

# Mangez Et Devenez Mince !

Découvrez les 5 **MEILLEURS** aliments qui détruisent la graisse tenace, **BOOST** votre métabolisme, et **LUTTENT** contre le vieillissement...

... tout en découvrant les **PIRES** aliments que vous ne devriez **JAMAIS** manger !

Par : Mike Geary,  
Le Détective Nutrition

# Mangez et devenez MINCE !

## Les 5 aliments qui DÉTRUISENT la graisse

(et 2 aliments « sains » que vous devez ARRÊTER de manger )

**Par Mike Geary - Personal Trainer diplômé, Spécialiste diplômé en Nutrition**

Auteur de ces célèbres programmes en ligne, ayant réuni à l'heure actuelle plus de 910000 lecteurs dans 164 pays :

- ❑ **Tout sur les Abdominaux** (Le légendaire programme original : votre guide complet sur l'alimentation la plus adaptée et la meilleure tactique d'exercices pour obtenir un ventre plat)
- ❑ **La Cuisine Brûleuse de Graisses** (Changez votre type d'alimentation en 24 heures pour faire de votre corps une machine à brûler les graisses)
- ❑ **Le Top 101 des Aliments qui COMBATTENT le Vieillissement** (Les aliments anti-âge, les épices, les herbes et les nutriments qui ralentissent le processus de vieillissement, résolvent les problèmes de digestion, contrôlent le diabète, réduisent la pression artérielle améliorent la mémoire et la santé du cerveau et stimulent votre métabolisme)
- ❑ **Stoppez votre Diabète** (Ecrit avec la collaboration de Catherine Ebeling, Stoppez votre Diabète s'appuie sur une étude scientifique aux résultats révolutionnaires du docteur Roy Taylor de l'université de Newcastle et a été créé d'une façon simple et efficace pour décoincer, puis relancer le pancréas...

**Ce rapport vous est offert en cadeau gratuit pour votre achat : vous êtes autorisé à le partager avec vos amis et votre famille par courriel ou sur Facebook ou tout autre réseau social. Partagez le cadeau de la santé et de la bonne forme physique !**

**AVERTISSEMENT :** Les informations fournies par ce site internet ou cette compagnie ne peuvent en aucun cas servir de substitut à une consultation avec votre médecin et ne doivent pas être considérées comme un avis médical personnalisé. Si un problème de santé persiste, contactez au plus vite votre médecin. Les témoignages postés sur ce site internet sont des cas individuels qui ne garantissent pas que les mêmes effets se manifestent chez vous. Ce site ne fournit que des indications informatives et personnelles. Il ne cherche en aucun cas à prescrire des avis médicaux ou à pratiquer la médecine. Il ne cherche en aucun cas à mettre en avant quelque remède que ce soit pour n'importe quel type de maladie aiguë ou chronique. Vous devez toujours consulter un médecin diplômé à chaque fois que vous prenez une décision concernant votre santé. Les propriétaires de ce site useront de tous les efforts raisonnables possibles afin de maintenir une information actualisée et précise sur ce site, mais ils ne donneront aucune affirmation, garantie ou assurance concernant l'exactitude, la précision ou le caractère exhaustif des données fournies. Les propriétaires de ce site ne peuvent être tenus pour responsables de tout dommage ou blessure pouvant survenir suite à la possibilité ou non d'accès à ce site ou suite à toute action entreprise à partir des informations fournies sur ce site. Tous droits réservés. Cette publication ne

Si vous êtes en train de lire ce document, alors, c'est que non seulement vous désirez éliminer de la graisse abdominale et obtenir un corps plus fin, mais aussi que vous désirez manger de façon plus saine tout en ayant plus d'énergie !

C'est de tout cela que parle ce document... Et donc, évitons les longues et pénibles introductions et plongeons directement au cœur du sujet...

## **J'ai trois petites questions pour vous...**

**1. Saviez-vous que** les soi-disant « céréales complètes », que vous pensiez être bonnes pour votre santé, vous font en réalité sentir plus mou et vous font PRENDRE de la graisse ?

**2. Saviez-vous que** d'autres aliments, présentés par la publicité comme « bons pour votre santé », comme par exemple le lait de soja, les protéines de soja et d'autres produits industriels contenant du soja contiennent en réalité des composés concentrés spécifiques qui peuvent produire dans votre corps cette chose que l'on appelle « graisse abdominale persistante » ?

**3. Vous rendez-vous compte** que certains aliments que vous pensez être mauvais pour votre santé, tels que les œufs peuvent en réalité AIDER votre corps à brûler la graisse abdominale ? Oui même en consommant les jaunes des œufs...

