

# 101 ASTUCES

**MALINES**

**POUR PERDRE DU  
POIDS RAPIDEMENT**

**Par Mike Geary & Jeff Anderson**

# 101 Astuces Malines pour Perdre du Poids Rapidement

Rencontre avec Jeff Anderson .....	3
Rencontre avec Mike Geary .....	5
Introduction .....	7
Chapitre 1 : Astuces Malines à Boire .....	10
Chapitre 2 : Astuces Malines à Manger .....	24
Chapitre 3 : Shopping Malin, Astuces Culinaires & au Restaurant .....	45
Chapitre 4 : Astuces Malines d'Exercice .....	58
Chapitre 5 : Astuces Malines pour la Motivation .....	81
Chapitre 6 : Astuces Encore Plus Malines .....	97
Chapitre 7 : Le Mot de la Fin .....	109

## Rencontre avec Jeff Anderson

Chez les militaires, chaque unité (ou groupe de soldats) a un "Commandant" désigné.

Votre Commandant est celui qui a l'entièvre responsabilité de l'exécution des entraînements militaires "standards" et de la "préparation au combat".

Il (ou elle) est celui (ou celle) sur qui les soldats comptent pour les guider dans la mission et qui les soutiennent dans leur dur labeur et leur spécialité.

Et c'est CE rôle que je voudrais jouer pour vous, puisque nous commençons ensemble notre "mission" !

Je veux être VOTRE "Commandant Brûleur de Graisses" !

Vous voyez, j'ai passé 10 ans à servir mon pays dans l'armée des États-Unis comme soldat de l'infanterie légère.

Comme meneur dans plusieurs unités d'infanterie, j'ai entraîné des soldats partout dans le monde... dans 1m de neige ; dans des vêtements trempés sous une pluie glacée ; sous la chaleur brûlante du soleil dans le désert ; coupant à travers vignes et herbes à éléphant dans la jungle ; plongé jusqu'au cou dans les marais... où vous voulez !

Mais durant mes années de service, j'ai aussi reçu un entraînement militaire spécialisé comme Maître-Entraîneur de Fitness et j'ai toujours joué le rôle supplémentaire de "l'Officier en Charge non mandaté pour le Contrôle du Poids".

En gros, c'est le jargon militaire pour dire ce qu'était MON boulot pour être sûr que nos soldats soient TOUJOURS prêts à combattre.



Vous voyez, la vérité est que même les militaires dévient de temps en temps de leur cap vers un style de vie correct. Trop de cheeseburgers... trop de bières... des blessures qui vous éloignent de l'entraînement... Hé ! Ce sont des choses qui arrivent, d'accord ?

Bon, MA mission était de cravacher ces troupes pour les remettre en forme dans le moins de temps possible, afin qu'elles puissent retourner sur le terrrain et recommencent à tirer sur des trucs.

Chez les militaires, j'ai eu un TAUX DE SUCCÈS DE 100 % en aidant les soldats dont j'avais la charge à retrouver leur condition physique optimale dans le temps le plus court possible. Ce sont exactement ces mêmes tactiques qui devinrent la base de plusieurs de mes meilleures ventes de programmes pour perdre du poids, où j'ai aidé DES MILLIERS d'hommes et de femmes tout comme vous à obtenir d'étonnantes succès dans la transformation de leur corps, leur santé et, dans certains cas, même leur vie !

Et maintenant je VOUS ai dans ma ligne de mire !

Ça m'est égal de savoir si votre but est de sculpter vos "tablettes de chocolat" ou si vous avez besoin de perdre 50 kg de graisse ou plus... Je vais vous montrer comment créer le corps dont vous avez toujours rêvé !

Ce que vous allez découvrir, ce sont quelques-uns des coups bas les plus sournois pour combattre la graisse, que j'ai cherché et développé depuis plus de 25 ans en tant que professionnel de la condition physique.

Ils sont courts, faciles à intégrer dans tous les styles de vie ou emplois du temps et ce sont des armes dangereuses dans votre bataille contre la graisse corporelle !

Utilisez-les !

# Rencontre avec Mike Geary

Mike est un spécialiste certifié de nutrition et un entraîneur personnel qualifié depuis maintenant près de 12 ans. Il a étudié la nutrition et l'éducation physique depuis presque 20 ans, depuis qu'il était adolescent. Mike a maintenant 37 ans. Il est passé du New Jersey (où il a grandi dans la région de Philadelphie) aux magnifiques montagnes des Rocheuses du Colorado il y a 6 ans. Maintenant il aime skier presque tous les jours en hiver dans le Colorado et l'Utah et passe beaucoup de temps à faire du VTT, de la randonnée, à jouer au golf et à pratiquer d'autres sports.



Mike est un passionné d'aventures et ces dernières années, il a fait :

- 3 sauts en parachute (2 d'entre eux à près de 5200 mètres dans le Colorado)
- 5 randonnées de rafting en eaux vives, dont quelques-uns des rapides de classe 5 les plus extrêmes d'Amérique du Nord dans le fameux Gore Canyon et des rapides de classe 5 en Thaïlande
- A piloté un avion de chasse italien au-dessus du désert du Nevada (waouh, quel pied !)
- A participé à un "vol en apesanteur", où vous vivez vraiment en apesanteur et flottez dans la cabine de l'avion (la même formation que celle donnée aux astronautes)
- A pratiqué le ski héliporté au Chili et en Colombie-Britannique
- A plongé dans la gorge de Silfra en Islande dans une eau à 1° C, avec 90 mètres de visibilité sous l'eau
- A fait de la motoneige et a randonné sur le glacier au-dessus d'un volcan en Islande
- A conduit un dune buggy à moteur Porsche tout le long de la péninsule de Baja au Mexique avec 25 chefs d'entreprise de haut niveau, dont le fameux Jesse James de West Coast Choppers
- A fait de la montgolfière au-dessus des canyons et des forêts des Montagnes Rocheuses, au Costa Rica et au Mexique
- A fait beaucoup de croisières dans les Caraïbes
- A voyagé en Thaïlande, au Nicaragua, en Espagne, au Belize, au Costa Rica, au Mexique, en Islande, au Chili, aux Bahamas, à la Jamaïque, aux îles Caïmans, aux îles Turks et Caicos, Trinidad & Tobago, et arpentiné tous les Etats-Unis et le Canada.

Au cours des cinq dernières années, Mike est devenu l'auteur du célèbre programme best-seller "Tout sur les abdominaux", avec plus de 559.000 lecteurs dans 163 pays et une base d'abonnés de plus de 655 000 à travers le monde pour son bulletin d'information en ligne "Secrets pour un Corps Mince".

*"Tout sur les Abdominaux"* de Mike est actuellement traduit en espagnol, en allemand, en italien et en français :

**Version Allemande** : [FlacherBauch.com](http://FlacherBauch.com)

**Version Anglaise** : [TruthAboutAbs.com](http://TruthAboutAbs.com)

**Version Espagnole** : [PierdaGrasaAbdominal.com](http://PierdaGrasaAbdominal.com)

**Version française** : [Toutsurlesabdos.com](http://Toutsurlesabdos.com)

**Version Italienne** : [Pierdagrasaabdominal.com](http://Pierdagrasaabdominal.com)

Mike est un passionné de ski et est également l'auteur d'un programme pour les fanatiques de ski afin de préparer vos jambes pour la saison de ski. Jetez un coup d'œil ici :

<http://www.AvalancheSkiTraining.com>



Même si vous n'êtes pas skieur, ces programmes sont un entraînement unique pour vos jambes et aideront n'importe qui à obtenir des jambes d'acier !

Si vous êtes une personne qui a peu de temps et que vous avez des difficultés à insérer les séances d'entraînement dans votre agenda, jetez un coup d'œil au DVD de Mike (en anglais) pour un entraînement de haute intensité de style Tabata (entraînements de 4 minutes) à l'adresse suivante :

<http://www.BusyManFitness.com>

Mike est aussi l'auteur de l'e-book le mieux vendu intitulé :

[La Cuisine Brûleuse de Graisses](#)

[101 Aliments qui COMBATTENT le VIEILLISSEMENT](#)

[Stoppez votre Diabète](#)

[La Vérité sur la Testostérone](#)

## INTRODUCTION

Il fut un temps où la pensée de perdre du poids ne survenait même pas dans notre société. Les gens mangeaient ce que maman cuisinait et ils allaient au travail. La différence entre cette société et celle d'aujourd'hui est que le travail n'était pas derrière un écran d'ordinateur, mais debout dans les champs ou dans un étage d'entrepôt. Les gens travaillaient physiquement parce que c'était la seule façon de travailler. En fait, c'est pourquoi ça s'appelait du travail ! C'était souvent en ce temps-là que les gens pouvaient manger tout ce qu'ils voulaient, parce qu'ils brûlaient beaucoup plus de calories qu'ils n'en consommaient.

Sérieusement, si vous y pensez, combien d'ouvriers agricoles, cowboys et propriétaires de ranch étaient gros ? Il n'y en avait pas beaucoup. Pensez à leurs modes de vie. Ils se levaient, prenaient un café et un petit-déjeuner, allaient au travail, revenaient déjeuner, retournaient au travail, rentraient pour dîner et allaient se coucher assez tôt pour se lever le matin et recommencer le lendemain. Entre temps, ils étaient sous un bon soleil et au grand air et consommaient de l'eau fraîche toute la journée. C'est vraiment un style de vie sain. Malheureusement, la plupart des gens travaillent maintenant assis à l'intérieur, mangent encore trois repas par jour mais ils doivent le faire si vite qu'ils n'ont même pas le temps d'y goûter.

Nos styles de vie ont changé de façon drastique et notre confort a décuplé. Comme on dit, chaque rose a ses épines et, pour notre société, notre désir d'une vie confortable et de travailler moins commence à se voir sur le tour de taille. C'est pourquoi aujourd'hui, "gros" et "perte de poids" est un aspect si important de notre vie. Nous sommes plus gros maintenant que nous ne l'avons jamais été. La phrase "programmes de perte de poids"

captera l'attention de quiconque entend une conversation ou regarde la télévision. En fait, c'est l'un des mots-clés les plus populaires cherchés aujourd'hui sur Internet. Et ce n'est pas étonnant si l'on considère la spirale tellement négative dans laquelle se trouve notre société aujourd'hui.

Et le plus dur des défis du gain de poids est que plus vous prenez du poids, plus il est dur de changer de mauvaises habitudes et plus cela devient dangereux pour votre santé. Le surpoids appelle la maladie, soit sous forme de diabète soit de problème cardiaque. Il est obligé qu'elle se manifeste si vous ne faites rien contre le surpoids. Vous devez être proactif sur le gain de poids et vous devez travailler à l'éliminer jusqu'à arriver à un point où vous n'aurez plus besoin de le contrôler, mais plutôt simplement de faire de vos habitudes saines un mode de vie. Ce n'est pas nécessairement le fait d'être harmonieux et sculpté, d'avoir des abdos en tablettes de chocolat (à moins que ce ne soit votre but, ce sur quoi nous pouvons aussi vous aider), mais vous avez besoin d'être au moins à un poids qui ne soit pas une menace pour votre vie. Vous pourrez travailler sur des abdos "parfaits" plus tard, mais vous avez besoin tout de suite de vous débarrasser d'un surplus de graisse corporelle. Comme la société comprend ce qu'il se passe et que nous sommes dans l'ensemble en surpoids, les gens essaient de rattraper le temps perdu et travaillent chez eux. Ils essaient de perdre du poids et de vivre avec un mode de vie plus sain.

Ces trucs que je vais partager avec vous dans ce programme se concentrent sur différentes "petites choses" que vous pouvez faire pour vous attaquer aux facteurs de gain de poids que nous combattons tous. Il est étonnant de voir comment ces petits changements dans votre vie contribuent à vous faire perdre facilement cinq, dix, vingt-cinq

kilos ou plus et qu'ils tournent tous autour de bien manger et de garder son corps en mouvement.

Donc commençons. À mesure que nous parcourrons chacun de ces 101 astuces rapides (et malines !) de perte de poids, pensez à votre propre style de vie, à votre planning quotidien et cherchez les moyens que vous pouvez mettre en place dans votre journée. Écrivez ceux qui vont réellement vous faire hausser un sourcil et tracez votre stratégie pour mettre quelques actions en place. Renforcez ces petits changements chaque jour jusqu'à ce qu'ils deviennent une habitude puis reprenez à nouveau le programme pour les prochaines astuces à atteindre. En un rien de temps, vous développerez des habitudes saines qui vous viendront naturellement et vous aideront à atteindre vos buts de perte de poids sur le long terme.

Gardez à l'esprit que nous n'attendons pas de vous que vous adoptiez toutes les tactiques présentées dans ce manuel. Ce serait irréaliste, et quelques astuces pourraient même ne pas vous intéresser le moins du monde. C'est parfaitement compréhensible. L'important est de choisir au moins 10-12 de ces tactiques qui vous intéressent le plus, de démarrer avec et agir pendant au moins 2-3 semaines entières. Vous COMMENCEREZ à voir des résultats dans ce laps de temps et cela vous motivera pour continuer à ajouter ensuite plusieurs autres tactiques chaque semaine à votre routine, ce qui entretiendra vos résultats sur la perte de poids !

Maintenant, démarrons avec un domaine qui est si simple mais qui peut être un outil de perte de poids tellement puissant...

## CHAPITRE 1

### ASTUCES MALINES POUR LA BOISSON

Tout d'abord, les gens ne réalisent pas que ce qu'ils boivent est le premier pas pour perdre du poids. En fait, la plupart des gens ne savent pas que, quand ils ont faim, ils peuvent réellement être déshydratés et qu'en réalité ils ont soif, et non faim. L'eau est votre meilleure amie. 70 % de votre poids corporel n'est que de l'eau. C'est aussi pourquoi l'eau joue un si grand rôle dans le contrôle du poids. Donc, cela dit...

#### ASTUCE #1 : buvez de l'eau glacée de cette façon

Oui, vous savez que vous avez besoin de boire environ 8 verres d'eau par jour pour que votre corps puisse brûler la graisse et évacuer les toxines de votre système. Mais une étude venant d'Allemagne a révélé que l'eau glacée est plus rapidement absorbée par le corps et augmente votre métabolisme d'environ 30 % pendant 2-3 heures, du fait du travail que votre corps doit faire pour éléver la température de l'eau glacée à la température normale du corps.



Vous pouvez faire cela à différents moments du jour... Prenez un grand verre d'eau glacée dès que vous sortez du lit le matin et il combattra l'état de déshydratation de votre corps des 6-8 dernières heures, sortira votre métabolisme de sa somnolence pour démarrer votre journée de dissolution des graisses ! Vous pouvez aussi essayer cela environ une heure après votre déjeuner, ce qui offre à votre corps un petit "réveil", juste quand beaucoup de

gens commencent à s'assoupir, en réponse aux glucides de leur déjeuner — bien que je ne recommande pas un déjeuner riche en glucides — nous en parlerons davantage plus tard.

De plus, la raison pour laquelle je dis de boire de l'eau UNE heure après votre déjeuner est pour permettre à votre système digestif de travailler sans être exagérément dilué par l'eau. Rappelez-vous, l'acide de l'estomac est là pour une raison et le diluer avec trop d'eau n'est pas nécessairement la meilleure chose pour la digestion.

## ASTUCE #2 : buvez du cacao chaud, mais SEULEMENT cette recette maison

Si vous avez un faible pour le chocolat, cela ne vous aidera pas seulement à survivre... mais brûlera PLUS de graisses dans le processus. De plus, ce mélange est BOURRÉ des antioxydants super puissants du cacao, ce qui peut lutter contre le processus de vieillissement, contrôler la glycémie et aider à maintenir une pression sanguine saine.



Allons-y... achetez une poudre de **cacao bio non sucré** (PAS les cochonneries de chocolat chaud préemballés qui sont habituellement bourrés de sucre, de solides de sirop de maïs et d'huiles hydrogénées) et mélangez-en une grosse cuiller à soupe avec 300-350 ml de lait d'amandes non sucré (ou si vous préférez, vous pouvez utiliser de l'eau, du café ou un thé infusé au chocolat non sucré comme base liquide) dans une petite casserole à feu TRÈS doux. On peut également utiliser un fouet pour bien mélanger le cacao. J'aime ajouter 2 cuillères à café de crème de noix de coco en boîte pour ajouter plus de graisses saines à ce délicieux cacao chaud. Vous pouvez trouver des boîtes de lait de

coco bio dans les rayons asiatiques de toutes les épiceries. Ajoutez un peu de stevia et une touche d'extrait de vanille pendant que vous remuez à feu doux et, en quelques minutes, vous aurez une délicieuse chope de cacao chaud crémeux, mousseux et sain — **sans** tout le sucre et les graisses trans contenus dans un mélange classique de cacao.

Vous pouvez aussi ajouter une demi-dose de votre [poudre de whey vanillée préférée](#) pendant que vous remuez le mélange sur le fourneau. Dans le mélange final, vous obtiendrez le goût satisfaisant du chocolat avec les protéines brûleuses de graisse et nourrissantes pour les muscles, une belle dose de fibres du cacao, des graisses saines de la crème de noix de coco (y compris de puissants triglycérides à chaîne moyenne) et par-dessus tout ça une méga-dose d'antioxydants sains !

**L'astuce bonus du cacao chaud sain** : si vous aimez le café, n'hésitez pas à utiliser un café bio comme base liquide pour faire ce cacao chaud ou utilisez un trait d'expresso dans le cacao chaud final pour lui donner une saveur moka. Les antioxydants du café sont différents de ceux du cacao et fonctionnent en synergie pour vous donner un punch encore plus puissamment antioxydant !

Choisissez un cacao bio et un café bio si vous le pouvez car souvenez-vous toujours que les résidus de pesticides qui peuvent être dans les versions conventionnelles d'une nourriture quelconque peuvent provoquer des effets œstrogéniques à la fois chez les hommes et chez les femmes, ce qui ne fait que rendre plus dure la perte de graisses. Les pesticides sont une forme de ce que l'on appelle des "xénœstrogènes" et ont de nombreuses conséquences négatives dans votre corps en plus de provoquer des pertes

de poids difficiles. Plus les consommateurs demanderont des produits bio, plus les prix pourront éventuellement baisser. C'est un changement dans notre société qui aurait déjà dû avoir lieu.

### ASTUCE #3 : faites votre propre soda

Le soda est le pire abolu des choses que vous pouvez mettre dans votre corps... POINT ! Tous les sodas sont sucrés avec des tas de sucres, en fait la pire des sortes de sucres... le sirop de maïs à haute teneur en fructose. Plus vous pouvez l'éliminer de votre régime, mieux c'est. De plus, un soda de régime reste toujours un soda. Il peut ne pas avoir autant de sucre, mais il a d'autres produits chimiques et composants qui ne sont pas non plus de la nourriture bonne pour votre corps. Si vous êtes l'un de ces millions d'accros au soda, faites plutôt le vôtre en mélangeant une petite quantité (une valeur de 5-10 grammes de glucides, max) de jus de fruits frais avec un petit peu d'eau de seltz ou d'eau minérale et un peu de stevia si vous avez besoin de douceur. Les jus de baies ou de grenade sont les plus sains, mais si vous buvez un verre entier de pur jus de fruits, vous aurez autant de sucre que dans un soda, donc c'est pourquoi nous avons dit seulement 10-15 grammes ! **Remarque** : si vous prenez soin de votre corps, n'utilisez PAS de tonic pour les mélanges de boisson, car le tonic a juste autant de sucres (habituellement sous forme de sirop de maïs) que le soda normal.



