estomac rempli.
- **Glucomanne** : Souvent sous forme de complément alimentaire, le glucomanne est une fibre naturelle qu'on retrouve dans le bois mais principalement dans le Konjac. Très pauvre en calorie, elle réduit l'absorption de graisses et gonfle en absorbant l'eau dans l'estomac ce qui permet d'obtenir une satiété plus rapidement. Il est également utilisé pour réduire le taux de de glucose dans le sang. Attention toutefois aux effets indésirables du glucomanne qui peuvent entraîner diarrhée, gaz ou ballonnements. Buvez beaucoup pour éviter l'obstruction du tube digestif.
- **Glycémie** : Il s'agit du taux de glucose (sucre) dans le sang.

- **Graisse blanche** : La graisse Blanche fait partie des trois types de *tissu adipeux* existants dans notre corps. Il s'agit d'une réserve d'énergie régulée par le pancréas. Elle représente environ 20 % du poids d'une femme et 15% du poids d'un homme. La Graisse Blanche a [malheureusement] le rôle premier de stocker les lipides afin d'en faire un isolant thermique et maintenir la température du corps.
- **Graisse Brune** : La graisse Brune fait partie des trois types de tissu adipeux existants dans notre corps. Elle est abondante chez les mammifères surtout ceux qui hibernent, et chez les nouveau-nés, encore incapable de frissonner. Grâce à la *lipolyse*, elle assure le phénomène de *thermogénèse*. Elle sert donc de radiateur en produisant de la chaleur afin de maintenir le corps à une température de 36-37°C. En agissant ainsi, elle consomme des calories. Grâce à l'*Irisine*, la graisse brune aurait, selon les chercheurs, la faculté de brûler la graisse blanche, ce qui signifie que plus nous avons de graisse brune, plus nous consommons notre graisse blanche.
Je vous vois venir : Comment faire pour en avoir plus ?
Frissonnez ! Dormez dans un environnement ne dépassant pas 19°C, poussez votre corps à l'effort physique jusqu'au frisson, prenez des douche tiède et baisser la température au fur et à mesure pour finir à l'eau froide.
- **Hormone** : Il s'agit d'une substance chimique qui va avoir un rôle de messenger dans l'organisme en réponse à une stimulation.

- **Hyperglycémie** : Il s'agit d'une concentration élevée de glucose (sucre) dans le sang. Ce phénomène anormal est un symptôme principal de diabète. Avec un taux élevé dans le sang, l'insuline va être libérée à haute dose ce qui déclenchera un stockage de *triglycérides* dans le *tissu adipeux* et donc une augmentation des graisses.
L'hyperglycémie qui fait suite à un repas riche en glucide provoquera, grâce à la libération d'insuline, une *hypoglycémie* dite « réactionnelle » qui donnera une sensation de faim et redonnera l'envie de consommer du sucre. C'est ce phénomène qui déclenche chez certaines personnes une envie irrésistible de consommer des aliments sucrés.
- **Hypoglycémie** : Contrairement à l'*hyperglycémie* il s'agit d'une concentration anormalement basse du taux de sucre dans le sang. Chez un sujet sain (c'est-à-dire qui ne présente pas de diabète) l'hypoglycémie n'apparaît qu'au bout de 15 jours de jeûne. Cependant, elle peut également apparaître suite à un excès d'insuline pris par médicament pour un diabétique ou suite à une *hyperglycémie*.
- **Hiit** (ou entraînement fractionné à haute intensité) : Il s'agit d'un mode d'entraînement composé de courtes périodes intense alternées de périodes de récupération. La durée totale de la séance ne dépassera pas 30 mn. Une séance se décompose en deux parties : La première est la phase d'effort intense effectuée par le sportif à l'intensité maximale dont il est capable.

La deuxième partie est une partie de récupération effectuée à moyenne intensité.

