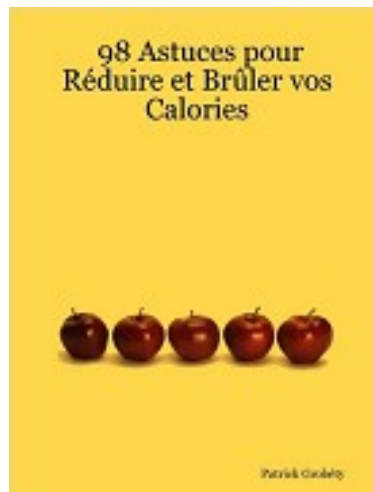


98 astuces pour réduire et brûler vos calories



Inspiré et traduit de l'anglais par Patrick Grobety

Introduction

Si vous faites parti de ces personnes prenant du poids facilement, vous avez certainement été tenté par un de ces régimes « miracles » qui vous promettent de perdre du poids sans effort.

La vérité est tout autre. Dès la fin de ce genre de régime, vous reprenez du poids rapidement et même plus que ce que vous en avez perdu.

La raison de votre prise de poids est dû à une consommation trop élevée en calories par rapport à la capacité de votre corps à évacuer le tout. Ainsi, le régime n'est pas aussi efficace qu'une alimentation équilibrée.

Pour fonctionner correctement, votre corps demande une certaine quantité de calories. Si vous désirez réellement perdre du poids, vous devez brûler plus de calories que votre corps n'en demande.

Avant de commencer, il est important que vous vous munissiez de l'outil nécessaire à votre réussite. Mais contrairement à ce que vous croyez, l'outil indispensable n'est ni le régime, ni les exercices physiques.

Vous n'avez rien besoin d'acheter, car cet outil qui vous portera vers le succès pour perdre du poids est en vous.

Mais qu'est-ce donc ?

Il s'agit tout simplement de votre esprit.

Maintenant que vous le savez, nous pouvons commencer, d'accord ?

Tableau de correspondance
(important pour la suite de l'ouvrage)

1 livre = 453.59 grammes

1 pouce = 2.54 centimètres

1 pied = 30.48 centimètres

L'attitude à avoir

Si vous avez déjà essayé tous les régimes de la terre, fréquenté toutes les salles de gym et que vous avez à chaque fois échoué, c'est que vous avez besoin d'une mise au point.

La perte de poids ne tombe pas du ciel, elle découle d'un état d'esprit. Vous devez commencer par faire une pause et vous préparer avant les résultats visibles. Tout débute par des principes de base.

La première chose à mettre au point se situe au niveau de votre propre critique à l'égard de vous-même. Continuellement, vous vous jugez (même inconsciemment). Alors posez-vous la question : quels genres de jugements négatifs personnels ont fait que vos tentatives pour perdre du poids échouent ? Est-ce que ces jugements vont à nouveau faire échouer vos tentatives dans le futur ?

Ce n'est qu'une question d'état d'esprit ne pensez-vous pas ? La bonne nouvelle, c'est que ces jugements négatifs peuvent être oubliés. Il n'est jamais trop tard pour commencer à positiver.

Le fait de positiver vous permet de devenir la personne que vous désirez devenir et d'obtenir les choses que vous voulez obtenir.

Commencez par écrire des affirmations positives sur un papier. Vous pouvez écrire une affirmation du genre « je veux perdre 15 kilos avant Pâques ». C'est un objectif accessible, mais il faut faire attention à sa formulation.

Premièrement, les mots « je veux » projettent dans le futur. Pour conditionner vous et votre esprit, vous devez faire comme si l'objectif était déjà atteint. Le

subconscient fonctionne comme cela.

Votre subconscient n'a pas la notion du temps. Si vous répétez que vous voulez, il l'interprétera comme une chose inaccessible. En revanche, si vous êtes persuadé d'arriver à votre objectif de peser un poids précis, votre subconscient vous suivra dans cette voie.

Vous devez donc écrire une phrase du type « je suis bien dans ma peau, car je pèse x kilos ».

Vous n'avez pas besoin de vous limiter à une affirmation. Vous pouvez en écrire autant que vous voulez jusqu'à ce que vous aillez décrit tous vos désirs.