#### ASTUCE #4 : remplacez le jus de fruits par du fruit – avec ces règles



Le jus de fruits n'est pas aussi sain que la plupart des gens le pensent. En fait, les jus de fruits peuvent à eux tout seuls RUINER vos efforts de perte de poids car ils sont aussi remplis de sucres. Quelques jus de fruits ont même jusqu'à 35 à 40 grammes de sucre dans un verre de 250 ml. C'est un désastre pour le sucre

sanguin qui provoque "une faim hormonale" dans les heures qui suivent votre prise de jus, à cause de la cascade hormonale négative qu'il provoque. Si vous avez vraiment envie d'un verre de jus, essayez le soda maison que nous avons mentionné ci-dessus, il ne vous donnera que 5-10 grammes de sucre au lieu des 30-40 grammes que vous auriez dans un verre de jus. Encore mieux, mangez juste le fruit ENTIER à la place. Le fruit frais entier fournit à votre corps beaucoup plus de fibres nécessaires ainsi qu'une meilleure assimilation des vitamines et des minéraux, ce qui signifie que votre corps obtient la nourriture dont il a besoin pour l'aider à empêcher la "faim hormonale" et les oscillations désastreuses de sucre sanguin qui peuvent survenir avec le pur jus de fruits. Gardez à l'esprit que, si votre but est une perte de poids rapide, je vous recommanderais de limiter votre apport de fruits à un seul par jour. Un fruit de taille moyenne contient environ 20-30 grammes de glucides, selon son type et sa taille. Si vous êtes extrêmement actif et que vous vous entraînez intensément la plupart des jours de la semaine, vous pouvez probablement vous en tirer avec 2 fruits par jour mais, même dans ce cas, je vous recommanderais de limiter votre consommation de glucides provenant des fruits à un maximum de 50 grammes par jour.

## ASTUCE #5 : appréciez votre café — mais avec ces règles

Peu de gens savent que le café fournit vraiment plus d'antioxydants au régime américain que tout autre breuvage ou nourriture. Cela est partiellement dû à un manque de fruits et de légumes dans le régime de la plupart des gens. Mais la vérité est que le café est bourré de puissants antioxydants et des douzaines d'études ont relié la consommation quotidienne de café à la réduction de risques de beaucoup de types de cancers ainsi qu'un risque réduit de diabète.



Maintenant tout cela ne veut pas dire que vous devriez vous injecter en intraveineuse du café caféiné toute la journée... la plupart des gens ne prennent pas plus de 300 ou 400 milligrammes de caféine par jour, mais même cette quantité est excessive pour des gens sensibles à la caféine ou qui ont une fatigue surrénale et des niveaux déséquilibrés de cortisol. Si vous êtes sensible à la caféine, une chose que vous pouvez faire est de prendre un paquet de café normal en grains et un paquet de décaféiné en grains (la méthode suisse de décaféination à l'eau est apparemment la meilleure méthode naturelle) et mélangez moitié-moitié les grains les jours où vous faites du café. De cette façon, vous pouvez encore apprécier le goût du café, mais avec MOITIÉ moins de caféine.

Donc vous n'avez pas à vous sentir mal à propos de votre café quotidien ou renoncez-y complètement. Le café avec modération vous fournit non seulement un remontant mais il aide aussi à brûler plus de graisses et à augmenter votre durée de vie à travers son grand contenu d'antioxydants. Pour de meilleurs résultats buvez-le noir, sans sucre

ajouté ou utilisez du stevia, un adoucissant naturel et non calorique. N'utilisez JAMAIS, au grand jamais, d'édulcorants artificiels comme le Splenda ou l'aspartame, car il a été démontré qu'ils endommageaient l'équilibre de votre flore intestinale (provoquant des problèmes de digestion et d'immunité) et pourraient aussi être liés au cancer. De plus, les études montrent que les gens qui utilisent des édulcorants artificiels GAGNENT en fait du poids.

Une chose de plus à toujours éviter... les FAUSSES crèmes ! N'utilisez jamais de fausses crèmes car elles sont presque toujours faites avec du sirop de maïs et des huiles hydrogénées — une source de graisses trans mortelles. À la place, utilisez de la crème de noix de coco naturelle si vous aimez la crème dans votre café (une bonne source de graisses TCM —triglycérides à chaîne moyenne— accélératrices de métabolisme) ou de la VRAIE crème de bêtes élevées au pâturage, qui a aussi de nombreux bénéfices. La crème de bêtes nourries à l'herbe contient même la puissante graisse saine appelée acide linoléique conjugué (CLA), dont il a été démontré qu'il augmente la perte de graisse et la masse musculaire maigre et aussi qu'il combat le cancer. La crème de bêtes nourries à l'herbe contient aussi de la vitamine K2, un nutriment spécifique qui ne se trouve pas dans beaucoup de sources, dont des tas d'études montrent qu'elle combat la calcification des artères. [Lisez cet article si vous voulez découvrir comment la graisse laitière bio comme dans la crème et le fromage peut vous aider à PROTEGER vos artères.](#)

Comme je l'ai mentionné plus haut, quand vous buvez du café, rappelez-vous juste de toujours choisir du **café bio**, car les résidus de pesticides et d'herbicides des cafés ordinaires peuvent provoquer un effet œstrogénique dans votre corps, ce qui rend très dure la combustion des graisses.

## ASTUCE #6 : le cappuccino chaud et sain

Si vous êtes l'un de ces buveurs de café sucré qui fréquentez tous les jours Starbucks, vous devriez savoir que vous prenez plus de 600 calories (principalement du sucre) dans ce "Moka au lait et au Chocolat Venti ". Cela revient à manger deux parts géantes de gâteau au chocolat !



À la place, pour un cappuccino plus sain et brûleur de graisses, faites votre propre café noir et ajoutez-y un peu de crème de noix de coco et une petite dose de poudre de whey vanillée ou chocolatée, mixez doucement dans un mixeur ou avec un fouet à main. Rappelez-vous de choisir une poudre protéinée naturellement sucrée, car presque toutes les drogues bon marché de poudres protéinées de la plupart des magasins contiennent des édulcorants artificiels. Avec ce mélange au café, vous obtiendrez tout le goût des marques commerciales de cappuccino chères qui font grossir, mais avec une piqûre de protéine brûleuse de graisses et nourrissant le muscle. De plus, le tandem formé par le café et le cacao vous donne un puissant punch d'antioxydants.

## ASTUCE #7 : le frappuccino sain

À nouveau, le but n'est pas de se bourrer de caféine à longueur de journée, mais différentes personnes en boivent à différents moments de la journée et sont attirées par différents types de boissons au café. Une autre marque populaire est le frappuccino glacé et mixé, qui est aussi comme un shake au



café, seulement... il est rempli de la PIRE espèce de calories et c'est un désastre pour la glycémie !

Comme alternative saine, essayez de mettre une cuiller de yaourt non sucré ou à la vanille dans un bac à glaçons et congelez les cubes toute la nuit. Puis, dans un mixeur, ajoutez un peu de lait d'amandes et/ou de lait de noix de coco, avec un trait d'expresso (ou un peu de café filtre) et une dose de poudre de whey vanillée ou chocolatée. Ce sera tellement bon que vous jurerez que ce n'est pas bon pour vous mais ça l'est ! Si vous voulez réduire la caféine, utilisez juste du café décaféiné bio à la place.

### **ASTUCE #8 : buvez une tasse de café avant de vous entraîner**



Si vous êtes un buveur de café caféiné, la courte explosion d'énergie que vous recevez vous aidera à rester motivé pour votre séance d'exercices, diminuera votre sentiment de fatigue pendant l'entraînement (donc vous pouvez vous entraîner plus longtemps et plus facilement). C'est modérément thermogénique pour vous aider à brûler plus de graisses. Des études ont montré que des

doses modérées de caféine avant un entraînement intense peut améliorer la force et la circulation cardiovasculaire pendant l'entraînement.

De nouveau, n'abusez pas de caféine sur le long terme, car votre corps en demandera de plus en plus à mesure que le temps passe pour obtenir le même effet. J'aime personnellement m'en tenir à une SEULE tasse de café par jour (et je ne prends pas de café du tout pendant 1 ou 2 jours par semaine), pour être sûr de ne pas devenir accro à la caféine sur le long terme.

En plus, quelques personnes peuvent avoir une fatigue surrénale par un usage excessif de caféine combiné au stress, donc attention à ce que ça ne se retourne pas contre vos objectifs de perte de poids : la fatigue surrénale peut impliquer des niveaux de cortisol déséquilibrés aux mauvais moments de la journée. C'est une autre raison pour laquelle je préfère rester à des doses de caféine très contrôlées et modérées et ne pas exagérer. Pour faire simple, si vous prenez plusieurs tasses de café par jour et qu'en plus vous prenez des compléments stimulants, vous êtes probablement en train de forcer sur la caféine. Gardez un usage plus stratégique de la caféine et en fait vous récolterez les bénéfices de la caféine au lieu de ses inconvénients.

### ASTUCE #9 : buvez du thé vert



Le thé vert est utilisé comme médicament en Chine depuis plus de 4 000 ans. Il aide le système digestif et peut apporter de l'aide à un estomac trop plein. Il a été lié à une réduction de risques du cancer. Mais pour la perte de poids, l'EGCG (épigallocatéchine gallate), le nutriment

le plus important du thé vert, maintient de hauts niveaux de norépinéphrine dans votre

corps pour garder votre métabolisme gonflé à bloc. Une étude publiée dans le *Journal of Nutrition* rapporte même que les sujets qui buvaient du thé vert pendant leur entraînement perdaient significativement plus de graisse abdominale que ceux qui ne le font pas. Les bénéfices pour la santé et la perte de poids en buvant du thé vert sont énormes. Si vous cherchez une santé optimale et un corps plus mince, buvez du thé vert plusieurs fois pendant la journée. Ça ne va certainement pas faire de mal à vos efforts de perte de graisses.

J'aime personnellement mélanger mes thés parce qu'ils ont chacun des bénéfices différents pour la santé, donc ce que je fais c'est une grosse quantité d'un mélange de thé glacé tous les deux jours dans un bidon de 3,8 l (1 gallon américain). Après avoir fait bouillir l'eau dans un pot, j'ajoute environ 5 sachets de thé et je mélange habituellement du thé vert, du thé blanc, du thé oolong, du thé rouge et probablement même du maté. Cela vous donne un mélange très varié de puissants [antioxydants](#) puisque chaque type de thé contient des types et des quantités d'antioxydants légèrement différents et que chacun a des bénéfices différents. Vous pouvez augmenter la puissance des antioxydants en ajoutant un peu de jus de citron pressé à votre thé ou votre thé glacé.

Je crois fortement qu'il y a de plus grands bénéfices pour le corps humain à varier grandement vos sources d'antioxydants, comparé à l'ingestion de grandes quantités d'exactement les mêmes types d'antioxydants chaque jour. C'est une autre raison pour laquelle je ne prends qu'une tasse de café par jour et que je bois différents thés le reste de la journée au lieu de boire 4-5 tasses de café comme le font la plupart des gens.

Remarquez s'il vous plaît qu'il est également important de choisir du **thé bio**, tout comme il est important de choisir du café bio. J'ai lu récemment un reportage dans les journaux

qui montrait que plusieurs grandes marques de thés avaient échoué aux tests de résidus de pesticides et que quelques marques avaient des concentrations alarmantes de pesticides et autres produits chimiques dans leurs thés. Cela arrive car les feuilles de thé de beaucoup de marques ne sont pas lavées avant d'être séchées et transformées en thé, donc beaucoup de produits chimiques utilisés dans la culture des thés peuvent rester sur la plante. Et rappelez-vous que la plupart des pesticides sont œstrogéniques et contribuent à la "graisse tête" de votre corps.

#### **ASTUCE #10 : si vous buvez de l'alcool, optez pour le vin rouge sec**

Le vin rouge sec est meilleur pour vous que les vins doux, parce que les vins doux ont un TAS de sucre en plus ! Les vins secs ont de petites quantités de glucides, mais la plupart des sucres ont été transformés en alcool ( le processus de fermentation concentre aussi quelques uns des antioxydants du raisin) et, dans une perspective de poids, le vin sec est meilleur pour vous. Quand vous comparez le jus de raisin avec du vin sec, la réponse glycémique dans votre corps et la cascade hormonale associée est entièrement différente. Le jus de raisin a une énorme quantité de 35 grammes de sucre par verre, alors que le vin rouge sec n'en a que 4 grammes par verre, car les microbes impliqués dans la fermentation du vin ont consommé et converti le sucre. Cela signifie que le vin rouge sec a très peu d'effets sur la glycémie, ce qui est important si vous essayez de perdre de la graisse, parce que le contrôle de la glycémie garde vos



hormones plus stables et empêche la "faim hormonale" qui peut arriver lors d'un pic de glycémie. En fait, quelques études ont montré que le vin rouge peut même aider à baisser la réponse glycémique d'un gros repas si le vin est consommé avec. Encore une autre raison pour laquelle j'aime boire un verre de vin rouge avec mon dîner environ 4-5 soirs par semaine.

De plus, les vins rouges sont pleins de puissants antioxydants tels que les polyphénols et le résvératrol qui sont bénéfiques pour votre santé. Les meilleures options sont un bon Cabernet, Merlot, Syrah ou Pinot noir pour leurs bénéfices sur la santé. Choisir bio est toujours le choix le plus intelligent aussi quand il est disponible.

**Autre bénéfice choquant du vin rouge** : il peut même améliorer votre santé digestive et votre système immunitaire ! Exactement... vous pouvez lire [cet article vous montrant pourquoi le vin rouge peut aider vos intestins](#), une chose qui est vraiment importante pour une digestion saine et votre système immunitaire.

Vous n'êtes pas amateur de vin ? Alors...

### **ASTUCE #11 : vous pouvez boire de la bière, mais faites attention !**

Je sais que les mots "bière" et "ventre" ne font pas exactement une combinaison géniale mais des études animales ont montré que les composés amers des houblons de la bière ont un effet anti-inflammatoire sur le corps. Malheureusement, boire trop de bières peut avoir un effet œstrogénique léger dans votre corps, d'où les gros ventres que vous voyez chez les gars qui boivent des tas de



bières tout le temps et qui ne s'entraînent pas assez souvent. La clé est de ne pas prendre plus d'une bouteille par jour. Les bières brunes contiennent beaucoup plus des antioxydants bénéfiques que vous recherchez, en dépit du fait qu'elles sont légèrement plus élevées en calories que les bières légères. Ne pas... prendre 7 bières le samedi, car ce n'est pas la même chose. En fait...

### ASTUCE #12 : évitez les boissons mondaines tard dans la nuit

Après quelques boissons, la plupart des gens ont des petits creux et, quand vous vous sentez un peu ivre et affamé, vous n'êtes pas capable de prendre des décisions rationnelles concernant votre régime.

Malheureusement, ceci arrive souvent la nuit et votre corps déteste quand vous mangez trop la nuit car votre métabolisme ralentit pendant que vous dormez et il va stocker toutes ces calories en excès autour de votre taille, sous forme de graisses. En plus, j'ai vu quelques études qui indiquent que trop d'alcool tard dans la nuit peut réduire votre production d'hormone de croissance (hormone GH) quand vous dormez et, évidemment, vous voulez maximiser votre production de GH quand vous dormez pour maximiser vos efforts de perte de poids.



Maintenant avec tout ce qui a été dit, je comprends certainement que la boisson mondaine soit une chose que beaucoup de gens ne veulent pas abandonner complètement (moi y compris)... Et vous savez quoi ? Nous n'avons pas besoin d'être "parfaits" pour obtenir le corps que nous voulons. J'ai écrits [un article complet avec 7 astuces pour profiter d'un verre et toujours rester mince.](#)

## CHAPITRE 2

### ASTUICES MALINES POUR LA NOURRITURE

Okay, quand la plupart des gens pensent perte de poids et manger, ils pensent "régime". Bien, mais malheureusement, la plupart des régimes miracle tendent à provoquer chez les gens un gain de poids sur la durée. Pourquoi ? La plupart de ces régimes miracles vous font mourir de faim, ralentissent votre métabolisme (alias la réponse à la famine) et même si vous perdez du poids pendant quelques semaines, cette perte de poids s'arrête éventuellement très brusquement. Pour aggraver les choses, quand vous recommencez à manger "normalement", le poids s'accumule de nouveau, en ajoutant quelques kilos de plus à cause du métabolisme endommagé à ce moment-là. Les régimes miracles (y compris les "régimes détox", "régimes jus de fruits", "régimes aux choux" et autres régimes stupides) vous privent aussi des nourritures que vous adorez. Ce n'est PAS le moyen de perdre du poids, pas plus que ce n'est une façon de vivre. Il y a des solutions à court terme qui font en fait plus de dégâts sur le long terme. Vous vous stressez avec beaucoup de ces régimes miracles, ce qui vous conduit à prendre encore plus de poids. C'est un cercle vicieux !

La principale raison pour laquelle nous sommes tellement en surpoids, c'est à cause de notre rapport à la nourriture. Dans notre société, on tend à se concentrer sur la quantité. La plupart des gens veulent simplement autant qu'ils peuvent avoir, au lieu d'une meilleure qualité de nourriture. Les quantités l'emportent toujours sur la qualité, alors qu'il faudrait faire exactement l'inverse.

Donc mangez avec les quelques astuces que vous pouvez suivre chaque jour qui ne vous priveront pas des nourritures que vous adorez. Au lieu de cela, traitez ces aliments comme des produits de luxe donc vous les apprécierez d'autant plus.

## ASTUCE #13 : mangez les fruits et légumes frais qui contiennent le plus d'eau

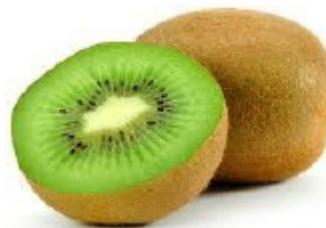


Ce sont des aliments comme les tomates, les melons d'eau, le céleri, les oranges, les raisins qui contiennent plein d'eau — vous saisissez l'idée. Tous ces fruits frais, juteux et savoureux et les légumes sont bons pour vous. Ces produits contiennent 90 à 95% d'eau, donc vous pouvez en manger plein et ils vous rempliront sans ajouter de kilos. Maintenant, gardez à l'esprit que, quand il s'agit de fruits, vous devez encore faire attention à la consommation totale de sucres et de glucides. J'essaye toujours de ne pas dépasser pour les fruits 25 grammes de glucides par jour et par portion. Ne gardez qu'une seule portion par jour si vous cherchez activement à perdre de la graisse. Il est presque impossible de manger trop de légumes parce que, comparés aux fruits, ils sont généralement très faibles en glucides et en calories.

**Armez-vous de "super aliments".** Ajoutez les aliments suivants à votre régime journalier et développez vos propres super pouvoirs de perte de poids :

## ASTUCE #15 : les kiwis

Ces petites centrales d'énergie ont environ deux fois plus de vitamine C qu'une orange et sont de puissants "protecteurs" des niveaux d'acide nitrique dans votre corps. Cela aide à augmenter le flux sanguin et peut aider aussi



bien au gonflement des muscles qu'à la mobilisation des graisses, à de plus fortes et de plus dures érections (si vous êtes un gars). Mangez un kiwi avant votre séance d'exercice et un autre immédiatement après pour vraiment maximiser les effets de votre entraînement sur la construction musculaire et la fonte des graisses.

### **ASTUCE #15: les pamplemousses**

Des chercheurs de la *Scripps Clinic* de San Diego, Californie ont rapporté que des sujets tests ayant mangé un demi-pamplemousse ou bu 250 ml de jus de pamplemousses frais non sucré 3 fois par jour sans rien changer d'autre à leur régime ont perdu en moyenne 2 kg de plus en 12 semaines. Quelques-uns ont même perdu plus de 4,5 kg et cela sans augmenter l'entraînement ni rien changer à leur alimentation ! La raison semble être que le pamplemousse augmente votre sensibilité à l'insuline et contrôle vos niveaux de glycémie (en dépit des glucides ingérés), permettant à votre corps de brûler plus de graisses pendant toute la journée et de contrôler l'appétit. Remarquez que les meilleurs résultats de cette étude furent obtenus avec un demi-pamplemousse avant les repas. Je préférerais personnellement cette stratégie plutôt que celle du jus du fruits parce que vous manqueriez des fibres obtenues en mangeant le fruit entier.



