

Toutes mes astuces pour mincir !



du Cœur du bien-être au Cœur du bien-être

La meilleure solution pour être
MINCE cet été sur la plage



Toutes MES ASTUCES pour Mincir !

Martine Poiret

www.beaute-femme50ans.com

www.relax34-villeveyrac.fr

Toutes mes astuces pour mincir !



0

Martine poiret - Copyright 2016
www.relax34-villeveyrac.fr

www.ventreplat-femme.com



La meilleure solution pour être
MINCE cet été sur la plage

Sommaire

Mentions légales.....	6
Avertissement.....	6
Je me présente.....	6
Mon Parcours.....	7
Mon activité actuelle.....	7
Mes sites et blogs.....	8
Pour me contacter.....	8
Avez-vous besoin de mincir ?.....	8
Votre poids de forme.....	8
Regardez-vous dans un miroir.....	8
Vérifiez l'épaisseur de votre pli cutané.....	9
Êtes-vous de type « Pomme » ou « Poire » ?.....	9
Les formules pour calculer votre obésité.....	9
La formule de Monnerot-Dumaine.....	9
La formule de Lorenz.....	9
Pourquoi avez-vous grossi ?.....	10
Vous êtes stressée.....	10
Vous dormez mal.....	10
Vous avez un régime alimentaire déséquilibré.....	10
Votre corps est intoxiqué.....	11
Vous avez de mauvaises habitudes.....	11
Vous avez des problèmes de santé.....	11
Votre âge et votre poids.....	12
Vous avez de la cellulite ou de la graisse ?.....	12
Êtes-vous obèse ?.....	12
Pourquoi voulez-vous mincir ?.....	13
Pour vous.....	13
Pour les autres.....	13
Les questions que vous vous posez.....	13
« Je voudrais... mais je n'ai pas de volonté ! ».....	13
« Comment gérer les écarts ? ».....	13
« Mon poids plafonne ! ».....	14
« Je ne mange pas beaucoup... Pourquoi est-ce que je grossis?.....	14
« Après chaque régime je reprends encore plus de poids ! ».....	14
« Je veux surtout maigrir du ventre ! ».....	14
« Je ne pourrais jamais me passer de chocolat ! ».....	14
Mes astuces.....	15
Amincissement réussi.....	15
Définissez vos objectifs.....	16
Une bonne hygiène de vie.....	17
Un « régime » qui vous ressemble.....	17
Réduisez les calories.....	18





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Remplissez ce tableau ! 18

Limitez certains aliments..... 18

Mangez des fibres !..... 20

Mangez beaucoup de protéines !..... 20

Mangez lentement et mâchez longtemps !..... 20

Mangez léger le soir !..... 21

Savoir « Quand » manger « Quoi » - La Chrono-Nutrition 21

La meilleure saison pour votre « régime »..... 22

Tenez un journal alimentaire..... 22

Votre motivation..... 23

Les affirmations..... 23

Donnez de la puissance à vos motivations !..... 23

La visualisation 23

Sachez vous récompenser..... 24

Vaincre la faim..... 24

Le son d'avoine..... 24

Désintoxiquer votre corps 25

Supprimez..... 25

Par quoi les remplacer? 25

Recette « détox » 25

Ingrédients..... 25

Utiliser les brûleurs de graisse 26

2ème Phase -Régime..... 26

Aliments..... 26

Calories pour 100 g 26

3ème Phase – Diététique de croisière 29

Recevoir sans prendre un gramme..... 29

Gérer le lendemain 30

Les aliments allégés maison 30

La vinaigrette allégée..... 30

Sauce légère pour les carottes râpées..... 31

Sauce légère pour salade de mâche et betteraves rouges..... 31

Mayonnaise allégée..... 31

Sauce béchamel allégée..... 31

Sauce pour crudités..... 31

Sauce tomate allégée..... 32

Un sucre sans sucre : la Stevia..... 32

Ses avantages..... 32

Ses inconvénients..... 32

Où l’acheter..... 32

Les aliments qui sont vos amis..... 33

L'eau !..... 33

Le thym..... 33

Le radis noir..... 33

La rhubarbe..... 33

L’artichaut..... 34





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Les aliments lacto fermentés.....	34
Journées minceur.....	34
Jour 1.....	34
Déjeuner.....	34
Dîner.....	34
Recette de coquelet.....	35
Jour 2.....	35
Déjeuner.....	35
Dîner.....	35
Recette de terrine de courgette-thon.....	35
Jour 3.....	36
Déjeuner.....	36
Dîner.....	36
Recette de l'émincé de bœuf au Xérès.....	36
Jour 4.....	36
Déjeuner.....	36
Dîner.....	37
Recette de flan au crabe.....	37
Jour 5.....	37
Déjeuner.....	37
Dîner.....	37
Recette de lapin à l'estragon.....	37
Jour 6.....	38
Déjeuner.....	38
Dîner.....	38
Recette de l'OSSO-BUCCO.....	38
JOUR 7.....	38
Déjeuner.....	38
Dîner.....	39
Recettes de Fajitas.....	39
Les recettes de grand-mère... çà marche !.....	39
Algues.....	39
Persil.....	39
Pissenlit.....	39
Cure de citron.....	39
Le vinaigre de pomme.....	40
Lierre.....	40
Enveloppements d'algues.....	40
Ingrédients :.....	40
Préparation :.....	40
Application.....	40
Préparation aux huiles essentielles.....	41
Infusions au Guarana ou au café vert.....	41
Voici la concentration en caféine pour 50 ml de liquide après infusion.....	41
Lierre grimpant en compresses.....	42
Crème à l'origan contre la cellulite.....	42





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Bain au sel et au citron.....42

La respiration minceur !.....42

Qu'est-ce que le diaphragme.....42

Technique.....43

L'homéopathie.....43

Les principes de l'homéopathie43

Pour ou contre l'homéopathie.....43

Remèdes homéopathiques et indications.....44

ALLIUM SATIVA 12CH44

ANTIMONIUM CRUDUM 12CH44

NUX VOMICA 12CH44

CALCAREA CARBONICA 12CH45

SULFUR 12CH.....45

ATRUM SULFURICUM 12CH45

GRAPHITES 12CH45

THUYA 12CH45

ANACARDIUM ORIENTALIS 9CH46

IGNATIA AMARA 5CH46

STAPHYLASAGRIA 9CH46

CALCAREA CARBONICA 9CH46

SULFUR 9CH46

ARNICA MONTANA 9CH46

NATRUM MURIATICUM 9CH47

GELSEMIUM 9CH47

STAPHYSAGRIA 9CH47

PULSATILLA 9CH47

PULSATILLA 5CH47

NATRUM SULFURICUM 5CH48

THUYA OCCIDENTALIS 5CH48

LYCOPODIUM 5CH48

CORTISONE 9CH48

PILOSELLA (teinture mère)48

FUCUS VESICULOSUS (TM)48

Déstocker les graisses localement.....48

Voici ce que vous pouvez faire seule.....49

Le palper - rouler.....49

Fabriquer vos produits.....49

Le massage AMPUKU du Shiatsu pour ventre plat.....50

Se muscler.....51

Commencez par modifier vos habitudes.....51

Faites de la gym51

Procédez par étapes.....51

Zones à travailler.....52

La taille.....52

Musclez vos fessiers et votre dos52

Le ventre.....52





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Les jambes..... 53
 Modifiez votre posture..... 53
 Raffermer les chairs..... 53
 Recette..... 53
 Pour vous aider..... 54
 Appareils de musculation..... 54
 Élastiques (4 à 20 euros)..... 54
 Haltères 7 à 300 euros..... 54
 Barres 20 à 3000 euros..... 54
 Banc de musculation. 20 à 5000 euros..... 54
 Vélo d'appartement .50 à 2850 euros..... 54
 Rameur 50 à 700 euros..... 54
 Tapis de course. 200 à 400 euros..... 55
 Stepper 59 à 8400 euros..... 55
 Plateau vibrant 70 à 2200 euros..... 55
 Électro stimulateurs 100 à 350 euros..... 55
 Ceintures et shots 25 à 140 euros..... 55
 Vêtements minceur..... 56
 Les corsaires minceur à 50 euros..... 56
 Culotte minceur 25 à 60 euros..... 56
 Chaussures minceur 25 à 120 euros..... 56
 Les « balancing shoes »..... 56
 Chaussures Shape Up..... 56
 Les vêtements amincissants..... 57
 Orimag..... 57
 Qu'est-ce qu'Orimag?..... 57
 Comment utiliser ORIMAG..... 58
 Mode d'emploi..... 58
 Fréquence d'utilisation..... 58
 Entretien d'Orimag..... 58
 Ou l'acheter (31 à 49 euros)..... 58
 Les patches..... 58
 Les « spécialistes»..... 59
 Votre masseur-kinésithérapeute..... 59
 La diététicienne..... 59
 Le médecin nutritionniste..... 59
 La réflexologue..... 59
 Qu'est-ce que c'est ?..... 59
 Les esthéticiennes..... 60
 Chirurgie contre la cellulite..... 61
 Quels sont les actes de chirurgie contre la cellulite ?..... 61
 Mise en garde..... 61
 Psychothérapeute-hypnothérapeute-sophrologue..... 61
 Solution alternative – Le relooking..... 62
 Shooting photo..... 62
 Conclusion..... 62





La meilleure solution pour être
MINCE cet été sur la plage

« Bon amincissement ».....	62
Mes sites	63
Contact mail.....	63
Portable.....	63





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Mentions légales

Ce livre électronique doit être utilisé uniquement pour un usage privé. Vous n'avez pas le droit de l'offrir ou de le revendre sans l'accord de l'auteur.

Vous pouvez faire une copie de sauvegarde sur votre disque dur ou sur un support numérique.

Toute reproduction partielle ou totale sous quelque forme et procédé que ce soit est interdite conformément à l'article L 122-4 du code de la propriété intellectuelle.

Une utilisation du contenu de ce guide, sans autorisation expresse et écrite de l'auteur est passible d'une peine relative au délit de contrefaçon (article L 335-2 du même Code).

La vente ou revente de cet ouvrage est interdite. Pour revendre cet e-book vous devez en acquérir la licence.

Pour tous renseignements envoyez-moi un e-mail : martinezen2@mail.com

Avertissement

Les informations contenues dans ce livre électronique ne prétendent pas être une référence absolue.

Je me suis efforcée d'être aussi précise et complète que possible mais vos résultats en matière d'amaigrissement dépendent de vos efforts, de votre constance, et de votre état de santé.

En cas de maladie vous devez voir votre médecin généraliste ou/et un spécialiste.

Pour une perte de poids très importante il est primordial d'être suivie médicalement.

Je ne fais pas de diagnostic ni de prescription. Toutes les informations données le sont à titre indicatif.

Je ne peut être tenue pour responsable des dommages matériels, psychiques ou corporels, qui pourraient résulter de la mauvaise utilisation des conseils et astuces contenus dans ce livre.

Je me présente



Bonjour ! Je m'appelle Martine j'ai maintenant 58 ans et ici je vais vous parler de ce que j'ai fait il y a plusieurs années pour retrouver ma ligne !

J'ai pesé beaucoup plus lourd que maintenant..

A une époque mon travail et mes obligations familiales ont fait que je n'avais plus le temps ni l'énergie de m'occuper de moi.

J'ai pris du poids régulièrement. Un kilo par an c'est peu mais au bout de dix ans ça fait 10 kilos. Et dix kilos c'est une silhouette déformée !

A un moment donné j'étais désespérée devant mon armoire..

En fait elle croulait sous les vêtements mais rien n'était à ma taille !

J'avais pris du « bide ». Beaucoup de bide !

J'aurais pu mettre les jupes à pincées de ma mère. Mais dieu que c'est moche !!!

Moi qui avait l'habitude d'acheter mes fringues chez Jennifer... J'ai dû désertier les boutiques pour mininettes.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

J'ai commencé à acheter des blouses larges et des vêtements avec de l'élasthanne.

Ce n'était plus moi qui choisissais mes vêtements c'est eux qui me choisissaient.

Les choses auraient sans doute continué ainsi sans l'intervention de quelqu'un.

Une personne de mon entourage m'a regardé et m'a dit froidement : « Mais qu'est-ce qui t'est arrivé ? Tu n'as plus de taille... Tu n'as plus rien... Tu ne vois pas comment tu as grossi ? »

Pas très élégant comme formulation mais un véritable électrochoc. Je me suis regardée dans la glace et j'ai acheté une balance. J'avais HONTE de moi.

C'est cela qui m'a aidé à réagir. !

Vous savez il y a 2 moyens de se motiver : le plaisir ou le déplaisir.

Là çà a été le déplaisir ! Je touchais le fond et je voulais m'en sortir.

Mais soit dit entre nous j'en veux toujours à cette personne !

Bon le principal c'est que ma motivation de mincir est née à ce moment là.

J'ai commencé MON programme minceur.

- Des auto massages.
- Des abdominaux.
- Une marche à pied journalière.

TOUS LES JOURS !

Côté alimentation j'ai testé les trucs les plus stupides pour ensuite revenir à une alimentation équilibrée et à peine plus légère.

Mincir ne veut pas obligatoirement dire faire un régime (mais çà peut l'être aussi).

En 4 mois j'ai perdu 7 kilos.

C'était très étrange de voir la peau de mon ventre pendouiller comme si je venais de mettre un enfant au monde.

Si je m'étais contentée de faire un régime, sans sport et sans massage, mon ventre n'aurait pas fondu de la sorte.

Bien sûr étant donné mon âge il a fallu ensuite faire de gros efforts pour raffermir et retendre les tissus. Mais le jeu en valait la chandelle.

Mon Parcours

Je suis infirmière de formation et je connais donc assez bien le corps humain.

J'ai travaillé dans de nombreux services traitant de problèmes physiques mais aussi en psychiatrie. Je cerne donc tous les aspects du problème de l'excès de poids.

Et puis je suis mère de famille de 3 enfants...J'ai eu 3 grossesses ! J'ai pris et reperdu du poids à chaque fois.