## **Laissez-moi vous expliquer...**

Dans ce document, je voudrais vous présenter quelques **faits troublants** concernant certains aliments que vous consommez probablement quotidiennement. Certains de ces aliments sont présentés par la publicité comme étant « bons pour la santé », mais, en réalité, ils vous font en toute discrétion prendre de la graisse abdominale !

Je vais également vous surprendre en vous présentant deux types d'aliments que vous pensiez probablement être mauvais pour votre santé, mais qui, en réalité peuvent vous aider à brûler votre graisse abdominale persistante plus rapidement.

Je veux vous expliquer quelques méthodes pour éliminer cette graisse abdominale persistante et vous permettre de ne plus être bernés par la **publicité mensongère** des grands groupes alimentaires industriels qui ne cherchent qu'à vous rendre dépendants à leur nourriture industrielle bon marché qui vous rend plus gras tout en proclamant être « meilleure pour votre santé ».

Je m'appelle Mike Geary, et je travaille en tant que chercheur en diététique. Je suis l'auteur et coauteur de 6 différents livres/programmes de nutrition et de remise en forme (dont le mondialement célèbre [Tout sur les Abdominaux](#)), [entraîneur personnel diplômé, et spécialiste en nutrition](#) depuis désormais plus de 10 ans. Au cours de cette période, j'ai découvert de nombreux GRAVES problèmes concernant la façon dont vous êtes perpétuellement trompés par les grands groupes de l'industrie alimentaire et sur le fait qu'ils vous font en réalité prendre de la graisse abdominale.

**Commençons immédiatement par quelques exemples d'aliments qui vous rendent discrètement gras et par quelques autres exemples d'aliments surprenants qui peuvent vous aider à brûler votre graisse.**

Les premiers aliments contre lesquels je voudrais vous mettre en garde sont les « céréales complètes ». Ceci comprend le pain, les pâtisseries, les muffins, les pâtes aux céréales complètes et bien d'autres encore.

Vous savez probablement déjà que les céréales raffinées, telles que celles que l'on trouve dans le pain blanc sont mauvaises pour votre santé. Mais, je suis certain que vous pensez que les « céréales complètes » sont bonnes pour vous et peuvent vous aider à perdre du poids. Eh bien, il s'agit d'une erreur DRAMATIQUE qui vous empêche d'obtenir un corps mince et un ventre plat.



Faites-moi confiance... Je NE vais PAS vous faire la morale et vous conseiller un régime pauvre en glucides. Des glucides en quantité modérée PEUVENT être bons pour votre santé si vous les consommez de manière correcte. Et cela ne signifie pas nécessairement qu'il vous faut manger des céréales complètes pour obtenir des résultats.

Gardez en mémoire le fait que les céréales, comparées à d'autres types de cultures, ne coûtent pas cher à faire pousser et à transformer, ce qui rapporte BEAUCOUP d'argent aux multinationales. Bien sûr, cela veut aussi dire qu'ils sont obligés de vous mentir pour que ces produits, grâce à un marketing

astucieux soient considérés comme « bons pour la santé », afin que de vous faire croire qu'ils font du bien à votre corps et vous amener à en acheter régulièrement.

Le problème principal avec les céréales est que la plupart des pains complets et des céréales complètes font augmenter de manière substantielle le taux de sucre dans votre sang, ce qui provoque plus de fringales qui vous amènent à consommer plus tard dans la journée des en-cas riches en glucides.

### **Globalement, vous ingérez par inadvertance plus de calories !**

Un autre problème avec les produits contenant des céréales complètes, c'est qu'ils sont particulièrement riches en calories et contiennent un pourcentage de nutriments plus faibles que bien d'autres options alimentaires. De plus, un pourcentage non négligeable de la population présente à des degrés divers des symptômes d'intolérance au gluten, une substance que l'on retrouve en grande quantité dans le blé et d'autres céréales.

En fait, certains professionnels de la nutrition estiment que 50 à 70 % de la population souffre, au moins à un degré minime, d'intolérance au gluten contenu dans la plupart des céréales, la pire d'entre elles étant le blé.

Vous devriez également ne pas perdre de vue que le système digestif de l'humain s'est adapté, pendant plus de 200000 ans à un type d'alimentation qui ne contenait que TRÈS PEU de céréales. L'alimentation humaine, jusqu'à l'Antiquité, pouvait comprendre de faibles quantités de céréales, mais rien qui ait le moindre rapport avec les grandes quantités observées dans l'alimentation moderne.

Ce n'est qu'il y a environ 2000 ans, après que l'agriculture ait pris une place prééminente dans nos sociétés, que les céréales prirent une part prépondérante dans notre alimentation. Cela signifie que nos systèmes digestifs ne sont toujours pas adaptés à une digestion correcte des grandes quantités de céréales que propose l'alimentation moderne.