## ASTUCE #16 : les avocats

Malheureusement, on a abusé beaucoup de gens en leur faisant craindre les avocats à cause de leur haute teneur en graisses.

C'est une GROSSE faute. Les graisses saines des avocats stimulent en fait les hormones qui nourrissent vos muscles et font fondre votre graisse, maintiennent en équilibre vos niveaux d'insuline, améliorent l'absorption de calcium et sont boursées de grandes quantités de potassium, un minéral dont l'utilité dans la perte de poids et l'abaissement de la pression sanguine est prouvée, mais qui est inférieur à ce qu'il devrait être dans l'alimentation de la plupart des gens. De plus, puisque les avocats sont une nourriture extrêmement rassasiante à cause des fibres et des graisses saines, le fait de les manger vous aide à réduire votre appétit des heures après vos repas. Dites au revoir à vos envies de malbouffe et produisez cette combustion des graisses ! Personnellement, je mange n'importe où un demi à un avocat entier CHAQUE JOUR et ça ne fait que m'aider à rester mince.



Ajoutez quelques tranches d'avocat aux salades, sur des œufs, comme accompagnement à vos repas ou faites un tas de délicieux guacamoles en y ajoutant quelques dés de tomates, de la ciboulette, du citron vert et cette délicieuse "super nourriture" ci-dessous...

## ASTUCE #17 : les piments

Les piments font plus qu'ajouter une épice à vos repas. Leur principe actif, la capsaïcine,

augmente directement la combustion des calories tout en réduisant la faim et la consommation de nourriture. C'est pourquoi ils sont ajoutés à tant de suppléments brûleurs de graisse de nos jours. En fait, la recherche a montré qu'ils poussaient les cellules graisseuses nouvellement formées à s'auto-détruire.



Maintenant gardez à l'esprit qu'on ne parle pas de perte miraculeuse de graisse ici... mais il y a une légère augmentation de la combustion thermogénique des calories en ingérant du poivre de Cayenne ou d'autres piments ; tout bénéfice supplémentaire que vous pouvez obtenir peut vous aider quand vous essayez de réduire votre graisse corporelle, surtout quand vous le combinez avec les douzaines d'autres astuces de ce manuel.

Gardez à l'esprit que certaines personnes ont un estomac sensible au poivre de Cayenne (même pris sous forme de capsules) qui peut donner une sensation de brûlure, donc il est mieux de le prendre SEULEMENT avec des repas et non tout seul. Personnellement, cela ne m'affecte pas, donc je l'inclus plusieurs fois par an pendant quelques semaines quand j'essaye de réduire plus vite la graisse corporelle pour des vacances à la plage ou pour un événement. Vous pouvez trouver habituellement une bouteille de capsules de poivre de Cayenne dans n'importe quelle boutique de nutrition pour environ 4,10 € à 6,50 €, donc c'est bon marché.

Vous pouvez aussi simplement ajouter plus de poivres épices à vos repas, utiliser du piment de Cayenne quelques fois dans votre cuisine et utiliser de la salsa fraîche et épicee comme condiment sain.

## ASTUCE #18 : le fromage blanc – une protéine à action retard

Votre corps a besoin de protéine pour construire et entretenir les tissus musculaires et, comme vous le savez, plus vous avez de muscles, plus vous brûlerez de graisses jour et nuit. Il n'y a pas mieux que la faisselle lorsqu'il s'agit de puissance de protéine et de commodité. Une tasse a environ 28 grammes de protéines à digestion lente et seulement 6 grammes de glucides. Prenez une tasse au petit déjeuner pour fournir à vos muscles un flux régulier de protéines pour leur éviter une panne et vous sentir plus longtemps rassasié. Si vous êtes du genre à aimer les flocons d'avoine au petit déjeuner, vous pouvez essayer de réduire leur quantité (pour réduire un peu les glucides) et ajouter un peu de faisselle, afin d'avoir un repas plus équilibré en protéines et glucides au lieu du petit déjeuner typique plein de glucides des flocons d'avoine. Ajoutez juste de la cannelle, du stevia, des fruits à coque et des baies pour en rehausser la saveur si vous aimez ça.



Ou vous pouvez essayer une tasse de fromage blanc le soir (c'est très bon avec juste de la cannelle, du stevia et de la vanille), pour une collation qui évite le petit creux et pour donner à votre corps un autre supplément de protéines pour votre période la plus puissante de construction du muscle... pendant que vous dormez ! Et bien sûr, plus vous avez de masse maigre, plus votre métabolisme est élevé et plus vous brûlez de calories 24/7.

## ASTUCE #19 : mettez en échec le grignotage nocturne

Même les plus jusqu'au-boutistes des personnes au régime peuvent céder à une envie nocturne de grignoter. Au lieu d'attraper les chips, conservez des sacs Ziploc de bâtons de céleri et de brocoli crus, de chou-fleur et de poivrons rouges avec un peu d'houmous.



Quand vous choisissez de l'houmous sain, toujours chercher celui fait à l'huile d'olive au lieu d'huile de colza ou de soja, ces huiles bon marché et malsaines qui sont la norme. Une autre option géniale : des bâtons de céleri avec du beurre d'amandes pour une collation pauvre en calories et en glucides, avec des graisses saines pour maintenir la glycémie stable avant d'aller dormir.

Un autre bonus est que le craquement de ces légumes frais et croquants est extrêmement satisfaisant et ne sabotera pas votre tour de taille.

## ASTUCE #20 : des collations grasses.

Si vous avez évité les graisses dans votre régime alimentaire à cause de la manie des régimes pauvres en gras de ces 30 dernières années qui vous ont lavé le cerveau et fait penser que manger du gras égale devenir gras, alors j'ai de bonnes nouvelles pour vous. Votre corps a beaucoup de mal à transformer



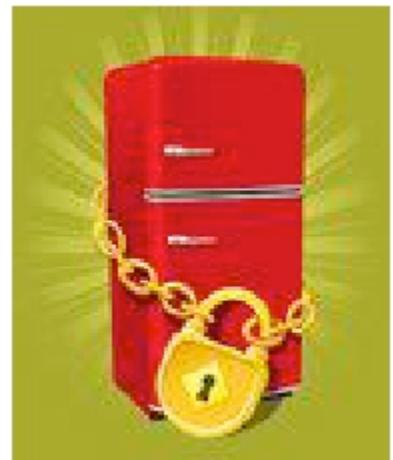
les bonnes sortes de graisses en blanc de baleine, parce qu'il les considère comme "fonctionnelles", en ce sens qu'il les utilise pour développer une forte structure cellulaire et améliorer le système hormonal. En fait, non seulement les graisses saines ne vous rendront pas gras mais elles facilitent vraiment la perte de graisses, tant que votre consommation journalière de calories reste là où elle doit être. Une bonne chose a été prouvée : mettre des tas de graisses saines dans votre alimentation contrôle votre appétit et votre consommation calorique automatiquement et mieux que si vous aviez mangé une quantité analogue de glucides. La raison en est que les glucides "réagissent" plus dans votre corps en terme de réponse hormonale aux oscillations de la glycémie. On l'appelle la "faim hormonale". Dès que vous décalez votre alimentation vers un plus fort pourcentage de lipides au lieu de glucides, vous réduisez cette faim hormonale en maintenant des niveaux d'énergie et de glycémie plus stables.

Quelques unes des sources les plus saines de lipides qui peuvent garder votre équilibre hormonal et le contrôle de votre appétit toute la journée sont : l'huile et la crème de noix de coco, le beurre de bêtes de pâturage, les fruits à coque et les graines (amandes, noix de cajou, de macadamia et de pécan, noix sont mes favorites), le super chocolat noir (contenant idéalement plus de 70 % de cacao), les avocats, les œufs entiers (un œuf dur avec des légumes à midi est la chose parfaite pour éliminer toute envie de malbouffe) et la viande de bêtes de pâturage.

### **ASTUCE #21 : court-circuitez les "repas d'ennui".**

Si vous avez des adolescents, vous connaissez la "marche de zombie" qu'ils font à maintes reprises vers le réfrigérateur quand ils s'ennuient. Beaucoup d'adultes deviennent

des mangeurs compulsifs parce qu'ils s'ennuient et ils vont paresseusement vers le réfrigérateur pour avoir "quelque chose à faire". Vous n'avez plus 13 ans. Il est temps de grandir ! Analysez ce qui déclenche votre propre alimentation impulsive et court-circuitez la réponse réfrigérateur avec un verre d'eau froide et une activité comme une simple marche autour du pâté de maisons. Vous seriez surpris de voir comme cette petite astuce peut vous empêcher de vous entraîner vers la consommation impulsive.



De plus, il est également important de s'assurer que vous ne gardez pas de collations de malbouffe dans votre maison. Si tout ce que vous avez chez vous ce sont des collations saines, vous ne serez pas tenté de saisir ces collations addictives de malbouffe que les géants de l'agro-alimentaire ont scientifiquement élaborées pour vous rendre de plus en plus accro. Ce n'est pas une plaisanterie ! Les scientifiques de la nutrition connaissent les additifs chimiques aussi bien que les bonnes proportions de sel, de sucre et de graisses pour vous rendre accro à leur malbouffe, pour que vous ne puissiez pas résister à les acheter à maintes reprises. Ce sont de grosses entreprises et il est temps que vous preniez le contrôle de votre propre santé au lieu de laisser ces grandes firmes vider vos poches tout en vous rendant gros.

### **ASTUCE #22 : l'astuce du portable.**

Oubliez l'épuisant et pointilleux journal de nourriture. Des chercheurs de l'université du Wisconsin à Madison ont trouvé que les sujets test qui prenaient des PHOTOS de



ce qu'ils mangeaient pendant une semaine ont perdu plus de poids que ceux qui tenaient un journal d'alimentation. Ils ont découvert que la prise de photos déclenchaient une évaluation plus critique de la nourriture avant de la manger et, en conséquence, les sujets finissaient par faire de meilleurs choix de nourriture. Donc utilisez votre portable pour tenir un journal en images de tout ce que vous mangez pendant une semaine. Repassez-vous les photos pour une dose de réalité et de renforcement des bons choix que vous avez faits.

### **ASTUCE #23 : programmez vos moments de triche**

Perdre du poids ne veut pas dire que vous deviez abandonner vos nourritures de triche favorites.

Mais vous devez manger plus intelligemment.

Programmez un repas de triche immédiatement après votre séance d'exercices quand votre glycémie est basse et que le sucre est plus susceptible de recharger vos muscles en glycogène

plutôt que de le stocker sous forme de graisse corporelle. De plus, si vous avez eu une session d'entraînement intense, vos muscles vont en fait avoir besoin de reconstituer leurs réserves de sucre, de façon à éviter une brusque panne et à récupérer plus vite.



Cependant, n'en faites pas trop ! Cette stratégie devrait SEULEMENT être utilisée après des exercices à haute intensité comme l'entraînement à la force. Ce n'est pas un permis pour descendre 4 litres de glace mais, utilisé stratégiquement une ou deux fois par

semaine, un morceau de gâteau au chocolat, une boule de glace ou quelques tranches de pizza avec un shake protéiné pour offrir un soutien de qualité à vos muscles, c'est très bien. De plus, vous pouvez avoir entendu que les "repas de triche" une ou deux fois par semaine travaillent en fait à retaper vos niveaux de leptine et à donner un coup de pouce à votre métabolisme si vous avez un peu diminué vos calories ou mangé une nourriture pauvre en glucides pendant la plus grande partie de la semaine avant votre repas de triche.

Personnellement, je préfère la stratégie de faire un gros repas de triche deux fois par semaine, par opposition à un "jour de triche" entier.

#### **ASTUCE #24 : déployez votre "plan d'intervention d'urgence"**

Ok, ce n'est PAS une "carte gratuite de sortie de prison" à utiliser comme excuse pour faire la bringue, mais vous pouvez vous retrouver une fois ou deux à faire un mauvais choix et à vous bourrer de nourriture pendant un repas. Hé, cela arrive occasionnellement à chacun d'entre nous ! Bon, la réaction en chaîne dans votre corps est de transformer immédiatement tout ce surplus de calories en graisses et le temps presse. Voici comment faire pour limiter quelque peu les dégâts...

D'abord, NE PAS faire suivre ce repas de sucres d'aucune sorte. Le sucre va faire monter votre insuline et fusiller vos hanches, vos fesses, votre ventre et vos cuisses. Ensuite, faites immédiatement une marche de 20-30 minutes après votre repas.



Cette activité va aider votre corps à décomposer les nutriments et, en sentant que vous êtes en train de bouger, il va utiliser ce supplément de calories que vous venez juste de manger comme "carburant" immédiatement disponible à brûler plutôt qu'à les stocker. De plus, il a été démontré dans des études qu'une marche de 20 minutes après un gros repas réduit l'impact du repas sur la glycémie, ce qui peut aider à contrôler quelques uns des dommages si vous avez trop mangé par accident.

La deuxième astuce que vous pouvez utiliser après un repas si vous avez trop mangé est de faire quelques exercices simples d'entraînement à la force (cela peut même être fait dans votre salon) pour stimuler les contractions musculaires pendant à peu près 5 minutes. Cela peut être fait avec des bandes et/ou des exercices avec le poids du corps. Maintenant clairement, vous êtes trop repu après un gros repas pour faire un vrai entraînement car vous seriez probablement malade, donc la clé ici est juste de faire quelques exercices simples d'entraînement à la force avec des bandes ou de légers exercices avec le poids du corps, comme des squats et des pompes. Plus gros sont les groupes musculaires que vous pouvez faire travailler, mieux c'est. Quand il m'arrive de faire ce genre de repas "je suis vachement gavé", j'aime faire quelques minutes de tractions avec des bandes et quelques douzaines de squats poids de corps environ 15 minutes après le repas. Ces contractions musculaires peuvent aider à faire circuler les nutriments dans vos cellules musculaires au lieu de vos cellules adipeuses et aider votre corps à s'occuper de ce repas XL en trop que vous venez juste d'ingurgiter.

### **ASTUCE #25 : voyagez sainement**

Si vous voyagez beaucoup, emportez vos propres collations dans l'avion comme des noix crus non salés, des œufs durs,



des bâtons de légumes, un fruit et quelques barres protéinées. Ainsi vous ne céderez pas devant toute la restauration rapide des aéroports, ou devant l'infinité de sandwiches que vous voyez partout — le pain n'est PAS votre ami si vous essayez sérieusement de perdre de la graisse.

Cependant, faites attention aux barres protéinées, car la plupart des fabricants utilisent des ingrédients terriblement malsains comme la protéine de soja et des édulcorants artificiels dans presque toutes les barres protéinées des magasins classiques. Choisissez des barres riches en fibres et en protéines, sans gluten ni protéine de soja.

### **ASTUCE #26 : votre "arsenal de boîte à gants" et votre sacoche d'ordinateur**

Gardez toujours quelques barres protéinées comme celles décrites plus haut dans la boîte à gants de votre voiture ou dans la console pour ces moments de conduite où vous avez faim. Vous pouvez aussi garder quelques substituts dans votre sacoche d'ordinateur, au cas où surgit une attaque de faim impromptue pendant que vous attendez des clients en retard au rendez-vous, ou si vous avez à rouler plus longtemps que vous ne le pensiez. De cette façon, au lieu de céder à la nourriture de restauration rapide, vous avez toujours une collation saine disponible pour tenir le coup.



## ASTUCE #27 : l'astuce de la pomme de terre et/ou du riz blanc

Comme vous le savez, un des moments du jour où votre corps peut vraiment utiliser de plus grandes quantités de glucides sans les stocker sous forme de graisses, c'est après un entraînement intense. Il s'avère que l'une des meilleures sources de "glucides propres" qui soit plus rapidement utilisée pour le réapprovisionnement du muscle en glycogène sont les pommes de terre et le riz blanc.



Maintenant, je sais que vous avez probablement entendu que ces 2 "produits blancs" sont un désastre pour votre taille. En vérité, le moment où ces deux glucides coupables sont vraiment bénéfiques pour la récupération des muscles, c'est après un entraînement à haute intensité. De plus, si vous avez restreint votre quantité de glucides la plupart des jours de la semaine, ces petites "poussées d'amidon" quelques fois par semaine après des entraînements intenses peut réellement vous aider à garder votre métabolisme à bien se porter et empêche d'avoir des hormones thyroïdiennes basses.

Remarquez s'il vous plaît que tout type de glucide à base de blé n'est PAS un bon choix, car, avec le temps, le gluten et les anti-nutriments trouvés dans le blé peuvent être dommageables à votre paroi intestinale, provoquant des désordres digestifs et des maladies auto-immunes chez certaines personnes. Même si vous n'avez pas officiellement de maladie cœliaque, c'est toujours mieux d'éviter la plupart du temps les pains à base de blé et les céréales.

## ASTUCE #28 : optez pour le chocolat noir comme douceur occasionnelle



Cherchez une marque qui a au moins 70 % de cacao (75 % ou plus, c'est encore mieux). Le chocolat noir est riche en antioxydants mais ne le regardez pas comme un "repas sain". Essayez de n'avoir pas plus d'un ou deux morceaux par jour, peut-être après le déjeuner ou le dîner afin de profiter du goût sans aller trop loin.

Puisque j'ai une bouche sucrée, essayez mon astuce pour éviter la tentation des desserts. Ça marche comme une formule magique chez moi parce que si je n'ai que du chocolat noir à la maison et pas d'autres options

de dessert, alors je choisis un petit carré de chocolat noir après dîner et cela satisfait entièrement ma bouche sucrée et en plus pour seulement environ 30 calories. D'un autre côté, si la glace était disponible dans mon congélateur, je ne suis pas sûr d'avoir la force de volonté d'y résister et la prochaine fois vous savez —chaque soir— se terminerait par un dessert de 400 calories de glace sans même y penser. C'est pourquoi il est essentiel de ne JAMAIS apporter de desserts ou de la malbouffe à la maison. C'est bien d'en déguster à peu près une fois par semaine, mais forcez-vous à quitter la maison pour avoir votre glace ou un autre type de dessert-plaisir. De cette façon, vous évitez la tentation les soirs de non-triche.

## Des armes secrètes en plus

La plupart des suppléments brûleurs de graisse vantés sur le marché sont en grande partie sans valeur. Chaque astuce de ce programme fera très probablement plus pour vous que toutes les poudres, pillules et potions que vous voyez commercialisées à la TV, en ligne ou dans des magazines. Mais il y en a quelques-uns qui sont des nutriments aux effets PROUVÉS qui PEUVENT vraiment aider à réduire la graisse corporelle à travers différents mécanismes comme le contrôle de la glycémie, l'accélération de votre métabolisme et d'autres mécanismes. En voici 4 parmi les meilleurs :

### ASTUCE #29 : l'acide Alpha Lipoïque

L'acide Alpha Lipoïque (ou ALA) est un puissant antioxydant qui a de nombreux bénéfices dans le corps. Il y a un tas de recherches qui montrent que l'ALA aide à contrôler les niveaux de glycémie à la fois chez les diabétiques et les non-diabétiques, ce qui peut aider à la combustion des graisses à cause de l'augmentation de la sensibilité à l'insuline et des plus faibles niveaux d'insuline. Il a été aussi montré qu'il aide à baisser les niveaux de triglycérides. En gros, une des plus puissantes utilisations de l'ALA en terme de perte de graisse est qu'il aide les glucides que vous mangez à circuler dans les cellules musculaires au lieu des cellules adipeuses.

Pour cette raison, l'ALA peut être utile à prendre avec tous les repas que vous mangez contenant des glucides. Une bonne dose est approximativement de 200 mg d'ALA par repas contenant des glucides. Gardez à l'esprit qu'il y a une combinaison encore plus

puissante de nutriments appelée IC-5 (signifiant contrôle de l'insuline avec 5 puissants nutriments) qui contient une forme super puissante d'ALA (le r-ALA) en combinaison avec 4 autres nutriments uniques, et dont les études ont montré qu'elle contrôle la glycémie des glucides ingérés et sert à utiliser ces glucides dans votre corps d'une autre façon que le stockage des graisses.