Tout cela fait que je peux vous montrer le chemin de l'amincissement.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Mon activité actuelle

Je suis maintenant coach et prestataire bien-être avec plusieurs cordes à mon arc

- Sophrologie
- REIKI
- Réflexologie plantaire
- Modelages relaxants

Cette palette me permet d'accompagner mes clientes qui le souhaitent avec la sophrologie d'amincissement, la réflexologie et de leur enseigner l'auto massage.

Certaines huiles essentielles aident vraiment à perdre du poids localement.

Mes sites et blogs



Venez me rendre visite sur mon blog

www.beaute-femme50ans.com vous y trouverez des conseils beauté et bien-être sur de nombreux sujets.



Ou sur mon site www.relax34-villeveyrac.fr vous parlera de mes techniques. Vous pouvez faire appel à moi pour un coaching.



Enfin www.ventreplat-femme.com propose un pack minceur avec la première version de mon ebook + 1 séance de sophrologie + des bonus.

Pour me contacter

Je suis joignable au 06 26 64 32 25

Ou par mail martinezen2@mail.com

Ou via le formulaire de contact de mes sites et blogs.

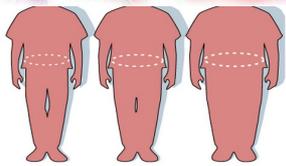
VOICI LA 2EME VERSION DE MON EBOOK plus agréable à lire et organisée pour simplifier votre démarche d'amincissement.

Avez-vous besoin de mincir ?





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage



Vous souhaitez mincir mais êtes-vous sûre d'en avoir besoin ? S'il ne s'agit que de ressembler à un mannequin ce n'est pas utile. Si par contre vous voulez reconquérir votre conjoint...Que vous vous sentez mal dans votre corps...Que vous êtes très complexée...Que cela vous nuit professionnellement...Si vous avez des problèmes de santé dus à vos excès de graisse...Alors OUI c'est important ! Vérifiez précisément quel est votre excédent de poids.

Votre poids de forme

Un bon moyen de définir votre poids idéal est de plonger dans votre passé pour retrouver une image de vous gratifiante associée au souvenir d'un certain dynamisme.

Combien pesiez-vous ?

Regardez-vous dans un miroir

Cela paraît simpliste mais c'est la première façon de s'évaluer.

N'ayez pas peur de vous regarder dans la glace ! Il s'agit seulement de faire le point pas de se juger sévèrement.

- Examinez-vous objectivement de face et de profil.
- Vérifiez d'abord votre posture.
Il est possible que vous soyez cambrée avec un ventre relâché.
Faites ce test : rentrez votre ventre et voyez la différence !
- Regardez votre ventre : avez-vous besoin de tonifier vos abdominaux ?
- Avez-vous à la base du cou une « bosse de bison » ? Si c'est le cas vous avez sûrement un embonpoint généralisé.
- Observez aussi votre ossature...Plus vos poignets et vos épaules sont larges et plus vous pourrez peser lourd.

Vérifiez l'épaisseur de votre pli cutané

Pincez la peau de votre ventre et aux « poignées d'amour » entre votre pouce et index et mesurez l'épaisseur du pli obtenu.

Si le pli est supérieur à 3 cm prenez vous en main !

Voyez aussi où se trouve localisé votre embonpoint : en haut ou en bas du corps ?

Êtes-vous de type « Pomme » ou « Poire » ?

Il y a 2 morphologies différentes que l'on appelle souvent pomme ou





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

poire.

- La poire c'est typiquement la femme avec ses hanches larges.
- La pomme c'est peut-être vous à la ménopause : vous n'avez plus de taille.

Les formules pour calculer votre obésité

Pour déterminer votre type d'obésité (si obésité il y a), mesurez votre tour de taille et divisez-le par votre tour de hanches.

Si le résultat est supérieur à 0,8 pour une femme (1 pour les hommes) il s'agit d'obésité androïde.

La formule de MONNEROT-DUMAINE

Poids idéal (en kg) = (Taille (en cm) - 100 + (4 x Circonférence du poignet (en cm) / 2).

Cette formule prend en compte la circonférence du poignet pour déterminer le poids en fonction de l'ossature et de la masse musculaire. Elle est beaucoup plus exacte que la formule précédente

La formule de LORENZ

Votre poids idéal = Votre taille-100- ((taille-150)/X

X=4 pour les hommes, X=2,5 pour les femmes.

Pour atteindre vos objectifs vous devez cerner toutes les causes de votre prise de poids. :

Pourquoi avez-vous grossi ?

Vous êtes stressée



Le stress et la dépression sont souvent à la racine d'une prise de poids importante.

En cas de dépression on souffre souvent de fringales. On mange de manière compulsive.

Les obèses souvent ne ressentent pas la sensation de satiété.

Ils mangent trop...Et souvent trop de sucres qui sont stockées sous forme de graisses.

Si c'est votre cas il vous faut comprendre pourquoi vous vous

remplissez ainsi.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

- Quel vide avez-vous besoin de combler ?
- Comment fonctionnez-vous ? Quelles sont les émotions qui vous amènent à manger ainsi ?
- Est-ce que cela se produit à des moments précis de la journée ?

Le stress cela se gère !

Faites de la relaxation...Voyez une sophrologue.

Vous dormez mal



Une bonne hygiène de vie est nécessaire.

Un sommeil trop court ou entrecoupé entraîne une diminution de l'élimination des toxines et des fringales

- Couchez-vous quand le train du sommeil passe.
- Et si votre nuit a été trop courte faites une sieste de 20 minutes
- Ou une mini relaxation.

Vous avez un régime alimentaire déséquilibré

Votre famille vous a transmis un mode alimentaire qui est peut-être mauvais.

Lorsqu'on est jeune les conséquences sont minimales mais en vieillissant une alimentation déséquilibrée et trop lourde vous fera prendre beaucoup de kilos.

Si vous suivez régulièrement des régimes vous aurez un poids yo-yo.

Connaissez-vous les principes d'un régime alimentaire équilibré ?

- Bien manger c'est manger varié : suffisamment de viandes, œufs, poisson, fromages, de graisses, de féculents, céréales, légumineuses, légumes, fruits...
- Bien manger c'est équilibrer protides-lipides-glucides

• 15% de protides

• 30 à 35 de lipides

• 50 à 55 de glucides

- Avoir des vitamines, des oligoéléments, des fibres.
- Bien manger c'est aussi boire suffisamment.
- Bien manger c'est manger lentement !





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

- Bien manger c'est manger selon ses besoins.

Les excès alimentaire entraînent des problèmes de digestion, un engorgement de l'organisme et donc un ralentissement du métabolisme avec une prise de poids.

Souvent l'obèse mange encore plus pour compenser sa fatigue.

Si vous êtes triste, mal dans votre peau vous avez peut-être pris de mauvaises habitudes le soir en rentrant du travail. Je veux dire vous « poser devant un apéro ».

Votre corps est intoxiqué

Votre foie, vos reins et votre système lymphatique fonctionnent au ralenti.

- Buvez-vous trop d'alcool ?
L'alcool sclérose le foie et diminue vos fonctions d'élimination. Vous avez de la cellulite.
- Fumez-vous ? Le tabac entrave l'élimination des déchets au niveau des poumons et des cellules.
- Buvez-vous trop de café ?

Vous avez de mauvaises habitudes

Mille et une habitudes peuvent vous faire grossir.

- Par exemple l'habitude de terminer votre assiette même si vous n'avez plus faim.
- L'habitude de manger peu le matin et midi.
- L'habitude de terminer le repas par du sucré.
- L'habitude de faire des repas d'affaire..
- L'habitude de manger au restaurant le samedi soir.

Vous avez des problèmes de santé



C'est pour cette raison que la première personne à consulter avant de faire une cure d'amaigrissement est votre médecin.

Certaines maladies peuvent tout simplement vous empêcher de maigrir.

- L'hypothyroïdie
- Le syndrome de Cushing (surrénales)
- La dépression et ses traitements.

Dans de rares cas, il peut y avoir des lésions de l'hypothalamus

L'hypothalamus équilibre les systèmes sympathiques et parasympathiques où se trouvent les centres de commande de l'appétit, de la faim, de la satiété et du sommeil. Il abrite nos centres émotionnels, et régularise aussi le métabolisme des graisses. La rétention d'eau est également sous l'influence de l'hypothalamus.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Votre âge et votre poids

Après 25 ans prendre 1kg par tranche de 10 ans c'est normal. Attention si vous en prenez beaucoup plus le réveil risque d'être douloureux .

Êtes-vous dans une période délicate : puberté, mariage, ménopause ? Faites attention au retentissement sur la balance !

A la ménopause il est courant de prendre 2 à 3 kilos par an et d'avoir des surcharges localisées sauf si vous surveillez votre poids dans cette période critique.

Votre prise de poids peut être aussi due à une rétention d'eau importante.

Vous avez de la cellulite ou de la graisse ?



Votre prise de poids est elle liée à une augmentation des cellules graisseuses ou à une rétention d'eau ou à des problèmes hormonaux ?

La cellulite se trouve principalement sur le ventre les cuisses, les genoux. On la reconnaît par son aspect de peau d'orange.

Votre obésité peut se localiser principalement sur le haut ou le bas du corps : on parle d'obésité androïde (plus masculine) ou gynoïde (plus féminine)

Chez l'obèse androïde, les graisses se fixent autour de l'abdomen, tandis que chez l'obèse gynoïde, les graisses se mettent sur les hanches et les cuisses.

On emploie souvent l'image de la pomme ou de la poire en faisant référence à l'aspect que donne cette répartition différente des graisses. Les risques au niveau de votre santé sont plus grands chez les obèses de type pomme que chez les obèses de type poire.

Lorsque les cellules adipeuses atteignent leur taille maximale, elles deviennent plus nombreuses. Quand on maigrit les cellules adipeuses diminuent en taille, non en nombre. C'est pourquoi la majorité des personnes obèses reprennent le poids perdu.

Le régime et le sport ne suffisent pas à s'en débarrasser, il faut aussi des soins locaux.

Retrouver une taille mince n'est pas seulement un objectif esthétique. Trop de tissus graisseux au niveau du ventre est un facteur prédisposant au diabète.

Êtes-vous obèse ?

- Êtes-vous obèse ? On considère que l'on est obèse lorsque la masse adipeuse dépasse 25% du poids du corps chez l'homme et 30% chez la femme.
- L'obésité est avant tout un problème de santé. Elle peut s'accompagner de troubles respiratoires, maux de dos, des articulations, troubles du sommeil, hypertension artérielle, diabète, troubles de la vésicule biliaire, coliques hépatiques, goutte, ulcères variqueux...
- Sachez aussi que votre ventre gonflé peut être le reflet d'une infection intestinale à traiter. Donc





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

en cas de maux de ventre bien sûr la première chose à faire est de contacter votre médecin : vous retrouverez un bon fonctionnement intestinal, un ventre plat et...votre énergie !

Pourquoi voulez-vous mincir ?

Pour soutenir votre motivation il est essentiel de comprendre d'abord exactement ce que vous voulez et pourquoi vous le voulez.

■ Pour vous...

Pour avoir confiance en vous, être en bonne santé et rayonner !

■ Pour les autres....

Votre mari (pour qu'il reste amoureux), vos enfants (qu'ils soient fiers de vous), vos amies (qu'elles vous prennent comme modèle), votre employeur (qu'il ait envie de vous offrir une promotion...non pas une promotion canapé!).

Les questions que vous vous posez.

« Je voudrais... mais je n'ai pas de volonté ! »

Rassurez-vous...Les coupe-faim naturels vous aideront à diminuer vos portions !

Et puis au bout de quelques jours de régime bien suivi, la perte de poids est suffisante pour augmenter la motivation. La notion de plaisir se substitue à la notion de volonté si vous prenez la peine de varier vos menus allégés. De plus vous avez beaucoup moins faim ce qui aide.

Pensez aussi à faire le régime avec une copine...

«Comment gérer les écarts ? »

Vous vous pesez tous les jours donc vous savez tout de suite quels retentissements ont eu vos écarts alimentaires. Il est facile de redresser la barre dès le lendemain en faisant si nécessaire une journée de régime soupe au chou par exemple.

Évitez tout de même de le faire dans la semaine si vous travaillez car c'est fatiguant.

Si possible faites cet écart sur un repas de midi plutôt que le soir.

Si votre poids n'est pas revenu au poids antérieur surveillez vos écarts ils sont abusifs. Vous serez obligée de faire une deuxième journée de régime draconien, c'est cher payer un écart d'un soir et votre organisme risque de diminuer votre métabolisme de base. Ce n'est vraiment pas la bonne manière de faire..





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

« Mon poids plafonne ! »

Vous avez atteint un palier, il faut le «casser».

Ce peut être un phénomène éponge (vous reprenez l'eau):

- Mangez plus de protéines,
- Faites du sport.
- Prenez des tisanes diurétiques (pissenlit, orthosiphon).

« Je ne mange pas beaucoup.... Pourquoi est-ce que je grossis? »

Votre excès de poids peut avoir son origine dans un dysfonctionnement organique par exemple de la thyroïde donc il est utile de consulter votre médecin et faire quelques analyses.

Il faut tenir compte aussi de la dimension psycho affective et émotionnelle de votre sur-poids.

- Quand avez-vous commencé à grossir?
- S'est il produit un événement particulier?
- Votre vie personnelle et professionnelle est elle équilibrée?

Si vous ne réussissez pas seule à mettre les choses à plat, faites une petite thérapie.

Mais vous avez peut être seulement appris à votre corps à économiser les calories en mangeant de manière très déséquilibrée ou en faisant sans cesse des régimes. Dans ce cas le parcours sera plus long réapprenez à manger à heures fixes, ne sautez pas de repas, faites du sport et utilisez la crista-marine pour booster votre métabolisme.

Et surtout suivez les principes de la chrono-nutrition qui vous permettront avec le même apport calorique de prendre moins de poids.

«Après chaque régime je reprends encore plus de poids ! »

C'est le fameux effet YO-YO.

Libérez vous du diktat qu'on entend un peu partout.: à savoir «il ne faut pas se peser tous les jours».La balance est l'outil essentiel pour comprendre comment fonctionne votre corps et adapter votre régime

« Je veux surtout maigrir du ventre ! »

Vous devez en premier lieu modifier votre alimentation pour éliminer vos graisses stockées. Ensuite stabilisez votre poids avec des exercices pour muscler votre ventre.