N'oubliez pas d'utiliser le présent.

Il est clair qu'au départ, vous aurez de la peine à croire ce que vous avez écrit, mais n'abandonnez pas. Vous verrez qu'à force de persévérance, vous serez surpris à quelle vitesse votre esprit aura des pensées positives à ce sujet.

Prenez l'exemple du vélo. Au début, il est difficile de tenir dessus, mais avec de l'entraînement, vous y parvenez. Faites un effort durant 30 jours et vous verrez la différence.

Passez également du temps à vous rappeler des expériences positives de votre passé et souvenez-vous des mots que les autres personnes utilisaient lors de ces moments. Ensuite, n'hésitez pas à les utiliser lors de vos conversations.

Il a été prouvé que le fait d'utiliser cette technique améliore votre bien-être.

Les expressions qui suivent résument bien cet état d'esprit :

1 Ne fais rien et rien ne sera fait ;

2 Fais beaucoup de choses et le monde bougera.

Il est indispensable de passer à l'action. Faites quelques choses chaque jour pour mettre votre plan en action.

Quelle est votre attitude ? Quelle est la première chose à laquelle vous pensez en vous levant le matin ? Est-ce que votre première pensée est négative envers le départ au travail ? Ou est-ce que vous pensez à des choses positives ?

Savez-vous que le 90% des discussions parlent de choses négatives ?

Ces conversations négatives influencent votre état d'esprit et le tire vers le bas. Prenez la résolution aujourd'hui de positiver chaque jour.

C'est impossible ? Je ne pense pas. Au-lieu de penser que le temps est mauvais, dites plutôt que vous aurez la chance d'avoir du beau demain. Prenez l'habitude de dire des choses positives aux gens.

Si vous prenez l'habitude de dire des choses positives aux gens, votre subconscient est conditionné aux résultats positifs à tout ce qui vous arrive.

Passez à l'action

Avant de commencer concrètement vous devez cerner la base du problème.

1 Américain sur 2 a un surplus de poids. La cause principale est que nous mangeons plus et faisons moins d'exercices. Il n'y a aucun doute sur le fait que plus tôt nous faisons attention à notre façon de nous nourrir, plus rapidement notre santé physique et psychique s'améliorera.

Mais attendez une minute ! Il existe de nombreux plats allégés en graisses et en les mangeant je prends quand même du poids !?!

La réponse est simple. Il y a quelques années, tout le monde eut connaissance des effets négatifs de la graisse dans notre alimentation. C'est pourquoi, nous nous sommes concentrés sur les produits faiblement concentrés en cholestérol et avons enlevé les graisses de notre alimentation.

Une étude américaine démontre pourtant que le fait de réduire fortement les graisses n'a pas empêché la prise de poids.

Comment est-ce possible ? En contrôlant la teneur en graisses, nous oublions de diminuer les calories. Beaucoup d'entre-nous pensent que diminuer les graisses est un synonyme de ne pas prendre du poids.

C'est FAUX !

Vous ne pouvez pas arrêter de compter les calories. Si vous dépassez le nombre de calories que votre corps a besoin, alors vous prendrez du poids. C'est un fait purement naturel. Il est donc erroné de dire que les calories ne proviennent que des graisses et des hydrates de carbone.

Ok, alors maintenant comment déterminer votre poids idéal ? Combien de calories vous permettront de garder un corps sain ? Il n'existe pas de réponse type, vous devez d'abord déterminer un poids correspondant à votre physique.

Pour les femmes

Le poids idéal pour une femme de 5 pieds est de 100 livres. Pour chaque 5 pieds de plus, ajoutez 5 livres et inversement.

La prochaine étape est de déterminer si vous avez une carrure petite, moyenne ou forte. Pour cela, mesurez votre tour de poignet, s'il mesure 6 pouces, alors vous avez une carrure moyenne. Vous n'avez donc pas besoin de modifier votre poids idéal calculé ci-dessus. Par contre, si votre poignet mesure plus de 6 pouces, vous devez ajouter 10% à votre poids idéal et inversement.

Pour les hommes

Le poids idéal pour un homme de 5 pieds est de 106 livres. Pour chaque 5 pieds de plus, ajoutez 6 livres et inversement.