### **Résultat : vous devenez plus gros et en plus vous subissez d'autres problèmes de santé !**

Il y a encore un grave problème concernant les céréales dont je ne vous ai pas parlé...

Saviez-vous qu'il a été prouvé que les céréales complètes possèdent un pouvoir d'addiction similaire aux opiacés ? C'est tristement vrai...

Le Dr Davis, dans son célèbre ouvrage *Wheat Belly*, déclare que le blé provoque une addiction. En effet, le blé contient des composés nommés « exorphines », qui ont sur votre cerveau un effet semblable à celui des opiacés. Cela explique pourquoi la plupart des gens connaissent tant de difficultés à abandonner leur consommation de pain, de céréales, de pâtes ou de muffins : c'est parce que ces aliments sont passablement addictifs.

Mon expérience personnelle me prouve que, si je mange des pâtes lors d'un repas, je reprends généralement une seconde voire une troisième assiette et il me semble que je pourrais ne jamais m'arrêter d'en manger. Et, quelques heures après mon repas, j'éprouve des fringales qui m'amènent à dévorer des en-cas remplis de glucides. Mais, si je ne prends pas de pâtes et me contente de viande, de salade et de légumes, je suis parfaitement rassasié après le repas et je n'éprouve aucune fringale par après.

Comme si le tableau n'était pas assez noir, saviez-vous que le blé contient également un type particulier d'amidon qui fait grimper en flèche le taux de sucre dans votre sang, bien plus haut qu'une cuillère de sucre pur ? Il entraîne également dans votre corps un processus connu sous le nom de « glycation » qui vous fait VIEILLIR plus rapidement. Pour en savoir plus, lisez cet article :

[Le pire aliment pour votre peau, vos articulations et votre glycémie](#)  
(surprise, surprise !)

Et, à propos de ces soi-disant « céréales complètes bonnes pour votre santé », j'aimerais également vous faire lire cet article ci-dessous qui creuse un peu plus le sujet et s'est révélé extrêmement populaire (regardez le nombre de likes qu'il a obtenu sur Facebook !) ...





>> 3 Aliments que vous devriez ARRÊTER de Consommer <<

Que cela soit clair : je comprends parfaitement que vous ne désirez pas abandonner complètement les céréales... Ne vous inquiétez pas : je vais vous expliquer comment mieux équilibrer chaque aspect de votre alimentation afin que vous perdiez de la graisse de manière optimale tout en continuant à profiter des aliments que vous aimez.

## **Le soja : un autre produit « bon pour la santé » sur lequel on vous a menti...**

Quelques-uns des produits les plus dangereux proposés par l'industrie du soja sont le lait de soja, le tofu et les produits contenant des protéines de soja. N'oubliez pas que le soja est une industrie qui pèse des MILLIARDS de dollars. Leur but est d'utiliser un marketing astucieux pour vous tromper de manière à ce que vous pensiez que ces produits sont sains, bons pour votre santé et que vous en achetiez toujours plus pour ces raisons.



### **Ne vous laissez pas avoir par leurs publicités mensongères !**

La première chose dont je voudrais pour parler à propos du soja est quelque peu controversée : il s'agit de la forte concentration de phytoestrogènes que l'on retrouve dans les produits contenant du soja non fermenté.

Je sais que vous pouvez avoir entendu bien des histoires contradictoires sur le fait de savoir si ces phytoestrogènes sont en réalité dangereux ou non pour votre santé. Mais, il existe un détail sur lequel personne ne se penche jamais vraiment (et nous ne parlons pas ici de manger quelques pousses de soja) : il s'agit du fait que des produits tels que le lait de soja et les protéines de soja voient au cours du processus de fabrication industrielle, leurs phytoestrogènes **concentrés** à des **taux bien plus élevés que ceux qui existent à l'état naturel**.

C'est à cause de cela que les produits industriels à base de soja stimulent votre corps de manière à ce qu'il produise plus de graisse abdominale.



## **Vous voulez plus de graisse abdominale ?**

C'est facile ! Buvez plus de lait de soja et mangez plus de tofu ! Et, même si cet argument ne vous convainc pas, pensez un peu à ceci : un des autres problèmes majeurs avec le soja, c'est qu'il s'agit d'un des végétaux les plus couramment génétiquement modifiés et qu'il contient le plus haut taux de résidus de pesticides ou d'herbicides qui soit.

La plupart des pesticides et des herbicides qui pénètrent votre corps agissent en fait comme des **xénoestrogènes**, qui contribuent à ce problème connu sous le nom de « graisse abdominale persistante ». Ils agissent de façon telle que votre corps stocke plus de graisse abdominale et font qu'il est beaucoup plus difficile de la brûler.

