

# COMMENT MAIGRIR EFFICACEMENT



## RESUME

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1. D'abord, vous devez DEFINIR ce que VOUS recherchez                 | OBJECTIF               |
| 2. Ensuite, vous contrôlez si ce but est sain pour vous               | CONTROLE DE L'OBJECTIF |
| 3. Puis, vous prévoyez un plan et une échéance pour y arriver         | PLAN + DELAI           |
| 4. Vous décidez et définissez en pratique ce que vous allez appliquer | PROGRAMME              |
| 5. Pour terminer, vous contrôlez si le but a été atteint              | CHECK UP               |

**USAGE : VOUS POUVEZ OFFRIR LIBREMENT ET GRATUITEMENT CET EBOOK SUR VOTRE SITE. IL NE PEUT PAS ETRE VENDU.**

VOUS EN AVEZ ASSEZ DES REGIMES, VOUS VOULEZ PERDRE DU POIDS EFFICACEMENT, SANS EN REPENDRE, ALORS MON GUIDE MINCEUR, DE PLUS DE 55 PAGES, VOUS PERMETTRA DE :

- PERDRE DU POIDS DURABLEMENT ET LE MAINTENIR

EX. POUR PERDRE DU POIDS, IL FAUT MANGER DES PROTEINES A CHAQUE REPAS (VIANDE, POISSON, ŒUFS, TOFU, ETC.)  
POURQUOI ? DE QUOI LE CORPS EST-IL CONSTITUE ?

----- CHAPITRE 2 ----- p. 19

EX. POUR MAIGRIR, IL FAUT LIMITER LES SUCRES.  
QUELS SONT LES BONS GLUCIDES OU SUCRES ?

----- CHAPITRE 2 ----- p. 20

- PERDRE LA CELLULITE SUR LE VENTRE ET SUR LES CUISSES

EX. POUR PERDRE MA CELLULITE SUR LE VENTRE ET SUR LES CUISSES, JE DOIS LIMITER LE GRAS.  
QUELS SONT LES GRAS/LIPIDES CONSEILLES ?

----- CHAPITRE 2 ----- p. 20

- TROUVER UN BON EQUILIBRE ALIMENTAIRE

EX. QUELLES SONT LES ASTUCES POUR MANGER MOINS POUR CALMER LA FRINGALE, POUR ACTIVER LE METABOLISME ET POUR PERDRE DU POIDS ?

----- CHAPITRE 4 ----- p. 48-57

## **VOUS ETES-VOUS DEJA POSE CES QUESTIONS ?**

Le fait de payer cher un régime vous garantit-il un résultat ?

**Vous payez cher pour un régime alors que quand vous l'aurez terminé, vous allez dans 95 % des cas reprendre du poids, car vous serez dépendante à la lettre de ce régime.**

Avec ce guide, vous apprenez à vous nourrir sainement en fonction de votre objectif minceur et à rester mince sur le long terme, alors qu'avec un régime, vous resterez pieds et poings liés à ce dernier pour rester mince. Ce que je vous propose, c'est de savoir ce qu'il faut manger tous les jours pour perdre du poids et pour être capable de le maintenir à long terme.

**PENSEZ A L'ARGENT QUE VOUS ECONOMISEREZ** en étant vous-même capable de **SURVEILLER VOTRE ALIMENTATION** en vous passant de services chers et superflus (dans les cas d'obésité avancée, il est clair que vous devez consulter un médecin).

N'oubliez pas que les aliments auront toujours le même nombre de calories même quand on paie pour un régime.

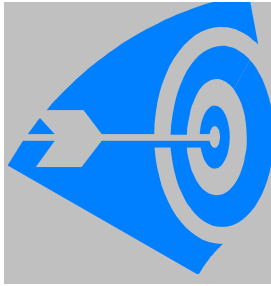
Il n'y a pas de régime miracle, juste une façon de s'alimenter adaptée qui tient compte de 3 éléments :

- Votre objectif de poids idéal
- Votre mode de vie (activité physique)
- La qualité des aliments

**Il est aussi facile d'apprendre à choisir ses aliments que de suivre un régime, qui risque en plus d'être hypocalorique ou carencé en éléments essentiels.**