Les "SITUPS" ou redressements assis sont la meilleure manière de travailler les muscles du bas du ventre.

« Débutez en gardant les bras le long du corps, puis mettez vos bras derrière votre tête (plus difficile). Faites des séries de 30 «SITUP» 2 ou 3 fois en espaçant de 1 minute chaque série. »





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

«Je ne pourrais jamais me passer de chocolat ! »

Vous pouvez sans problème manger du cacao dégraissé (allégé en beurre de cacao et en sucres).

Dès la phase de croisière de votre régime vous pourrez l'ajouter à vos desserts à base de fromage blanc et à vos yaourts.

Sa poudre contient de la phényléthylamine qui est un antidépresseur et un euphorisant, du magnésium : anxiolytique et calmant du système nerveux, ainsi que de la théobromine et de la caféine.

Régalez-vous et maigrissez !

Vous pensez « C'est trop simple ! » ?

Alors je vais vous donner maintenant tout un tas d'astuces pour que ce soit encore plus facile.

Mes astuces

- Faites les courses le ventre plein
- Croquez des carottes en cuisinant
- Utilisez de la vaisselle plus petite à table.
- Savourez lentement votre plat.
- Ne mangez pas devant la télé car vous ne ressentirez pas la sensation de satiété aussi vite.
- Réservez votre verre de vin pour le fromage.
- Ne sautez aucun repas
- Brossez-vous les dents après le repas
- Il n'y a pas que le jogging, la marche à pied, le club de gym les appareils de gym à la maison, la natation...pensez aussi à la danse !
- Pour renforcer la motivation visitez votre armoire et sélectionnez une jolie garde-robe. Privilégier les vêtements qui vous vont le mieux, réassortissez les en faisant quelques emplettes si possible et gardez bien en vue le joli jean taille basse que vous n'osez pas mettreen attendant le « jour béni » !
- Planifiez vos repas avant de faire votre liste de courses
- Divisez votre liste de course en catégories et réduisez les aliments gras et sucrés. Les produits frais doivent être positionnés en premier sur votre liste et représenter au moins 50 % des aliments.
- Évitez la monotonie des régimes : alternez soupes, pains de poisson, salades composées.
- Mettez de la couleur dans vos repas.
- Mangez une pomme ¼ d'heure avant le repas.
- A l'apéritif dégustez des bâtonnets de légumes trempés dans une sauce au yaourt et herbes aromatiques.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

- Préparez des entrées en gelée avec de l'agar-agar.
- Pour éviter les carences consommez du pain et des céréales complètes.
- Pour réussir votre régime et ne pas flancher faites-le avec une copine.
- Ne mangez pas plus d'un repas au restaurant/semaine.

Bien sûr il y a encore beaucoup de « trucs et astuces » pour maigrir...

Amincissement réussi

Il n'y a pas de méthode miracle ! Simplement il y a des techniques adaptées à certaines personnes et pas à d'autres.

Ici je vous ai fait un inventaire de possibilités avec leurs avantages et leurs inconvénients.

Vous avez le choix de créer votre vie.

Vous avez aussi le choix de vous créer votre silhouette harmonieuse.

Il est facile de le faire seule sauf en cas de problèmes de santé graves où vous devrez vous faire suivre par votre médecin ou en cas de difficultés psychologiques.

Bien se nourrir, gérer le stress, se masser et enfin se muscler sont les ingrédients de base pour un amincissement réussi.

Ce livre est à lire tout d'une traite puis à reprendre avec soin chapitres par chapitres en fonction de vos besoins, de votre personnalité et en fonction de vos objectifs d'amincissement

- Global
- Ou local.

Définissez vos objectifs

- Combien de kilos avez-vous envie de perdre ?
- Devez vous maigrir ou mincir ?
Relativisez votre poids idéal ! Il y a la théorie et...la pratique.
- Vous désirez mincir . D'où ?
Taille ? Ventre ? Cuisses ? Fesses ?
- Devez-vous MINCIR, vous REMODELER, vous RAFFERMIR ? Les 3 à la fois ?

Vous n'irez nulle part si vous ne savez pas très exactement ce que vous voulez.

La première étape est donc de voir où vous en êtes

Votre poids idéal devra être votre **POIDS-SANTE**.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Maintenant AGISSEZ !

Ce n'est pas si compliqué...vous verrez ! Pour maigrir vous devez simplement consommer moins de calories que vous n'en dépensez.

Nous dépensons environ 1800 à 2000 calories par jour pour fonctionner normalement.

Si vous faites du sport, vous augmentez cette dépense énergétique. Si vous demeurez assise toute la journée vous la réduisez.

La plupart des régimes apportent de 1000 à 1200 calories par jour (c'est trop peu).

Pour perdre 1 kilo vous devrez avoir un déficit de 7000 calories.

Une fois que les calories provenant de la nourriture sont épuisées, votre organisme se rabat sur vos graisses de réserve. S'il n'y a plus de gras, il puise dans vos muscles. Et s'il manque de calcium, il s'attaquera à vos os.

Mincir va vous demander de la constance car vous allez devoir modifier de nombreuses habitudes et en conséquence votre motivation doit être réelle.

Il faut aussi éviter au maximum le stress qui vous transformerait en éponge. Ayez une vie plus régulière et dormez suffisamment.

La réussite de votre amincissement est proportionnelle à votre désir, à votre application, à votre confiance et à votre patience .

Vous avez tout compris...Pour mincir il suffit de

- Manger moins.
- Faire du sport
- Gérez votre stress

Pendant suffisamment longtemps...

Et C'EST TOUT !

Une bonne hygiène de vie

- **Mangez de tout !**
- Mangez équilibré !
 1. Protéines (réparent le corps)
15 à 20 % du total des calories
 2. Glucides (apportent l'énergie)





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

50 % des calories. Choisissez de préférence des aliments qui contiennent des fibres alimentaires pour calmer votre faim

3. Lipides (pour la souplesse de la peau)

30 à 35% des calories. Choisissez les bons corps gras.

- Limitez ou supprimez certains aliments (alcool, café, tabac).
- Mangez aux bons moments.
- Ne vous resserved jamais d'un plat.
- Ne vous sentez pas obligée de finir votre assiette.

Mangez raisonnablement.

Lorsque vous avez calculé votre nombre de calories il faut répartir les aliments selon les protides, glucides et lipides qu'ils fournissent, afin d'assurer tous les besoins de l'organisme. Les protéines servent à fabriquer les muscles. Il est donc important que le régime prévoie un nombre suffisant de protéines pour assurer le maintien de la masse musculaire.

Limitez les quantités ingérées : ce sont les excès répétés qui conduisent à une dilatation de l'estomac et de la ceinture abdominale. Diminuez vos rations de manière progressive pour que cela vous devienne naturel.

Un « régime » qui vous ressemble

Pour que votre régime amaigrissant soit efficace et que son effet dure, il faut choisir une méthode qui convienne à vos besoins et à vos goûts.

Lorsque vous choisissez un régime alimentaire, vous devriez envisager d'en choisir un semblable à celui que vous faites déjà. C'est beaucoup plus facile de le faire longtemps.

Inutile et surtout néfaste de choisir absolument le dernier régime à la mode !

Et surtout ne soyez pas pressée...si vous voulez éviter de reprendre encore plus de poids ensuite.

Réduisez les calories

L'obésité provient toujours d'un déséquilibre entre la consommation des aliments et l'utilisation qu'on en fait.

Si l'énergie dépensée par l'organisme pour fonctionner et maintenir la température corporelle est égale à l'énergie des aliments consommés, vous ne grossissez pas. Par contre, lorsque l'apport en calories est plus grand que la dépense, l'excédent sera stocké sous forme de graisse. Si cet excès est répété quotidiennement il mène lentement à l'obésité.

Vous devez réduire le nombre total de calories, sans vous affamer.

Mangez lentement les aliments pour que votre corps puisse vous informer qu'il a assez mangé. Il faut





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

au moins 20 minutes pour ressentir la sensation de satiété

Pour permettre une perte de poids de 0,5 à 1 kilogramme par semaine. L'apport énergétique doit être diminué de 500 calories à 1000 calories par jour

Voici comment vous aller calculer le nombre de calories en fonction de votre sexe et de votre activité.

Remplissez ce tableau !

Si vous êtes	Si vous voulez peser	Multipliez par	Calories quotidiennes
Femme sédentaire		26	
Homme sédentaire		31	
Femme moyennement active		33	
Homme moyennement actif		37	
Femme très active		40	
Homme très actif		44	

Limitez certains aliments

Évitez l'alcool !

Je sais il participe pour beaucoup de personnes à créer une ambiance festive. Mais il faut savoir ce que l'on veut...L'alcool apporte des calories « vides » c'est-à-dire sans intérêt nutritionnel.

Voici quelques exemples d'apports caloriques

Boisson	Quantité	Calories	Équivalences
Muscat	10cl	160	110g de pâtes cuites à l'eau
Pastis	1 dose	250	100 g de pain blanc
Whisky	40 ml	100	1 banane de 100 g
Vin blanc	100 ml	72	180 g d' haricots verts





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Vin rouge	100 ml	56	200 g de chou-fleur
Champagne brut	100 ml	85	400 g d'endives
Champagne doux	100	120	300 g d' haricots verts
Bière	33 cl	143	250 g de pomme de terre
Cidre	100 ml	40	100 g d' haricots verts
Vodka Rhum Kirsch Calvados Cognac Armagnac	100 ml	250	100 g de pain blanc
Eau de vie	100	280	100 g de vache qui rit

Évitez de manger trop salé car cela favorise la rétention d'eau.

Évitez certains aliments en grande quantité

- Les principaux coupables sont les hydrates de carbone simples contenus dans les aliments raffinés.
- Et les matières grasses animales.
- Bannir les bonbons et sucreries en tout genre...
- Évitez le plus possible les jus de fruits et sodas du commerce

Jus	Calories pour 100 ml
Raisin	76
Orange	42
Pomme	47
Abricot	60
Ananas	54
Schweppes	40
Limonade	34

- Attention aux excès de crudités. Ils peuvent vous faire gonfler, de même que les fruits et les épices.

Une astuce si vous adorez les fruits : consommez les en début de repas, bien mûrs ou cuits.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Mangez des fibres !

Un régime faible en fibres alimentaires peut aussi entraîner un excès de poids.

Les fibres alimentaires contribuent en effet à envoyer au cerveau un message de satiété. Si la consommation de fibres est limitée vous risquez de trop manger.

- Consommez des céréales complètes, lentilles, pois cassés et pain complet.
- Mangez des légumes cuits et crus ainsi que des fruits.
- Mangez des aliments de « Qualité »

Ne lésinez pas sur la qualité car elle est souvent synonyme de goût donc de plaisir surtout pour les fruits et légumes. Vous pouvez vous le permettre même s'ils sont plus chers car vous serez rassasiée plus vite et consommerez moins.

Votre porte-monnaie n'en souffrira donc pas.

Privilégiez les aliments complets beaucoup plus riches en vitamines et oligoéléments. Vous entretiendrez ainsi votre vitalité .

Mangez beaucoup de protéines !

Les protéines permettent de fabriquer du muscle.

Mangez suffisamment beaucoup de poisson et de la volaille (sans la peau)

Attention toutefois aux régimes hyper protéinés dangereux lorsqu'on a des problèmes rénaux (voir avec votre médecin).

Mangez lentement et mâchez longtemps !

Votre cerveau a besoin d'une vingtaine de minutes pour comprendre qu'il a assez mangé.

Donc pour ne pas manger plus que vos besoins cuisinez vos aliments pour avoir à les mastiquer.

Évitez les purées par exemple ! Mais aussi les viandes hachées.

C'est facile à préparer mais on en mange beaucoup plus que nécessaire car il n'y a rien à mastiquer.

La mastication permet aussi de mieux digérer.

Les anciens disaient « Buvez vos aliments et mâchez vos liquides » !

Mâchez 50 fois chaque bouchée si vous le pouvez...Le temps que votre cerveau envoie à votre corps un message de satiété.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Mangez léger le soir !

Sauter le petit déjeuner et le dîner pour manger plus le soir est catastrophique.

Le soir les calories non utilisées sont transformées en graisses.

Des recherches récentes ont démontré que les personnes obèses ont tendance à manger davantage le soir que pendant le reste de la journée. Or le soir, l'activité physique et physiologique est moindre. Le métabolisme de base est diminué. Le corps va stocker les calories en excès.

Une simple redistribution des apports caloriques diminue de 15 % la prise de poids.

En conclusion faites en sorte d'apporter

- 30 % de vos calories le matin
- 50 % le midi
- 20 % le soir

La dépense d'énergie pour transformer les aliments est plus grande si on fait plusieurs repas.

Donc le fait de prendre deux ou trois gros repas favorise la prise de poids en augmentant la sécrétion d'insuline. Lorsqu'on prend plusieurs petits repas, la production d'insuline est moins grande, et on stocke moins de graisses.

Répartir autrement nos apports alimentaires est primordial. En cela la chrono-nutrition est intéressante.

Savoir « Quand » manger « Quoi » - La Chrono-Nutrition

Méthode élaborée en 1986 par le Dr Alain Delabos et testée médicalement par les scientifiques de l'IREN, Elle permet de mincir sans se priver.

Fondée sur le principe des rythmes biologiques du corps, vous pouvez consommer tous les aliments souvent interdits par les régimes classiques à condition que cela soit au bon moment de la journée.

Si vous les consommez à un horaire différent vous risquez de les stocker.

Ainsi vous devez manger

- GRAS le MATIN
- DENSE le MIDI
- SUCRE au GOÛTER
- LEGER le SOIR

Donc :

- Au petit-déjeuner :





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Pain (80 g) + Beurre (10g) + Fromage (80g).

Vous pouvez varier avec des œufs ou de la charcuterie Pas de sucre, ni confiture, ni viennoiseries.

- A midi : Un plat unique

200 g de viande + des graisses + des féculents (120g)

Ce plat doit vous apporter beaucoup d'énergie.

Le midi vous ne devez absolument pas vous contenter d'une salade car alors vous aurez des fringales et mangerez n'importe quoi 2 heures plus tard.