Et donc, même si vous n'êtes pas convaincu par l'argument anti-soja concernant les phytoestrogènes, vous devez prendre en compte celui concernant les xénoestrogènes provenant des pesticides et des herbicides, auxquels vous pourriez être exposé et qui peuvent favoriser l'augmentation de graisse abdominale. Tout ceci en plus des effets auxquels les phytoestrogènes concentrés dans le soja pourraient vous exposer... Le mélange (doublement dangereux) des **xénoestrogènes et des phytoestrogènes** contenus dans le soja peuvent devenir un ÉNORME problème en ce qui concerne votre graisse abdominale persistante !

Il existe de nombreuses autres raisons pour lesquelles les produits à base de soja vous empêchent d'obtenir une silhouette mince et nous avons publié tout un article concernant les méfaits du soja, que vous pouvez retrouver ci-dessous. Vous y apprendrez beaucoup de choses sur les nombreux « anti-nutriments » et les autres aspects nocifs du soja.



>> 9 raisons pour lesquelles le lait de soja, les protéines de soja, le tofu, etc. sont horribles pour votre corps <<

Nous avons désormais passé en revue quelques-unes des **mauvaises nouvelles** à propos des aliments que vous pensiez être « sains », mais qui en réalité vous font accumuler de la graisse. Passons maintenant aux **bonnes nouvelles** !

Je vais vous parler de quelques aliments que l'on vous a probablement amené à croire « mauvais pour votre santé ». Vous allez être surpris d'apprendre que certains de ces délicieux aliments vous aident en fait à devenir plus mince et à éliminer de la graisse abdominale.

Allons-y...

# 5 aliments surprenants qui TUENT la graisse abdominale !

## Aliment n°1 pour un ventre plat :

**Les œufs, y compris le jaune (et pas seulement les blancs)** – La plupart des gens savent que les œufs sont une des meilleures sources de protéines qui existent. Néanmoins, la plupart des gens ne savent pas que les jaunes d'œufs sont la partie la plus saine des œufs... C'est là que la majeure partie des minéraux antioxydants sont concentrés



Il est vraiment dommage que tant de professionnels de la remise en forme ignorent tellement de choses à propos de la diététique qu'ils en arrivent à recommander de ne manger que le blanc des œufs et à ne jamais toucher à leurs jaunes. Ils ont tort sur toute la ligne !

Les jaunes d'œufs contiennent plus 90 % du calcium, du fer, du phosphore, du zinc, de la thiamine, des vitamines B6 et B12, et des acides foliques et pantothéniques de l'œuf. De plus, les jaunes contiennent TOUTES les vitamines A, D, E, et K solubles dans la graisse que l'on trouve dans les œufs, ainsi que LA TOTALITÉ de leurs acides gras essentiels (AGE). Enfin, la protéine des œufs entiers est plus biodisponible que celle des blancs d'œufs seuls à cause d'un profil d'acides aminés plus équilibré grâce aux jaunes d'œufs.

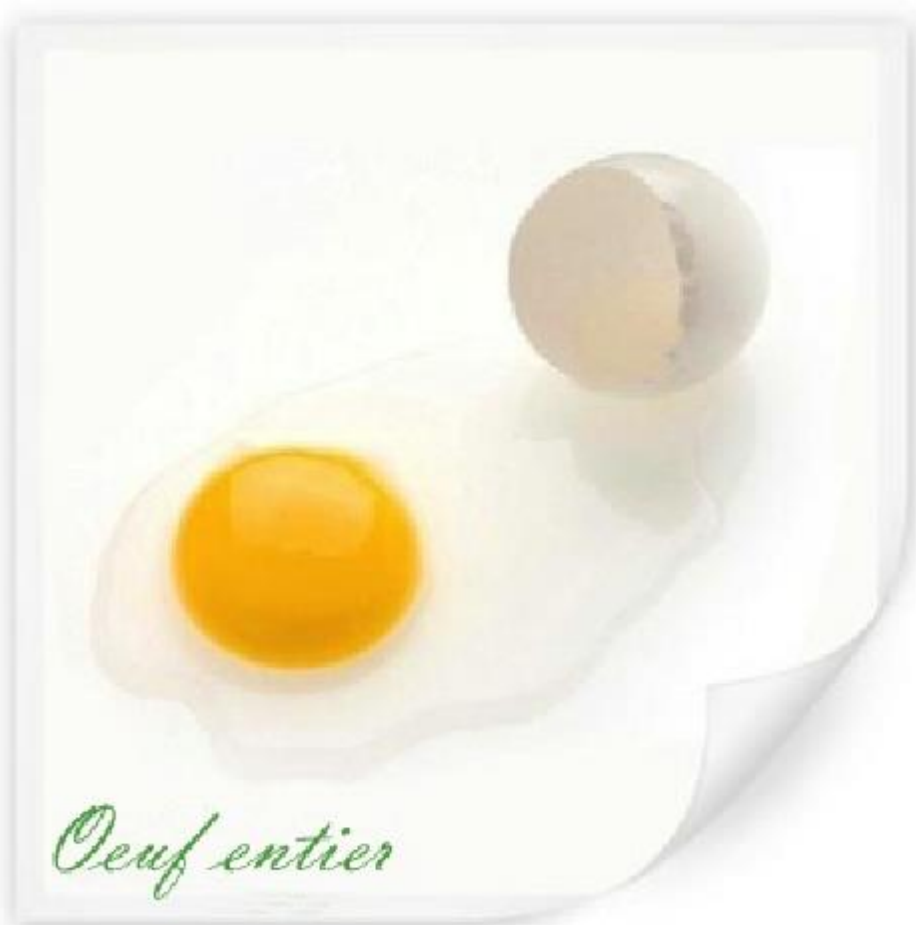
En réalité, comparés aux jaunes d'œuf, les blancs sont pratiquement dépourvus de micronutriments.