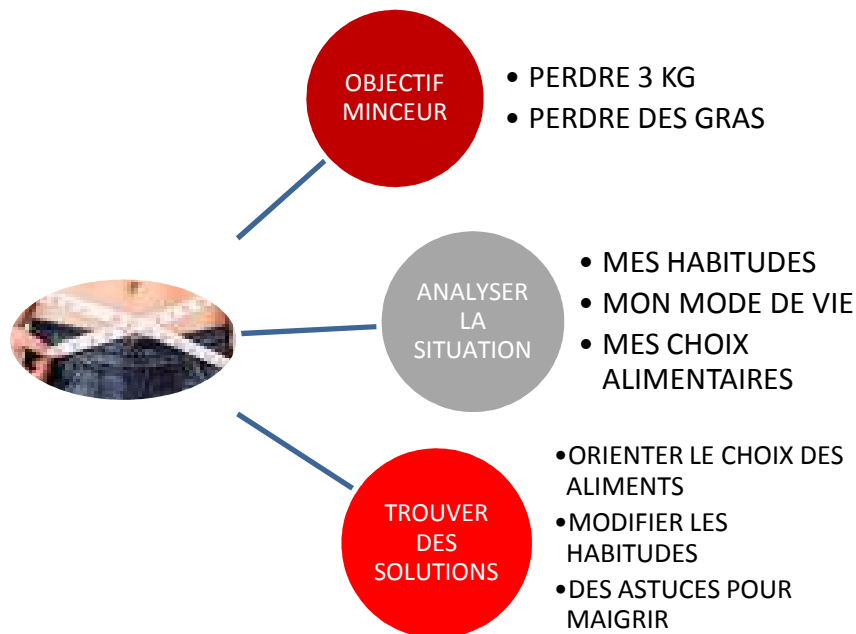
Le guide « Mincir vite » est basé sur des notions universelles, **C'EST POURQUOI ON POURRAIT L'APPELER : REGIME UNIVERSEL**, mais je préfère éviter le terme de régime qui donne l'impression que l'on va se priver alors qu'il s'agit de manger avec plaisir.

# COMMENT MAIGRIR EFFICACEMENT



DEFINIR UN BUT, PUIS L'ATTEINDRE

## EXEMPLES :



LE EBOOK « GUIDE MINCEUR » COMPORTE PLUS DE 55 PAGES D'EXPLICATIONS ET DE CONSEILS PRATIQUES.

RETROUVEZ SA PRESENTATION SUR

<http://librairieenligne.biz/mincir.aspx>

# COMMENT MAIGRIR EFFICACEMENT

## MISE EN PRATIQUE SOMMAIRE :

### 1. **DEFINIR L'OBJECTIF**

COMBIEN DE KG EST-CE QUE JE VEUX PERDRE ?  
PAR EXEMPLE : JE VEUX PERDRE 3 KG

### 2. **CONTROLE DE L'OBJECTIF**

L'OBJECTIF EST-IL SAIN ? SI VOUS ETES UNE FEMME D' 1M 60 ET 52 KG ET QUE VOUS VOULEZ PERDRE 3 KG, JE VOUS DIRAI QUE CE N'EST PAS NECESSAIRE. SI VOUS FAITES 1 M 60 ET 65 KG, JE VOUS DIRAI QUE C'EST UNE BONNE CHOSE. POUR UN CALCUL SANTE, IL SUFFIT D'AVOIR RECOURS A L'IMC, INDICE DE MASSE CORPORELLE QUE VOUS TROUVEZ DANS NOTRE EBOOK « MINCIR VITE » SUR LE SITE [www.librairieenligne.biz/mincir.aspx](http://www.librairieenligne.biz/mincir.aspx)

### 3. **PLAN ET DELAI**

POUR BIEN REUSSIR, IL FAUT UN MINIMUM PLANIFIER ET SE DONNER DU TEMPS. FAITES VOUS UNE CARTE-PLANNING TRES SIMPLE, AVEC L'OBJECTIF QUE VOUS VOULEZ AVOIR ATTEINT AU BOUT DE LA PERIODE ET UNE REPARTITION DE L'OBJECTIF MOIS PAR MOIS. CELA PERMETTRA UN PETIT CONTROLE DE RESULTAT APRES 2 SEMAINES ET/OU CHAQUE MOIS (PHASE 4).

Par exemple, c'est le début du printemps et je me donne **1 mois pour perdre 3 kg**. Ok.

# COMMENT MAIGRIR EFFICACEMENT

## MISE EN PRATIQUE SOMMAIRE (SUITE)

### 3. **PLAN ET DELAI** (suite)

Idéalement, si vous avez 3 kg à perdre pour atteindre votre poids idéal, il faut vous donner un mois. Mais si votre objectif est de perdre 3 kg sur 2 semaines, vous allez prévoir une alimentation en conséquence.

**Pour perdre 3 kg en 2 semaines**, vous allez supprimer tout ce qui n'est pas vital pour votre corps (tous les gras saturés en dehors de la viande et du poisson et les sucres inutiles), réduire les calories de 10 % environ, **SANS SUPPRIMER LES PROTEINES**, et ajouter 2-3 périodes de sport d'une demi-heure au moins par semaine.