- Au goûter (attendre au moins 5h après le déjeuner)

Amandes, $\frac{1}{2}$ bol de mélange : noix, noisettes, fruits, fruits secs + 3 Morceaux de chocolat noir

- Dînez (si vous avez faim avec poisson)

200g de poisson + Légumes.

Récapitulatif

- La journée se divise en quatre périodes.
- les trois premières comportant un repas obligé, et la quatrième comportant un repas facultatif
- Ne jamais sauter le goûter car il permet de combattre la fatigue de fin de journée.
- Dînez légèrement ou pas du tout pour ne pas stocker.
- Vos avez assimilé la notion de bonnes habitudes alimentaires mais vous devrez aussi déstocker et éliminer vos graisses.

La meilleure saison pour votre « régime »

L'hiver nous stockons des graisses qui ont un rôle important pour notre organisme.

C'est une réserve qui fournit à notre corps de l'énergie quand il en a particulièrement besoin pour faire face aux conditions climatiques.

Mais notre époque offre des conditions de vie plus douces et nous stockons maintenant beaucoup plus que nécessaire.

C'est pourquoi **au printemps il est bon de nettoyer son organisme avec ou sans régime.**

En période chaude, une part de l'énergie étant fournie par les conditions extérieures, la réserve de graisse utilement accumulée durant la saison froide disparaît spontanément, si notre physiologie est en ordre.

Le régime amincissant du printemps doit viser avant tout à remettre en état notre système digestif et nos organes d'élimination afin de rétablir cet équilibre.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Tenez un journal alimentaire.

Écrivez ce que vous mangez chaque jour et à chaque repas ainsi que vos activités.

Le but n'est pas de vous culpabiliser mais de voir

- Quels aliments vous font prendre du poids et en quelles quantités.
- Quel niveau d'activité physique vous permet de stabiliser ou diminuer votre poids.

Vous pouvez faire cela sur un carnet papier ou sur un agenda électronique comme celui de votre boîte mail.

Votre motivation

Un outil simple et efficace pour rester motivée est l'utilisation des affirmations.

Les affirmations

Utilisez les affirmations pour atteindre vos objectifs.

- Vous allez les répéter des dizaines voire des centaines de fois dans la journée.
- Collez des affirmations sur le miroir de votre salle de bain, sur votre frigo, sur votre téléphone, sur votre pare-brise de voiture...

Attention, votre inconscient est extrêmement intelligent. Si vous ne lui donnez pas les bonnes informations vous risquez de ne jamais atteindre votre objectif.

Les affirmations sont des outils très puissants à condition de bien les utiliser.

Lorsque vous déclarez « je veux » vous affirmez un état de manque et l'univers vous maintiendra dans ce manque. Si au contraire vous dites « je choisis » vous affirmez l'existence de cette possibilité et permettez sa réalisation.

Ainsi ne dites pas : « je veux maigrir » mais « je choisis de maigrir ».

Donnez de la puissance à vos motivations !

Faites un tableau

Prenez une feuille de papier et séparez-la en 2 colonnes.

- A gauche inscrivez tous les inconvénients liés au fait de ne pas avoir ce que vous voulez.
- Dans celle de droite inscrivez tous les avantages liés à ce que vous voulez atteindre





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Gardez la feuille en évidence afin de la compléter au fur et à mesure.

Après un certain temps, relisez votre papier et réfléchissez à chacun des aspects. Il faut que vous ayez une claire conscience de tous les inconvénients et avantages liés à vos choix de vie.

La puissance des affirmations peut être augmentée avec la visualisation.

La visualisation

Vous pouvez vous représenter tous ces aspects en les « visualisant » sur votre écran mental. Essayez de mettre « en scène » tous vos sens et non seulement la vue. De cette façon, votre motivation sera "BOOSTEE" et vous n'aurez plus qu'une envie : atteindre votre objectif.

Il y a d'autres moyens de toucher votre subconscient, par exemple le subliminal visuel et auditif.

Les méthodes subliminales :

Il existe des logiciels pour installer des messages subliminaux visuels ou sonores.

Vous téléchargez le programme et choisissez vos affirmations. Votre inconscient va s'en imprégner et votre comportement alimentaire va commencer à changer doucement.

Voici 2 liens (il y en a sûrement d'autres)

- www.sublisoftwarebooksphere.net
- www.sublidevelop.net/logiciel-subliminal.html

Toutes ces techniques vont vous aider à vaincre vos doutes sur votre capacité à mincir et vous permettre de maintenir vos efforts suffisamment longtemps.

Vous aller repérer vos erreurs alimentaires et modifier vos habitudes.

Gardez dans votre cuisine un tableau des équivalences caloriques des aliments que vous consommez ainsi vous pourrez rapidement calculer les calories totales de votre repas.

Dans les premiers temps pesez vos aliments ensuite vous évalueriez vos rations d'un simple coup d'œil ce qui est beaucoup moins contraignant.

Sachez vous récompenser

Vous n'êtes pas là pour souffrir ! Sachez récompenser vos efforts avec des petits plaisirs.

C'est la meilleure manière de soutenir votre motivation et d'éviter ainsi d'abandonner.

Une récompense est censée vous faire du bien et non vous faire reprendre du poids.

Vous pouvez vous faire plaisir en vous offrant une journée au spa ou une jolie robe. Vous pouvez aussi exceptionnellement vous régaler avec une petite mousse au chocolat.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Vaincre la faim

Il y a des astuces simples pour diminuer l'appétit comme

- Boire un verre d'eau.
- Croquer une pomme.
- Manger un œuf dur.

Et si vous avez un appétit féroce...il y a un aliment miracle pour être vite rassasiée !

Le son d'avoine

L'organisme humain ne sait pas assimiler les fibres de l'avoine, seuls les ruminants le peuvent. !

Le son, traverse le colon et quitte l'organisme avec les calories qu'il a piégé. Ses fibres se solubilisent, se mélangent aux aliments et gélifient :

Vous pouvez donc manger plus riche en perdant un peu de poids.

A la cinquantaine nous prenons du poids à cause de la fonte musculaire et du ralentissement de la thyroïde. Adoptez donc le son d'avoine. Cela ne réglera pas instantanément votre éventuel problème de poids mais vous aidera. De plus il existe de nombreuses recettes délicieuses pour l'accommoder.

Vous pouvez le trouver dans les magasins diététiques, sur internet, et aussi dans les grands supermarchés.

Désintoxiquer votre corps

Pour commencer à éliminer il faut d'abord cesser de se remplir de façon inadéquate.

Éliminez donc les aliments toxiques de notre assiette et ensuite retirez les toxines de votre organisme.

Supprimez

- Viandes (en excès)
- Sucreries (en excès)
- Matières grasses (en excès)
- Alcools, excitants...

Par quoi les remplacer?

Avant tout par

- Fruits





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

- Légumes
- Protéines végétales
- Eau (entre les repas)

L'idéal, pour cette première phase est de dissocier les aliments.

On ne prendra, par exemple, au cours d'un même repas, que des légumes racines (carottes, radis, navets), ou que des fruits à pépins (oranges, pamplemousses, mandarines).

Vous pouvez faire aussi des diètes à base de jus de fruits ou de légumes.

Insistez sur l'organe déficient en lui apportant les aliments dont il a besoin.

- Si vos intestins ont tendance à être paresseux, prenez du jus de pruneaux ou de la bourdaine.
- Si ce sont vos reins, buvez par exemple de l'eau du Mont Roucous qui est une eau de source peu minéralisée.
- Si c'est votre foie, consommez beaucoup de radis noir ou de jus d'artichaut.
- Si c'est la circulation, buvez des tisanes de vigne rouge. Brûleur Jour / Nuit

Recette « détox »

Ingrédients

- 2 Concombres
- 20 cl de yaourt
- ½ cuillerée à café de graines de moutarde.
- ½ cuillerée à soupe de graines de sésame.
- 1 Citron.
- 1 Pincée de sel.
- 1 Cuillerée à soupe d'huile de sésame grillé.

Faire rôtir les graines de sésame à sec et les piler.

Mélanger le yaourt, les concombres mixés, le zeste de citron et les graines de sésame.

Faire revenir les graines de moutarde dans l'huile de sésame jusqu'à ce qu'elles crépitent et ajouter au mélange.

Utiliser les brûleurs de graisse

Votre pharmacien pourra vous conseiller sur les brûleurs de graisses jour et nuit !

Ces produits basés sur le principe de la chronobiologie. Leurs principes actifs naturels vous aideront à affiner votre silhouette.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Vous verrez vos kilos fondre !

- Déstocker le jour
Thé vert, Café vert, Guarana et Maté
- Stimulation du métabolisme des sucres et graisses la nuit,
Citrus, Thé vert, Artichaut et Romarin.

2ème Phase -Régime

Après avoir déterminé vos objectifs de poids vous aller calculer le temps nécessaire à votre amincissement.

Il n'est pas raisonnable de vouloir perdre beaucoup plus de 500 grammes par semaine.

Sachant cela et sachant qu'une diminution de 7000 calories permet de perdre 1 kg, il suffit de diminuer de 3500 calories ses apports hebdomadaires donc diminuer de 500 calories par jour.

Établissez vos menus en conséquence.

Voici à titre indicatif les apports caloriques de certains aliments.

Aliments	Calories pour 100 g
Noix de cajou	612
Œuf de lump	125
Olives vertes	123
Rillettes d'oie	464
Crevettes	98
Huîtres, moules	70
Cabillaud ou morue	79
Saint-Jacques	74
Sardines à l'huile	125
Truite	103
Abats en sauce	290
Gigot d'agneau	250
Andouillette	320





La meilleure solution pour être
MINCE cet été sur la plage

Bacon	385
Bœuf - faux filet	156
Bœuf - rognon	125
Cervelle	125
Chair à saucisse	422
Charcuterie	450
Cheval	110
Côte de mouton	300
Côte de veau	168
Echine de porc	302
Foie	133
Jambon de Paris	290
Lapin	160
Lard fumé	670
Poulet	150
Aubergines	29
Avocats	200
Brocolis	34
Carottes	38
Céleri	20
Champignons	28
Chou	28
Concombres	13
Courge	30
Courgettes	30





La meilleure solution pour être
MINCE cet été sur la plage

Endives	20
Fenouil	20
Fèves	117
Haricots verts	40
laitue	18
Oignons	46
Pois cassés	356
Poivrons	22
Pommes de terre	90
Radis	20
Tomates	20
Abricot frais	45
Banane	90
Clémentines	40
Châtaignes	211
Kiwi	53

Le but de ce tableau n'est pas de vous fournir une liste immense d'aliments...que vous ne regarderez même pas !

Elle a pour but de vous faire constater que vous avez peut-être une réelle méconnaissance des aliments que vous avalez.

Il y a manifestement des aliments plus caloriques que d'autres

- Parce qu'ils ont beaucoup de graisses (Mouton, porc, avocat...).
- Parce que ce sont des féculents ou des légumineuses (fèves)
- Parce qu'ils sont préparés d'une certaine manière (570 calories pour des chips).

Peu importe que vous ne sachiez pas tout ! Il faut juste comprendre les grandes lignes et ne pas vous priver d'aucun aliment.

Il n'est même pas nécessaire de peser et prendre sa calculatrice. Vous pourrez très vite évaluer avec des cuillerées à soupe.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

3ème Phase - Diététique de croisière

Au bout d'une semaine à 6 mois en fonction du poids à perdre la 1ère phase de votre régime amincissant se terminera et vous passerez à une ration calorique journalière de 1700 à 2200 calories/jour, riche en vitamines, sels minéraux et fibres en suivant les principes de la Chrono-Nutrition pour éviter la reprise de poids.

Un régime ne se fait pas à vie ! Il faut stabiliser votre poids sinon votre existence ne sera qu'une suite de frustrations.

J'espère que ces « restrictions » ne vous dépriment pas...Rassurez-vous vous avez droit aussi au plaisir.

Recevoir sans prendre un gramme

Pour garder la ligne au restaurant...ou chez des amis, il suffit souvent de privilégier certains aliments, certains alcools et d'éviter les mauvaises associations.

- Mangez plus léger les jours qui précèdent
Diminuez les sauces et les fromages.
Évitez les pâtisseries.
Consommez plus de fruits et de légumes pour éviter les fringales.
Ils sont riches en fibres donc vont vous rassasier.
- Avant le repas ou l'apéritif
Mangez un œuf dur, ce ne sera que 80 cal qui vous éviteront de craquer sur les chips (20 cal chacune).
Si vous ne renoncez pas à l'alcool buvez plutôt des vins cuits type muscat ou porto.
- Évitez les biscuits salés ou sucrés, les cacahuètes (10=115 cal), les chips (20 g =105 cal), le chorizo (2 tranches=100 cal), les olives (5 olives noires=90 cal), et les canapés en tout genre.
- Préférez les tomates cerise, les œufs de caille, les crudités en bâtonnet, les cubes de fromage allégé, toasts sur pain WASA avec chèvre frais, billes de melon...

Soyez créative !

- En entrée privilégiez les fruits de mer (12 huîtres= 60 à 120 calories), le saumon (120 calories pour 100 grammes) riche en oméga 3. Accompagnez cette entrée d'une salade avec très peu de vinaigrette.
- Si vous craquez sur du foie gras, choisissez un produit entier et non un bloc avec morceaux qui est plus gras et mangez-le avec une tranche de pain complet.
- Pour le plat principal : préférez les légumes aux féculents et aux céréales.
- Attention aux fromages !

Le fromage est un produit gras et salé à consommer avec précautions.

Choisir parmi les variétés les moins grasses ou diminuer les quantités.

Chèvre frais : 32 cal/40 g.

Chèvre pâte molle : 82 cal/40g.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Crème de gruyère : 116 cal/40 g.

- Pour le dessert dégustez une toute petite part de gâteau avec en complément un fruit pour vous sentir rassasiée.

Camembert à 50 % de MG : 126 cal/40 g. Cantal : 147 cal/40 g.