Pour l'essentiel, tous ces suppléments nutritifs (micronutriments), ainsi que les graisses saines que vous consommez en mangeant des jaunes d'œuf, **vous aident à contrôler votre appétit, à équilibrer vos hormones brûleuses de graisses et vous AIDENT à éliminer la graisse.** N'écoutez pas tous ces soi-disant « professionnels » qui vous conseillent de ne manger que les blancs.

Assurez-vous de choisir des œufs bio de poules élevées en plein air plutôt que des habituels œufs vendus en épicerie. Tout comme pour le bœuf nourri en pâturage ou le poisson pêché en eaux libres, le contenu nutritif des œufs et l'équilibre entre les oméga-3, bons pour la santé, et les oméga-6 (inflammatoires si présents en excès) dépend de l'alimentation des poules.

Les poulets qui sont élevés en plein air et qui bénéficient d'une alimentation plus saine vous donneront des nutriments de meilleure qualité, possédant un équilibre plus sain en matière de graisses que les œufs provenant de votre épicerie de base (qui proviennent de poulets nourris au soja et au maïs et sont élevés en batterie dans des « usines à œufs » sans jamais voir le soleil).

Je détaille la controverse entre jaunes d'œufs et blancs d'œufs dans l'article ci-dessous (un article très populaire sur Facebook où il a obtenu plus de 50000 likes).



>> [La VÉRITÉ sur les oeufs](#) (pourquoi je ne mange plus JAMAIS les blancs d'œufs seuls) <<

## Aliment n°2 pour un ventre plat :

**La viande de bœuf ou de bison nourri au pâturage (et NON l'habituelle viande de bœuf vendue en magasin !)**

Je sais que de nombreuses personnes pensent que la viande rouge est mauvaise pour la santé. C'est parce qu'ils ne comprennent pas à quel point la santé de l'animal affecte la façon dont votre santé est affectée par votre consommation de viande. Gardez bien ceci à l'esprit : « un animal en mauvaise santé produit une viande mauvaise pour votre santé, mais un animal en bonne santé produit une viande bonne pour votre santé. » Les archéologues et les anthropologues savent bien que les humains ont TOUJOURS été omnivores depuis au moins 1,9 million d'années. Il n'y a donc aucune raison pour que la viande soit intrinsèquement mauvaise pour votre santé si vous choisissez un bon fournisseur.



La viande de bœuf ou de bison que vous voyez habituellement en magasin provient de bêtes nourries aux céréales, généralement du maïs, parfois du soja. Le soja ou le maïs ne font pas partie de l'alimentation naturelle de ces

animaux et par conséquent, ils modifient l'équilibre chimique des graisses et des nutriments dans la viande. Dans la nature, les bœufs sont supposés se nourrir exclusivement d'herbe et de fourrage. Nourrir ces animaux de céréales leur cause des problèmes digestifs (qui sont une des raisons principales de l'apparition de la bactérie e-coli) et rendent le troupeau malade, ce qui implique de les soigner avec des antibiotiques.

La bactérie e-coli et les autres maladies ne sont pas un problème pour les troupeaux nourris uniquement d'herbe et de fourrage.

Le bœuf et le bison nourris au grain contiennent BEAUCOUP trop peu d'omega-6 et BEAUCOUP trop peu d'oméga-3, ce qui est dû au dérèglement de leur alimentation.

Si l'on compare à ces bœufs ou bisons nourris aux grains, la viande de bœuf et de bison nourris de leur alimentation naturelle (herbe et fourrage) présente des niveaux beaucoup plus élevés d'oméga-3 bons pour la santé et des niveaux bien moins importants d'oméga-6 inflammatoires (que la plupart des gens consomment en beaucoup trop grande quantité).