La prochaine étape est de déterminer si vous avez une carrure petite, moyenne ou forte. Pour cela, mesurez votre tour de poignet, s'il mesure 7 pouces, alors vous avez une carrure moyenne. Vous n'avez donc pas besoin de modifier votre poids idéal calculé ci-dessus. Par contre, si votre poignet mesure plus de 6 pouces, vous devez ajouter 10% à votre poids idéal et inversement.

Ok maintenant que vous connaissez votre poids idéal, il est temps de déterminer le nombre de calories que vous avez besoin chaque jour. Mais pour cela, vous devez évaluer votre degré d'activité physique.

Si vous êtes totalement inactif, multipliez votre poids idéal par 11. Si vous faites régulièrement de l'exercice (2 à 3 fois par semaine), multipliez votre poids idéal par 13. Si vous faites régulièrement de l'exercice (5 fois par semaine), multipliez votre poids idéal par 15. Et finalement, si vous faites tous les jours de l'exercice, multipliez votre poids idéal par 18.

Maintenant que vous connaissez votre poids idéal et le nombre de calories que vous pouvez manger par jour, vous pouvez facilement connaître le nombre de graisse que vous pouvez consommer.

En règle générale, il est conseillé de manger 30 % de graisse par rapport au nombre de calories totales. Mais pour réduire votre poids et diminuer le risque de cancer, vous devez consommer 20 % de graisse.

Prenons un exemple concret. Jane mesure 5 pieds, 4 pouces et avec sa carrure moyenne elle a un poids idéal de 120 livres. Elle veut perdre du poids et doit ainsi consommer moins de 20 % de graisse.

Jane fait du sport 2 à 3 fois par semaine. Elle doit donc multiplier son poids idéal par 13, ce qui donne 1'560 calories par jour. Le 20 % de 1'560 donne 312 calories de graisse. 1 gramme de graisse est égal à 9 calories. Ainsi 312 divisé par 9 donne 35 grammes de graisse par jour.

Jane ayant un surpoids, son poids idéal ne coïncide pas avec son poids actuel. Jane doit ajuster sa consommation de calories. Pour perdre 1 pound, elle doit éliminer 3'500 calories.

Une solution est de perdre 1 livre par semaine. Cette solution est saine et raisonnable. Vous trouverez sur les prochaines pages des exercices pour y arriver.

Le régime

Bannissez le régime anti-graisse. Si vous ne me croyez pas, demandez à votre médecin de vous parler des régimes à faibles calories.

Changer de régime peut être le départ d'une vie plus saine. Apprenez tout ce que vous pouvez sur la nourriture et les calories. Plus vous en savez, plus facilement vous pouvez intégrer une nutrition équilibrée dans votre régime.

1. Remplacez le beurre et la margarine avec de la purée de fruits. Elle est facile à préparer et permet de réduire fortement le nombre de calories.
2. Faîtes des exercices avant de manger pour avoir encore plus faim. Faire des exercices après le repas, rends plus difficile la digestion.
3. Ne mangez pas devant la télévision. En étant absorbé par le programme, vous ne vous rendez pas compte de ce que vous consommez.
4. Trop de gens ne déjeune pas le matin. C'est une erreur car le corps brûle plus de calories en première partie de journée.
5. De l'eau avec des fructoses diminue l'appétit. Buvez un verre de jus d'orange une heure avant le repas.
6. Cuisinez avec de l'huile d'olive et évitez les huiles partiellement hydrogénées.
7. Buvez du lait. Tous les nutriments nécessaires s'y trouvent. N'hésitez pas à prendre un litre allégé en graisse.
8. Limitez vous à 4 œufs brouillés par semaine.
9. Eliminez toute la graisse de la nourriture avant de cuisiner.
10. Eliminez toute la nourriture frite. Je n'ai surement pas besoin de vous dire pourquoi.
11. Les sauces à la crème sont remplies de graisse. Remplacez la