Gérer le lendemain

- Faites attention au choix de vos plats pour éliminer le poids en excès mais ne sautez surtout pas de repas car vous apprendriez à votre corps à stocker les calories
- L'avantage c'est que vous n'aurez sans doute pas très faim.
- Choisissez donc des aliments moins gras et moins caloriques comme le poisson, les légumes et les fruits.
- Et cette fois...pas de chocolat !

Les aliments allégés maison

Ils vous seront d'un grand secours.

Les aliments allégés vendus en grande distribution ne présentent pas d'intérêts nutritionnels.

La vinaigrette allégée

Faire une vinaigrette classique que l'on dilue avec de l'eau (le même pourcentage d'eau que de vinaigrette faite).

Elle contient moins de matières grasses que la vinaigrette industrielle et pas de sucres ajoutés.

Sauce légère pour les carottes râpées

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'une orange
- Le jus d'un citron
- Une pincée de sel

Sauce légère pour salade de mâche et betteraves rouges

- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès.
- Le jus d'une orange.
- 2 c à s d'huile d'olive ;





La meilleure solution pour être
MINCE cet été sur la plage

- Sel et poivre.

Mayonnaise allégée

Faire cuire un œuf dur et l'écraser à la fourchette, le mélanger à du fromage blanc et ajouter du basilic et du poivre.

C'est une sauce idéale pour accompagner les régimes hyper protéinés.

Sauce béchamel allégée

- Faites fondre 30 g de margarine dans une petite casserole.
- Ajoutez 130 g de maïzena sans cesser de remuer.
- Fouettez pour obtenir un mélange bien lisse.
- Ajoutez petit à petit $\frac{1}{2}$ l de lait écrémé froid.
- Laissez cuire à feu doux une dizaine de minutes.
- Assaisonnez avec sel poivre et muscade.

Sauce pour crudités

- Mélangez au mixeur 200g de fromage blanc, 125g de bleu d'auvergne, 1 oignon ciselé, du sel et du poivre.
Ou 200 g de fromage blanc, 75 g de roquefort, des brisures de noix, du sel et du paprika.
Ou 200 g de fromage blanc, 1 c à s de Tabasco, 1 c à c de curry, du sel et des herbes aromatiques selon votre goût.

Sauce tomate allégée

- Faites revenir un oignon et une gousse d'ail dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Ajoutez 4 tomates bien mûres, une boîte de concentré de tomates, une boîte de chair de tomates, Une branche de céleri, une pincée de sucre, du sel et du poivre.
- Cuire le tout pendant 15 minutes.
- Complétez avec un peu d'eau et parfumez de basilic.
- Mixez !

Si vous adorez le sucre il existe une alternative bien meilleure pour la santé que l'aspartam.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Un sucre sans sucre : la Stevia

La Stevia est une plante vivace qui a un pouvoir « sucrant » sans contenir de sucres. Cette plante est en vente libre depuis septembre 2009. Elle contient une molécule appelée Stévioloside qui a un pouvoir sucrant exceptionnel de 300 fois celui du sucre.

C'est un **édulcorant naturel**, idéal pour les gens qui font un régime

Vous pouvez l'utiliser pour sucrer votre thé, vos tisanes, et l'intégrer dans vos pâtisseries.

Ses avantages

Elle diminue la glycémie ainsi que la tension artérielle et elle est diurétique.

Ses inconvénients

Elle peut entraîner des allergies et elle est contre-indiquée aux femmes enceintes.

Où l'acheter

Tout simplement dans votre supermarché où...

http://www.bienmanger.com/1C274Ogg_Achat_Stevia_Rebaudiana_Poudre.html

http://www.stevalis.fr/boutique/liste_rayons.cfm?gclid=CJ2gazzL6q|CFQIB4wodJn28dA

http://www.purevia.fr/plante_naturellement_sucree

<http://www.sucrestevia.com/acheter-stevia.php>

<http://www.jefaislafete.com/acheter-stevia.php> JE FAIS LA FETE SANS GROSSIR

Cette liste n'est qu'une suggestion et n'est pas exhaustive

Les aliments qui sont vos amis

L'eau !

- Buvez au saut du lit un grand verre d'eau froide. Cela déclenchera vos processus d'élimination, la sécrétion de la bile et les mouvements péristaltiques de l'intestin.
- Buvez 1 litre et demi dans la journée, entre les repas.
- Buvez un verre d'eau avant votre repas pour réduire votre appétit mais ne buvez pas en mangeant : les sucs gastriques se dilueraient et ralentiraient votre digestion.
- Buvez de petites gorgées, régulièrement .
- Évitez de boire de trop grandes quantités d'un coup car cela fera gonfler votre estomac.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

- Ne buvez pas glacé pour ne pas bloquer la digestion.

Le thym

- C'est un merveilleux digestif, dont vous pouvez saupoudrer vos grillades ou salades.
- Vous pouvez aussi l'utiliser en tisane
10 g de thym pour 1 l d'eau bouillante. Cela désinfectera vos intestins, stimulera vos fonctions hépatiques et drainera votre organisme.

Le radis noir

Mangez-en régulièrement en grandes quantités, pour profiter de ses propriétés bienfaitantes.

- Très riche en Vitamine C, contre la fatigue et les infections.
- Il est extrêmement concentré en soufre, c'est un détoxiquant majeur et un anti-inflammatoire ami de votre foie.

La décharge biliaire améliore les digestions lentes et la constipation causées par la paresse hépatique.

La rhubarbe

Faites-en des tartes ou des compotes.

Elle existe aussi sous forme de compléments alimentaires, associés à des plantes adoucissantes comme la guimauve ou la rose : idéales pour les intestins fragiles.

Sa tige fibreuse est un puissant laxatif. Elle stimule votre transit en douceur grâce à ses fibres et elle stimule également la bile, notre laxatif naturel.

L'artichaut

Cette plante est un remède très connu pour soigner le foie : elle stimule la production de bile.

Parfaite en cas de constipation et de lenteur digestive, la feuille d'artichaut est de plus diurétique et active l'élimination des toxines.

Vous pouvez en faire une tisane en versant 10 g de feuilles séchées dans 1 l d'eau bouillante. A boire avant chaque repas : elle est amère, mais elle vous fait retrouver teint clair et ventre plat.

Les aliments lacto fermentés

Tel le yaourt non pasteurisé, le kéfir. Les aliments lacto fermentés sont d'excellents remèdes contre les désordres intestinaux.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Leur action est appelée «probiotique» : en faveur de la vie.

Les lacto ferments régénèrent la flore intestinale.

Réensemencé par une flore saine, l'intestin fonctionne bien, le transit est activé, la digestion et l'élimination facilitées.

A présent vous avez tout en main pour organiser des repas corrects. Je vais vous simplifier un peu la tâche en vous suggérant des idées de repas.

Journées minceur

Jour 1

Déjeuner

- Une tranche de saumon fumé
- Thon, œuf dur, surimi, carottes, tomates, salade
- 200 g de fromage blanc à 0%
- Crème bavaroise avec édulcorant

Dîner

- Salade de mâche aux crevettes et fromage blanc parfumé à l'aneth
- Coquelet au citron et tomates cerise
- Yaourt aux fruits rouges.

Recette de coquelet

Pour 4 pers. 2 coquelets ,1 oignon , 500 g de tomates cerise, 2 belles gousses d'ail, 1 citron, du thym, sel et poivre

Préchauffez le four Th 6. Effeuillez le thym. Parsemez-en les coquelets. Mettez-les dans un plat à four et recouvrez-les des tranches de citron.

Faites cuire 20 min en arrosant à mi-cuisson.

Émincez les oignons, hachez l'ail.

Sortez le plat du four et répartissez-y les oignons, l'ail et les tomates, salez et poivrez.

Remettez au four encore 20 min.





Jour 2

Déjeuner

- Sushi de concombre au chèvre frais.
- Crevettes pimentées sur lit de salade verte.
- Salade de fruits rouges.

Dîner

- Soupe de pastèque.
- Terrine à la courgette et au thon.
- 100 g de faisselle avec édulcorant.

Recette de terrine de courgette-thon

Pour 4 personnes : 2 courgettes - 3 œufs - 2 cas de fécule de pomme de terre - 20 cl de crème fraîche allégée - 1 petite boîte de thon - tomates séchées - sel, poivre, ciboulette

Couper les courgettes en tranches. Les faire cuire à la vapeur 10 minutes.

Battre les œufs avec la fécule et la crème fraîche.

Ajouter les épices puis les courgettes.

Faire cuire 30 minutes au four à 180 dans un moule recouvert de papier sulfurisé*

Mettre au frais pendant 1 heure avant de servir.

Jour3

Déjeuner

- Œuf en gelée
- Cuisse de poulet rôti
- Chou braisé
- 1 yaourt aux fruits édulcoré 0%





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Dîner

- Salade de mâche aux gésiers
- Émincé de bœuf au Xérès
- Pomme au four

Recette de l'émincé de bœuf au Xérès

Pour 4 pers. 600 g de tranche de bœuf, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 4 courgettes, 1 verre d'eau, 5 cas de sauce soja, 10 cl de vinaigre de Xérès, estragon, persil, sel et poivre.

Découpez la viande en petits morceaux. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Découpez les courgettes en bâtonnets.

Faites chauffer un wok et mettez-y l'ail, l'oignon - les courgettes.

Faites dorer les légumes. Ajoutez un verre d'eau et laissez cuire à feu doux pendant 20 min. Réservez.

Dans la même poêle, saisissez la viande à feu vif pendant 5 min. Ajoutez la sauce soja et le vinaigre puis les légumes.

Faites mijoter 15 min et ajoutez au dernier moment l'estragon et le persil hachés. Salez et poivrez.

Jour 4

Déjeuner

- 1 barquette de tomates cerise
- 1 Steak haché grillé
- 2 yaourts 0%

Dîner

- Petit flanc au crabe
- Cuisse de poulet
- 200 g de fromage blanc à 0%





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Recette de flan au crabe

Pour 4 pers. 2 œufs, 1 boîte de crabe, saumon fumé en dés, 30 cl de lait, 1 cas de maïzena.

Répartissez les dés de saumon fumé dans des ramequins.

Battez les œufs avec, la maïzena délayée dans le lait.

Ajoutez le crabe, sel et poivre.

Faites cuire au bain-marie à feu doux pendant 45 min. Servez chaud ou froid.

Jour 5

Déjeuner

- Salade de mâche aux crevettes
- Sashimis et salade de chou japonais
- 5 petits carrés de nougat chinois

Dîner

- 1 tranche de jambon dégraissé sans couenne
- Lapin en cocotte à l'estragon
- Smoothie yaourt et fruits rouges

Recette de lapin à l'estragon

Pour 4 pers. 500 g de champignons de Paris, thym, estragon, 1 échalote hachée, 1 belle gousse d'ail haché, 2 cas de crème fraîche allégée, 2 verres de vinaigre de vin, 1 feuille de laurier, 1 lapin coupé en morceaux.

Faites chauffer un peu d'huile dans une cocotte et ajoutez les morceaux de lapin pour les faire dorer.

Ajoutez l'échalote, l'ail, la moitié de l'estragon, les champignons, le thym et le laurier. Mouillez au vinaigre, salez et poivrez. Mélangez bien, couvrez et laissez mijoter 40 min. Sortez les morceaux de lapin de la cocotte. Faites réduire la sauce et ajoutez la crème et le reste d'estragon.

Servez bien chaud.





Jour 6

Déjeuner

- Un bol de gaspacho
- Escalope de veau
- Brocolis vapeur
- Fromage blanc/compote de rhubarbe édulcorée

Dîner

- Soupe de légumes variés
- Osso bucco
- Salade d'agrumes et fruits exotiques à la cannelle

Recette de l'OSSO-BUCCO

Pour 4 pers. 1 jarret de veau de 800 g environ coupé en tranches, 1 kg de carottes, jus et zeste d'un citron non traité, zeste d'une orange non traitée, 1 boîte de concentré de tomates, ½ l d'eau chaude, sel et poivre, origan.

Faites dorer le jarret sur la grille du four Th.5 (150°C)..

Pluchez les carottes. Coupez-les en rondelles, et mettez-les dans une cocotte. Ajoutez le jus et les zestes de citron et d'orange.

Diluez le concentré de tomates dans l'eau et versez-le sur les carottes.

Ajoutez l'origan, le sel et le poivre. Faites frémir.

Ajoutez le jarret et faites cuire à feu doux 1h30 environ.

JOUR 7

Déjeuner

- Asperges sauce mousseline
- Saumon grillé et haricots verts
- Île flottante à l'édulcorant





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Dîner

- Assiette de crudités/thon
- Fajitas - Faisselle

Recettes de Fajitas

Pour 4 pers. 4 escalopes de poulet, épices espagnoles, 2 poivrons rouges, 2 poivrons verts, 2 oignons, 2 tomates.

Pour les galettes : 12 Cuillères à café de son d'avoine, 4 Cuillères à soupe de fromage blanc maigre, 4 œufs, sel et poivre Mélangez tous les ingrédients et faites cuire 2 min dans une poêle anti adhésive en y ajoutant les épices

Émincez les escalopes de poulet, les poivrons, les oignons et les tomates.

Faites-les cuire avec les épices espagnoles

Garnissez les galettes de ce mélange

Les recettes de grand-mère...ça marche !

Algues

Réaliser une décoction avec 1 cuillerée d'algue séchée par tasse.

Faire bouillir 5 minutes. Boire environ 5 tasses par jour. Ce breuvage n'a pas un goût très agréable. Pour y remédier : un peu de bourdaine et d'anis vert.

Persil

Faire une décoction avec 50 grammes de graines, de racines et de feuilles de persil dans 1 litre d'eau pendant environ 5 minutes.

Laisser reposer 1/4 heures. Boire 2 tasses par jour avant le repas.

Pissenlit

Même recette qu'avec le persil. (Ne pas mettre de graines).





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Cure de citron

Pour vous aider à vous débarrasser de votre cellulite buvez le matin à jeun un grand verre d'eau avec un jus de citron.

Le vinaigre de pomme

Dans un verre d'eau tiède diluez une cuillère à soupe de ce vinaigre et avalez-le chaque matin après le petit-déjeuner.

C'est un brûleur de graisses rapide.

A éviter pour les personnes qui ont un terrain acide des problèmes gastriques.