Les viandes d'animaux nourris en pâturage contiennent également jusqu'à trois fois plus de vitamine E que les viandes d'animaux nourris aux grains. Encore une raison supplémentaire de préférer les animaux élevés en pâturage au bœuf que l'on trouve habituellement en magasin.

Enfin, la viande d'animaux provenant de troupeaux sains nourris en pâturage contient également une graisse particulière et bonne pour la santé connue sous le nom d'acide linoléique (ACL) dans des proportions BIEN PLUS élevées que chez les animaux nourris aux grains. En fait, quand les animaux sont nourris principalement aux grains, cet acide bon pour la santé disparaît presque complètement de la viande.

Des études scientifiques récentes ont prouvé que l'acide linoléique aide à brûler les graisses et favorise la prise musculaire (ce qui vous aide également à perdre du poids !). L'acide linoléique, sous sa forme naturelle, est également un nutriment anti-cancer. Ces bénéfices prouvent que la viande provenant d'animaux élevés en pâturage est une des meilleures sources de protéines que vous puissiez trouver et qu'elle vous aide à brûler des graisses et à affiner votre musculature.



La viande provenant d'animaux élevés en pâturage est un peu plus difficile à trouver. N'hésitez pas à en commander auprès de votre boucher ou cherchez un magasin spécialisé qui en propose.

## Aliment n°3 pour un ventre plat :

**Les avocats** – Même si l'on pense souvent à ces fruits comme à un « aliment gras », il ne contient que des graisses bonnes pour la santé ! Non seulement ce fruit (oui, l'avocat est techniquement un fruit) contient des quantités élevées de graisses monosaturées excellentes pour la santé, mais en plus ils sont remplis de vitamines, de minéraux, de micronutriments et d'antioxydants. C'est également une **source de fibres assurant une bonne régulation du sucre dans le sang !**



Je pense par ailleurs que le guacamole (des avocats réduits en purée avec de l'ail, de l'oignon, des tomates, du piment, etc.) est une des garnitures les plus délicieuses qui aient jamais été inventées et vous serez ravi d'apprendre que c'est une des sauces les plus saines avec lesquelles vous pourrez jamais accompagner vos repas. Assurez-vous simplement de préparer vous-même

vosre propre guacamole ou, si vous choisissez de l'acheter en magasin, prenez garde à ce qu'il ne contienne pas d'additifs néfastes tels que l'huile de soja ou l'huile de canola ([lisez cet article vous démontrant pourquoi l'huile de canola est mauvaise pour votre santé](#)), ni de sucres ajoutés ou de crème... Ce que vous désirez, c'est un guacamole qui ne contienne que de l'avocat, de l'ail, de la tomate et des épices.

Essayez des avocats coupés en tranches ou du guacamole sur vos sandwiches, vos hamburgers, avec des œufs brouillés ou une omelette, dans vos salades ou juste en tant qu'accompagnement pour à peu près n'importe quel repas.

L'excellente dose de graisses bonnes pour la santé et des nutriments divers que vous donne l'avocat aide votre corps à maintenir des taux hormonaux équilibrés qui vous aident à éliminer de la graisse et à prendre du muscle. De plus, l'avocat étant un aliment qui rassasie aisément, en manger réduit vos fringales après les repas. Dites adieu aux en-cas industriels et prenez soin de cette belle silhouette mince !

## Aliment n°4 pour un ventre plat :

### Les noix, amandes, noix de pécan, noix de macadamia ...

Eh oui, voici encore un type d'aliments catalogué « aliment gras », mais qui en réalité peut vous aider à brûler votre graisse ! Bien que les noix contiennent généralement entre 75 et 90 % de graisses en termes de ratio de calories dues à la graisse par rapport à leur apport calorifique total, il s'agit ici aussi de graisses bonnes pour votre santé. Les noix contiennent également de fortes concentrations de vitamines, de minéraux et d'antioxydants et sonnent une bonne source de fibres et de protéines, ce qui, vous le savez, aide à réguler le taux de sucre dans le sang et à perdre de la graisse.



Les noix aident aussi à maintenir de bons niveaux d'hormones brûleuses de graisse dans votre corps et vous aident à contrôler votre appétit et vos fringales, ce qui vous permet en fait de consommer moins de calories par journée, même

si vous consommez une nourriture riche en graisse.

En fait, un de mes petits trucs pour devenir super mince est d'augmenter le pourcentage de calories que je consomme à partir de noix. Je sais que cela peut paraître bizarre de manger volontaire des aliments gras pour éliminer plus rapidement de la graisse, mais à chaque fois que j'ai utilisé cette technique, je suis devenu plus mince à toute vitesse.