- crème par des sauces à base de tomates.
12. Utilisez du jus de citron pour donner du goût.
 13. Ne sautez pas de repas. En faisant ceci, vous vous rattrapez au prochain repas et ne mangez pas la bonne nourriture.
 14. Arrêtez les achats impulsifs. N'allez pas au magasin sans une liste précise de vos achats, surtout pour les sucreries.
 15. N'allez pas faire les courses quand vous avez faim. Mangez avant d'y aller.
 16. Faites les courses une fois par semaine selon une liste établie.
 17. Si vous avez l'occasion d'acheter des produits frais de la ferme, faites-le. Ces aliments sont plus sains et ont plus de goût.
 18. Assurez-vous d'acheter tout ce dont vous avez besoin pour la semaine, car les magasins ont la bonne technique pour vous faire acheter des choses dont vous n'avez pas besoin.
 19. Variez vos plats, faites quelque chose de nouveau chaque semaine. Le fait de manger toujours la même chose rend la consommation ennuyeuse, ainsi vous mangez trop. Essayez chaque semaine un nouveau plat.
 20. Le plus connu des avertissements : ne pas aller dans les fast-foods !
 21. Mangez plus de poisson, mais ne cuisinez pas avec du beurre. L'huile de poisson est bonne pour votre corps.
 22. Mangez plus de légumes. Mélangez et innovez dans la préparation de ceux-ci.
 23. Cuisez vos légumes à la vapeur. Ils gardent ainsi leur saveur et leur valeur nutritionnelle.
 24. Utilisez de la sauce à salade à faible teneur en matières grasses ou préparez la sauce vous-même avec du jus de citron, des épices et un peu d'huile d'olive.
 25. Buvez de l'eau au lieu des sodas. Et oui le régime c'est comme ça.
 26. Ne grignotez pas entre les repas ou alors juste des fruits.

27. Ne mangez jamais lorsque vous attendez quelqu'un ou lorsque vous ne savez pas quoi faire.
28. Ne goûtez pas systématiquement vos plats lors de leur préparation. En goûtant un peu par ci un peu par là, vous aurez mangé une assiette entière sans avoir commencé le repas.
29. Ne vous privez pas de pommes de terre. Elles n'ont pas de matières grasses et n'ont que 160 calories l'unité. Il faut bien entendu éviter de les frire.
30. Évitez les pâtisseries. Elles sont remplies de sucre et de graisse.
31. Mangez plus de salade, mais ne laissez pas arriver l'ennui. Variez avec des noix, du raisin, etc. Évitez la mayonnaise.
32. Vous ne devez pas vous priver de dessert. Essayez de mixer des fruits frais avec du yaourt faible en calories. Les fraises mélangées avec du yaourt banane est un dessert délicieux.
33. Réduisez les portions mises dans les assiettes. Le monde actuel fait tout à la taille XXL. Contentez-vous de portions normales.
34. Tenez un journal qui recense tout ce que vous mangez. C'est le premier pas vers une vie saine.
35. Ne mangez pas avec plus de 5 heures d'écart, ça permettra à votre métabolisme de se stabiliser.
36. Mangez des fruits et des légumes qui contiennent de l'hydrate de carbone riche en fibres. Ils sont plus longs à digérer et ainsi vous vous sentez plein plus longtemps.
37. Consommez des fruits et des légumes frais ou congelés. N'achetez pas ceux en boîte de conserve, car ils ont perdu leur valeur nutritive lors de leur mise en boîte.
38. Ajoutez du thon dans votre alimentation. Attention tout de même à ne pas trop en manger car il contient du mercure.
39. Essayez différentes sortes de petits poids et rompez la monotonie de votre marque habituelle. Les petits poids sont une source énorme

d'énergie, de protéines et de fibres.

40.Soyez prudent avec les indications du style « faible teneur en graisse ». Si un produit ordinaire contient 300 grammes de graisse, un autre faible en graisse en contient tout de même 200.

41.Les salades à éviter sont celles au thon, au poulet et aux œufs. Ce n'est pas un problème de met ou d'œufs, mais une question de mayonnaise. Essayez de mettre du yaourt et des épices pour obtenir un plat sain.

42.Vous aimez les avocats ? Oui, alors prenez-en un quart, mais ne le mélangez pas avec de la crème.

43.Les amandes grillées font office de parfait en-cas sain.

44.Faîtes les frites vous-même et au lieu de les frire, cuisez-les au four.

45.Si vous devez vous rendre à un buffet, mangez quelque chose avant. Ne manquez surtout pas un repas avant, sinon vous vous ruerez sur la nourriture.