**Pour perdre 3 kg en 1 mois**, vous allez sélectionner vos aliments pour leur qualité nutritionnelle, c'est-à-dire appliquer le programme sous 4. Ensuite, si vous voulez encore perdre des kg et si vous en avez besoin, ce sera 1.5 kg par mois environ (jusqu'à 2 kg par mois, ok)

Si vous avez plus de 10 kilos à perdre, dans ce cas, vous pouvez prévoir de perdre 3 kg le second, puis le 3e mois aussi. **Mais attention à bien observer les principes santé et à ne pas arrêter de manger pour atteindre l'objectif.**

**Un objectif suggéré de 1.5-2 kg par mois dès le 2<sup>e</sup> mois, c'est pour éviter de reprendre le poids perdu. En effet, si on se fixe des buts trop inhumains, le corps risque de se manifester et de chercher à vous faire craquer pour compenser les manques qu'on lui fait subir.**

# COMMENT MAIGRIR EFFICACEMENT

## MISE EN PRATIQUE SOMMAIRE (SUITE)

On commence donc tout de suite à prendre de bonnes habitudes alimentaires :

### 4. PROGRAMME

Pas un programme à la lettre, mais des principes alimentaires à appliquer, comme :

**REEMPLACER LES GRAS SUPERFLUS (FRITURES. CHIPS. PATISSERIES. CHARCUTERIE. GROSSES QUANTITES DE BEURRE, DE CREME, ETC.) PAR :**

4 cuillères à soupe d'huile végétale par jour  
1 noix de beurre  
10 fruits secs oléagineux (cacahuètes, noix, noix de cajou ou noisettes) par jour  
(une fois par semaine, un peu de crème, ok)  
Et pensez à manger du poisson gras 1 x par semaine

**REEMPLACER LES SUCRES INUTILES (BISCUITS, SUCRERIES, SUCRE AJOUTE, ETC.) PAR :**

3 fruits par jour (avec peau si possible)  
des légumes crus à croquer à volonté  
1-2 petits jus de fruits sans sucre ajouté par jour  
quelques fruits secs (pommes, abricots, pruneaux)  
des céréales complètes  
1 ou 2 carrés de chocolat noir (min. 70 % cacao) par jour  
1 dessert à base d'œufs 1 x par semaine (sabayon, île

flottante sans crème)

## **COMMENT MAIGRIR EFFICACEMENT**

### **MISE EN PRATIQUE SOMMAIRE** (SUITE)

#### **Manger des protéines en suffisance :**

Viande, poisson, œufs, céréales complètes, produits laitiers pas trop gras, tofu

(mais ne pas en abuser non plus : par exemple, 150 g de viande à midi, 1 œuf le soir, 2-3 tranches de pain, 1 yogourt et 1 morceau de fromage répartis sur la journée)

#### **Manger de bonnes portions de légumes et de fruits :**

Des légumes verts et à feuilles vertes à volonté, plus des légumes jaunes, oranges et rouges : pour les vitamines et autres composantes indispensables

Des fruits de toutes sortes, surtout des pommes, des fruits rouges, des agrumes, des kiwis : pour les vitamines et autres composantes vitales

#### **Boire 1.5 l par jour :**

De l'eau ou de la tisane, par exemple, des tisanes minceur pour activer le métabolisme



# COMMENT MAIGRIR EFFICACEMENT

## MISE EN PRATIQUE SOMMAIRE (SUITE)

Faire de l'exercice 3 fois par semaine :

Marchez une demi-heure, faites ce que vous préférez, tant que vous bougez au moins une demi-heure à la suite. Pas besoin de faire des exploits, une période de mouvements à choix, du vélo, une marche soutenue, etc.

### 5. **LE BUT A-T-IL ETE ATTEINT - CONTROLE DE RESULTAT**

AU MOYEN DE VOTRE PETITE FICHE DE PROGRAMME MENSUEL (PHASE 3), LE BUT A ETE FIXE A TELLE DATE, JE VOULAIS PERDRE X KG, JE ME SUIS DONNE UN DELAI XY POUR L'ATTEINDRE. NOUS SOMMES 2 SEMAINES OU 1 MOIS APRES, QUEL EST LE POIDS ATTEINT ?

-----  
FICHE DE CONTROLE                      DATE : .....

-----  
Mon poids actuel : .....

Je désire perdre : ..... kg pour le .....