### ASTUCE #30 : L'huile de poisson

Vous avez déjà entendu combien l'huile de poisson était puissante pour votre santé. On lui a trouvé d'étonnantes bénéfices pour la santé cardiaque et plusieurs autres bénéfices de santé. L'huile de poisson est une source d'oméga 3 plus puissante que les acides gras des plantes car l'huile de poisson contient les essentiels DHA et EPA déjà convertis, ce que l'on ne peut trouver dans les sources végétales. L'huile de poisson aide à contrebalancer l'inflammation associée à l'excès classique d'acides gras oméga 6 dans le régime normal moderne de la plupart des gens. En aidant à contrôler cette inflammation, l'huile de poisson peut vous aider à perdre de la graisse.



Des milliers d'études ont prouvé sans aucun doute que l'huile de poisson est probablement LE seul supplément le plus efficace disponible sur le marché. Notez que l'on a trouvé que l'huile de krill avait des taux d'absorption légèrement supérieurs à ceux

de l'huile de poisson et a aussi le bénéfice d'un puissant antioxydant, l'astaxanthine.

Peu importe de savoir quelle version est la meilleure, les huiles de poisson et de krill ont de puissants nutriments pour combattre le vieillissement et entretenir un corps sain et mince !

### ASTUCE #31 : nettoyez les tuyaux

Vous vous rappelez que Mamie avait l'habitude de dire que vous aviez besoin "d'aliments de lest" et que vous rouliez des yeux ? Eh bien, vous auriez dû avoir confiance en sa sagesse. Ce n'est pas pour vous sentir "dégueu" mais il y a des chances que vous n'ayez pas assez de fibres dans votre alimentation actuelle et que votre transit intestinal n'évacue pas assez vite les déchets digérés de votre système. Cela peut conduire à une entrée de toxines dans votre circulation sanguine et empêcher une absorption correcte des nutriments que vous obtenez de votre nourriture.



Pour combattre ce problème, essayez de consommer jusqu' à 1 cuillère à soupe de coques de graines de psyllium chaque matin (commencez peut-être par 1 cuillère à café avant d' y arriver). Le psyllium augmente votre transit intestinal et agit comme un balai pour tout balayer et bien vous vider. En fait, pour quelqu' un de déficient chronique en fibres, il n' est pas inhabituel de perdre vite 1 à 2,5 kg dans les jours qui suivent votre

nettoyage initial. Mélangez juste la poudre dans un petit verre de thé glacé ou d'eau et buvez-la immédiatement. Encore mieux, mélangez-la avec votre verre quotidien de [Athletic Greens](#), la meilleure des boissons aux légumes et la plus complète des formules que j'ai jamais trouvée. Je l'utilise quotidiennement et je l'adore ! Je pense personnellement qu'Athletic Greens a meilleur goût quand il est mélangé à du thé glacé non sucré plutôt qu'à de l'eau, et en plus vous avez les antioxydants extra du thé !

Vous pouvez aussi utiliser 1 cuillère à soupe de graines de chia mélangée à votre boisson du matin, ou prendre moitié graines de chia, moitié fibres de psyllium. Un autre bénéfice du gros apport de fibres dans votre alimentation est l'effet "prébiotique" sur les prébiotiques de vos boyaux, en leur donnant un substrat pour se nourrir et se multiplier.

C'est une bonne chose car vous voulez un rapport élevé de bonnes bactéries par rapport aux mauvaises. Ces dernières tendent à se multiplier quand vous mangez trop de sucre et les bonnes bactéries à se multiplier quand vous mangez plein de fibres !

### **ASTUCE #32 : la mélatonine, mais PAS sous forme de supplément**

La mélatonine est l'une des hormones maîtresses de votre corps. Elle vous aide à équilibrer toutes vos autres hormones, ainsi que les rythmes circadiens naturels et de sommeil. Malheureusement, le stockage naturel de cette hormone décroît à partir du milieu de la vingtaine et chute régulièrement ensuite avec chaque décennie supplémentaire. La perte de poids dépend grandement de



l'équilibre hormonal de votre corps et, pour augmenter les hormones brûleuses de graisses tout en diminuant les hormones qui les stockent, vous devez d'abord honorer l'hormone maîtresse dont votre corps est très probablement déficient. Deux choses sont typiquement basses : les niveaux de vitamine D (nous en reparlerons plus tard) et la mélatonine.

Attention cependant, car la plupart des chercheurs trouvent maintenant que la quantité de mélatonine dans la plupart des suppléments est beaucoup TROP élevée ! La plupart des suppléments de mélatonine contiennent des doses entre 3 et 5 mg. Cependant, selon des recherches récentes, toute dose supérieure à 1 mg serait trop élevée, ce qui perturbe votre sommeil le jour suivant, en rendant le réveil difficile et l'endormissement plus dur la nuit suivante et en perturbant votre cycle global de sommeil.

La dose correcte semble être un peu inférieure à 1 mg selon la plupart des experts du domaine (cela a même été discuté aussi dans le spectacle du Dr Oz), c'est pourquoi je choisis de ne JAMAIS utiliser de suppléments de mélatonine. Je n'obtiens la petite quantité naturelle qu'à partir de cerises Montmorency ou de jus de cerises acides.

C'est vrai — les cerises Montmorency contiennent en fait une forme naturelle de mélatonine qui peut vous aider à vous assoupir naturellement et à vous endormir plus facilement la nuit. J'ai trouvé des cerises Montmorency congelées quelques fois dans des épiceries spécialisées et je les utilise occasionnellement pour un smoothie le soir. J'ai aussi trouvé du concentré de cerises acides chez Whole Foods<sup>1</sup> et d'autres magasins d'alimentation bio que vous pouvez ajouter à une boisson ou un thé sans caféine le soir pour vous aider à avoir votre petite dose de mélatonine naturelle. J'utilise une grosse

---

<sup>1</sup> Chaîne de magasins bio que l'on trouve aux Etats-Unis, au Canada et au Royaume-Uni (NdT)

cuillère à café de concentré de cerises acides dans une tasse de camomille ou de thé à la menthe tard le soir. Cela aide immensément à se calmer et à s'assoupir le soir. Un bénéfice annexe est que la cerise acide contient aussi des antioxydants puissants qui combattent les douleurs articulaires, la goutte, et d'autres problèmes liés à l'inflammation.

Rappelez-vous — avoir plus de sommeil de meilleure qualité vous aidera à équilibrer vos hormones et à réduire vos niveaux de cortisol, tout en vous aidant à perdre plus vite votre graisses corporelle !

### **ASTUCE #33 : un secret de grand-mère de plus**

Une des principales raisons pour laquelle les suppléments alimentaires échouent est que, tout simplement, les gens oublient fréquemment de les prendre, donc il n'y a aucune cohérence. Allez dans votre pharmacie locale, prenez une de ces boîtes de pillules compartimentées que vous voyez souvent chez les consommateurs de médicaments âgés. Elles ont des cases pour chaque jour de la semaine pour ceux qui ont besoin de prendre des médicaments à différents moments. Placez-la dans un endroit visible de votre maison pour vous rappeler de prendre vos suppléments au bon moment chaque jour, selon le supplément que vous utilisez. Nous parlerons un peu plus des bénéfices des suppléments plus loin dans ce manuel.

## CHAPITRE 3

### SHOPPING MALIN, ASTUCES CULINAIRES ET AU RESTAURANT

Voici quelques astuces qui vous aideront à perdre ce surplus de kilos, simplement en changeant votre façon d'acheter de préparer votre nourriture. La façon dont la nourriture est cuisinée a autant à voir avec le fait qu'elle soit saine ou non et peut ruiner même les nourritures les plus saines de votre panier. De plus, je les applique à quelquesunes de mes meilleures stratégies de survie au restaurant. Commençons par...

#### ASTUCE #34 : ne faites pas vos courses en étant affamé

Quand vous arrivez affamé à l'épicerie, toutes sortes de choses qui ne devraient pas y être peuvent atterrir dans votre panier à provisions, car la tentation s'en prend lentement à votre volonté, travée après travée.



Préparez une liste... et tenez-vous y. Plus important, mangez un repas sain ou une collation AVANT d'aller à l'épicerie, pour que vous soyez content et satisfait et beaucoup moins susceptible de céder et d'acheter de la malbouffe.

#### ASTUCE #35 : approvisionnez-vous dans le "périmètre extérieur"

Tenez-vous éloigné des travées intérieures de votre épicerie autant que possible. Si vous regardez comment sont dressés les étalages, 90 % de ce qui est bon pour vous et votre

liste de courses est situé dans le périmètre extérieur : les fruits frais et les légumes, les viandes (toujours choisir des bêtes de pâtrage), les produits laitiers, les œufs et autres nourritures fraîches. Les travées intérieures sont typiquement conçues pour vous piéger et vous inciter à ajouter des produits traités, des collations et des douceurs qui se révèlent être des cibles d'opportunité.



Ce n'est pas pour dire que tout ce qui est dans les travées intérieures est mauvais pour vous... après tout, vous êtes entré là pour avoir des fruits à coque, des boîtes de lait de noix de coco, de la sauce tomate (toujours la choisir faite à l'huile d'olive au lieu d'huile de soja ou de colza), des thés ou du café et quelques autres provisions saines. Assurez-vous juste d'avoir cette liste planifiée, afin que vous ne succombiez pas à la tentation de malbouffe quand vous passerez dans les travées intérieures.

### ASTUCE #36 : attention aux portions d'escrocs



Les fabricants de l'agro-alimentaire essaient de camoufler des calories cachées en listant leurs informations nutritionnelles seulement sur une petite partie de leurs marchandises emballées. Un muffin emballé peut sembler à basses calories, jusqu'à ce que vous lisiez qu'il y a deux parts dans l'emballage et que vous avez en réalité à doubler le nombre de calories marqué sur l'étiquette. Bien sûr, comme vous savez, vous ne devriez pas manger un

muffin emballé (bourré de sucre, d'huiles de basse qualité et de farines de blé qui font monter en flèche votre glycémie), à moins que ce ne soit un de vos repas de triche hebdomadaire.

C'est un peu hors sujet, mais puisque nous parlons de muffins... vous POUVEZ en fait faire à la maison des muffins à faibles taux de sucres et de glucides dans le style paléo, si vous choisissez les bons ingrédients et si vous éliminez le sucre et la farine raffinés, tout en utilisant également des huiles saines. Mon ami proche Kelley Hurring est un génie des pâtisseries à faibles taux de glucides et de sucres, sans gluten et vous montre comment faire des muffins sains à la myrtille et d'autres étonnantes desserts sains.

### **ASTUCE #37 : achetez des viandes de bêtes nourries à l'herbe**

Si vous mangez de la viande, cherchez les versions de bêtes de pâturage ou élevées en plein air, qui sont plus riches en une "graisse brûleuse de graisse" naturelle appelée acide linoleïque conjugué ou CLA. Les viandes de bêtes nourries à l'herbe sont aussi plus riches en acides gras oméga 3 dont manquent la plupart des gens, et plus faibles en acides gras oméga 6, comparées aux bêtes nourries au grain qui sont la norme de nos jours dans la plupart des magasins. Les viandes des bêtes nourries à l'herbe contiennent aussi de plus grandes quantités de certaines vitamines comme la vitamine A et de certains minéraux



puisque les animaux mangent la nourriture la plus naturelle pour leur système digestif. Elles sont plus riches en nutriments, comparées aux viandes de bêtes nourries au maïs ou au soja (la plupart des nourritures animales viennent aussi de maïs et de soja OGM, ce qui a en ce moment des conséquences inconnues sur la santé).

Bien que la viande de bêtes nourries à l'herbe était la norme il y a 50 ans ou plus, dans les 3-4 dernières décennies, l'industrie d'élevage industriel a découvert qu'elle pouvait engraisser plus vite et à meilleur marché les animaux en les barrant de maïs et de soja, avec de grosses doses d'antibiotiques, ce qui endommage la flore intestinale des animaux et aboutit à des viandes malsaines. La bonne nouvelle est que nous commençons à voir un retour vers des nourritures d'animaux plus saines et que les viandes de bêtes de pâturage sont maintenant plus aisément disponibles ces dernières années, car la demande des consommateurs a augmenté.

Les viandes de bêtes de pâturage sont aussi meilleures pour l'environnement car les pâturages sont tondus, fertilisés par le fumier des animaux (au lieu des fertilisants chimiques), aidant à maintenir des sols sains, tant qu'il n'y a pas trop d'animaux entassées dans de trop petites zones de pâturage. D'un autre côté, les fermes industrielles ne sont pas seulement mauvaises pour la santé des animaux, elles sont aussi terribles pour l'environnement puisque toute la nourriture en grains doit être amenée par des véhicules qui brûlent des énergies fossiles, et les déchets animaux sont concentrés dans une petite zone au lieu d'être étalés sur de vastes pâturages. Cela conduit à l'horrible pollution de l'eau provenant des fermes industrielles ou des parcs d'engraissement des animaux élevés en batterie (les CAFO).

## ASTUCE #38 : l'astuce du "dyslexique"

Quand vous faites vos courses pour vous et votre famille, lisez les ingrédients de ce que vous allez manger. Si vous ne pouvez pas les prononcer, ne les mangez pas. Les nourritures traitées ont des additifs chimiques qui sont légèrement addictifs, ainsi que d'autres ingrédients qui nous causent envies et élévation de



glycémie, toutes deux entraînant un gain de poids. Choisissez des produits avec la plus petite quantité d'ingrédients et ceux qui vous semblent le plus naturel. Cependant, comme nous vous l'avons déjà dit, tenez-vous en aux nourritures entières au pourtour du magasin et faites des repas à partir de zéro. Il est ainsi BEAUCOUP plus facile d'éviter les nourritures traitées et emballées.

## ASTUCE #39 : soyez méfiant envers les aliments "peu gras" ou "sans gras"

La manie du faiblement gras des années 1980 et 1990 laisse encore la plupart des gens dans la confusion sur les graisses : elles recherchent des aliments sans gras ou peu gras.

Personnellement, j'ÉVITE intentionnellement les aliments sans gras ou peu gras. Après tout, le contenu en graisses des aliments aide notre corps à contrôler la réponse glycémique et fournit plus de satiété pour empêcher les envies et diminue votre appétit des heures après que vous ayez mangé, donc même les produits comme les yaourts sans gras sont stupides à mon avis. Pire encore, beaucoup de ces produits sans gras ou faiblement gras utilisent toutes sortes de produits chimiques ou un surplus de sucre pour qu'ils aient meilleur goût, puisque les aliments non gras ne sont généralement pas aussi savoureux que la version entière.



Cela signifie que presque tous les aliments sans gras ou peu gras font en fait PLUS DE DÉGÂTS à votre glycémie et à vos hormones que la version normale, qui a un temps de digestion plus lent et un effet de satisfaction de votre appétit plus long.

Maintenant bien sûr, vous pouvez toujours éviter la malbouffe comme les biscuits et les gâteaux, indépendamment du fait qu'ils soient avec ou sans matières grasses, mais cette section traitait de nourritures plus saines telles que les yaourts, le kéfir, les fromages, les beurres de fruits à coque etc. Ça ne sert à rien de choisir une version peu grasse quand il n'y en a aucun bénéfice. Choisissez juste la version entière et arrêtez d'avoir peur du gras ! Votre corps équilibrera mieux vos hormones et votre appétit et vous pouvez arrêter d'essayer de compter calories et graisses.

#### **ASTUCE #40 : attention aux produits "sans sucres" (mais lisez l'étiquette)**



La plupart des produits "sans sucres" utilisent typiquement des édulcorants artificiels comme le sucralose, l'aspartame et l'acésulfame de potassium. On a lié les édulcorants artificiels à une réponse insulinique artificiellement induite dans votre corps qui rendent difficile la combustion des graisses et causent aussi des

envies de plus de glucides et de nourritures riches en sucres. Les édulcorants artificiels ont été aussi liés à certaines formes de cancer s'ils sont chroniquement sur-consommés. Un des PIRES effets possibles des édulcorants artificiels est qu'il a été montré qu'ils endommagent l'équilibre de votre flore intestinale et qu'ils tuent peut-être dans vos boyaux quelques bonnes bactéries qui

sont d'une importance vitale pour votre système digestif et votre système immunitaire. Le sucralose (alias Splenda) est en particulier un édulcorant artificiel que des études ont lié à une nuisance de votre flore intestinale (en endommageant les probiotiques).

Si vous avez besoin de sucrer légèrement certaines choses comme votre café ou votre thé quotidien, votre yaourt grec nature ou votre féfir nature, essayez le stevia, un édulcorant naturel si vous voulez une option sans calorie ou utilisez un tout petit peu de pur sirop d'érable (génial dans le café !), du miel, du sucre de noix de coco (également génial dans le café ou la pâtisserie). Soyez juste sûr de garder le pur sirop d'érable, le sucre de noix de coco ou le miel en petites quantités si vous essayez fortement de perdre du poids. Je m'en tiens au stevia personnellement quand j'essaye de réduire fortement ma graisse corporelle pour des vacances ou un autre événement. Quand je suis juste en mode maintien, j'utilise de petites quantités de pur sirop d'érable, du miel ou du sucre de noix de coco pour mes besoins de douceurs.

#### **ASTUCE #41 : n'emportez pas de monnaie sur vous**

Quand vous avez faim, ces distributeurs vont murmurer votre nom avant de le crier avec un haut-parleur. Si vous n'avez pas de monnaie sur vous, ces M&M's qui se liguent tous peuvent crier tout ce qu'ils veulent, vous ne pourrez pas céder à leur tentation. Cela suppose que la plupart des distributeurs n'acceptent pas encore les cartes de crédit. Je n'ai jamais fait attention aux distributeurs depuis que je suis adolescent, donc je ne veux même pas savoir ce que c'est de nos jours.



## ASTUCE #42 : faites un shake protéiné plus épais

Quand vous mixez votre shake protéiné, essayez de le rendre plus épais en ajoutant moins de liquide et/ou plus d'ingrédients congelés. Une étude de l'Université Purdue a montré que les sujets qui buvaient des shakes plus épais avec une nourriture identique à celle d'un shake plus fluide étaient moins affamés et restaient remplis plus longtemps. Cela signifie que cela pourrait vous aider à manger moins de calories ce même jour.

## ASTUCE #43 : la combustion des graisses des frites



Soyons réalistes... en terme de santé, la nourriture frite, c'est nul ! Elles sont typiquement plongées dans des huiles chargées de graisses trans et, même près que l'excès ait été égoutté, il reste encore l'huile absorbée par la nourriture elle-même. De plus, ces frites contiennent de très grandes quantités d'acrylamides cancérogènes, ce

qui est un autre inconvénient de la nourriture frite. Heureusement, pratiquement aucune nourriture frite ne peut être cuite au four. Cela inclut les pommes de terre fraîchement coupées pour des frites au four (**PAS** la variété congelée) arrosées d'huile d'olive. Pour une alternative encore plus saine et savoureuse, coupez en frites quelques patates douces crues et mettez-les dans un sac de congélation Ziploc ou dans un grand bol avec un petit peu d'huile d'olive, du sel de mer, de l'ail et mélangez tout. Ensuite, étalez-les sur une plaque à pâtisserie, saupoudrez de poudre de piment et faites cuire

à 200 °C jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Miam, délicieux ! Bien sûr, puisque c'est un accompagnement qui est encore relativement chargé en glucides, assurez-vous de le manger seulement un jour où vous vous entraînez dur, ainsi les glucides seront utilisés pour quelque chose d'autre que pour le stockage des graisses.

#### **ASTUCE #44 : versez de la cannelle**

Une étude récente a trouvé que la consommation de juste 1-6 grammes de cannelle en poudre par jour pendant 40 jours réduisait la glycémie à jeûn jusqu'à 29 %, augmentait le bon cholestérol et baissait le mauvais. Le groupe sans cannelle ? Aucun changement. Traduction : vous équilibrerez votre glycémie, contrôlerez votre appétit et brûlerez plus de graisses !