Le vinaigre de cidre de pommes est très riche en minéraux, oligoéléments, en vitamines, en acides essentiels, et il contient aussi plusieurs enzymes et de la pectine. Il est particulièrement riche en potassium. Il facilite la digestion, aide à perdre du poids, combat la fatigue.

Lierre

- Faire macérer 2 poignées de feuilles fraîches de Lierre.
- Les faire macérer dans 1/2 litre d'alcool à 40°.
- Filtrer et ajouter 1 cuillerée à café de glycérine.
- Appliquer sur les dépôts de cellulites. (A la place de l'alcool à 40° on peut utiliser de l'eau de Cologne ordinaire).

Enveloppements d'algues

Ingrédients :

225 g de poudre d'algues, 2 gouttes d'huile essentielle de lavande, 1 goutte d' HE* de romarin, 3 cuillères à soupe d'huile d'amande douce.

Préparation :

Mélangez les algues à une petite quantité d'eau de façon à obtenir une pâte. Diluez les essences dans de l'huile d'amande douce et incorporez délicatement cette préparation au mélange.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Application

Prenez une douche tiède et frictionnez-vous à l'aide d'un morceau de loofah afin de faciliter l'absorption des sels minéraux. Appliquez la pâte d'algues sur tout le corps, en commençant par les pieds. Faites-vous aider pour le dos et les parties difficiles à atteindre. Enveloppez-vous d'un film de polyéthylène et laissez agir 20 à 30 mn, allongé au chaud. Retirez le film plastique et douchez-vous à l'eau tiède.

Préparation aux huiles essentielles

Pour 10 Cuillères à soupe d'huile végétale, mettez 2 gouttes d'HE de cyprès, 2 d'HE de géranium, 2 d'HE de carotte, 2 d'HE de citronnelle et 2 d'HE de laurier noble.

A appliquer en massages matin et soir sur les zones concernées.

Infusions au Guarana ou au café vert

Utiliser de la poudre de Guarana (plante la plus riche en caféine) ou à défaut du café vert (non torréfié) moulu. Ou encore un bon Robusta..

- Faire passer 50 à 75 gr de café dans 50 cl d'eau.
- Mélanger le marc avec de l'argile verte en poudre et 2 c à soupe d'huile d'olive.
- Puis lier avec de l'eau pour faire une pâte homogène.
- Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles au choix.
- Tartinez vos zones rebelles avec cette affreuse pâte et enroulez avec du film alimentaire.
- Gardez une petite demi heure, pas plus.
- Rincez en massant doucement.

Si vous utilisez du café liquide : prenez une crème hydratante ou raffermissante pour le corps, au choix. Mélanger 10 cl de café à votre crème et utilisez-la comme d'habitude. Préparez de petites quantités, suffisantes pour 1 semaine et gardez au frigo.

- Avec les 40 cl de café restant, ajoutez le jus d'un citron, quelques gouttes d'huiles essentielles au choix, et du miel pour donner de la consistance.
- Tartinez-vous de cette « lotion » une vingtaine de minute avant la douche.

Gardez le mélange au frigo (7 jours maxi) et bien secouer avant usage.

A réaliser une fois ou deux par semaine, suivant l'importance de la cellulite :

Voilà, simple efficace et pas cher. Mais attention quand même : les peaux fragiles peuvent mal réagir au marc de café ou à la guarana, faites d'abord un essai sur une petite partie du corps et bien sûr, buvez de l'eau !

Après une dizaine de jours, l'effet est assez spectaculaire. Une fois la cellulite désincrustée, il suffit de faire un traitement d'entretien, alors il faut diminuer les doses de caféine.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Voici la concentration en caféine pour 50 ml de liquide après infusion

- Guarana : 150 à 200 mg
- Café vert : 100 à 125 mg
- Robusta moulu : 75 à 100 mg
- Café instantané : 60 à 99 mg
- Thé : 30 à 60 mg

Lierre grimpant en compresses

- Faire une décoction de lierre grimpant avec 100g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau.
- Laisser bouillir 15 minutes (attention ne surtout pas boire, le lierre grimpant est toxique !!!).
- Trempez des compresses dans cette décoction et les appliquer très chaudes sur les parties à traiter, 2 ou 3 fois par jour. On peut aussi appliquer des feuilles fraîches hachées.

Crème à l'origan contre la cellulite

Pour faire une crème à l'origan pour lutter contre la cellulite

- Prenez quarante grammes de vaseline, vingt grammes de lanoline et deux cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Faites chauffer le mélange au bain-marie et incorporez-y vingt gouttes d'huile essentielle d'origan.
- Appliquez sur les parties à traiter et massez dix minutes.

Bain au sel et au citron

Chaque semaine prenez un bain avec une poignée de gros sel, un verre de lait et quinze gouttes d'HE de citron.

Pour mincir du ventre il n'y a pas que l'alimentation...

La respiration minceur !

Après avoir soigné votre ventre de l'intérieur rendez-lui souplesse et légèreté avec une respiration minceur.

Utilisez le pouvoir d'une bonne respiration c'est à dire une **respiration abdominale**, diaphragmatique et claviculaire donc complète, profonde, fluide et régulière,

Son intérêt majeur est le massage des organes abdominaux et la stimulation du système lymphatique. Elle vous aidera aussi à gérer le stress.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Pratiquez là allongée. Son effet de pompe est hyper puissant.

Qu'est-ce que le diaphragme

Le diaphragme est le muscle principal de l'inspiration. Il a grossièrement la forme d'un parachute sous le thorax.

Lorsqu'il se contracte, il s'abaisse dans le ventre en repoussant les viscères. Il masse le ventre. Les poumons peuvent se remplir au maximum

Cette respiration a de nombreuses propriétés. Elle améliore la digestion

Elle est très efficace avant le repas et permet de réguler l'appétit.

En outre elle stimule le drainage lymphatique et l'évacuation des déchets.

Technique

Pratiquez là dans le calme.

- Allongez-vous, posez une main sur le ventre, une main sur le thorax et concentrez-vous sur vos sensations.
- Vos deux mains bougent-elles ? En décalé ou de manière synchronisée ?
- Prenez conscience des mouvements de va-et-vient de votre ventre.
- Gonflez le ventre sans forcer, puis expirez à fond lentement pour expulser tout l'air contenu dans les poumons. Contractez vos abdominaux pour expirer à fond, puis laissez l'inspiration se faire seule sans forcer, avant d'expirer à nouveau à fond.
- Comptez jusqu'à 4 en inspirant et jusqu'à 9 en expirant.

L'aide des spécialistes

L'homéopathie

Créée au 17^{ème} siècle par le Dr Samuel Hahnemann, elle est une solution efficace pour mincir facilement là où vous voulez et ne pas reprendre de poids.

Adieu fringales, rétention d'eau et cellulite. A vous: le ventre plat !

L'homéopathie, alliée à une alimentation équilibrée, aide à éliminer les kilos superflus.

Trouvez donc un bon médecin homéopathe ou cherchez vous-même le ou les remèdes adéquats dans ceux qui sont cités ici. L'avantage de l'homéopathie c'est son innocuité.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Les principes de l'homéopathie

- Similitude : le remède à utiliser est celui qui créerait la maladie à dose plus élevée.
- Dose infinitésimale : le produit est extrêmement dilué.

Pour ou contre l'homéopathie

Les défenseurs de l'homéopathie mettent en avant son efficacité et son innocuité.

- http://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9moire_de_l%27eau

Les détracteurs disent que les dilutions sont telles qu'il n'y a plus trace de substance active dans le produit. Si l'homéopathie est active c'est à cause de l'effet placebo.

- <http://www.les4verites.com/L-Academie-de-medecine-contre-l-homeopathie-304.html>

En 1988 un chercheur Jacques BENVENISTE a émis l'hypothèse que l'eau en contact avec une substance conserve les propriétés de cette substance (théorie de l'eau). Il justifiait ainsi l'efficacité de l'homéopathie.

Les vétérinaires homéopathes affirment l'efficacité de cette médecine sur les animaux. Il ne peut s'agir d'effet placebo.

- http://www.docho.meo.com/les_animaux_a_soigner_par_homeopathie_veterinaire.ht

Remèdes homéopathiques et indications

Prendre les remèdes dans une bouche propre ½ heure avant les repas ou 1 heure après.

« Les indications qui suivent sont des suggestions et en aucun cas des prescriptions.

Même si les remèdes homéopathiques sont très dilués et non toxiques je vous conseille pour les choisir et déterminer leurs associations et dosages de voir un **médecin homéopathe**. »

ALLIUM SATIVA 12CH

3 granules matin et soir.

Un remède pour vous si

- Vous avez le haut du corps empâté.
- Le « goût » de la viande et du beurre.
- Une digestion difficile (gaz).





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

ANTIMONIUM CRUDUM 12CH

3 granules matin et soir.

Un remède pour vous si

- Vous avez un fort appétit.
- Un « goût » pour les acides.
- Votre langue est blanche.
- Vous avez des fringales.

NUX VOMICA 12CH

3 granules matin et soir.

Un remède pour vous si

- Vous avez un fort appétit.
- Vous êtes sédentaire.
- Votre langue est pâteuse.
- Vous souffrez de somnolence après les repas.

CALCAREA CARBONICA 12CH

3 granules matin et soir.

- Vous avez de l'embonpoint.
- Un goût pour les sucreries, les œufs, les pâtes et les pommes de terre.
- Vous souffrez d'une intolérance au lait.

SULFUR 12CH

Un remède pour vous si

- Vous avez de l'embonpoint.
- Une transpiration importante.
- Un fort appétit.
- Le goût des sucreries.

ATRUM SULFURICUM 12CH

2 granules 3 fois/jour.

Un remède pour vous si





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

- Vous avez les tissus infiltrés de cellulite.
- Un goût pour les aliments et boissons froids.
- Vous souffrez d'une intolérance aux féculents.

GRAPHITES 12CH

2 granules 3 fois/jour

Un remède pour vous si

- Vous avez de l'embonpoint.
- Votre appétit est faible.
- Des difficultés de digestion.

THUYA 12CH

2 granules 3 fois/jour.

Un remède pour vous si

- Vous avez de l'embonpoint à partir de la taille.
- Votre appétit est modeste.

ANACARDIUM ORIENTALIS 9CH

2 granules à chaque envie de grignoter.

Un remède pour vous si

- Vous avez des fringales liées au stress.
- Votre mémoire est perturbée par la faim.
- Si vous ne mangez pas vous devenez agressive.

IGNATIA AMARA 5CH

2 granules 3 fois/jour

Un remède pour vous si

- Vous vous ennuyez et vous grignotez.
- Vous mangez peu aux repas.





La meilleure solution pour être
MINCE cet été sur la plage

STAPHYLASAGRIA 9CH

Un remède pour vous si

1 dose/semaine et 2 granules en cas d'urgence.

- Vous mangez pour compenser vos frustrations et colères rentrées.

CALCAREA CARBONICA 9CH

1 dose/semaine.

Un remède pour vous si

- Vous dévorez à toute heure.

SULFUR 9CH

1 dose/semaine.

Un remède pour vous si

- Vous êtes incommodée par la chaleur.
- Votre peau est grasse.
- Un goût exclusif pour le sucré.

ARNICA MONTANA 9CH

1 dose puis le lendemain en 15CH.

Un remède pour vous si

- Contre le stress physique ou psychologique.

NATRUM MURIATICUM 9CH

2 granules 3 fois/jour.

Un remède pour vous si

- Vous avez des fringales.
- Un « goût » pour le salé.
- Très soif.
- Vous êtes constipée.





La meilleure solution pour être
MINCE cet été sur la plage

GELSEMIUM 9CH

1 dose puis le lendemain en 15CH.

Un remède pour vous si

- Contre les fringales.
- Vous êtes stressée avant un examen ou un entretien.

STAPHYSAGRIA 9CH

1 dose puis en 15CH le lendemain.

Un remède pour vous si

- Vous n'exprimez pas vos colères et mangez.

PULSATILLA 9CH

2 granules 3 fois/jour.

Un remède pour vous si

- Vous grignotez à cause d'un grand chagrin d'amour.

PULSATILLA 5CH

2 granules 3 fois/jour.

Un remède pour vous si

- Vous avez une mauvaise circulation.
- Vous avez de la cellulite.
- Vous buvez peu.
- Vous n'aimez pas le gras.

NATRUM SULFURICUM 5CH

2 granules 3 fois/jour pendant 3 semaines puis arrêt 1 semaine.

Un remède pour vous si

- Tout votre corps est infiltré d'eau et de graisse.

THUYA OCCIDENTALIS 5CH

2 granules 3 fois/jour 1 semaine/mois.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Un remède pour vous si

- L'atmosphère humide et les repas gras vous font gonfler du ventre, des cuisses, des hanches.

LYCOPodium 5CH

2 granules 3 fois/jour.

Un remède pour vous si

- Vous êtes stressée.
- Vous gonflez du bas du ventre.

CORTISONE 9CH

1 dose/semaine.

Un remède pour vous si

- Vous faites de la rétention d'eau à cause d'un traitement par la cortisone.

PILOSELLA (teinture mère)

20 gouttes 3 fois/jour pendant 3 semaines. Arrêt 1 semaine. A recommencer si besoin.

Un remède pour vous si

Votre taille est épaisse.

FUCUS VESICULOSUS (TM)

20 gouttes 3 fois/jour 1 semaine/mois. Faire une cure en automne et au printemps. 1 semaine/mois.

Pour un drainage général.

Déstocker les graisses localement

La masse grasse (nom scientifique donné à la graisse répartie dans le corps) plus communément appelée « graisse », se répartit dans le corps de façon non homogène

Elle inclut la graisse sous-cutanée, qui est la graisse visible, mais aussi la graisse disséminée un peu partout, dans les muscles et au niveau des intestins.

Soyez patiente lors du déstockage car vous perdrez en dernier la graisse qui vous gêne le plus. Pour dépasser cette difficulté **les soins locaux sont essentiels.**





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Voici ce que vous pouvez faire seule.

Le palper - rouler

Commencez par retrouver le plaisir d'habiter votre corps.

Chouchoutez-vous !

Prenez du temps dans votre salle de bain

Le matin après une bonne douche avec ponçage au gant de crin faites des auto- massages.