RESULTAT APRES 2 SEMAINES :

RESULTAT APRES LE 1<sup>ER</sup> MOIS :

RESULTAT APRES LE 2<sup>E</sup> MOIS :

# **COMMENT MAIGRIR EFFICACEMENT**

## **MISE EN PRATIQUE SOMMAIRE** (SUITE)

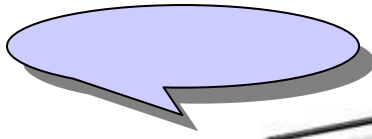
### **CONSEIL :**

VERIFIER REGULIEREMENT SON POIDS (MAIS PAS TOUS LES JOURS) PERMET D'ADAPTER LE PROGRAMME SUGGERE A SON OBJECTIF.

### **SI JE NE PERDS PAS LE POIDS DEFINI DANS L'OBJECTIF, LES RAISONS PEUVENT ETRE :**

- JE N'APPLIQUE PAS REGULIEREMENT LES PRINCIPES DE NUTRITION INDIQUES, DE TEMPS EN TEMPS SEULEMENT
- JE NE BOUGE PAS ASSEZ. JE RAJOUTE DE L'EXERCICE
- J'AVAIS DEJA CE TYPE D'ALIMENTATION AVANT ET IL ME FAUT, POUR PERDRE DU POIDS, DIMINUER ENCORE UN PEU L'APPORT JOURNALIER EN CALORIES OU AJOUTER DU SPORT
- EN PERDANT DES GRAS ET EN AUGMENTANT LA MASSE MUSCULAIRE, VOTRE POIDS NE CHANGE PAS PARCE QUE LES MUSCLES SONT PLUS LOURDS QUE LE GRAS
- VOUS N'AVIEZ PAS VRAIMENT BESOIN DE PERDRE DU POIDS
- VOUS AURIEZ BESOIN DE CONSEILS PLUS DETAILLES POUR BIEN CHOISIR VOS ALIMENTS ET POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS - DANS CE CAS, VOYEZ NOTRE EBOOK COMPLET « GUIDE MINCEUR » SUR [www.librairieenligne.biz/mincir.aspx](http://www.librairieenligne.biz/mincir.aspx)

# COMMENT MAIGRIR EFFICACEMENT



VOUS Y APPRENDREZ AUSSI :

- A DEVELOPPER DE BONS REFLEXES ALIMENTAIRES
- PLEIN D'ASTUCES POUR PERDRE DU POIDS
- A VOUS FAIRE PLAISIR TOUT EN PERDANT DU POIDS
- A CONNAITRE LES ALIMENTS ET LEURS ROLES
- COMMENT EVITER LES FRINGALES
- COMMENT EVITER LES PIEGES
- COMMENT CALCULER ET ATTEINDRE VOTRE POIDS IDEAL
- QUE L'ALIMENTATION EST UN JEU, AVEC QUELQUES REGLES QUI DEVIENNENT NATURELLES APRES QUELQUES JOURS DEJA, SANS FRUSTRATION

# COMMENT MAIGRIR EFFICACEMENT

CET EBOOK, C'EST LE GUIDE INDISPENSABLE A GARDER SOUS LA MAIN, UN OUTIL FACILE A UTILISER, REGROUPANT TOUT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR **PERDRE DU POIDS SANS EN REPENDRE**.

VOUS DEVEZ VOTRE PROPRE GUIDE ET VOUS SAVEZ COMMENT **FAIRE VOS CHOIX ALIMENTAIRES SANS L'AIDE D'UN SPECIALISTE**. VOUS ACQUEREZ LES PRINCIPES FONDAMENTAUX QU'APPLIQUENT LES NUTRITIONNISTES.

**CE COURS EST UN MUST. IL VOUS RENDRA INDEPENDANT(E). OUI, JE DESIRE ME LE PROCURER, JE CLIQUE SUR**

[www.librairieenligne.biz](http://www.librairieenligne.biz)

ALORS, N'OUBLIEZ PAS QUE L'EBOOK « GUIDE MINCEUR » EST L'OUTIL IDEAL POUR AVOIR DU SUCCES, MEME SI VOUS AVEZ DEJA ESSAYE MAINTES FOIS SANS Y ARRIVER !

Retrouvez les petites annonces de beauté-mincir-bien-être sur <http://annonces.fr-ch.net>

N'OUBLIEZ PAS DE VISITER NOTRE SPONSOR :  
<http://beauty.myblox.fr>

**ACTUELLEMENT, AVEC LE EBOOK GUIDE MINCEUR, JE VOUS OFFRE 15 MIN. DE COACHING EN DIRECT SUR MSN. ALORS A BIENTOT.**

Cordialement

Marie-Claire Duchemin  
auteur du livre « Guide minceur »