Ajoutez de la cannelle à vos flocons d'avoine, à votre café du matin, au yaourt, à la volaille, aux viandes comme l'agneau, les currys, les pois noirs et mettez-en un peu dans un mélange de fromage blanc et de pommes ou de poires fraîches pour un délicieux plaisir qui semble du dessert. La cannelle peut aussi être géniale dans un smoothie aux baies congelées. Ou si vous n'utilisez pas souvent la cannelle dans vos plats, vous pouvez toujours prendre des capsules de cannelle à chaque repas plusieurs fois par jour pour aider à contrôler la réponse glycémique des repas et ajouter aussi quelques super antioxydants.

## ASTUCE #45 : mâchez votre nourriture au moins 12-15 fois

Cela ralentit la vitesse à laquelle vous engloutissez votre repas (en permettant à votre cerveau de rattraper son retard et de vous dire que votre estomac est en fait plein, donc vous mangez moins), mais cela vous aide aussi à améliorer votre digestion.



Quand votre nourriture n'est pas entièrement mâchée mais juste avalée, vous remplissez votre estomac d'une nourriture qui n'est pas prête à être digérée et ne vous apporte pas les bienfaits pour la santé dont vous avez besoin. Vous extrayez plus de nutriments de votre nourriture quand elle est correctement mâchée et d'autre part, vous donnez à votre corps plus de nutriments dont il a besoin, afin que votre appétit soit mieux satisfait ; vous serez moins sujet aux envies, ce qui est la manière de votre corps d'essayer de vous dire qu'il faut manger plus puisque vous n'avez pas bien absorbé vos nutriments.

## ASTUCE #46 : la "pomme apéritive"

En route pour un restaurant, mangez une pomme dans la voiture. Cela commence à vous remplir l'estomac et déclenche votre réponse chimique "je vais bientôt être plein". Puisque vous n'aurez pas une faim de loup quand vous regarderez le menu, vous serez moins enclin à choisir la vraie nourriture décadente qui engrasse et vers



laquelle vous auriez été attiré. Une poignée de fruits à coque comme des amandes ou des noix de pécan peut aussi faire l'affaire et vous aider à contrôler votre faim. Ainsi vous n'aurez pas cette faim de loup quand vous serez au restaurant ou à votre dîner.

### ASTUCE #47 : commandez de la salade



Quand vous dînez dehors, optez toujours pour une salade avant votre repas. Votre corps commence à enregistrer que vous êtes en train de manger et que vous serez plein "bientôt", donc il relâche les produits chimiques qui vous permettent d'arrêter de manger plus tôt (avez-vous déjà commandé des hors d'œuvres et ensuite comme votre repas arrivait, vous sentiez que vous pourriez arrêter de manger... mais vous ne l'avez pas fait ?). De même, la grande quantité d'eau des légumes vous remplira plus vite et vous savez que vous obtenez des vitamines et des minéraux de haute qualité de votre premier plat. Assurez-vous juste de choisir des salades bien vertes comme le mesclun ou des épinards s'ils sont disponibles au lieu de prendre une variété moins dense en nutriments comme la variété de salade iceberg. Assurez-vous toujours de choisir une sauce faite d'huile d'olive au lieu d'huile de soja ou de colza, ce dont sont composées la plupart des sauces du commerce. Si la sauce préparée n'est pas faite d'huile d'olive, essayez juste d'utiliser l'huile d'olive et le vinaigre pour un option d'assaisonnement plus sain. Beaucoup de sauces du commerce sont chargés d'un surcroît de sucres comme du sirop de maïs ou des huiles de soja ou de colza, donc soyez vigilant.

## **ASTUCE #48 : le grand "mensonge" des salades**

Quand vous faites ou commandez une salade et que vous êtes au régime, on vous a probablement dit de choisir un assaisonnement peu gras ou sans gras, d'accord ? Ne le faites pas ! Certaines vitamines renfermées dans les légumes sont liposolubles, ce qui signifie qu'elles ont besoin de graisses pour être absorbées par le corps. Garnir votre salade avec une sauce sans gras veut dire que vous obtiendrez en fait moins de nourriture de vos plats. De plus la plupart des assaisonnements pour salades contiennent plus de sucre.



Mais cela ne veut pas dire que vous deviez nécessairement aller vers des versions fermières crèmeuses et au bleu, qui sont la plupart du temps faites avec de l'huile de soja bon marché. Si vous pouvez l'éviter, optez à la place pour des huiles saines comme l'huile d'olive vierge extra ou l'huile de lin avec un trait de vinaigre balsamique. De même, ajouter des tranches d'avocat à vos salades n'est pas seulement délicieux, mais cela vous fournit une bonne part de graisses saines qui vous aident à absorber plus de vitamines et de minéraux du reste des légumes de votre salade. Régalez-vous !

## **ASTUCE #49 : en commandant au restaurant, demandez au serveur de mettre la moitié de votre plat dans un sac à emporter AVANT de vous le servir.**

La plupart des gens se rempliront car il mangent sans y penser une assiette remplie avec de grosses portions dans la plupart des restaurants, donc cette astuce vous permet d'être

proactif dans la gestion de votre consommation de calories. Croyez-moi... vous ne SEREZ PAS affamé après avoir fini votre demi-part (ce qui est encore probablement la taille d'une part normale servie à la maison) et vous aurez le déjeuner du lendemain déjà emballé pour vous !

### ASTUCE #50 : le dessert à zéro calorie

Quand vous avez très envie de quelque chose de sucré comme dessert, placez aussi sec un morceau de chewing gum aux fruits dans votre bouche. Cet afflux immédiat de douceur satisfera votre envie et en fait trompera votre corps qui va penser que vous mangez un dessert sucré et décadent. Gardez un morceau de chewing gum dans votre poche quand vous sortez au restaurant et tenez-le prêt immédiatement après avoir fini votre dîner donc vous ne tomberez pas dans l'embuscade du menu des desserts.



Maintenant, on n'est pas en train de vous dire que le chewing gum est "sain" en soi... après tout, la plupart des chewing gums ont, soit quelques grammes de sucre, soit des édulcorants artificiels, ce que nous essayons d'éviter la majeure partie du temps. Mais si c'est simplement un moyen de surmonter le besoin de cette "fin sucrée" de repas, je préfère prendre 10 calories de sucre d'un morceau de chewing gum que les 500 calories d'un dessert typique.

## CHAPITRE 4

### LES ASTUCES MALINES "D'EXERCICE"

Si vous voulez perdre du poids, vous devez bouger. Si vous ne bougez pas, c'est comme si vous mettiez votre métabolisme en hibernation et que votre corps empilait les kilos, en particulier autour de votre taille.

En fin de compte, bien que la nutrition contrôle probablement 80 % de votre perte de poids, il est d'une importance vitale pour vous d'insérer des exercices dans votre emploi du temps journalier. Même si vous avez perdu du poids, vous devez en finir avec cette "graisse maigre" qui est un autre terme pour flasque, sans tonus musculaire. En outre, sans exercice, vous aurez un cœur faible, des muscles faibles, des articulations faibles et juste un corps frêle en général qui sera plus susceptible de se blesser quand vous prendrez de l'âge. C'est juste comme ça. L'exercice est essentiel pour contrôler l'obésité ; c'est la meilleure façon de contrôler le stress, l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires et d'autres maladies liées au mode de vie. C'est encore mieux si vous pouvez le faire dehors, parce que votre corps a besoin de tout l'air frais qu'il peut avoir.

Ne tombez pas dans le piège d'utiliser l'excuse que vous ne pouvez pas vous entraîner parce que vous n'êtes pas membre d'un club de gym. Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire quotidiennement qui vous aideront à donner un coup de fouet à votre corps pour la perte de poids. Il y a plusieurs exercices que vous pouvez faire tout seul pour perdre du poids dans le confort de votre propre maison. Voici quelques trucs géniaux pour augmenter votre activité et en tirer plus de votre programme d'exercices :

## **ASTUCE #51 : essayez de varier les niveaux de fréquence, de durée et d'intensité pour avoir des résultats continus**

La plupart des gens ne réalise pas cela, mais il n'y a pas de durée et de fréquence d'entraînement "magiques" que vous devez suivre pour obtenir les meilleurs résultats. Juste parce que l'entraîneur X vous a dit que vous "avez besoin" de vous entraîner 3-4x par semaine avec des entraînements de 60 minutes ne veut pas dire qu'il n'y ait pas de moyens plus efficaces pour accomplir la même chose.



Une chose que j'ai apprise avec les années est que varier sa routine toutes les quelques semaines et essayer radicalement différents niveaux de fréquence, de durée et d'intensité dans le temps peut réellement maintenir une progression de vos résultats d'exercices, car vous donnez tout le temps à votre corps différents types de stimuli.

Regardons ci-dessous différentes méthodes qui peuvent vous faire passer à la vitesse supérieure pour vos durée et fréquence d'entraînements :

- 3 jours par semaine de 60 minutes par entraînement (180 minutes/semaine)
- 4 jours par semaine de 45 minutes d'entraînement (180 minutes/semaine)
- 5 jours par semaine de 30 minutes d'entraînement (180 minutes/semaine)
- 6 jours par semaine de 20 minutes d'entraînement (180 minutes/semaine)

- 7 jours par semaine de 10 minutes d'entraînement (70 minutes/semaine)
- 6 jours par semaine de 6 minutes d'entraînement, 2 FOIS par jour (72 minutes/semaine)

Maintenant vous remarquerez dans les différentes méthodes ci-dessus que vous pouvez rétrécir votre temps d'entraînement hebdomadaire de 180 minutes/semaine à 70 minutes/semaine en faisant des entraînements journaliers plus courts mais plus de jours par semaine. Maintenant, la CLÉ ici est qu'en faisant des entraînement plus courts chaque jour, vous devez naturellement augmenter l'intensité de chaque entraînement. Après tout, si vous faites chaque jour un entraînement de 10 minutes 7 jours par semaine, ces 10 minutes devront être assez intenses sinon vous ne pourrez pas vraiment en accomplir beaucoup en dix minutes.

Mais si 10 minutes est en fait TOUT le temps d'un entraînement pour faire travailler complètement tout votre corps, vous vous exercerez à très haute intensité en fatiguant vos muscles presque à épuisement avec chaque exercice que vous faites. Maintenant comparez cela avec un entraînement traditionnel de 60 minutes où il est presque impossible de travailler à haute intensité pendant les 60 minutes, cela signifie donc naturellement qu'un entraînement de 60 minutes sera dans l'ensemble à intensité bien inférieure, même si vous avez de courtes rafales à haute intensité suivies de périodes de repos pendant un entraînement de 60 minutes.

Cela dit, je ne suis pas en train de vous dire que vous ne devriez jamais faire d'entraînements de 60 minutes. Je suis plutôt en train de vous dire que varier votre durée et votre intensité dans le temps peut être un moyen très efficace pour faire progresser votre corps en lui donnant un stimulus différent au fil des semaines et des mois.

**Une autre méthode** que vous pouvez utiliser est de varier vos durées d'entraînement et d'intensité par jour de la semaine, donc voici un exemple de ce que cela donnerait :

- Lundi : entraînement de 60 minutes, niveau normal d'intensité
- Mardi : entraînement de 10 minutes, niveau d'intensité super élevé
- Mercredi : entraînement de 30 minutes, niveau élevé d'intensité
- Jeudi : repos
- Vendredi : entraînement de 45 minutes, niveau moyen d'intensité
- Samedi : entraînement de 15 minutes, niveau très élevé d'intensité
- Dimanche : entraînement de 25 minutes, niveau élevé d'intensité

Avec cet exemple, vous avez un niveau d'intensité et une durée différents chaque jour de la semaine, ce qui donne à votre corps un type variable de stimuli pour vous aider à continuer de progresser.

### **ASTUCE #51B : ma folle technique de "mini-entraînement"**

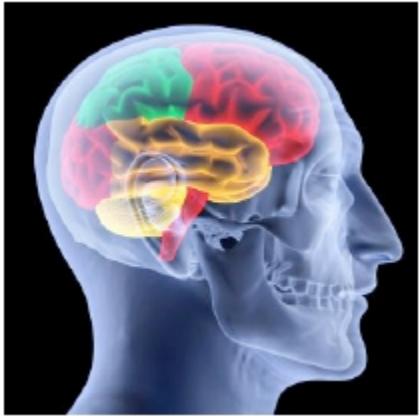
Si vous voulez devenir même encore plus fou, j'ai expérimenté de multiples entraînements par jour de TRÈS courtes durées, comme 8 mini-entraînements de 2 minutes chacun toute la journée. Je vous ai dit que cela pouvait sembler dingue et c'est une méthode très intrigante à laquelle peu d'entraîneurs ont pensé auparavant... cela permet en fait d'accélérer votre métabolisme 8 fois par jour au lieu d'une seule fois en suivant un entraînement traditionnel.

Maintenant je sais que la méthode de faire 8 mini-entraînements de 2 minutes par jour peut sembler impossible si vous avez un travail de bureau mais, pour beaucoup de gens, particulièrement les mères au foyer, les personnes qui travaillent à la maison ou même pour les gens qui ont des bureaux privés, c'est certainement faisable. Beaucoup de mes clients ont vraiment plus apprécié cette méthode que les entraînements standard faits en une seule fois.

La manière dont je fais ce travail pour moi est de programmer un petite alarme sur votre ordinateur pendant vos jours de travail et, à chaque top horaire de chaque heure, vous vous levez de votre bureau et vous faites un rapide entraînement de 2 minutes d'exercices comme des pompes, des fentes, des exercices du centre du corps et/ou des squats poids de corps. La clé ici est de faire des répétitions non-stop pendant ces 2 minutes, donc ça aide d'alterner 2 ou 3 exercices, parce qu'il est très difficile de faire 2 minutes d'un exercice en mode non-stop. Dans cet exemple, vous devriez le faire à 9h, 10h, 11h etc. pendant 2 minutes chacun. Cela vous sert aussi de "réveil" agréable, donc vous ne serez pas endormi à votre bureau pendant toute votre journée de travail. Si vous le faites à la maison, vous pouvez même avoir un kettlebell dans votre bureau ou votre salon et incorporer aussi des exercices avec kettlebell dans votre [entraînement](#). Si vous êtes nouveau dans les entraînements avec kettlebell, informez-vous en lisant des articles.



## ASTUCE #52 : "parlez" à votre corps



Quand vous serez entraîné pendant un temps considérable, vous commencerez à recevoir des signaux de votre corps. Prenez 5 minutes au calme chaque jour et asseyez-vous dans un endroit confortable. Fermez les yeux et portez votre attention à l'intérieur, dans votre corps, et ouvrez-vous sur ce qu'il a à vous dire. Vous serez étonné de ce que vous entendrez et de la conversation que que vous pourrez avoir. Écoutez attentivement et soyez

prêt à faire ce qu'il vous dit. S'il vous dit que vous entraînez trop dur, écoutez-le et faites une pause. S'il vous dit que ce dont vous avez besoin est un morceau de gâteau au chocolat géant, rappelez-lui gentiment qu'il y a un temps et un endroit pour de petites folies.

Il est quelquefois important d'écouter votre corps. S'il vous dit qu'il est excessivement fatigué et douloureux, peut-être cela veut-il dire que vous êtes surentraînés ces derniers temps et qu'il est temps de freiner et de se reposer pendant quelques jours. D'un autre côté, si vous sentez plein d'énergie, peut-être que c'est aujourd'hui le jour d'essayer vraiment de hisser votre intensité à un niveau supérieur. Ne luttez pas contre votre corps, travaillez plutôt avec lui. Si vous avez plein de sommeil chaque nuit, que vous travaillez à équilibrer vos hormones et à garder votre glycémie stable en utilisant quelques astuces dont nous parlons dans ce livre, vous serez surpris de commencer chaque jour en vous sentant bien équilibré et plein d'énergie.

## **ASTUCE #53 : entraînez-vous tôt le matin avant le petit déjeuner si vous pouvez**

Quand vous vous exercez, vous stimulez votre métabolisme longtemps après votre entraînement.

En vous entraînant le matin, vous pouvez brûler plus de calories tout le jour. Si vous aimez le style d'entraînement "cardio", essayez de le faire avant le petit déjeuner et vous n'aurez pas à brûler la glycémie élevée de votre repas avant de taper dans votre graisse corporelle comme source primaire d'énergie. Gardez à l'esprit que le "cardio" traditionnel n'est pas requis pour devenir aussi mince que vous voulez ; l'entraînement à la force est dans l'ensemble plus important tout en entraînant simultanément votre cœur. Mais si vous êtes le genre de personne qui apprécie vraiment le cardio training, un des moments les plus stratégiques du jour pour ce faire est le matin sur un estomac vide.



## **ASTUCE #54 : achetez un casque pour votre téléphone**

Si vous pouvez vous promener et faire un exercice modéré pendant que vous parlez au téléphone, alors faites-le. Attachez juste votre portable à la hanche et votre casque sur la tête quand vous faites les cent pas, que vous nettoyez la maison ou que vous traînez juste dans votre maison, votre



appartement ou même dehors. En fait, marcher à pas mesurés vous aide à penser et vous brûlerez une quantité décente de calories si c'est une longue conversation. Pas le genre de combustion de calories que vous brûlez si vous êtes en salle de gym, mais c'est un petit surplus de calories venant de vos appels téléphoniques que vous pouvez déjà avoir prévu de toutes façons.

### **ASTUCE #55 : garez-vous aussi loin que possible de l'entrée**

Quand vous stationnez au centre commercial ou au travail, ne cherchez la place la plus près de la porte. Garez-vous dans un endroit sûr tout au bout du parking pour que vous ayez plus à marcher vers et depuis votre destination. Les 2 minutes de plus (oui, DEUX minutes, c'est tout) que ça vous prendra pour entrer est stupide si vous pensez à tous vos efforts pour l'éviter dans le passé et, au fil du temps, vous brûlerez régulièrement plus de graisses juste avec ce petit surcroît d'activité.

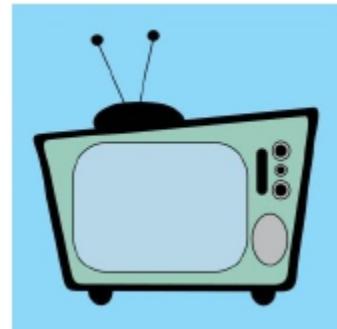
Avec cela en tête, si vous êtes fréquemment dans les aéroports, ne soyez pas cette personne paresseuse debout sur les tapis roulants à travers l'aéroport au lieu de marcher dessus. Si vous êtes pressé, marchez sur le tapis roulant pour atteindre plus vite votre porte et, si vous avez tout le temps, marchez simplement sans les tapis roulants. Mais ne soyez JAMAIS cette personne qui se tient juste debout sur le tapis roulant comme si c'était une sorte de "promenade" dans l'aéroport...C'est une de mes petites bêtes noires de voir des personnes en surpoids faire cela tout le temps dans les aéroports. À mon avis, c'est juste un bon exemple de paresse.

## Faites de la télévision votre coach personnel de perte de poids

Le canapé et la télévision sont des anti-perdes de poids. Il y a plusieurs façons de transformer l'écran en facteur motivant pour faire fondre la graisse :

### **ASTUCE #56 : le meilleur scénario, choisir juste une ou deux émissions que vous devez voir dans la semaine**

Faites que ce soit le seul moment où vous allumiez la TV. La seule autre option serait un programme d'informations, cependant vous pouvez avoir toutes les nouvelles dont vous avez besoin en 30 minutes ou moins. Le fait est que si vous êtes un Américain moyen qui passe jusqu'à 4 heures par jour ou plus à regarder la télévision, évidemment il y a plein d'activités que vous pourriez faire pendant ce temps et qui seraient plus productives. Zut, même lire des livres sur la santé et le fitness pour en apprendre plus sur le corps humain et sur comment optimiser sa santé serait un meilleur investissement de temps qu'un programme de télévision ordinaire.