Ce que j'essaie de faire, c'est de manger une poignée d'amandes, de noix de pécan ou de noix environ 20 à 30 minutes avant chaque repas. Cela diminue mon appétit, et ce grâce aux graisses, aux protéines et aux fibres que contiennent ces fruits secs et me permet de consommer moins de calories au cours des repas.

Mes noix favorites sont les noix de pécan, les pistaches, les noix de macadamia, les amandes et les noix toutes simples. En en mangeant plusieurs variétés, vous variez les types de vitamines et de minéraux que vous consommez, ainsi que l'équilibre entre graisses polyinsaturées et graisses mono-insaturées que vous obtenez.

Essayez de consommer des noix fraîches plutôt que des noix grillées autant que vous le pouvez, car ce mode de consommation aide à maintenir la qualité et le contenu nutritionnel des graisses saines que vous pourrez ainsi manger sans oxyder les composés polyinsaturés de certaines noix.

Essayez également d'élargir vos horizons gastronomiques : ne vous contentez pas de l'habituel beurre de cacahuètes que tout le monde consomme. Essayez le beurre d'amandes, le beurre de noix de pécan, le beurre de macadamia et variez votre alimentation. Et, si vous pensiez que les pistaches sont mauvaises pour votre santé, vous avez tout faux, comme vous le montre l'article ci-dessous :



>> [Les pistaches : un super-aliment pour un corps plus mince ?](#) <<

## Aliment n°5 pour un ventre plat :

**Les baies** – y compris les myrtilles, les fraises, les framboises ou même l'« exotique » baie de goji.

Les baies sont un véritable trésor nutritionnel, pleines de vitamines et de minéraux, et sont également une des meilleures sources d'antioxydants qui existe.

Les baies contiennent également une saine dose de fibres, ce qui ralentit votre absorption de carbohydrates et votre vitesse de digestion, mais aussi contrôle votre taux de sucre dans le sang, ce qui aide à prévenir les pics d'insuline (qui peuvent favoriser la prise de graisse). Les baies présentent généralement également le meilleur ratio de fibres par rapport aux carbohydrates qu'elles contiennent, ce qui en fait le fruit idéal en termes de réponse glycémique (taux de sucre dans le sang).



Montrez-vous créatif et variez les baies que vous consommez, en utilisant les plus courantes (myrtilles, fraises, mûres et framboises), mais n'hésitez pas à vous montrer également aventureux en essayant des baies plus « exotiques », comme par exemple les baies de goji, qui sont une des baies les plus denses en nutriments qui existent.

J'aime ajouter des baies dans mes yaourts ou dans mon fromage blanc, ainsi que dans mon porridge ou mes salades. J'aime aussi simplement emporter avec moi un mélange de baies et de noix, ce qui me constitue un en-cas sain pour la journée.

## **3 autres aliments pour un ventre plat que l'on considère à tort « mauvais pour la santé » :**

L'article ci-dessous vous explique pourquoi le chocolat noir, l'huile de coco et même le beurre peuvent en réalité vous AIDER à éliminer la graisse et possèdent d'autres propriétés ayant un effet positif sur votre santé.

**>> [3 autres délicieux aliments pour un ventre plat qui vous surprendront](#)**

## **Il existe encore d'autres aliments ayant une grande importance pour éliminer la graisse :**

Si vous vous souvenez de notre discussion sur le soja au début de ce document, nous avons parlé du problème du double impact provoqué par les phytoestrogènes et xénoestrogènes concentrés dans les produits à base de soja...

Ce phénomène ne se limite pas au soja, ou aux problèmes des xénoestrogènes dans les herbicides et les pesticides. C'est un problème majeur de nos jours, qui peut être causé par les plastiques, les produits nettoyants ménagers, la pollution environnementale ou même les produits chimiques que l'on retrouve dans l'eau courante. Tous ces produits peuvent agir en tant que xénoestrogènes et augmenter notre taux de graisse abdominale persistante, aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

J'ai pour vous un article intéressant qui vous montera comment un type spécifique de légumes contient des phytonutriments uniques qui aident à combattre les xénoestrogènes et à contrecarrer leurs effets sur notre corps. Voyez plutôt :

**>> [3 légumes qui combattent la graisse abdominale](#) <<**



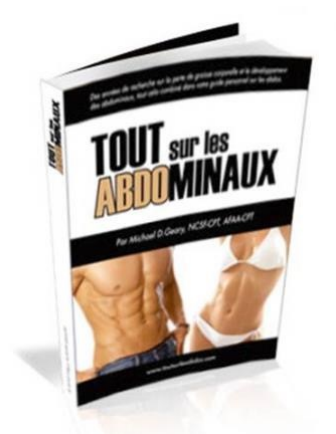
## Les MEILLEURS exercices et conseils de nutrition pour obtenir des abdominaux musclés et un ventre plat :

J'espère que ce document vous aura intéressé et que vous UTILISEREZ ces informations pour obtenir la silhouette dont vous rêvez !