Ce mode d'entraînement bien qu'intense, a la faculté d'empêcher la perte de muscle, d'aider à la perte de poids, d'améliorer l'endurance.

Le Hiit fait partie d'une catégorie d'entraînement appelé entraînement fractionné et qui inclut toutes les séances qui commencent par un effort très intense et qui se termine par un effort d'intensité moyenne. Bien que le HIIT ait déjà prouvé son efficacité, il reste cependant inadapté aux personnes souffrant de problème cardiaque ou étant en mauvaise condition physique.

- **Insuline** : On parle très régulièrement de l'insuline. Faisons simple : L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas et qui a un effet important sur le *métabolisme* des glucides, des lipides et des protéines. Son rôle est surtout d'utiliser ou de stocker le sucre entrant. Elle favorise l'absorption du glucose présent dans le sang. Elle permet donc baisser le taux de sucre dans le sang.

L'hormone est sécrétée selon l'alimentation et l'activité sportive. Lorsqu'il y a une abondance alimentaire, l'insuline transforme le glucose en acide gras qui sera ensuite stockés dans le tissu adipeux.

Chez une personne saine (qui ne présente pas de diabète) l'insuline est sécrétée en continu et augmente selon les aliments consommés pour réguler le taux de glucose. Pour éviter les prises de poids, il est donc recommandé de ne pas surconsommer de sucre afin que l'insuline ne le stocke pas ou ne le transforme pas en acide gras.

- **Iode** : De la famille des *oligo-éléments*, l'iode est un élément essentiel à la vie humaine. L'organisme n'est pas à même de stocker cette molécule dans le temps, son apport doit donc être permanent. Bien que le corps n'en ait besoin que de moins de 4 grammes pour toute une vie, l'apport doit être de 150 µg par jour. Une carence en iode entraîne un retard de croissance voire des troubles mentaux. Consommez donc régulièrement mais sans excès des céréales, de l'ail, du poisson, de l'ananas ou encore des algues (comme la laitue de mer) par exemple. Évitez cependant le sel, facteur de rétention d'eau.
- **Irisine** : Produite naturellement par l'organisme, l'Irisine est une molécule hormonale qui est sécrétée lors d'un effort physique et par le métabolisme. Son rôle est de faire le lien entre le tissu adipeux et le tissu musculaire. Bien encore mal connue, elle provoquerait une augmentation des dépenses énergétiques et aiderait au contrôle de la glycémie.
- **Lipolyse** : Il s'agit du processus de dégradation des lipides. Cette réaction est stimulée par des hormones comme l'*adrénaline*, la *ghréline* ou encore le *cortisol*. Dans le processus, les lipides sont apportés par le sang aux tissus adéquats. Les *triglycérides* subissent alors une dégradation de leurs lipides, libérant des acides gras entre autres. Ces acides gras libérés dans le sang sont donc directement utilisés par les cellules.

Comme le corps est bien fait, lorsque certains acides gras ne sont pas utilisés par les cellules, ils ont la possibilité de se lier à une protéine soluble (qu'on appelle albumine) pour être acheminée vers une cellule qui aurait davantage besoin d'énergie. Les acides gras issus de ce processus de lipolyse sont ensuite métabolisés soit par la réaction chimique appelée *cétogenèse*, soit par une autre réaction chimique appelée bêta-oxydation.

- **Magnésium** : C'est un *oligo-élément*. Le corps humain en possède 24 grammes dont la moitié se trouve dans les os, et l'autre dans les tissus mous (muscles, vaisseaux sanguins ou encore tissu adipeux). Il a plusieurs rôles au sein de notre organisme dont notamment lutter contre le stress, l'insomnie, favorise la contraction du muscle. Une carence en magnésium entraînera bien souvent une fatigue musculaire, des crampes, des troubles digestifs. Il est donc important d'en consommer à juste dose en consommant des noix, du riz complet, des lentilles, des pois chiches, du poisson et des fruits de mer par exemple.
- **Métabolisme** : C'est un ensemble de réactions chimiques. Le rôle de cet ensemble est vital puisqu'il permet au corps de fonctionner et surtout de se maintenir en vie.