### **ASTUCE #57 : regardez plus de comédies**



Des chercheurs japonais ont trouvé que lorsque des sujets tests regardait un spectacle de comédie de 40 minutes pendant que d'autres assistaient à un cours ennuyeux de 40 minutes, ceux qui regardaient la comédie avaient des niveaux de glycémie

beaucoup plus bas. Les chercheurs ont pour théorie que le rire altère la chimie du cerveau d'une telle façon que, soit l'entrée du glucose dans le sang est ralentie, soit cela accroît l'assimilation de plus de glucose par les muscles.

Non seulement cela, mais il a été prouvé que le rire réduit les niveaux de stress, et les hormones du stress rendent la perte de graisse extrêmement dure. Par conséquent, plus vous riez et plus vous réduisez ces hormones de stress, ce qui facilite une perte de poids plus rapide !

### **ASTUCE #58 : pour vos spectacles comiques, choisissez une sitcom avec des rires préenregistrés**

Dégagez un endroit de votre salon pour votre corps et chaque fois que vous entendez les rires préenregistrés en bruit de fond se déclencher, faites une pompe ou un abdo (un crunch). Après un spectacle de vingt minutes, vous risquez d'avoir fait près de 20 – 30 répétitions. Travaillez jusqu'à 2 reps par rire et puis 3 reps par rire et puis voyez jusqu'où vous pouvez aller.

### **ASTUCE #59 : pendant les émissions sérieuses, entraînez-vous pendant la publicité**

Pendant la pub, délaissez l'émission et faites autant de pompes que vous pouvez jusqu'à épuisement et que vous ne puissiez plus en faire une de plus (n'hésitez pas à les faire sur

les genoux si vous ne pouvez pas encore faire beaucoup de pompes). À la pause pub suivante, faites autant de squats poids de corps ou de fentes que vous pouvez jusqu'à épuisement. Si vous êtes vraiment agressif, vous pourriez même faire des burpees durant la publicité, et les burpees font une SÉRIEUSE combustion de calories !

Continuez à alterner différents exercices durant chaque pause publicitaire jusqu'à la fin de l'émission et cela vous donnera n'importe où de 4 à 6 séries d'entraînement pendant que vous regardez votre émission.

### **ASTUCE #60 : utilisez l'escalier au lieu de l'ascenseur ou de l'escalator**

Les ascenseurs et les escalators sont très pratiques, mais ils nous rendent très paresseux. De plus, selon le nombre de vols que vous devez prendre, cela peut éventuellement être plus rapide de prendre les escaliers plutôt que d'attendre l'ouverture de l'ascenseur et puis s'arrêter à chaque étage pour laisser sortir les autres passagers.

Dans les aéroports, quand tout le monde est debout en train de monter dans un escalator, je choisis toujours les escaliers et je brûle une bonne quantité de calories quand tous les autres sont paresseux.

### **ASTUCE #61 : essayez les "entraînements jeu de cartes" pour une nouvelle façon unique de vous amuser pendant les exercices !**

Voici comment ça marche...

Instructions :

1. Utilisez 54 cartes (y compris les jokers)

2. Un joueur tire une carte pour une deuxième personne qui exécute l'exercice que vous avez choisi avec le nombre de répétitions de la carte, les cartes avec figure comptant pour 10 reps.



*[Par exemple, toutes les cartes noires peuvent être des pompes, les cartes rouge des squats poids de corps selon le nombre de la carte... donc une carte noire 8 pourrait être 8 pompes, la carte suivante une carte rouge 7 serait 7 squats poids de corps. Vous pouvez choisir des exercices différents pour les figures, comme les valets pour 10 fentes, les reines pour 10 levers de jambes etc, etc.]*

3. Aussitôt après que cette personne a terminé ses répétitions d'exercice, elle tire une carte pour l'autre.
4. Alternez jusqu'à ce que vous ayez tiré les 54 cartes pour un entraînement poids de corps amusant et intense qui renforce et tonifie le corps entier, tout en stimulant le métabolisme et en brûlant sérieusement de la graisse.

Si vous n'avez pas de partenaire d'entraînement, vous pouvez essayer cet entraînement pour vous-même comme une variation géniale de votre routine normale. Finissez le jeu de cartes autant que vous pouvez et travaillez à finir le jeu entier après plusieurs semaines ou plusieurs mois.

**Progression :** d'abord, si vous en savez beaucoup sur la science de l'exercice, vous pouvez penser que l'un des inconvénients de ces entraînements est qu'il n'y a pas de

progression. Comme vous pouvez le voir avec ces entraînements, votre séquence d'exercices sera complètement aléatoire et différente à chaque fois que vous faites un de ces entraînements (puisque vous tirez les cartes dans une séquence différente à chaque fois), mais il y a la même quantité de reps pour un entraînement spécifique dans un jeu de cartes, d'accord ?

Oui, mais il y a plus de façons de progresser dans une routine d'exercices que juste les reps ! Donc...

Voici comment vous progressez et vous vous améliorez... Ce dont vous avez besoin est de mesurer vous-même (avec un chronomètre ou le temps exact d'une horloge murale) combien cela vous prend de temps (ou vous et votre partenaire) pour finir le jeu de cartes entier. Vous faites des améliorations en réduisant le temps qu'il faut pour faire tous les exercices et les reps du jeu de cartes entier. Cela signifie essentiellement que vous augmentez la "densité" d'exercice en faisant exactement la même quantité d'exercices dans une période de temps plus courte... une méthode classique de progression !

J'ai préparé un article sur mon site web qui vous montre [5 exemples de jeux de cartes d'entraînement](#) si vous désirez les essayer.

## **ASTUCE #62 : faire du cardio APRÈS votre entraînement de force**

Un tas de publicités ont diabolisé le cardio comme inefficace pour la perte de poids. Même



s'il est vrai que si vous deviez choisir une SEULE forme d'exercice, l'entraînement à la force serait clairement gagnant en termes de changement de votre composition corporelle, d'amélioration de votre cœur et vous rendre plus mince, cela ne veut pas

dire que le "cardio" en général ne peut pas être utile. En fait, combiner le cardio et l'entraînement avec des poids est probablement la méthode la plus efficace pour éliminer la graisse corporelle.

Cependant, pour de meilleurs résultats, faites vos entraînements avec les poids d'abord puis finissez votre entraînement avec environ 15 minutes de cardio avec une intensité faible à modérée. L'entraînement avec les poids utilise le glycogène de vos muscles très efficacement et met votre corps en condition pour brûler principalement de la graisse une fois que vous passez au cardio à la fin de votre entraînement.

### **ASTUCE #63 : élargissez votre périmètre de marche**

Oui, il fut un temps où les gens n'avaient pas de voitures et les personnes devaient marcher vers leurs destinations. Si votre travail ou l'épicerie n'est pas trop loin, envisagez la marche ou le déplacement à vélo au lieu de sauter dans votre voiture. Cela peut vous prendre plus de temps mais vous faites votre entraînement en même temps.



Je sais que tant de gens vivant à moins d'un kilomètre du magasin de proximité ou partout

où il pourrait aller, n'ont même jamais encore pensé à marcher ou à y aller à vélo... ils sautent toujours dans leur voiture sans même y penser, même s'ils ne sont pas pressés pour quelque raison que ce soit. Tant que vous n'êtes pas dans l'urgence, réfléchissez toujours si vous pouvez y aller en marchant ou en prenant votre vélo pour introduire en douceur un petit supplément d'exercice et peut-être même un peu d'air frais et de soleil !

#### **ASTUCE #64 : cachez-vous la télécommande**

Les télécommandes sont aussi maléfiques quand il s'agit de perdre du poids. Si vous n'avez pas de télécommande, vous pouvez même ne pas allumer la télévision, ce qui signifie que vous pourriez trouver des choses plus actives à faire. Levez-vous et changez de chaîne si vous n'avez pas de télécommande ou allez vous promener au lieu de regarder la télévision. Malheureusement je sais que, de nos jours, quelques postes de TV les plus modernes ne marchent qu'avec une télécommande et n'ont même pas d'option pour se lever et changer de chaîne manuellement. Si c'est le cas, rappelez-vous vos précieux trucs en essayant la rafale d'exercices pendant la publicité ou en essayant certains exercices chaque fois que vous entendez des rires préenregistrés ou lorsque quelqu'un dit un certain mot.



#### **ASTUCE #65 : allez le chercher vous-même**

Si vous avez besoin de quelque chose dans la cuisine, du courrier ou du journal dans l'allée, marchez et prenez-le



vous-même au lieu d'envoyer les enfants ou l'épouse. Plus vous faites de mouvements au long de la journée et plus vous accumulez de calories brûlées dans votre total quotidien.

### **ASTUCE #66 : si vous prenez les transports en commun, sortez une station avant votre arrêt et marchez le restant du chemin**

C'est un bon moyen de trouver une petite place pour la marche avant et après le travail ou en chemin vers une autre destination. Soyez juste sûr de vous donner assez de temps pour ajouter ce surplus de 5 minutes de marche à votre temps de déplacement.

### **ASTUCE #67 : rentrez le ventre et serrez les fesses quand vous marchez**

Marchez correctement mais faites de votre mieux pour garder ce ventre rentré et vos fesses serrées. La combinaison fera travailler la partie de vos muscles abdominaux qui gardent votre taille fine et serrée.

### **ASTUCE #68 : devenez un yogi**

Le yoga est un moyen génial pour perdre du poids et réduire vos niveaux de stress. Il vous apprend à contrôler vos muscles et, en réduisant le stress, il vous aide aussi à



combattre les déséquilibres en cortisol de votre corps pour tenir en échec cette hormone stockeuse de graisses. Le yoga fait aussi travailler vos muscles d'une façon différente de celle des schémas traditionnels des reps de votre entraînement avec des poids ou avec votre poids de corps. En tenant certaines poses pendant un certain temps, vous travaillez en contraction statique, ce qui vous donne de la variété dans les méthodes qui stimulent vos muscles.

J'ai toujours évité le yoga pendant des années et des années, mais depuis l'année dernière, j'ai décidé de commencer à l'incorporer une ou deux fois par semaine dans mes routines. Je peux dire honnêtement que j'ai amélioré mon physique et fait des merveilles en gestion de stress.

### **ASTUCE #69 : soyez plus "négatif" quand il s'agit de s'entraîner**

Quand vous faites de l'entraînement à la force, ne laissez pas tomber votre poids par terre après l'avoir levé. À la place, concentrez-vous sur la phase "négative" de vos répétitions (c'est-à-dire quand vous abaissez votre corps ou votre poids et combattez la gravité). Une étude récente a montré que les sujets qui prenaient 4 secondes pour le négatif augmentaient les niveaux d'hormone de croissance naturelle de leur corps de près de 4000 % par rapport à la phase descendante typique d'une seconde que la plupart des gens utilisent. Puisque l'hormone de croissance aide à construire du muscle tout en libérant la graisse de vos cellules qui sera brûlée, cette technique vous aidera à avoir de meilleurs résultats



de perte de graisse corporelle dans la même quantité de temps d'exercice.

### **ASTUCE #70 : utilisez les escaliers dans les hôtels ou même à la maison - particulièrement avant les repas**

Si vous résidez fréquemment dans les hôtels pour des voyages ou le travail, essayez de prendre les escaliers chaque fois que vous regagnez votre chambre. J'ai été quelques fois au 14<sup>e</sup> étage et je me suis forcé à prendre les escaliers chaque fois que je revenais à l'hôtel (quel entraînement quotidien !). Ce n'est pas pour dire que vous ne pouvez pas aussi monter et descendre vos escaliers plusieurs fois à la maison, donc gardez-le à l'esprit. Quelques fois, j'aime aussi grimper les escaliers pendant environ 5 minutes avant tout repas... cela vous fait sentir que **vous méritez** votre repas et vous aide à habituer votre corps à utiliser les calories des muscles au lieu des graisses. De plus, essayez de monter les marches deux par deux au lieu d'une par une car cela demande de vous entraîner plus et fait monter plus haut votre rythme cardiaque.



### **ASTUCE #71 : bottez vos grosses fesses**

Pour la variété et l'amusement de vos entraînements, suivez un cours local d'arts martiaux ou de kickboxing cardio pour brûler la graisse. Une récente étude d'université a montré que la combinaison de coups de pieds, d'étirements, de coups de poing et de gymnastique rythmique élevait le rythme cardiaque de près de 80 % et brûlait environ 300 calories par

demi-heure. De plus, personne ne vous embêtera dans les bars de motards.

### **ASTUCE #72 : pratiquez des sports de compétition**

Les sports sont un moyen génial de se mettre en forme et c'est souvent beaucoup plus amusant de s'entraîner avec quelqu'un d'autre dans une atmosphère de compétition. Vous serez amené à vous dépasser et vous brûlerez plus de calories. Le tennis et les sports de raquettes sont des sports étonnantes où la chaleur de la compétition peuvent vous faire travailler plus dur et plus longtemps que si vous faisiez d'ennuyeuses séances de tapis roulant ou d'elliptique. Au fait, je n'ai pas utilisé de tapis roulant, d'elliptique ou de vélo ergonomique ennuyeux depuis probablement 15 ans maintenant et, comme vous pouvez le voir, j'adore l'exercice et je le trouve agréable, à cause de la variété que j'y ai incorporée !

### **ASTUCE #73 : l'astuce du "vide"**

La première chose à faire quand vous vous réveillez et que vous êtes allongé dans le lit, expirez tout en tirant sur vos abdominaux comme si vous essayiez d'aspirer votre nombril jusqu'à votre épine dorsale. Tenez la contraction pendant 10-15 secondes puis relâchez. Prenez un moment de répit de 5 secondes et répétez la procédure 3 fois de plus. Cela vous aidera à "ficeler" ces abdominaux beaux et serrés de votre centre comme si vous les sangliez dans une



ceinture et entraînez vos muscles pour vous donner une taille plus fine. En fait, il n'est pas rare de perdre au moins 2,5 cm de taille en 30 jours à peu près, particulièrement si vous avez ce que l'on appelle un ventre "paresseux" qui déborde. Vous pouvez aussi essayer cette astuce chaque fois que vous conduisez. J'aime le faire pendant que je rentre de la salle de gym à la maison, parce que c'est ce qui me rappelle de le faire plusieurs fois par jour. Ou vous pourriez aussi essayer cet astuce en regardant la TV. Quelle que soit la méthode qui marche le mieux pour vous, essayez d'être cohérent avec.

#### **ASTUCE #74 : tendez une embuscade à vos abdominaux**

La plupart des gens aimerait en même temps cibler leur estomac et se débarrasser de cette zone. Malheureusement, on ne peut pas localiser la réduction. Ou vous pouvez...



Des études récentes ont évalué exactement d'où venait la graisse mobilisée quand elle est utilisée comme carburant ; il y a une preuve qu'un pourcentage légèrement plus élevé puisse venir des muscles qui exécutent un exercice, même si la graisse du corps entier doit aussi être brûlée.

Alors qu'il y a peu de chance d'obtenir des résultats majeurs de perte de graisses directement depuis vos abdominaux, à la fin de votre entraînement par la force, essayez de faire de courts épisodes de cardio (3-5 minutes chacun) alternés avec plusieurs exercices d'abdominaux et vous pourriez juste libérer un tout petit peu plus de graisses venant de l'estomac que d'habitude. De nouveau, ce ne sera pas en soi une

réduction massive de cette zone, mais cela pourrait s'accumuler au fil du temps et aider à avoir ce petit surplus de perte de graisses de vos abdominaux si c'est votre but. Par exemple, vous pourriez essayer 3 minutes de sauts et ensuite faire immédiatement une minute d'exercices d'abdominaux au sol. Poursuivez avec 3-5 autres minutes de rameur, puis revenez au sol pour faire une autre minute d'exercices d'abdominaux. Répétez pendant la longueur désirée de votre séquence de fin d'entraînement.

### **ASTUCE #75 : bannissez les "nichons d'hommes"**



La gynécomastie est une condition très embarrassante pour les hommes en surpoids. Elle est causée par des niveaux excessifs d'œstrogènes, principalement apportés aussi bien par la graisse corporelle ajoutée que par les produits chimiques appelés xénœstrogènes auxquels nous sommes exposés (venant des plastiques, des lotions, des produits pétroliers, des pesticides, etc). Donc soyez sûr de tout faire pour minimiser les pesticides, en choisissant des aliments bio aussi souvent que vous pouvez. De plus, essayez d'utiliser des lotions et des shampooings naturels pour éviter les xénœstrogènes des produits chimiques trouvés dans les lotions et les shampooings du commerce. Vous pouvez aussi lutter contre les effets des xénœstrogènes auxquels vous êtes exposé en utilisant de la tisane de camomille et des légumes crucifères (brocoli, chou, chou-fleur), qui contiennent des phytonutriments uniques aidant à contrer les xénœstrogènes.

De plus, l'entraînement avec les poids est une arme majeure pour se débarrasser de ce surplus de graisse de poitrine. À part vous aider à sculpter les muscles de la poitrine si vous faites des exercices comme des développé-couchés, des dips, des soulevés d'haltères... l'entraînement de force en général, particulièrement les plus gros groupes musculaires du corps comme les jambes et le dos vont aider à éléver la testostérone en général, ce qui peut combattre les effets négatifs des œstrogènes chez les hommes.

### **ASTUCE #76 : massez votre partenaire**

Vous pouvez vous exercer vous-même un petit peu et en même temps vous pourrez complimenter votre partenaire sur le poids qu'il a perdu s'il s'est entraîné avec vous. Et puis avoir un grand massage réduit aussi les hormones de stress qui vous rendent gros. C'est aussi un moyen génial pour garder vivante l'étincelle de votre intimité. Une parfaite entrée en matière pour...

### **ASTUCE #77 : l'activité sexuelle brûle la graisse**

Vous pouvez brûler en moyenne environ 150 à 300 calories pendant des relations sexuelles. Mais différentes positions peuvent en fait augmenter le nombre de calories brûlées.



Si vous êtes un homme, optez pour la position du missionnaire mais relevez périodiquement votre corps en l'air comme si vous faisiez une pompe, donc rien ne touche le lit excepté vos mains et vos orteils. Avec vos bras légèrement pliés, abaissez votre pelvis pour entrer et sortir de votre partenaire. Cela fait non seulement travailler votre buste, vos abdominaux et vos fessiers un peu plus fort mais cela changera votre position corporelle et mettra en valeur votre partenaire ; vos poussées frotteront directement son endroit le plus sensible "en bas". Vous êtes sûr de la rendre folle !

Si vous êtes une femme, prenez les commandes et placez-vous au-dessus. Accrochez-vous aux mains de votre partenaire pour votre équilibre et accroupissez-vous sur lui avec vos pieds sur le lit. Montez et descendez dans cette position et vous ferez tout travailler en même temps : vos fessiers, vos jambes et, croyez-le ou non, vos abdominaux. Un mot d'avertissement ici... les hommes sont stimulés visuellement et la vue que vous lui offrerez depuis cette position le fera probablement partir trop vite, donc aidez-le à tenir le coup et permettez-vous un "plus long entraînement"...

Allumez une bougie parfumée au *Muguet*. Il a été montré que cela aide un homme à rester plus longtemps en érection.

## CHAPITRE 5

### ASTUCES MALINES DE MOTIVATION

Une fois que vous avez décidé de perdre du poids, il peut être difficile de déterminer où exactement vous devriez commencer. Ce que je dis toujours à mes clients c'est que le meilleur endroit pour commencer est avec votre "pourquoi motivant". En d'autres termes, qu'est-ce ce qui FINALEMENT vous a fait décider que c'était le moment de perdre du poids ?

Seulement vous pouvez répondre à cette question, mais ce n'est pas la plus importante. Votre réponse est ce qui vous fera tenir quand les temps sont durs. Si c'est un mauvais rapport de votre médecin, imprimez votre pronostic et mettez-le sur votre réfrigérateur comme pense-bête pour ne pas y stocker de gâteaux. Si c'est parce que vous réalisez que, si vous ne perdez pas de poids, vous pourriez ne pas vivre assez longtemps pour voir vos enfants se marier et avoir leurs propres enfants... mettez LEUR photo sur votre bureau au travail et regardez leurs visages souriants quand quelqu'un vient vous offrir des beignets. Cela vous servira beaucoup, même dans les moments les plus durs.