Si vous ne possédez pas encore votre copie de mon mondialement

célèbre **Tout sur les Abdominaux**, [cliquez ici pour lire le témoignage de mes lecteurs, des gens comme VOUS](#) et qui obtiennent des résultats incroyables.

Si vous êtes prêt à arrêter la procrastination et à changer de façon permanente votre corps et votre vie, vous trouverez ci-dessous une page spéciale qui vous est destinée et où vous pourrez profiter d'un essai de ma méthode **Tout sur les Abdominaux** !



[L'essai de la méthode Tout sur les Abdos se trouve ici](#) (commencez à voir des résultats dans les 21 premiers jours !)

### Biographie de Mike Geary

Mike est un spécialiste de la nutrition diplômé et entraîneur personnel diplômé depuis près de 10 ans. Mike a étudié la nutrition et les exercices pendant près de 20 ans, depuis qu'il est adolescent. Aujourd'hui il a 34 ans et a déménagé dans le New Jersey il y a trois ans (ayant grandi dans la région de Philadelphie) dans les belles montagnes du Colorado. Maintenant, il profite de skier presque tous les jours pendant l'hiver dans le Colorado et l'Utah et passe beaucoup de temps à faire du VTT, de la randonnée, du golf et profite d'autres activités de plein air et de sports.



Mike est un aventurier avide et dans les 2-3 dernières années il a fait :

- ❑ 3 sauts en parachute (deux d'entre eux à plus de 5000 mètres dans le Colorado)
- ❑ 4 sorties rafting, y compris certaines des plus extrêmes en Amérique du Nord dans le célèbre Canyon Gore.
- ❑ Piloté un avion de chasse Italien dans le désert du Nevada (wow, quelles sensations !)
- ❑ Participé à un "vol en gravité zéro" dans laquelle vous avez réellement l'expérience de perte d'apesanteur et de flottement dans la cabine (le même entraînement que les astronautes)
- ❑ Skié au Chili
- ❑ Plongé dans le Ravin du Silfra en Islande, dans l'eau à 36°C en dessous de zéro et à 300 mètres de visibilité sous l'eau.
- ❑ Fait de la motoneige et de la randonnée sur un glacier couvrant un volcan en Islande
- ❑ Piloté un Bugis tout au long de la péninsule de Baja au Mexique avec 25 propriétaires d'entreprises et de hauts directeurs généraux, dont le célèbre Jesse James de West Coast Choppers
- ❑ Fait du ballon dirigeable dans les gorges des montagnes rocheuses du Mexique et du Costa Rica
- ❑ Fait une croisière dans les Caraïbes
- ❑ Voyagé à travers le Nicaragua, l'Espagne, le Belize, le Costa Rica, le Honduras, Trinité-et-Tobago, le Mexique, l'Islande, le Chili, les Bahamas, la Jamaïque, les îles Caïmans et à travers les États-Unis et le Canada.



Au cours des cinq dernières années, Mike est devenu l'auteur du best-seller célèbre, le programme de Tout sur les Abdominaux ([sur www.ToutsurlesAbdos.com](http://www.ToutsurlesAbdos.com)) avec plus de 559.000 lecteurs dans 163 pays aujourd'hui, et plus de 710,000 abonnés à ses newsletters de secrets pour avoir un corps mince, dans le monde entier.

Le programme de Mike, Tout sur les Abdominaux est aussi actuellement en Espagnol, en Allemand et Anglais :

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

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

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

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

Mike est un passionné de ski et est également l'auteur du programme pour les amateurs de ski et leur permettre d'avoir des jambes dans la meilleure forme de leur vie pour la saison de ski. Voyez plutôt (exclusivement en Anglais) :

[AvalancheSkiTraining.com](http://AvalancheSkiTraining.com)



Même si vous n'êtes pas skieur, ce sont des programmes d'entraînement uniques pour les jambes vous aideront quiconque à avoir des jambes en acier dur comme la roche !

**Bien que ce rapport vous soit offert comme cadeau pour un achat, vous avez la permission de le partager avec vos amis et votre famille en leur envoyant un e-mail ou sur Facebook, etc. Partagez ce cadeau de bonne santé et de remise en forme avec vos amis !**

Si vous désirez en savoir plus sur les différents best-sellers de Mike, voici un lien qui vous sera utile :

**[>> Les Best-sellers de Mike <<](#)**