Les molécules qui composent notre corps sont réparties en trois grandes familles :

- Les lipides
- Les protéines
- Les Glucides

Le métabolisme comprend deux grandes composantes :
Le Catabolisme et l'Anabolisme.

Essentielles à la vie, le métabolisme va soit les dégrader (Catabolisme) pour les utiliser comme énergie, soit les synthétiser (Anabolisme) pour créer de nouvelles cellules.

Le **Catabolisme** va dégrader et oxyder les nutriments grâce à la digestion par exemple. Il va alors fournir l'énergie nécessaire aux cellules qui en ont besoin.

L'**Anabolisme** quant à lui va produire notamment des acides aminés, et une sorte de « sous unité » de glucides. Allié à l'ATP (adénosine triphosphate) qui va fournir l'énergie nécessaire à cette réaction elle-même créée par l'oxydation des glucides ou de lipides, vont permettre l'assemblage de ces acides aminés et autre pour créer des molécules complexes telles que les protéines, les lipides ou encore de l'acide nucléique (ADN ou son messager : l'ARN, qui est aussi un créateur de structure complexe).

Grâce à ces deux réactions, le métabolisme va s'adapté pour maintenir nos constantes physiologique dans la norme en adaptant la température de notre corps par exemple. C'est ce qu'on appelle le métabolisme basal. Ce dernier va dépendre de nombreux facteurs comme l'âge, le poids, le sexe etc... et ne comprend que l'utilisation de l'énergie pour faire fonctionner notre corps. Ce métabolisme a besoin d'au moins 1 200 kJals. Ce qui va surtout nous intéresser, c'est le métabolisme en activité qui va augmenter la consommation de calories et donc sn besoin en énergie.

C'est grâce à l'augmentation et à l'accélération du métabolisme que toutes ces réactions chimiques se mettront en place et que votre corps consommera l'énergie apportée par l'alimentation. C'est aussi la raison pour laquelle il vaut mieux préférer des aliments de qualité et éviter à notre corps de stocker « pour rien »

- **Macronutriments** : De la famille des nutriments avec les micronutriments, les macronutriments représentent 98% de notre alimentation. Ce sont les glucides, les lipides et les protéines.
- **Micronutriments** : De la famille des nutriments avec les macronutriments, ils représentent 2% de notre alimentation. Bien qu'aussi essentiels que les macronutriments, nos besoins seront inférieurs aux besoins en macronutriments. On retrouve dans cette catégorie les vitamines, les oligo-éléments, les minéraux ou encore les acides gras essentiels.
- **Oligo-Eléments** : De la famille des sels minéraux, il est nécessaire à la vie mais comme l'iode, en quantité infime. Différents rôles lui sont attribués notamment celui d'aider à la transformation biochimique et donc participer au fonctionnement du métabolisme. L'oligo-élément va également jouer un rôle important dans les signaux des hormones (Insuline, par exemple) en facilitant ou en empêchant la reconnaissance de l'hormone par son récepteur.

- **Régime** : Le régime alimentaire est une **pratique alimentaire**, c'est-à-dire qu'elle peut être d'origine culturelle, religieuse ou encore médicale.
Communément lorsqu'on parle de régime, on l'entend immédiatement au sens amaigrissant et donc destiné à perdre du poids. Le principe du régime amaigrissant est simple : Il repose sur la diminution de l'énergie ingérée. Il existe aujourd'hui de nombreux régimes : pauvres en graisses, pauvres en glucides, pauvres en calories, riche en protéines voire même des régimes basés sur le jeûne.
Le régime alimentaire va donc reposer sur les besoins du métabolisme en activité. On va procéder à une réduction de l'apport en énergie. En moyenne, l'apport sera de 2 000 kcal pour les femmes et 2500 kcal pour les hommes. Pour perdre un kilo de graisse, le corps devra alors être en déficit de 9000 kcal. Pour créer ce déficit, il faut donc retirer 500 kcal chaque jour de son alimentation et ce, pendant 18 jours. Ce **principe théorique** doit être pris à la légère puisque le poids perdu en début de régime correspond souvent à de l'eau, à la consommation des glucides disponibles dans le foie ou dans les muscles ou au catabolisme qui va donc mobiliser les protéines musculaires et le poids perdu dépendra de la qualité des calories et de l'activité physique pratiquée en complément.