Maintenant il est important de souligner que dès que vous commencez, comprenez que chacun est différent. Vous n'allez pas trouver une autre personne qui a le même métabolisme que vous ou qui brûle la graisse de la même façon que vous. Vous pouvez peser exactement le même poids que la personne près de vous, mais si vous démarrez ensemble un programme d'exercices et de régime, vous pouvez ne pas avoir les mêmes résultats deux semaines ou même un mois plus tard, même si vous faites tout exactement pareil et de la même façon chaque jour. En disant cela, il est important de réaliser que personne non plus n'utilise la nourriture de la même façon. Ce qui peut provoquer chez une

personne le gain d'un kilo peut ne pas faire pareil chez une autre. C'est la même chose pour la perte de poids. Si vous êtes une femme mariée et que vous et votre mari vous entraîniez ensemble, disons que votre mari abandonne le soda et perd 2,5 kilos alors que vous n'avez pas perdu 500 g. Cela montre que vous et votre mari ne vont pas voir nécessairement les mêmes résultats, même si vous mangez et que vous vous entraînez exactement de la même façon.

En définitive, la société d'aujourd'hui doit travailler beaucoup plus dur que les sociétés du passé. Il y a soixante ans, hommes et femmes étaient minces parce qu'il devait faire des travaux manuels au lieu d'être sur des ordinateurs. Le travail manuel était une nécessité ou vous ne pouviez pas manger. Vous deviez aller ramasser vos œufs dans le poulailler si vous vouliez des œufs ; traire les vaches pour du lait frais et vous deviez labourer les champs pour faire pousser vos légumes. C'était le mode de vie dans ce temps-là et la technologie a emporté tout ce travail manuel. Maintenant, on peut simplement mettre un plateau en plastique dans le micro-ondes et, en moins de 3,5 minutes nous avons sur les genoux un plat à 1000 calories, graisseux, salé, cancérigène qui reste sur les hanches pendant que nous restons devant la télévision.

Vous savez qu'il est temps de faire des changements, mais en fait le "démarrage" est habituellement la partie facile pour les gens. Ils vont faire les courses, prennent quelques vêtements de sport, achètent des chaussures de course et peut-être un abonnement à un club de gym. Puis ils vont s'entraîner assez régulièrement une semaine ou deux.

Mais c'est la COHÉRENCE qui devient le problème et la cohérence est l'aspect le plus important de tout programme de perte de poids. Vous avez votre "pourquoi motivant"...

mais maintenant vous avez besoin de travailler régulièrement vers votre but pour l'atteindre.

Malheureusement, comme les gens progressent en quelques semaines, ils trouvent que c'est plus dur de persévérer dans leur routine. Leurs vies se font plus exigeantes et ils commencent à aller de moins en moins au club de gym jusqu'à ce qu'éventuellement ils abandonnent et n'y aillent plus.

Donc voici quelques trucs géniaux pour rester motivés et sur la bonne voie de votre programme de perte de poids...

### **ASTUCE #78 : montez sur la balance tous les matins**

L'important n'est pas de vous rendre obsédé mais des études ont montré que ceux qui se pèsent tous les jours perdent plus de poids. Si la balance révèle que vous avez perdu un peu de poids, ce sera très motivant et montrera que votre dur labeur donne des résultats. Si elle montre que vous avez pris un peu de poids, alors cela vous permet vite d'ajuster votre journée pour être plus vigilant dans ce que vous mangez et d'être sûr de faire votre exercice pour revenir sur la bonne voie.



Assurez-vous juste que c'est la première chose que vous faites avant de prendre votre

petit déjeuner, de préférence après avoir utilisé votre salle de bains ainsi vous êtes aussi cohérent que possible.

### **ASTUCE #79 : mesurez chaque semaine votre pourcentage de graisse corporelle**

C'est un peu plus scientifique et précis quant à ce qu'il se passe dans votre corps. En comparant votre poids et votre pourcentage de graisse corporelle chaque semaine, vous saurez exactement combien de poids vous avez perdu en réalité, parce que cela vous dira combien dans votre poids de corps est de la graisse et combien est de la masse maigre.

Par exemple, la balance peut indiquer que vous n'avez pas perdu de poids du tout. Mais la mesure de votre graisse corporelle peut révéler qu'en réalité vous avez perdu 1 kg de graisse et gagné 1 kg de tissu musculaire maigre de valeur qui vous aidera à brûler encore plus de graisse quand vous irez de l'avant.



### **ASTUCE #80 : la façon la plus facile de savoir si vous perdez du poids est la manière dont vous rentrez dans vos vêtements**

Si vous commencez à sentir que vous flottez dans vos vêtements, alors vous savez que votre façon de manger et de vous exercer est en train de vous faire du bien. Une autre manière de

savoir si vous perdez du poids est si vous commencez à bouger là où vous avez l'habitude de boucler votre ceinture. Bien sûr, plus c'est serré, mieux c'est.

### **ASTUCE #81 : recrutez vos "jeans moulants"**

Ok, vous savez que vous vous accrochez à ce jean qui vous allait bien (à l'époque) mais qui est vraiment trop serrée maintenant. Bon, il est temps de le sortir une fois de plus. Chaque semaine, après votre pesée, essayez de le mettre. Vous n'êtes peut-être pas près de votre ancienne taille, mais au moins vous aurez une idée de ce qui vous en sépare. Gardez mentalement une note de l'endroit où ils arrivent et luttez pour être de plus en plus à l'aise dedans et pour en faire une pièce de votre garde-robe.



### **ASTUCE #82 : l'astuce de la "carte d'anniversaire"**

Pas le courage de prendre un instantané de vous-même et de le mettre sur votre réfrigérateur ? Vous voulez une photo de ce à quoi vous allez ressembler si vous ne mettez pas ce poids en échec ? Allez au rayon "Anniversaires humoristiques" de votre boutique locale de cartes cadeaux. Vous devriez trouver 2-3 choix de cartes d'homme ou de femme de plus de 200 kg en tenue légère. Achetez la carte et placez-la quelque part comme illustration de votre futur potentiel si vous ne faites pas avancer les choses dans la direction opposée.

## ASTUCE #83 : arrêtez de fumer

Fumer ne contribue pas exactement à votre poids, mais il conduit à des comportements d'alimentation imprévisibles et augmente la nourriture et la boisson mondaine. D'autre part... si vous ne l'avez pas entendu, cela peut vous tuer. Beaucoup de personnes au régime attendent avant de l'abandonner parce qu'ils ne veulent pas en faire trop d'un coup et ils ont peur de prendre du poids s'il arrêtent de fumer. Mais une étude sur plus de 200 personnes fumeuses et sans activités a été menée avec un groupe en manque qui s'exerçait et un autre qui s'attaquait à une habitude à la fois. Le groupe qui a tout fait en même temps a eu le taux de succès le plus élevé après 18 mois. Peut-être que cet exercice libère "les substances de bien-être" dans votre corps et vous aidera à atténuer le stress de ne pas fumer tandis que le fait de ne pas fumer aide votre corps à s'entraîner plus efficacement.

## ASTUCE #84 : utilisez le "conditionnement neuro-associatif"

C'est un terme fantaisiste pour reprogrammer votre cerveau à lier "douleur" à de mauvaises habitudes et "plaisir" aux bonnes. Voici comment faire :

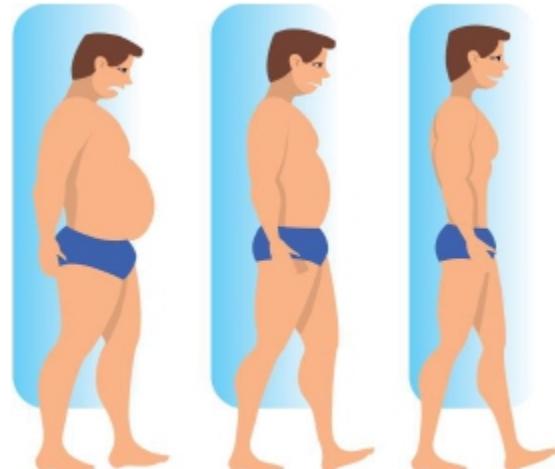
Quand vous sentez venir le "mauvais choix" (comme sauter l'entraînement prévu ou plonger dans une douzaine de beignets à la gelée), sortez une photo de quelqu'un d'obèse ou une vieille photo de vous quand vous n'étiez pas en



forme. Puis laissez tomber et faites 5 pompes ou simplement étirez-vous en l'air et abaissez-vous jusqu'au sol. Ensuite prenez immédiatement une photo de quelqu'un d'incroyablement en forme avec un grand sourire sur le visage. Gardez ces photos dans votre portable ou dans quelque endroit commode où vous pouvez les avoir à tout moment. Votre cerveau commencera naturellement à associer les choix malsains avec les conséquences malsaines tout en marquant les bons choix (comme l'exercice) avec une image agréable de là où vous allez.

### **ASTUCE #85 : "l'album du réfrigérateur"**

Rien ne vous garde plus motivé que de voir vos progrès. Prenez une photo de vous-même (aujourd'hui !) en tenue de bain et placez-la sur votre réfrigérateur. Prenez une nouvelle photo toutes les 4 semaines et placez-la juste à droite de la précédente. Cela vous servira de rappel constant de là où vous étiez et combien vous avez été persévérand sur le chemin. Imaginez avoir 6 mois de photos à regarder chaque jour et ce que cela fera à votre motivation.



## ASTUCE #86 : NE vous récompensez PAS avec de la nourriture malsaine

En récompensant vos progrès avec de la nourriture de triche, vous ne faites que renforcer son pouvoir de soutien émotionnel, attendant les bras ouverts de vous apporter le bonheur sous forme de sucre et de graisse malsaine. Tenez-vous en aux récompenses non associées à la nourriture, comme l'astuce SUIVANTE...

## ASTUCE #87 : planifiez un "relooking extrême" par étapes

Il y avait une émission de télévision très populaire aux États-Unis appelée "Relooking extrême", qui prenait des hommes et des femmes qui avaient des caractéristiques considérées comme peu attrayantes. Une équipe de docteurs et de stylistes s'arrangeait pour les transformer en magnifiques modèles. Des chirurgiens esthétiques cisaient les nez, rehaussaient les poitrines, aspiraient les cellules graisseuses. Des coaches personnels leur montraient comment faire pour un succès à long terme. Des coiffeurs stylistes donnaient des coupes de cheveux chers et des trucs de maquillage. Des dentistes alignaient et blanchissaient les dents et des consultants en mode les emmenaient faire les courses pour des vêtements qui mettaient en valeur leur beauté nouvelle. Bon, donnez-vous un traitement royal... mais SEULEMENT une fois que vous aurez atteint certains marqueurs de succès.



Par exemple, planifiez différentes folies à différentes étapes de votre transformation. Peut-être qu'après 5 kg de perdus, vous allez chez un coiffeur styliste cher pour avoir

son opinion sur la meilleure coupe et le meilleur style pour votre visage ainsi que des trucs de maquillage. À 10 kg, ça peut être une virée shopping avec un ami dont vous admirez le sens de la mode ou même un conseiller local de mode dans une agence de mannequins. À 15 kg, ce pourrait être de se faire refaire les dents. Vous voyez le tableau. L'idée est de s'appuyer sur les changements positifs que vous faites à l'intérieur pour marquer des changements à l'extérieur. Planifiez à l'avance votre relooking et placez votre feuille d'objectifs à un endroit bien visible pour avoir un objectif à atteindre.

### **ASTUCE #88 : brossez-vous les dents**

Quand vous sentez qu'il vous vient l'envie d'une de ces nourritures de triche culpabilisante que vous savez qu'il ne faudrait pas avoir, attrapez votre brosse à dents et un dentifrice à la menthe. Le brossage des dents a un effet subliminal sur notre résolution à ne pas "salir" nos dents avec de la nourriture immédiatement après ; la menthe s'est montrée particulièrement efficace pour détruire les envies de douceurs. Je parie que vous brosser les dents fera l'affaire pour se débarrasser de l'envie !



## ASTUCE #89 : mâchez du chewing gum entre les repas

Une étude de l'université écossaise a trouvé que les sujets qui mâchaient des gommes sans sucres entre leurs repas mangeaient beaucoup moins que ceux qui ne mâchaient pas de chewing gum. Des participants ont remarqué que mâcher du chewing gum augmentaient leur sensation de satiété et d'autre part qu'ils pouvaient réduire leur consommation d'aliments toute la journée. Gardez à l'esprit que la plupart des chewing gums utilisent soit des sucres soit des édulcorants artificiels (je n'en ai pas encore trouvé qui utilisent du stevia), donc ce n'est pas une bonne habitude à prendre sur le long terme, mais si vous êtes dans un cycle agressif de perte de graisses, voici un de ces petits trucs qui pourrait vous aider à réduire un peu vos calories.

## ASTUC #90 : essayez de trouver un copain d'exercices

Ce pourrait être quelqu'un qui est aussi décidé que vous à s'exercer et à perdre du poids. Un des avantages à trouver un partenaire engagé est que vous avez quelqu'un envers qui vous vous sentez responsable. Le fait de savoir que



quelqu'un attende quelque chose de vous rendra la sortie du lit plus facile pour aller s'entraîner avec lui. Vous ne voudriez pas planter votre copain d'exercice, d'accord ?

Quelques uns de mes clients passés qui ont le mieux réussi sont ceux qui ont trouvé un copain d'exercices, ce qui les maintenait beaucoup plus décidés dans leurs entraînements et cohérents sur le long terme.

## ASTUCE #91 : pratiquez les auto-affirmations positives

Pendant que vous êtes devant le miroir, examinez vos propres yeux, souriez et faites-vous (tout haut) la réflexion, *"Tu vas être fort aujourd'hui. Tu auras une force de volonté incroyable et tu vas aimer ton nouveau corps!"*. Cela peut sembler idiot, mais il y a une raison pour laquelle tant de gens à succès utilisent des affirmations. ELLES MARCHENT !



## ASTUCE #92 : écoutez de la musique rythmée pendant que vous vous entraînez

Des études ont montré que vous vous entraînez plus dur, plus longtemps et avec moins de fatigue si vous écoutez de la musique qui vous "tire par le haut" pendant que vous vous entraînez. Vous serez aussi probablement moins distrait durant votre entraînement ou interrompu par d'autres gens au club de gym pour papoter, parce que généralement la plupart des gens n'aiment pas interrompre quelqu'un qui porte des écouteurs. Ceci va signifier plus d'intensité et de concentration dans vos entraînements.

## ASTUCE #93 : le facteur "oublié" de vos succès dans la perte de poids

Comme vous le savez, nous, auteurs de fitness, aimons essayer de vous donner toutes les armes possibles qui peuvent vous aider à réussir une perte de graisses permanente pour toute votre vie... et cela comprend :

1. Votre état d'esprit et votre motivation
2. La priorité que vous mettez pour l'exercice dans votre vie
3. La priorité que vous mettez pour la nutrition dans votre vie
4. Vos connaissances sur l'entraînement et la nutrition



Et bien d'autres facteurs.

Mais il y a encore un autre facteur que nous oubliions souvent, qui détermine si vous réussirez à avoir et à garder le corps que vous voulez pour la vie ou si vous allez échouer.

Et ce facteur est... **le soutien social**.

Soyons réalistes, si vous avez comme objectif majeur d'être dans une forme étonnante, mais que la plupart des gens autour de vous sont en train de manger des ailes de poulet et de boire des bières 5 soirs par semaine (ou affalés devant leur télévision), alors il est hautement improbable que vous ayez un brillant succès dans vos objectifs de santé, parce qu'ils vous "tireront par le bas" par inadvertance. Vous avez probablement entendu des

commentateurs parler des gens qui ont réussi et combien vous êtes la "moyenne des 10 personnes avec qui vous traînez le plus". Si vous traînez avec des gens qui sont très soucieux de santé et de condition physique, alors vous êtes plus probablement soucieux de santé vous aussi. Si vous traînez principalement avec des gens qui n'ont rien à faire de leur santé ou de leur condition physique, vous n'allez probablement pas rester fidèle à vos objectifs de santé sur le long terme, parce que les gens avec qui vous traînez ne s'y intéressent pas non plus. Cela ne veut pas dire que vous deviez vous débarrasser de vos amis mais plutôt que, si vous avez des amis qui ont une mauvaise influence sur votre santé et votre condition physique, ce serait peut-être une bonne idée de réduire le temps que vous passez avec eux et d'augmenter le temps que vous passez avec les amis qui ont une influence positive sur votre santé et votre condition physique. Cela les améliorera naturellement puisque vos "amis de santé" vous influencent pour vous améliorer constamment.

#### **ASTUCE #94 : rendez votre perte de poids public**



Il faut du courage mais ça mobilise une des plus puissantes motivations connues de l'homme... la gêne. C'est facile d'abandonner quand vous savez que vous êtes le seul à regarder, c'est plus dur de lâcher quand vous êtes ennuyé par ce que vos collègues et amis penseront secrètement. De plus, vous trouverez que chacun vous montrera plus de compassion et de soutien en ne vous tentant pas avec l'invitation de l'après-midi à une sortie au fast food et vous pourrez trouver que ces buffets de beignets du matin au bureau vont s'arrêter complètement par magie.

## **ASTUCE #95 : soyez un "gros perdant"**

Vous connaissez d'autres amis, de la famille ou des collègues qui essaient de perdre du poids ?

Demandez-leur de se donner les moyens de leurs promesses. Chacun s'accorde sur la somme à mettre dans la cagnotte et voyez qui peut manifester la meilleure transformation pendant une période de 12 semaines. Cela peut vouloir dire la plus forte perte de poids, le plus gros pourcentage de perte de graisses corporelles ou les meilleures photos "avant & après" – tout ce que vous décidez collectivement.



Gardez un journal central des pesées et vérifiez les uns les autres chaque semaine pour un soutien (ou une mise en boîte amicale). À la fin des 12 semaines le gagnant remporte le pot ou un autre prix convenu. C'est une ÉNORME motivation pour transformer vraiment votre physique et une raison pour laquelle ces concours de transformation connaissent tant de spectaculaires histoires à succès.

## **ASTUCE #96 : donnez à une œuvre de bienfaisance ou à une organisation... que vous détestez**

Remplissez un chèque post-daté pour trois périodes de 4 semaines d'un montant assez substantiel pour vous motiver dans cette petite astuce, mais pas assez pour vous rendre fauché. Confiez vos chèques à un ami modérateur et mettez-les dans des enveloppes pré-timbrées et pré-adressées à une œuvre de bienfaisance ou une organisation à

laquelle vous DÉTESTERIEZ absolument envoyer de l'argent.

Par exemple, si vous êtes aux USA et que vous êtes un fervent Républicain, cela pourrait être une donation aux Démocrates ou vice-versa si vous êtes dans la ligne politique opposée. Ou peut-être avez-vous une équipe universitaire rivale ? Je sais que je détesterais envoyer de l'argent aux Aggies de l'université A&M du Texas étant un fan des Longhorns.

Si vous n'atteignez pas votre objectif de poids mensuel comme l'a observé votre modérateur, le chèque sera mis dans la boîte aux lettres et vous pourriez recevoir une gentille lettre de "remerciements" de votre ennemi héréditaire en un rien de temps. Mais si vous atteignez VRAIMENT votre but, vous avez ce chèque de retour dans vos mains avec votre dignité intacte !

### **ASTUCE #97 : rendez vos enfants plus gras sur une photo**

Vos enfants sont en danger. Le niveau d'obésité de la plus jeune génération est à un niveau record et grimpe régulièrement parce que les enfants mangent trop de fast food et de nourritures traitées et passent trop de temps devant la télévision et les jeux vidéo. Si vous avez des enfants, croyez-moi... ils vous surveillent. Vous pouvez soit être un modèle de conduite saine ou les mener tout droit sur le chemin des maladies liées au poids qui les attendent. Voici ce qu'il faut faire...