Vous pouvez commencer par masser les zones rebelles ou la cellulite se loge En général ce sont les cuisses et le ventre, car c'est là que s'amassent plus facilement les graisses chez les femmes.

Ce massage vise à casser et éliminer la cellulite et à activer la circulation sanguine et lymphatique.

Il consiste à séparer 2 enveloppes qui sont souvent adhérentes : l'hypoderme et le fascia.

L'hypoderme est la couche profonde où se trouvent les cellules graisseuses. Le fascia est la fine membrane qui enveloppe chacun de nos organes. L'organisme se nettoie en libérant les déchets et toxines emprisonnés dans les graisses.

Technique du palper-rouler

- Pincez un pli de peau.
- Faites le rouler entre les doigts, toujours du bas vers le haut, pour aller dans le sens de la circulation sanguine.

Vous pouvez le faire avec vos mains ou avec un appareil.

C'est un massage puissant contrairement au drainage d'où les fréquentes rougeurs qui recouvrent le corps après une séance.

Attention :, aucune raison de vous faire des bleus....St c'est le cas vous êtes trop brutale !.

Plus votre excédent de poids et votre cellulite sont importants plus vous devrez faire longtemps ce type de massage.

Fabriquer vos produits

Inutile d'acheter des produits qui coûtent très cher dans le commerce, vous pouvez les fabriquer vous-même. Les huiles essentielles s'achètent en pharmacie, en grande surface, et sur internet.

Dans un flacon mettez 50 ml d'huile avec environ 20 gouttes d'huiles essentielles.

Vous avez le choix entre plusieurs huiles essentielles. L'idéal est d'en utiliser 3 pour potentialiser leurs effets. Ils se multiplient au lieu de s'additionner (on parle de synergie).

Propositions d'huiles essentielles pour les zones cellulitiques

- Romarin + géranium + fenouil.
- Coriandre + cyprès + carotte.
- Citron +romarin + arbre à thé.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Pour le stress vous pouvez ajouter de la lavande et pour la circulation de la menthe et du cyprès.

Après votre cure minceur, continuez à vous chouchouter en vous massant avec une huile contenant de l'huile essentielle de bois de rose qui est un régénérateur cellulaire.

Si vous avez un terrain allergique renseignez vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour savoir quelles huiles essentielles risquent d'être photo sensibilisantes.

Penser à masser: mains, pieds, épigastre, lombes, cuir chevelu (détend, recentre) faire des rotations du pouce sur les points douloureux. Transformez-vous en « papillote ». Pour donner le temps aux huiles essentielles d'agir au maximum enfiler une sudisette ou enveloppez vous dans du film plastique alimentaire après vous être enduite d'huile amincissante.

Le massage AMPUKU du Shiatsu pour ventre plat.

Les Orientaux nomment le ventre le « HARA » :

C'est pour eux le centre de l'énergie

Selon la tradition du Shiatsu japonais, le HARA contient des zones correspondant à tous les méridiens d'acupuncture. En travaillant le HARA par des pressions, on soigne le corps tout entier.

L'AMPUKU peut se pratiquer en auto-massage

PRATIQUE

- Mettez-vous à genoux, assise sur vos talons.
- Fermez vos poings et posez vos mains sur votre HARA. Respirez.
- En expirant, pressez vos mains fortement à l'intérieur du HARA et penchez-vous en avant pour pénétrer plus profondément.
Ces pressions doivent être faites dans le sens des aiguilles d'une montre. Vous commencez par la région de l'estomac et continuez par pressions successives en partant vers la gauche puis en continuant votre cercle.
- Posez vos mains l'une sur l'autre sur le nombril, et effectuez un mouvement de rotation, 60 fois dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Croisez les doigts et appuyez fortement sur le HARA en soufflant.
- Allongez-vous sur le dos, jambes pliées, pieds au sol.
- Posez vos mains sous le plexus solaire et pressez doucement 3 fois.
- Pressez ensuite sur l'estomac, le nombril, l'abdomen, et le bas-ventre.
- Avec une main, pressez le HARA vers un côté du corps, puis tirez-le dans l'autre sens.
- Posez les mains l'une sur l'autre sur la région du nombril et faites-les vibrer légèrement de bas en haut.

Ce massage vous procurera détente et vitalité : coup de fouet lorsque vous êtes fatigué, pour vous déstresser et surtout pour bien digérer.

Cherchez le point du stress appelé le 17ème vaisseau conception.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Il se trouve à égale distance des 2 mamelons, sur le sternum : si la pression du point est douloureuse : disperser l'énergie en excès cela diminuera votre sensibilité au stress

Se muscler

Si votre ventre est gonflé et relâché vous avez aussi un problème de tonicité des muscles du ventre. Donc à vous de « jouer » pour résoudre ce problème.

Commencez par modifier vos habitudes

- Allez faire vos courses plus souvent et à pied si ce n'est pas trop loin.
- Si vous y allez en voiture gardez-vous loin de la porte.
- Garez votre voiture à 20 minutes à pied de votre travail.
- Montez les escaliers au lieu de prendre les escalators.
- Allez promener votre chien plus souvent.
- Jardinez !
- Faites 1 heure de piscine/semaine.
- Pourquoi pas 5 minutes d'abdos tous les matins.
- A l'arrêt de bus...contractez le ventre et serrez les fessiers.

Faites de la gym

Allez-y progressivement.

Sinon vous risquez de trop forcer et d'avoir des courbatures très désagréables.

Ce n'est pas la meilleure manière de vous motiver.

Procédez par étapes

Commencez par des petites séries d'exercices : 10 par exemple. Tâchez de les faire correctement.

Vous pouvez faire du « jumping jacks » (saut en ouverture /fermeture. Vous brûlerez 90 calories en une séance de dix minutes

Lorsque vous commencez à vous ennuyer en faisant vos exercices trouvez-en de nouveaux.

Vous pouvez vous re-muscler chez-vous, en salle de gym ou à l'extérieur.

Votre choix se fera en fonction de votre budget d'abord : si vous êtes « fauchée » la marche rapide conviendra parfaitement.

La salle de gym est parfaite si vous ne pouvez pas rester motivée en faisant vos exercices seule.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Dernière option vous êtes trop timide pour faire vos exercices en public : vous pouvez soit investir dans des appareils (voir liste plus loin), soit suivre une émission TV pour entretenir la forme, soit suivre des vidéos sur You tube

Zones à travailler

La taille

Faites des exercices physiques qui amincissent la taille.

Ces activités vont brûler des calories, faire fondre la graisse locale, gainer le ventre, améliorer votre posture et masser vos organes digestifs : gymnastique, danse, escalade, badminton, aviron, les sports de combat :

- Les sports d'endurance (marche, jogging, natation, roller, etc.) sont des exercices physiques aérobies qui chassent les bourrelets à moyen et long terme, à condition de les pratiquer 40 minutes d'affilée au minimum (durée minimale pour qu'ils obligent votre corps à puiser dans ses réserves de graisse) 2 à 3 fois par semaine.

Des exercices simples mais efficaces.

- « Une taille de guêpe » :

Debout, levez le bras droit, en arc de cercle autour de votre tête.

Courbez le buste vers la gauche, en gardant la tête et le buste dans le même axe que le bassin.

Faites de même de l'autre côté. 20 fois de chaque côté.

- « Taille de guêpe. Variante ».

Debout, jambes écartées, mains à la taille, pivotez de droite à gauche, en faisant un arrêt pour souffler au-milieu.

Puis expirez en allant toucher votre pied droit. Redressez-vous en inspirant. Changez de côté. 20 fois de chaque côté.

Musclez vos fessiers et votre dos

- Assise par terre, placez vos mains en arrière, levez les fesses de façon à avoir les jambes et les bras tendus (en gardant les pieds joints et les abdominaux contractés).
- Gardez cette position 10 secondes puis revenez à la position initiale. Recommencez 10 fois.

Le ventre.

- « 1^{er} exercice ».

Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies sur la poitrine, les lombaires bien plaquées au sol, menton contre la poitrine, mains sur les tempes. Relevez le buste doucement en expirant, puis





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

revenez à la position initiale.

A faire 5 fois.

- « Muscler votre ventre. Variante ».

Allongé sur le dos, jambes fléchies avec les genoux à angle droit et les bras fléchis avec les mains derrière la nuque.

Relevez doucement le buste en essayant de rapprocher le coude du genou opposé. Penser à bien expirer (souffler) pendant le mouvement.

Revenez à la position initiale.

A faire 5 fois.

Les jambes

- Placez-vous face à un mur, debout, bien droite, paumes des mains à hauteur des épaules.
- Inspirez en vous hissant sur la pointe des pieds jambes bien tendues
- Reposez vos pieds et soufflez.
- Recommencez 10 fois.

Modifiez votre posture

- Pensez à adopter une position la plus droite possible et à contracter vos abdominaux.
 - Redressez-vous en tirant les épaules en arrière pour ouvrir la cage thoracique et gainez vos abdominaux tout en serrant les muscles fessiers.
- En effet si vous vous tenez mal vous favorisez le relâchement abdominal.
- Faites des étirements le matin en vous levant et tout au long de la journée. Votre colonne vertébrale ne se tassera pas, vous y gagnerez en souplesse et paraîtrez plus élancée.
 - Après un amincissement important les chairs sont souvent flasques. Donc n'arrêtez pas vos efforts en si bon chemin. Il faut tonifier les chairs.

Raffermer les chairs

- Le moyen le plus simple et efficace que je connaisse consiste à terminer sa douche ou son bain par un jet d'eau fraîche (remontez des pieds vers le torse pour stimuler le retour veineux).
- Vous pouvez également acheter une crème raffermissante dans le commerce ou ajouter des huiles essentielles dans votre crème de massage
- L'huile essentielle de géranium est réputée pour ses vertus astringentes, l'huile essentielle de santal renforce l'élasticité de la peau, les huiles essentielles ylang ylang et orange sont toniques et régénérantes.





La meilleure solution pour être **MINCE** cet été sur la plage

Recette

Dans une huile de base (bourrache, argan) de 100ml, ajoutez

- 10 gouttes d'HE de Géranium
- 10 gouttes d'HE de Santal
- 10 gouttes d' HE de Ylang-Ylang
- 10 gouttes d'HE d'orange

Utilisez cette huile en massage sur le ventre, les fesses et les cuisses.

Nous avons fait à peu près le tour du sujet mais il reste encore à faire l'inventaire de toutes les aides et gadget à votre disposition. Ce n'est pas indispensable mais cela peut être utile.

Pour vous aider

Je vous encourage à remuscler et tonifier TOUT votre corps.

Vous avez à votre portée de nombreux « outils ».

Appareils de musculation

Élastiques (4 à 20 euros)

- http://www.webmarchand.com/a/liste_produit/idx/3070401/mot/Elastique_fitness/liste_produit.htm
- Voir aussi sur C-discount.

Haltères 7 à 300 euros

- <http://www.twenga.fr/dir-Sports,Musculation,Halteres>

Barres 20 à 3000 euros

- <http://www.twenga.fr/prix-barre-de-gymnastique.html>

Banc de musculation. 20 à 5000 euros

- <http://www.achetezfacile.com/bancs-de-musculation/>





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Vélo d'appartement .50 à 2850 euros

- <http://www.achetezfacile.com/velos-d-appartement/comparer-les-prix-4>

Rameur 50 à 700 euros

Le rameur est l'appareil de cardio training le plus complet. Il permet de se muscler aussi bien le haut que le bas du corps. ATTENTION si vous avez des problèmes de dos, il est préférable de consulter votre médecin traitant avant d'entreprendre des exercices sur rameur

Difficile à utiliser correctement,

- <http://www.musculation-relax.com/rameur-acheter-p114.html>
- http://www.leguide.com/sb/ri_3070404_O_O.htm

Tapis de course. 200 à 400 euros

- http://www.leguide.com/tapis_de_course_run_trainer.htm

Stepper 59 à 8400 euros

Le stepper reproduit le mouvement de montée des escaliers. Il permet de stimuler tout le corps et de détendre l'esprit avec des exercices effectués à un rythme constant. Il stimule la circulation sanguine et lymphatique, renforce les muscles des jambes et tonifie les fesses.

- http://www.acheter-moinscher.com/asp/rubrique1_rwt_r_125944.htm

Plateau vibrant 70 à 2200 euros

Les plate-formes vibrantes provoquent la combustion des graisses et boostent le métabolisme permettant aux muscles de retrouver toute leur fermeté.

- http://www.leguide.com/sb/ri_10000639_O_O.htm

Électro stimulateurs 100 à 350 euros

- http://www.leguide.com/sb/leguide/recherche/str_MotCle/Electro+stimulateur/org/3/t/1/6080420.htm





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Ceintures et shots 25 à 140 euros

Ce matériel s'adresse aux personnes qui souhaitent remodeler et tonifier les abdos, fessier et hanches. Il est très simple à utiliser. Il est essentiellement destiné aux personnes ayant peu de temps pour faire du sport. Vous vous muscliez et remodelez sans y penser, en pratiquant vos activités quotidiennes.

- <http://www.nextag.fr/All--zz-ceinture+abdominale-zlzfz8jz5--html>
- Vous pouvez aussi faire une recherche sur www.kelkoo.fr ou aller voir O Décathlon...

Vêtements minceur

Les corsaires minceur à 50 euros

- http://www.ciao.fr/Lanaform_Corsaire_Minceur_894150

Culotte minceur 25 à 60 euros

- http://www.webmarchand.com/a/liste_produit/idx/6041222/mot/Culotte_minceur/liste_produit.htm

Chaussures minceur 25 à 120 euros

Les tongs minceur à semelle inclinée vers l'arrière de 8 à 9 % qui soulagent votre dos et luttent contre la cellulite.

Les « balancing shoes »

Conçues pour vous aider à changer votre manière de marcher. Elles possèdent une semelle innovante « incurvée » qui crée un léger déséquilibre à chaque pas, et ainsi entraîne un travail musculaire supplémentaire. Elles permettent de :

- Corriger votre posture.
- Tonifier vos jambes.
- Activer votre circulation sanguine.
- Soulager les douleurs de vos pieds.
- Absorber les chocs.