46.Prenez une table loin du buffet. Vous serez moins tenté de vous servir toutes les deux secondes.

47.Faîtes le tour du buffet une seule fois.

48.Arrêtez-vous au buffet de salade. La salade verte sera certainement présente en quantité.

49.Ne prenez pas d'entrée grillée comme du poisson ou du roastbeef.

50.Evitez le poisson au beurre ou le poulet grillé.

51.Sélectionnez les soupes dont vous pouvez voir à travers. Ce genre de soupe est plus faible en graisse et en calories.

52.Mangez lentement. Savourez chaque bouchée. Si vous mangez trop vite, votre estomac sera plein bien avant que votre cerveau ne reçoive l'information que vous n'avez plus faim.

53.Posez-vous la question si la bouchée que vous allez prendre vous donne envie ou si c'est juste par gourmandise.

54. Pour vous aider à diminuer la portion que vous mangez, utilisez une assiette à salade plutôt qu'une assiette traditionnelle.
55. Lorsque vous mangez au restaurant, demandez une portion pour enfant. Si vous avez une entrée, prenez la moitié et demandez que la deuxième partie soit emballée pour l'emporter.
56. Pour être certain de bien varier les légumes. Préparez chaque jour une autre couleur de légume.
57. Évitez les beignets frits. 3 pièces de ceux-ci contiennent 206 calories, alors que cuits ils ne contiennent que 80 calories.
58. Si vous adorez les tartes, faites des tartes aux fruits.
59. Lors de vos sorties au restaurant, n'hésitez pas à demander que votre nourriture ne soit pas frite.
60. Si vous vous rendez dans un restaurant spécifique, demandez une carte à l'avance. Comme ça vous pourrez choisir votre menu selon sa préparation.
61. Ne prenez jamais de petits salés à l'apéritif. Mangez des crackers ou des dips.
62. Ne mangez pas de sauce tartare.
63. Cuisinez avec du cacao plutôt qu'avec du chocolat.
64. Utilisez du lait pour vos sauces et vos soupes à la place de la crème qui est nettement plus grasse.
65. Utilisez des yaourts naturels en remplacement de la crème acidulée.
66. Le yaourt peut vous faire perdre du poids tout en maintenant vos muscles. Une étude récente sur des personnes en surpoids a démontré que manger 3 yaourts par jour durant 12 semaines donnait des résultats surprenant : 22% de poids perdu en plus, 61% de matière grasse perdue en plus et 81% de graisse abdominale perdue en plus que d'autres personnes mangeant le même nombre de calories chaque jour.

67. Une nourriture épicée peut être bénéfique. Une nouvelle étude montre qu'une personne mangeant une nourriture épicée consomme 200 calories de moins dans les 3 heures qui suivent le repas qu'une personne ne consommant pas ce genre de plat.

68. Mangez du poisson 2 fois par semaine. L'oméga 3 contenu dans le poisson réduit le risque d'attaque cardiaque et est très sain.

69. Vous pouvez aller quelques fois au fast food. Prenez un burger végétal qui contient nettement de graisse que tous les autres burgers.

70. Un sandwich végétarien n'est pas toujours la bonne solution. Si il y a du fromage, la quantité de graisse sera plus élevée.

Les exercices utiles

Vous vous doutiez certainement que j'allais parler d'exercices. Nous venons de discuter de 70 possibilités d'adapter vos habitudes alimentaires. Les trucs fournis précédemment brûleront de nombreuses calories, mais maintenant pour perdre du poids il faut encore que vous brûliez plus de calories que vous n'en mangez.

A l'époque, la vie était plus rude et vos grands-parents grillaient de nombreuses calories en effectuant les tâches journalières.

A l'heure actuelle, la consommation journalière de chacun contient plus de graisse.

Pour perdre du poids, vous devez non seulement faire attention à ce que vous mangez, mais aussi changer vos habitudes alimentaires. Vous ne devez pas vous entraîner comme un champion, par contre vous avez besoin d'apprendre à dépenser plus que ce que vous consommez. Une fois que vous arrivez, il vous suffit de maintenir votre poids idéal.

