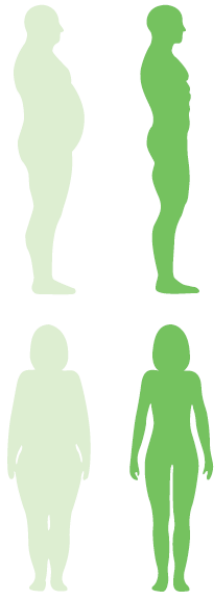




Cure de changement de métabolisme



ALIMENTS AUTORISES

« Nous sommes ce que nous mangeons »

Prendre la décision de perdre du poids = décider de s'épanouir et de mieux manger !

L'important : être davantage conscient des aliments que l'on met dans son assiette, afin d'envoyer des signaux positifs à son corps en lui donnant des produits sains, les plus proches possible de la nature.

Sortir de la routine et découvrir de nouvelles saveurs bienfaitrices

Sortir de ces saveurs :

Le salé et l'acide : stimule l'appétit.

Le sucré : active le désir régressif.

Découvrir ces saveurs :

L'amer : agit comme un détoxifiant, coupe l'appétit et rafraîchit en prime.

Quels aliments ? Légumes verts et salades, herbes aromatiques : romarin, safran, sauge, estragon, curcuma, coriandre, cumin.

Le piquant : stimule le métabolisme.

Quels aliments ? Ail, oignon, moutarde, raifort, herbes aromatiques : menthe poivrée, basilic, origan, thym ainsi que les épices : piment, gingembre, cannelle

L'astringent : régule la digestion et possède un effet tonique.

Quels aliments ? Thé et café, pamplemousses et fruits rouges.

Je cuisine « Maison »

Eviter les plats issus de l'industrie agroalimentaire, pourquoi ? La plupart sont réalisés avec des graisses saturées, en particulier celles dites hydrogénées ou trans, ou des sucres raffinés, et trop souvent bourrés d'additifs : toutes ces toxines font stocker !

Pour minorer ces toxines : la cuisine maison avec des huiles insaturées (attention : l'huile à partir de phase 2 !) dont on contrôle la qualité et la quantité et des aliments à index glycémique bas. Manger le plus bio possible, et choisir des fruits et légumes cueillis près de chez soi. Sans pesticides ni conservateurs, ils seront plus faciles à digérer.

Une fois par semaine : adopter une alimentation « purifiante » en incluant 3 aliments ou épices aux vertus dépuratives. Au choix : choux (chou-fleur, frisé ou brocolis), fruits (orange, citron, raisin, pomme conseillée 1 à 2 par jour), germes de soja, cresson, artichaut, asperge, betterave, gingembre, ail, (graines de sésame ou encore amandes à partir de phase 2)

Bien respirer aide aussi à mieux brûler – et manger moins vite

Avant le repas : Faire 6 respirations - 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration par le nez, bouche fermée, en fixant son attention sur le souffle de façon à sentir l'air passer des narines aux poumons, le tout en restant bien droit

Après le repas : Faire une ample respiration par le nez 15mn après le repas, l'oxygène inspiré améliore la transformation des aliments en énergie !

Pour une efficacité à long terme, il suffit de répéter ces exercices régulièrement afin qu'ils deviennent automatiques.

Manger plus lentement : quand on avale trop vite, on provoque un pic de sucre dans le tube digestif et dans le sang (hyperglycémie), accompagné d'une montée trop rapide de l'insuline qui favorise le stockage des graisses.

Liste des produits autorisés en phase 1 de la cure :

Viande :

Poulet, veau, bœuf, hachis maigre, escalope de dinde, gibier, toutes les viandes maigres (Pas plus de 120 grammes) ; de temps en temps : viande maigre de porc

Poisson :

Truite, dorade, sandre, aiglefin, plie, lieu noir, loup de mer, tous les crustacés comme le crabe, homard, moule, huître, poulpe et calamar (nature) et tous les poissons maigres (pas plus de 120 grammes) ; de temps en temps : thon (mais au naturel)

Autres protéines :

Œuf, fromage blanc maigre 0,2 %, cottage cheese allégé, yaourt 0,1 %, tofu (1 œuf a environ 80 kcal, 1 yaourt maigre 60 kcal)

Légumes :

Artichaut, chou fleur, brocoli, endive, fenouil, chou vert, concombre, câpre, chou, chou-rave, bette, poivron, champignon, poireau, radis, chou de Bruxelles, betterave, céleri, toutes les salades, asperge, épinard, tomate, chou frisé, courgette, oignons, germe de soja, panais, racine de persil, aubergine.

On peut en manger en grande quantité ; de temps en temps : haricot vert, un peu de carotte

Fruits :

Pomme, mûre, fraise, pamplemousse, rhubarbe, myrtille, framboise, groseille, mandarine, mangue, nectarine, orange, fruit de la passion, pêche, canneberge, groseille à maquereaux

De temps en temps : melon, poire, cerise, prune, abricot, kiwi

Boissons :

Eau plate, café, tisane, thé

Epices et ingrédients gouteux :

Vinaigre de pomme et vinaigre balsamique (sans sucre !!), poivre de Cayenne, curry, moutarde (sans sucre et sans graisse), Garam Masala (épice indienne), curcuma, bouillon dégraissé (sans glutamate ou extrait de levure), toutes les herbes aromatiques, gingembre, cumin, carvi, noix de muscade, raifort frais (existe en verre et sans sucre), paprika, poivre noir, safran, sel de mer, sambal olek (sans sucre), sauce de soja (sans sucre), érythritol (sucre sans index glycémique et 0 calorie), tabasco, concentré de tomates (sans sucre), wasabi, cannelle, jus de citron.