Afin d'obtenir des résultats rapides, vous devez porter les baskets Balancing Shoes AFLEX au moins 20 à 40 minutes les 15 premiers jours puis par la suite 5 minutes / jour.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Chaussures Shape Up

Baskets mode à lacets en cuir pour femme de la marque Skechers, montées sur une semelle en gomme compensée. Ces chaussures sont conçues pour vous remettre en forme en marchant. Elles favorisent l'amaigrissement, raffermissent les muscles et améliorent la santé cardio-vasculaire. Elles réduisent la cellulite et tonifient les cuisses, renforcent la ceinture abdominale ainsi que vos mollets. Elles aident également à fortifier le dos, améliorent votre position et raffermissent votre fessier. Les Shape-up vont très vite devenir votre nouvelle meilleure amie ; elles ne vous quitteront plus. L'épaisseur de la semelle est de 5 cm (mesure prise à l'endroit où la semelle est la plus épaisse).

- http://www.leguide.com/sb/10000609_drainaflex.htm
- http://www.allomarket.com/boutique/fiche_produit.cfm?ref=balancingshoes&rtype=209&code_lg=lg_fr&num=101&utm_source=Leguide&utm_medium=cpc&utm_campaign=balancing_shoes_drainaflex_sport--
- <http://www.amazon.fr/Skechers-Shape-ups-optimize-Chaussures-bien-femme/dp/B001NOMT10>
- <http://www.cloggs.eu/fr/icat/fitflop?gclid=CKHi5NyMmqMCFQlt4wodclessg>
- <http://www.la-boutique-scholl.fr/Boutique-Starlit.html>

Enfin les vêtements eux-même peuvent gommer vos imperfections !

Les vêtements aminçissants

Achetez des sous-vêtements faits pour vous donner un ventre plat.

- http://www.shopoon.fr/femme-lingerie-gainante_394.aspx
- <http://fr.shopping.com/sous-vetement-gainant/produits>
- <http://www.soutifaction.fr/shapewear-lingerie-gainante.html> (lingerie grande taille)
- Vous trouverez aussi sur internet des maillots de bain gainant.
- http://www.3suisses.fr/FrontOfficePortail/catalogue_fra/lingerie-beaute/nouvelle-collection-printemps-ete-2011/toute-la-collection-printemps-ete/maillot-1-piece-sculptant-du-38-au-52/25867-maillot-1-piece-sculptant-du-38-au-52.html
- http://www.3suisses.fr/FrontOfficePortail/catalogue_fra/lingerie-beaute/nouvelle-collection-printemps-ete-2011/toute-la-collection-printemps-ete/maillot-1-piece-balconnet-aquasculpting-de-bestform-du-90c-au-95e/25866-maillot-1-piece-balconnet-aquasculpting-de-bestform-du-90c-au-95e.html
- <http://www.touslesprix.com/achat,maillot-gainant.html>





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Orimag

Qu'est-ce qu'Orimag?

Une méthode simple, naturelle, efficace et durable à utiliser bien sûr en complément du régime..

L'ORIMAG est un nouveau concept construit sur la base de la stimulation auriculaire. Essayez, ça marche !.

ORIMAG a été conçu en sélectionnant des points réflexes situés au centre de l'oreille qui vont stimuler les zones du corps pour favoriser l'amincissement.

ORIMAG va favoriser une meilleure élimination, une meilleure digestion, une sensation de satiété.

Comment utiliser ORIMAG

Mode d'emploi

La face interne d'ORIMAG est tapissée de 15 reliefs à bout arrondis et de 9 microbilles (en acier inoxydable) qui exercent une pression légère sur tous les points à traiter.

L'ORIMAG s'adapte à toutes les oreilles.

Positionner ORIMAG à l'intérieur du pavillon de l'oreille en le tenant par la languette. Une fois introduit dans l'oreille bloquer ORIMAG en effectuant des pressions répétées de 1 à 2 minutes environ plusieurs fois par jour.

Vous pouvez effectuer vos séances en stimulant les 2 oreilles en même temps ou l'une après l'autre, au choix

Fréquence d'utilisation.

- En phase d'attaque: Il est conseillé de pratiquer ORIMAG sur une période minimum de 21 jours à raison de 3 fois par jour (et plus si possible) 7 jours sur 7. (avant et/ou après les repas).
- En phase d'entretien. Il est conseillé de pratiquer les séances tous les jours 1 - 2 fois par jour.

Entretien d'Orimag.

Nettoyer votre appareil régulièrement avec un coton et de l'alcool à 90°

Votre appareil est inusable. Il peut durer toute une vie.*

Où l'acheter (31 à 49 euros)

<http://www.jachetepascher.com/orimag-minceur.htm>





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

<http://www.bien-etre-avenue.com/boutique/detail.php?id=1915>

http://www.bien-et-bio.com/boutique/sante-naturelle/aides-minceur-au-naturel/lot-2-orimag.htm?utm_source=Leguide&utm_medium=cpc&utm_campaign=produits_minceur_naturels--ziiflux&utm_term=orimag_le_lot_de_2_+459--ziiflux

http://www.vivre-mieux.com/orimag-pour-mincir-p-160.html?gclid=COjgl6Vm6MCFVe72AodRjBGag&hfsid=id1024_972&rosCsid=64d99b48c4b5bd24d9965cd1a1bf5dcd6

Les patchs

Ils diffusent leurs principes actifs 24h/24.

Leur emploi est très simple et ne demande aucun effort. Pour ce qui est des résultats, certaines personnes sont enthousiastes et d'autres déçues.

Vous pouvez tester ces produits en accompagnement d'une alimentation équilibrée.

Vous pouvez les acheter en pharmacie ou sur internet. Attention renseignez-vous bien sur les principes actifs et lisez les commentaires des internautes car tous les produits sont loin de se valoir.

Ne recherchez pas le moins cher !

Pour plus d'infos

- Labo l'oréal http://www.ciao.fr/Amincissants_L'Oreal_284954_3
- Labo l'oréal http://www.ciao.fr/Amincissants_Lineance_284953_3
- Labo Bara <http://www.labobara.com/patchamincissant.html>

Enfin les praticiennes du bien-être, kinés diététiciens, sophrologies et médecins sont aussi à votre service.

Les « spécialistes »

Votre masseur-kinésithérapeute

Il peut vous aider avec des séances de Cellu-MO

L'endermologie s'effectue grâce au Cellu-MO et reproduit un palper-rouler en dynamique avec un système d'aspiration. Il permet de lutter contre la rétention d'eau et la fibrose mais se montre limité sur la cellulite adipeuse.

Certains kinés sont également formés au drainage lymphatique.

Il est nécessaire d'avoir 2 à 3 rendez-vous par semaine pour avoir de bons résultats.

La diététicienne

Elle peut réellement vous aider si vous avez de très mauvaises habitudes en matière d'alimentation.

Elle vous aidera à repérer vos erreurs alimentaires et vous fournira des menus adaptés à votre cas.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Le nombre de séances dépend...de vous surtout !

Le médecin nutritionniste

Il pourra contrôler votre perte de poids et son retentissement sur votre état général.

Si votre santé est précaire ou si vous êtes obèse c'est très important.

Le médecin nutritionniste présente l'avantage d'être remboursé en partie par la sécurité sociale.

La réflexologue

Qu'est-ce que c'est ?

La réflexologie part du principe qu'à tout organe ou fonction de votre organisme correspond une zone réflexe.

- Le travail de ces zones doit permettre de favoriser une meilleure circulation des énergies et rééquilibrer l'organisme.
- C'est aussi un excellent moyen de réduire le stress.
- Elle améliore également la circulation sanguine et lymphatique.
- C'est une approche globale du corps humain qui vise à développer nos capacités d'auto-guérison.

La réflexologie est une pratique très ancienne déjà utilisée en Chine et en Égypte plus de 5 siècles avant notre ère.

Au début du XXème siècle elle s'est développée grâce au docteur Fitzgerald, qui l'introduit aux États-Unis.

Une cartographie des zones des mains et des pieds a été faite par Eunice Ingham. Elle édita le premier traité de réflexologie moderne.

Sachez que les points réflexes peuvent avoir des emplacements légèrement variables en fonction des individus et des morphologies.

Pour trouver un point précisément cherchez une zone en creux et avec une sensibilité à la pression.

Vous pouvez traiter vos mains, vos pieds, votre visage et vos oreilles (auriculothérapie).

La réflexologie des mains est très pratique d'utilisation sur soi-même.

Pour l'amincissement traitez les points suivants

- Plexus solaire (stress)
- Thyroïde
- Cerveau
- Zones lymphatiques
- Ovaires





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

- Reins...uretères...vessie

Insistez sur les points douloureux.

Traitez aussi vos mains

L'avantage des mains même si elles sont moins utilisées c'est leur simplicité d'accès.

Si vous le faites seule vous serez moins précise qu'en allant voir une réflexologue mais vous pourrez le faire tous les jours gratuitement. Les 2 choix se respectent !

Les esthéticiennes

Elles pratiqueront sur vous

- Modelages relaxants
- Ultra sons
- Hydrothérapie
- Power plate...

Vous devrez prendre un forfait d'une dizaine de séances.

Chirurgie contre la cellulite

Vous pouvez choisir de faire une chirurgie esthétique. Mais attention, faites vous suivre ensuite par une diététicienne de façon à ne pas reprendre de poids.

Et faites un minimum de sport pour vous remodeler.

Quels sont les actes de chirurgie contre la cellulite ?

La chirurgie contre la cellulite va principalement consister à enlever les excès de graisse (liposucion ou lipoaspiration). La chirurgie contre la cellulite peut aussi consister à associer à l'acte de liposucion un acte de plastie reconstructrice, c'est-à-dire une chirurgie qui va tenter de remodeler la peau après avoir enlevé l'excès de graisse. Il est en effet possible que la peau soit "détendue" et prenne un aspect drapé après que la graisse sous-jacente ait été enlevée.

Le chirurgien estimera donc le risque de voir apparaître ce drapé de la peau et pourra proposer un acte complémentaire de plastie de remodelage :

La chirurgie du ventre s'appelle « plastie abdominale ». Quand elle est bien faite la cicatrice est cachée dans un pli.

Mise en garde

Opter pour cette solution n'est pas sans risques.

Tout d'abord il y a le risque lié à l'anesthésie et ensuite celui d'une opération ratée.

Faites bien préciser les détails de votre opération.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

Une petite histoire au passage...en tant qu'infirmière j'ai fait dans le passé des pansements à une jeune femme qui avait choisi la chirurgie esthétique pour perdre du ventre après sa grossesse. Elle était jeune et très jolie. Son chirurgien l'a « massacrée ». Au lieu de lui faire une jolie cicatrice horizontale fondue avec un pli du ventre il lui a fait une cicatrice verticale. La plaie s'est compliquée d'un hématome qui s'est infecté. Elle avait choisi la facilité mais cette solution lui retirait la maîtrise des événements. Alors réfléchissez à vos choix...

Si vous êtes contre la chirurgie et que vous n'arrivez pas à maigrir (pour des raisons de santé par exemple) alors vous n'avez pas d'autre solution que d'accepter votre corps.

Voyez donc un thérapeute pour retrouver confiance en vous et séduction.

Psychothérapeute-hypnothérapeute-sophrologue

Le stress et les soucis peuvent être responsables de votre ventre gonflé.

Notre ventre est le centre de nos émotions et réagit au moindre de nos soucis.

Si vous êtes sujette aux compulsions alimentaires vous devrez développer de nouveaux modèles de fonctionnement face à vos émotions. Ce n'est qu'en replaçant la nourriture à sa juste place que vous parviendrez à reprendre des habitudes alimentaires saines sur le long terme. Souvent, cela implique l'aide d'un psychothérapeute ou d'un support mental.

Le thérapeute peut aussi vous aider à cerner vos motivations et à vous soutenir.

Si c'est nécessaire faites vous aider pour prendre de la distance vis-à-vis de vos difficultés.

Solution alternative – Le relooking

Faites-vous aider afin de vous mettre en valeur au maximum.

Voici quelques possibilités trouvées sur internet (vérifier leur sérieux):

- <http://www.imagedenous.com> Possibilités de paiements en trois fois. Ce site s'adresse aux particuliers et professionnels.
- <http://www.image-en-soi.fr/> Relooking pour homme et femme, pour entreprise, des ateliers de relooking thématiques, une formation de conseil en image, accompagnés d'explications claires et bien fournies.
- <http://www.attitudes-relooking.fr/> On y trouve du relooking en ligne, des forfaits de relooking pour senior, du relooking professionnel, et d'autres services comme le coaching en shopping ou des stages de conseil en image.
- <http://www.relooking-france.fr/> propose du relooking homme ou femme.
- <http://www.aliantis-relooking.fr/> : regorge d'infos pratiques sur le relooking et le conseil en image.
- <http://www.larecettedubonheur.fr/> ce site propose des variétés de recettes pour trouver le bonheur sous forme de relooking personnel, express.
- <http://www.total-relooking.fr/> C'est un des sites les plus spécifiques sur le sujet, qui inclut des formules de relooking divers allant de la formule de base, la morpho-coiffure et morpho-esthétisme, la formule mère et fille, on y trouve même des coaching sur les thèmes de la galanterie et du savoir vivre.





La meilleure solution pour être MINCE cet été sur la plage

- Agence de relooking : <http://www.stylicoach.com/>
- Et des conseils coiffure, maquillage et vêtements sur :
- <http://www.samantharelooking.com/?gclid=CPmLg9WqhakCFYITfAodwApnrg>

Shooting photo

Pour affirmer encore plus la fierté d'être qui vous êtes OFFREZ-VOUS UN SHOOTING PHOTO ; une séance de 1 heure de prise de photos (40 à 70 clichés) prises en studio ou en extérieur par un/une professionnel/le qui saura faire ressortir votre personnalité unique.

Conclusion

J'espère vous avoir aidée. !

Si vous avez des difficultés, n'hésitez pas à me contacter

« Bon amincissement »

MARTINE POIRET

Mes sites

<http://www.ventreplat-femme.com>

<http://www.relax34-villeveyrac.fr>

Tous les conseils pour votre beauté et votre santé

Contact mail

martinezen2@gmail.com

Portable

0626643225