Avant de commencer un programme d'exercices, vous devez vous fixer un but. Utilisez les informations du chapitre sur le poids idéal. Une fois que vous avez mis en place un plan d'actions, vous pouvez appliquer les conseils qui suivent.

1. Chauffez toujours vos muscles avant de faire des exercices. Vous préviendrez ainsi des blessures et des douleurs.
2. Commencez par des respirations profondes en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.
3. Si vous désirez faire de la course, commencez par quelques mètres à

- la marche.
4. A la fin de votre effort physique, prenez le temps de récupérer en diminuant progressivement l'intensité des exercices.
 5. Ne faites jamais des exercices le ventre plein ou le ventre vide.
 6. Hydratez votre corps avec de l'eau quelques heures avant.
 7. N'oubliez pas de faire du stretching au début et à la fin de chaque activité sportive.
 8. Pour augmenter votre souplesse, faites chaque exercice de stretching pendant plus de 20 secondes.
 9. Respirez lentement et profondément lors de l'échauffement.
 10. La respiration est très importante pour l'oxygénation de vos muscles et pour éviter des problèmes par la suite.
 11. Essayez de transformer chaque activité quotidienne en exercice. Par exemple, lorsque vous mettez vos chaussures, balancez-vous sur un seul pied sans vous tenir.
 12. Oubliez les ascenseurs et prenez toujours les escaliers.
 13. Montez les escaliers deux à la fois.
 14. Oubliez votre télécommande et allez jusqu'à la TV à chaque fois que vous désirez changer de chaîne.
 15. Si vous avez un chien, prenez un frisbee et jouez avec lui.
 16. Parquez à la place la plus éloignée de l'endroit où vous vous rendez.
 17. Nettoyez votre maison. Le changement de draps est un bon exercice.
 18. Prenez le temps de marcher 3 fois 10 minutes par jour.
 19. Apprenez une nouvelle danse.
 20. Rejoignez un club de gym.
 21. Balancez-vous sur une jambe pendant 10 à 15 secondes, puis changez de jambe.
 22. Pour muscler vos triceps, mettez-vous devant un banc en posant vos bras sur le banc, les fesses à hauteur des mains. Puis faites des tractions avec vos bras. Plus vos mouvements sont lents, plus

l'exercice est efficace.

23. La bicyclette est un excellent moyen de faire de l'exercice. Vous travaillez ainsi une grande partie de votre musculature. Commencez par des trajets relativement courts. Augmentez les distances jusqu'à que vous arriviez à faire 2 kilomètres.
24. Les exercices doivent vous donner de l'énergie. Si vous êtes trop fatigué après l'effort, c'est que vous en avez trop fait.
25. Votre souffle diminue en fonction de l'effort fourni. Malgré tout, vous devez réussir à tenir une conversation. Sinon, diminuez l'intensité.
26. La marche est le meilleur exercice pour les plus de 60 ans.
27. Si le temps est humide ou chaud, vos efforts à l'extérieur sont plus pénibles. Ajustez votre vitesse et le niveau d'intensité.
28. Choisissez de bonnes chaussures. Vous éviterez ainsi des blessures graves.

Votre avenir

Au début de ce rapport, nous discutons de l'importance des mots utilisés et comment ils créent une bonne attitude.

Combien de fois avez-vous utilisé le terme « mon poids » ? Vous avez certainement fait les commentaires suivant :

« Si je perds du poids... »

« Mon poids ne me permet pas... »

« Je ne peux pas...à cause de mon poids »

Voyez-vous un point commun entre ces commentaires ?

Comme discuté auparavant, vous avez certainement remarqué les affirmations « négatives » comme « si », « ne pas », « à cause ».

Relisez le tout une fois. Voyez-vous d'autres points négatifs ?

Chacun de ces commentaires réaffirme que vous n'assumez pas votre poids. Vous montrez que vous ne pouvez pas aller de l'avant.

En utilisant le pronom « je », non seulement vous n'allez pas de l'avant, mais en plus vous influencez négativement sur votre subconscient.

Prenez dès maintenant la décision de ne plus subir votre excès de poids et d'aller de l'avant.

Vous n'êtes pas ce que vous pesez. Vous êtes un être humain unique.

Alors attrapez une plume et une feuille de papier, et commencez à rédiger vos affirmations positives.