Rassembliez vos enfants pour une photo de groupe et faites-leur gonfler leurs joues pendant que vous prenez la photo. Maintenant, après avoir imprimé la photo, découpez

leurs visages et collez-les sur la photo d'un adulte en surpoids venant d'un magazine. Placez ces photos quelque part où vous les verrez pour vous rappeler que c'est ce à quoi ils ressembleront s'ils font les mêmes choix malsains que vous. Vous ne perdez pas de poids juste pour vous-même. Vous le faites pour eux aussi.

## CHAPITRE 6

### DES ASTUCES ENCORE PLUS MALINES

#### ASTUCE #98 : changez votre déodorant

Ce n'est pas seulement ce que vous collez dans votre bouche qui peut vous causer un gain de poids. Les toxines environnementales y contribuent aussi et plus vous avez de contacts directs avec des produits chimiques, plus probablement ils vont saboter votre machine à brûler les graisses. Un responsable reconnu pourrait être votre déodorant. Regardez l'étiquette des ingrédients et balancez-le s'il contient de l'aluminium ou des polychlorobiphényles. Il y a plusieurs marques naturelles maintenant sur le marché qui sont plus sûres et un meilleur soutien dans vos efforts pour brûler les graisses.

#### ASTUCE #99 : "l'astuce de la bougie"

Le meilleur moment de votre corps pour récupérer et se réparer est la nuit quand vous dormez. En fait, c'est un grand moment de nourriture pour vos muscles et aussi le moment où vous éprouvez la plus grande libération de l'hormone de croissance (GH), à effet



rajeunissant et qui fait fondre la graisse. Mais beaucoup de gens ne dorment pas très bien et ne retirent pas tous les avantages de cette opportunité de transformation du corps, donc essayez ça...

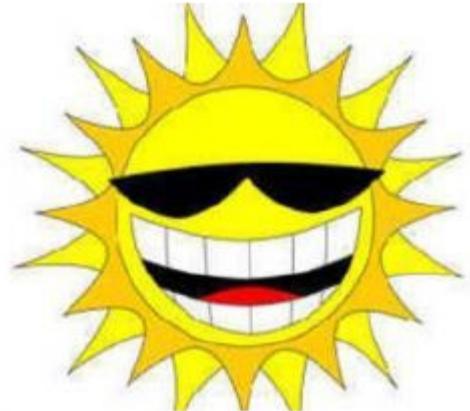
Juste avant d'aller au lit, allumez une bougie parfumée à la lavande dans votre chambre et laissez-la brûler pendant 2 minutes. La lavande a un effet d'aromathérapie qui détend votre corps et favorise un sommeil plus réparateur.

Un autre truc semblable pour vous aider à vous détendre avant l'heure du coucher et pour dormir plus profondément est de prendre un bain chaud avec 2 tasses de sels d'Epsom dissous dans la baignoire. Plongez tout votre corps dans la baignoire pendant environ 15 minutes.

### **ASTUCE #100 : "l'astuce de l'ampoule"**

Les scientifiques ont trouvé un lien direct entre l'exposition au soleil et la production d'hormones.

Avec une exposition directe, le résultat est un accroissement de 65 % des hormones de construction naturelle des muscles et de combustion des graisses... mais vous avez besoin d'au moins 45-60 minutes de lumière solaire directe pour obtenir un effet. Si vous ne pouvez pas sortir à cause d'un emploi du temps de folie, allez dans votre quincaillerie locale et prenez une ampoule de 120 Watts "spectre total" pour votre domicile ou votre bureau. La lumière émise par ces ampoules imite de très près les rayons du soleil et il a été montré qu'elle fournit quelques uns des mêmes bénéfices géniaux de l'exposition directe au soleil. C'est particulièrement bénéfique l'hiver quand votre corps peut manquer de soleil. Utilisez ce truc le matin et/ou l'après-midi, mais PAS le soir. Quand c'est l'heure



d'aller au lit, votre corps a en fait besoin de MOINS de lumière avant le coucher. Maintenant, comme vous l'avez peut-être deviné, même ce genre d'ampoule à spectre total ne peut pas vous apporter les mêmes puissants bénéfices du soleil, mais c'est mieux que rien, particulièrement pendant les mois d'hiver quand vous pouvez être privé de lumière.

### **ASTUCE #101 : mariez-vous... et allez-y**

Les gens en surpoids cherchent souvent des copains qui partagent leur problème de corpulence. Mauvais choix si vous n'êtes pas déjà engagé. Des études ont montré que des partenaires tous deux en surpoids se tirent mutuellement vers le bas, parce qu'ils sont dépendants du succès de l'autre. Quand les défis sont remportés et qu'une personne récidive, l'autre fait de même et tous deux jettent l'éponge. D'un autre côté, si vous choisissez un partenaire sans problème de poids, vous ressentirez plus probablement la pression subliminale de vous efforcer d'être mieux pour lui ou elle et vous serez plus motivé pour éliminer le surplus de poids.

Pas encore en couple ? Utilisez votre recherche de l'amour comme facteur motivant pour être le mieux possible et n'allez pas aux réunions des Gloutons Anonymes pour un rendez-vous.

### **DES ASTUCES EN BONUS ?**

Je veux vous en donner plus avec ce manuel donc, pour cette raison, j'ai décidé d'y glisser quelques astuces cool de perte de poids pour vous aussi. Rappelez-vous que n'importe

quelle astuce pourrait être un changement mineur de votre routine, mais quand vous en ajoutez des douzaines ensemble, vous pourriez être en route vers un nouveau corps mince pour la vie !

### **ASTUCE BONUS #1 : l'haleine d'ail**

Ce n'est pas très discuté dans les cercles de santé, mais l'ail semble avoir quelques bénéfices utiles dans la perte de poids ainsi que de puissants bénéfices pour la santé. L'auteur de best-sellers Tim Ferriss décrit, dans son livre "Le Corps de 4 heures" comment, quand il ajoute de l'ail à son protocole de supplémentation de perte de graisses, il a vu augmenter une perte de graisses à la fois sur lui-même et sur des sujets tests. Quant à l'aide que peut apporter l'ail, son mécanisme n'est pas entièrement compris mais cela ne peut sûrement pas faire de mal car il a aussi de puissants bénéfices sur la santé, comme une santé cardiaque améliorée.



Tim a suggéré d'essayer des capsules d'ail plusieurs fois par jour et aussi d'essayer juste de cuisiner plus souvent avec de l'ail. Je suppose que vous devrez juste être très attentif à vous brosser plus fréquemment les dents pour empêcher "l'haleine d'ail" !

### **ASTUCE BONUS #2 : le gingembre !**

Vous savez déjà que le gingembre contient de puissants antioxydants avec de nombreux bénéfices de santé. Le gingembre peut aider à améliorer votre digestion et

soulager votre estomac. Historiquement, il a même été utilisé comme aphrodisiaque et pour aider les femmes à atténuer les symptômes menstruels venant des douleurs pré-mentruelles.

Certains composants uniques du gingembre peuvent aussi aider à empêcher votre corps de former de nouvelles cellules adipeuses. Cela fait du gingembre un supplément génial à vos repas et à vos supplémentations.

Dans un article que j'ai déterré, le chercheur mentionne les effets puissants du gingembre (c'est beaucoup en langage de spécialiste)

*"Le gingembre peut arrêter la transformation des pré-adipocytes en cellules adipeuses. Comment ? Certains composants du gingembre, le 6-shogaol et le 6-gingérol aident à inhiber l'activité de diminution du TNF- $\alpha$  de l'adiponectine. C'est important parce que plus il y a d'adiponectine dans le sang, plus votre poids corporel baisse et plus vous devez gras. En fait, les individus obèses augmentent la production d'adiponectine en inhibant la production de TNF- $\alpha$ . Cependant, les deux propriétés agissent différemment dans le corps. Premièrement, les fonctions du 6-shogaol comme agoniste des récepteurs PPAR $\gamma$ . Je reviendrai sur les cellules PPAR $\gamma$  dans une minute ! Deuxièmement, le 6-gingérol est le composant qui inhibe le TNF- $\alpha$  en élevant les niveaux d'adiponectine. Maintenant, qu'est-ce qu'un récepteur PPAR $\gamma$  et pourquoi est-il*



*si précieux dans le corps ?*

*Les récepteurs PPAR $\gamma$ , le nom raccourci pour récepteurs activés par les proliférateurs de peroxisomes, sont des cellules spécialisées trouvées dans tout le corps, la majorité étant trouvé dans le tissu adipeux, les macrophages et le gros intestin. Ces cellules rendent les cellules périphériques plus sensibles à l'insuline, permettant l'entrée de plus de glucose dans les muscles. Ces cellules spécialisées commandent l'acquisition des propriétés spécialisées des pré-adipocytes pour les transformer en adipocytes ou tissu adipeux. Ces cellules empêchent la production de plus de cellules adipeuses, rendant les cellules périphériques sensibles à l'insuline et aidant à la baisse de glucose."*

L'essentiel est que, tout comme l'ail, la cannelle et d'autres épices, il semblerait qu'ajouter dans votre répertoire un peu de gingembre ait de puissants bénéfices de perte de graisses. Quand je vais manger des sushis environ une fois par mois, j'adore vraiment faire le plein de gingembre ! Mais pour obtenir les bénéfices quotidiens du gingembre, je prends personnellement 2 capsules de gingembre par jour (une le matin et une le soir avec les repas) que j'inclus dans la poignée de suppléments que je prends tous les jours.

### **ASTUCE BONUS #3 : l'infusion de camomille pour aider à la perte de poids ?**

Vous pourriez vous demander comment diable la tisane de camomille peut aider à la perte de poids ? Après tout, la tisane de camomille n'a pas de caféine et c'est en fait son exact opposé puisque c'est un relaxant reconnu.

Bon, avant tout, vous avez probablement entendu dire comment des composants œstrogéniques de notre environnement (de la pollution, des herbicides, des produits pétroliers dans les nettoyants ménagers, etc.) et dans notre approvisionnement alimentaire (des nourritures comme le soja, la bière et aussi des résidus de pesticides) peuvent déclencher dans le corps le maintien de la graisse abdominale tenace (et peut même être une des causes des "nichons d'hommes" chez les hommes comme nous en avons discuté dans un chapitre précédent) quand vous êtes exposé régulièrement à ces composants œstrogéniques.



Ils sont appelés xénœstrogènes et cela peut devenir particulièrement difficile pour vous de brûler la graisse corporelle (particulièrement la graisse abdominale) si vous êtes régulièrement exposé sans protection à ces produits chimiques dans votre alimentation.

Ce problème ne vaut pas seulement pour les gars... ces excès de composés œstrogéniques peuvent aussi créer chez la femme des déséquilibres hormonaux et rendre la perte de graisse tenace encore plus difficile.

C'est là que la tisane de camomille peut aider. La tisane de camomille est une source puissante de produits phytochimiques uniques et d'antioxydants qui aident à combattre tous les composés œstrogéniques auxquels vous pouvez être exposé. Cela peut aider votre corps à brûler plus efficacement la graisse corporelle tenace.

Est-ce un miracle ? Non, bien sûr que non. C'est juste encore un autre de ces petits détails qui, combinés avec toutes ces autres méthodes, peuvent vous aider à accélérer votre perte de graisses.

Ce que je fais est simple... je prends juste une chope de tisane de camomille (non sucrée) chaque soir environ une heure avant le coucher. En tout cas, ça aide à me détendre avant de me coucher, donc c'est un autre bénéfice.

**Attention** : un très petit pourcentage de personnes peuvent avoir de sévères réactions allergiques, donc assurez-vous que vous savez si vous êtes ou non allergique à la camomille.

#### ASTUCE BONUS #4 : le fenugrec pour un puissant contrôle de glycémie

Encore un autre exemple d'une épice très saine !

J'ai commencé à lire sur les bénéfices du fenugrec sur le contrôle de la glycémie il y a environ un an.

J'ai trouvé des douzaines d'études dans la littérature sur la façon dont le fenugrec peut abaisser votre réponse glycémique à un repas et comment quelques composants actifs du fenugrec peuvent aider à faire circuler les glucides dans les cellules musculaires au lieu des cellules adipeuses.



Mais j'ai creusé davantage en testant le fenugrec et j'ai fait mes propres analyses en utilisant un glucomètre sanguin pour mesurer ma réponse à une certaine quantité de glucides avec et sans certains nutriments. Pour vous donner quelques exemples :

Le jour de mon "contrôle", pour tester ma réponse glycémique à 40 grammes de glucides sans aucun nutriment ajouté, j'ai mangé 40 grammes de glucides venant de flocons d'avoine et ma réponse glycémique est passée de 83 à jeûn à approximativement 112, environ 45 minutes après le repas.

Cependant, avec l'ajout de cannelle au même repas le lendemain, ma glycémie est passé d'un niveau à jeûn de 86 à approximativement 94 après les mêmes 40 grammes de glucides combinés à 1,5 gramme de cannelle.

Mais quand j'ai testé le fenugrec, j'ai apparemment utilisé une dose TROP forte de fenugrec (1,8 gramme) et ma réponse glycémique est passé d'un niveau de 84 à jeûn à 72 environ, 45 minutes APRÈS avoir mangé 40 grammes de glucides de flocons d'avoine. Cela montre le pouvoir étonnant du fenugrec dans le contrôle de la glycémie. Si vous utilisez le fenugrec pour contrôler la glycémie, je suggérerais une dose plus basse, ou peut-être 500-600 mg.

Rappelez-vous seulement que garder une glycémie plus basse et mieux contrôlée de tous vos repas ne ralentit pas seulement le vieillissement (en réduisant la glycation dans votre corps), mais cela vous garde dans un état de combustion des graisses pendant de plus longues durées chaque jour et vous aide à prévenir la faim hormonale qui est provoquée par de brusques oscillations de la glycémie.

Rappelez-vous que nous avons aussi parlé des bénéfices de l'ALA dans le contrôle de la glycémie et de la cannelle plus tôt dans ce livre. Gardez à l'esprit qu'il y a même une combinaison de nutriments encore plus puissante appelée IC-5, qui contient une forme de combinaison puissante de fenugrec, cannelle, r-ALA et d'autres nutriments. Des études ont prouvé qu'elle contrôlait la glycémie à partir des glucides ingérés et aidaient à les utiliser dans votre corps de façons autres que le stockage des graisses.

### **ASTUCE BONUS #5 : les contractions musculaires avant les repas envoient des calories dans les muscles au lieu des cellules adipeuses**

C'est efficace pour tous vos repas de la journée, mais encore plus important pour tout autre repas plus gros. Vous pouvez utiliser de brèves contractions musculaires (décrisées plus bas) avant et après vos repas pour aider à faire circuler les calories de vos repas dans vos muscles au lieu de vos cellules adipeuses. Des contractions musculaires d'à peine 1-2 minutes de durée peuvent vraiment faire l'affaire.



La raison pour laquelle ça marche est que les contractions musculaires apportent du GLUT-4 (transporteur de glucose de type 4) à la surface des cellules musculaires, permettant aux calories de circuler dans les cellules musculaires au lieu de circuler plus facilement dans les cellules adipeuses.

Tim Ferriss parle de cette technique dans son fameux livre "Les 4 Heures de Votre Corps" et dit que vous voulez essentiellement devancer l'insuline en utilisant le GLUT-4, parce que l'insuline générée par vos repas essaiera de faire circuler vos calories dans les cellules graisseuses. Tim dit *"Plus vous ouvrez de portes musculaires avant que l'insuline ne déclenche les mêmes GLUT-4 à la surface des cellules graisseuses, plus vous pouvez mettre (de calories) dans les muscles, au lieu des graisses"*.

Il est important de remarquer que vous voulez ouvrir vos "portes musculaires" avec le GLUT-4 dans de grandes parties de votre corps, donc oubliez ici les flexions de biceps (biceps curls). À la place concentrez-vous sur des choses simples que vous pouvez faire dans votre salon ou le sous-sol comme des squats poids de corps, des tirages avec bandes, des pompes, etc. Les exercices qui utilisent les plus gros muscles de votre corps, comme les jambes, le dos et le torse sont les plus efficaces pour ouvrir la plus grande quantité de "portes musculaires" et à utiliser vos calories dans les muscles au lieu de la graisse. Idéalement, vous devriez faire ces exercices environ 5 minutes AVANT votre gros repas et environ 90 minutes APRÈS pour maximiser les bénéfices. Mais je dirais que les faire avant un gros repas est encore plus important que de les faire après.

D'après les recherches de Tim, à peine 60-90 secondes de ces types de contractions seraient suffisantes pour bénéficier de cette technique et aider à prévenir le gain de graisse corporelle des plus gros repas. Si vous ne l'avez pas encore compris, vous pouvez vraiment exécuter un tas de répétitions en 90 secondes, car nous parlons de faire des répétitions non-stop pendant ces 90 secondes, donc ne pensez pas que vous n'allez pas en ressentir la brûlure. En fait, vous DEVRIEZ ressentir complètement la brûlure de ces 90 secondes d'exercices. Soyez heureux de savoir que vous aidez à faire circuler les calories de votre gros repas dans vos muscles plutôt que dans vos cellules graisseuses.

La manière la plus facile de faire la technique ci-dessus est d'alterner 2 ou 3 exercices pendant la fenêtre de 60-90 secondes. Donc ce que j'ai personnellement essayé, c'est de faire des squats poids de corps pendant 30 secondes, puis des pompes pendant 30 secondes et ensuite des tirages avec bandes pendant 30 autres secondes. Boum, c'est fait ! Et maintenant vous pouvez profiter de votre repas et au moins ne pas vous sentir si mal en vous adonnant à ce qu'il se trouve être un de vos plus gros repas.

## CHAPITRE 7

### LE MOT DE LA FIN...

Bon, voilà. Vous avez 101 trucs incroyablement faciles à intégrer tout de suite pour rendre plus aisée la combustion de cette graisse non désirée. Mais laissez-moi vous offrir ce petit morceau de sagesse finale.

Alors que l'ensemble d'astuces de perte de poids comme les 101 que je viens de présenter vont définitivement vous aider à avoir des résultats meilleurs et plus rapides, si vous vous engagez vraiment dans votre transformation personnelle, vous avez besoin d'une carte détaillée qui vous amène virage par virage du point A au point B. Je veux dire, imaginez que vous visitez la ville de New York, que vous venez d'atterrir du milieu de nulle part et que vous n'avez aucune idée de l'endroit où vous êtes ni comment regagner votre hôtel. Maintenant, vous pourriez demander à chaque piéton les instructions ou les "trucs" sur la façon de trouver votre destination. Si vous avez de la chance, vous pouvez rassembler tous ces trucs et finalement trouver votre chemin de retour mais ça va vous prendre plus de temps. Si vous êtes malchanceux vous finirez par demander à la mauvaise personne qui pourrait soit vous donner les mauvaises instructions ou pire... voler votre argent !

C'est un peu ce qu'il se passe quand vous naviguez dans le labyrinthe de la perte de poids. Chacun semble avoir une opinion sur ce qui marche le mieux mais malheureusement cela se termine juste par des choses déroutantes ou à vous sentir très frustré quand vous échouez, essai après essai, après avoir suivi de mauvais avis.

Maintenant j'espère vraiment que vous pourrez écrire quelques uns des trucs que je viens juste de passer en revue avec vous qui vous ont fait lever un sourcil et penser "hum... je peux vraiment utiliser ÇA !"

Nous vous souhaitons sincèrement bonne chance dans vos efforts de perte de poids !

En bonne santé,

Mike Geary & Jeff Anderson

Pour poursuivre avec un peu plus de connaissances en nutrition, assurez-vous de lire la page ci-dessous d'un de mes articles les plus complets sur des trucs de nutrition :

[\*\*Mon Top 20 des "règles alimentaires" pour être mince et en bonne santé pour toujours\*\*](#)

Consultez également mon blog DéTECTIVE Nutrition (cliquez et profitez !) :