- **Resvératrol** : De la famille des molécules organiques, le Resvératrol est connu pour ses bienfaits antioxydants, anti-inflammatoires et va également avoir un rôle de protecteur de notre peau.
Il va également agir sur la perte de poids en luttant contre la résistance à l'insuline.
Ce qui va nous intéresser, ce sont les aliments dans lesquels cette molécule se trouve en grande quantité : le raisin, le jus de raisin et donc le vin qui en découle. Ça ne veut pas dire de boire plus de vin ! Si vous êtes amenée à consommer de l'alcool, préférez toutefois le vin rouge pour toutes ces raisons.
- **Thermogénèse** : Il s'agit de la production de chaleur de l'organisme grâce au métabolisme, à la lipolyse et à la graisse brune.
Lors de la digestion, d'un exercice physique ou de frissons thermiques par exemple, le corps va produire de la chaleur. La production de cette chaleur va résulter de la conversion de l'énergie des glucides en une forme d'énergie disponible par le métabolisme. Grâce à ce phénomène, la dépense énergétique sera plus élevée et le corps fera appel au stock de graisse.
- **Tissu adipeux** : Il s'agit simplement du tissu contenant nos cellules graisseuses.

- **Tissu Musculaire** : Il s'agit d'un tissu mou composé de 3 grands types :
 - Le muscle squelettique qui assure le bon maintien de la posture et la locomotion. C'est ce type de muscle qui représente 42% de notre corps masse corporelle et que nous travaillons.
 - Le muscle Lisse se trouve dans les parois des organes comme l'estomac, l'œsophage, l'utérus, les intestins, la vessie etc.
 - Le Muscle cardiaque que l'on retrouve uniquement dans le cœur. L'activité musculaire représente la plus grosse consommation d'énergie.

Rien qu'au repos, le muscle squelettique (composé de 600 muscles) va consommer environ 13 kcal/ jour (contre 4.5 kcal / jour pour le tissu adipeux) !
- **Triglycérides** : Au même titre que le cholestérol, les triglycérides sont de la famille des lipides. Ils sont la principale réserve d'énergie et sont donc nécessaire à notre organisme. Produite à partir de l'excès de sucre par notre foie, ou dans l'intestin grêle à partir des graisses, ils servent aussi au transport de certaines vitamines. Toutefois, le taux de triglycérides ne doit pas dépasser 1.99g/ml au risque de voir augmenter les risques de maladies cardiovasculaire ou d'infarctus du myocarde.

*Lorsque je pesais 101 KG, j'ai parfois perdu toute motivation.
Je peux vous assurer que le résultat mérite de tenir.
Ne lâchez rien, aimez-vous, apprenez à connaître votre corps et apprenez à vous
connaître vous-même pour mieux vous comprendre.*

*Je ne le dirais jamais assez, mais **vous êtes beaux, vous êtes belles.**
Révélez votre potentiel grâce à une alimentation de qualité et une hygiène de vie
saine.
Nourrissez votre organisme de bonnes choses pour que ce dernier vous apporte à
son tour le meilleur !*

Fit'ment vôtre

Cherry Fit



Instagram : cherryfit06



Facebook : @cherryfit9



Snapchat : cherry0601



Mail : cherryfit06@gmail.com