



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Optimiser et maintenir sa perte de poids

6 astuces pour vous aider



AVERTISSEMENT

L'ouvrage "Optimiser et maintenir sa perte de poids" a été écrit par Blandine RABAT, diététicienne nutritionniste diplômée d'Etat (société en nom propre).

Les conseils proposés ne sont pas formulés pour répondre à des problèmes de santé de quelque nature que ce soit. Même si certains conseils peuvent améliorer votre état de santé, il est préférable en cas de problème de santé de consulter votre médecin avant d'entreprendre quoi que ce soit.

Les informations fournies dans ce livre visent à donner des recommandations générales pour optimiser et maintenir une perte de poids. Ces informations ne sont pas des conseils médicaux, et ne doivent pas être utilisées pour diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir un problème de santé quel qu'il soit.

Cet ouvrage ne doit pas remplacer un conseil en santé, un diagnostic ou un traitement donné par un professionnel qualifié.

Chaque individu a ses propres besoins spécifiques, et les informations contenues dans cet ouvrage servent seulement de cadre à des "conseils généraux".

Cet ouvrage ne prend en compte aucun objectif, situation ou obligations personnelles.

La société ne donne aucune garantie et ne fait aucun commentaire sur ce qui est exprimé au niveau de l'actualité, de l'exactitude, de l'exhaustivité, de la fiabilité ou de la pertinence de l'information contenue dans l'ouvrage. Les informations relèvent des différences d'opinion des professionnels, de l'erreur humaine en préparant cette information et des situations propres à chaque individu.

La société n'assume aucune responsabilité pour tout dommage lié à l'information ou le contenu de l'ouvrage.

Si vous utilisez ou si vous vous appuyer sur des informations de l'ouvrage, il vous revient la responsabilité de vous assurer, par une vérification



indépendante, de son actualité, de son exhaustivité, de sa fiabilité et de sa pertinence pour vos affaires personnelles et individuelles.

Vous devez toujours obtenir le conseil d'un professionnel de la santé adapté à votre propre situation.

Les droits à la propriété intellectuelle sur les supports contenus dans l'ouvrage appartiennent ou sont exploités sous la licence de la société Blandine Rabat. Aucun droit à la propriété intellectuelle ou autres droits concernés dans les informations et supports utilisés dans l'ouvrage n'est transféré à quiconque acquière ou fait usage de l'ouvrage.

Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les logos, les graphiques, les photos, les clips vidéo, les marques de commerce, les sons ou images), sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques).

La société ne serait être tenue responsable d'éventuels problèmes survenus en cas de mauvais usage de cet ouvrage.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par tous procédés, réservés pour tous pays.

Vous venez d'acheter le droit de consulter individuellement et infiniment ce livre numérique. Si ce livre se retrouve sur des réseaux sociaux, site de vente ou autres cas similaires, la société engagera des poursuites judiciaires immédiates.

Ce livre numérique est protégé de la copie, et est dédié à un usage strictement individuel, il est formellement interdit de le copier, partager, transférer, offrir, fournir, divulguer, vendre, sous quelle forme que ce soit sous peine de poursuite judiciaire par la société ayant droit.

Sommaire

- *Booster son métabolisme*
- *Les huiles essentielles qui aident à la perte de poids*
- *Les compléments alimentaires*
- *Les aliments à éviter*
- *Les aliments boosteurs*
- *Le jeûne intermittent*

Conclusion : à quoi doit ressembler une alimentation pour perdre du poids ?

- *Bonus :*
 - *Comment ne plus se trouver des excuses*
 - *Boisson détox*
 - *Recette du bouillon d'os*

PRÉSENTATION

Diététicienne nutritionniste diplômée depuis 2012, je me suis principalement intéressée aux problèmes de surpoids, cette maladie silencieuse qui touche de plus en plus d'adultes et d'enfants.

Je suis également une passionnée de médecine naturelle, et je cherche à faire partager mes découvertes et mes connaissances avec un maximum de monde.

INTRODUCTION

Perdre du poids, en théorie ce n'est pas très compliqué, il suffirait de diminuer ses apports caloriques et d'augmenter sa dépense physique. EN THÉORIE ! Mais en vrai c'est bien plus complexe que ça, et parfois on a beau diminuer ses apports et augmenter ses dépenses, ça ne suffit pas.

Si c'était si simple il n'y aurait pas actuellement en France une personne sur 2 en surpoids ou obèse ! (cf Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire de l'agence sanitaire Santé publique France)

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de relancer ou de booster sa perte de poids grâce à quelques petites astuces et quelques petits changements. C'est ce que nous allons voir ensemble dans ce livre.

Mais le plus important à retenir c'est que la perte de poids ne suffit pas, il faut par la suite maintenir le poids perdu !! Et pour cela il ne faut pas simplement faire un régime sur une période définie, il faut changer définitivement ses habitudes alimentaires. C'est vraiment ça la clé ! Dans 95 % des cas quand on est en surpoids, c'est que nos habitudes alimentaires et/ou notre hygiène de vie ne nous conviennent pas et nous font prendre du poids. Et dans ce cas là il n'y a pas 50 solutions, il faut changer ses habitudes.

Car oui il n'y a pas de mystère, si l'on veut perdre du poids cela demande des efforts. Les pilules et les crèmes miracles ne feront fondre que votre porte-monnaie, et pire cela peut même être néfaste à long terme.

**N'oubliez pas qu'avant d'entreprendre des changements alimentaires ou de reprendre une activité physique, il est préférable de demander l'avis de votre médecin généraliste. Si vous êtes mineur, demandez également l'autorisation de vos parents.*



Première astuce

*Booster son
métabolisme*



Quest ce que le métabolisme ?

Le métabolisme définit l'ensemble des réactions couplées se produisant dans les cellules de l'organisme. Il est constitué de deux mécanismes opposés :

- le catabolisme : il permet d'extraire l'énergie des nutriments, par dégradation des molécules énergétiques (glucides, lipides...);
- l'anabolisme : il permet de synthétiser les constituants nécessaires à la structure et au bon fonctionnement des cellules.

Le métabolisme est donc un processus qui va convertir les calories ingérées en énergie.

Quand notre métabolisme est fort, le système immunitaire est plus fort, on a une meilleure santé et on vit plus longtemps.

Le métabolisme diminue avec l'âge, à partir de 25 ans il commence à décliner, c'est tout à fait normal.

Les signes qui montrent que vous avez besoin de booster votre métabolisme :

- la fatigue chronique
- des sensations de froid fréquentes
- les cheveux qui s'affinent
- la peau sèche
- une baisse de la libido
- des règles irrégulières
- les ongles qui cassent ou qui poussent plus lentement
- la constipation
- une résistance à la perte de poids
- des difficultés de concentration.

Voici les 6 conseils pour booster votre métabolisme

1. Pas de régime

Cela a été prouvé que manger moins et bouger plus ne fonctionne pas tout le temps pour perdre du poids, encore plus si on alterne des phases de régime et des phases de non régime où on se lâche.

Plus on restreint son corps et plus il va s'adapter à cette restriction et faire en sorte de dépenser moins d'énergie tous les



jours. En gros cela veut dire que votre métabolisme diminue. La principale adaptation étant la dégradation de la masse musculaire. En d'autres termes votre corps va se nourrir de vos muscles, et il y a 2 raisons à cela.

La première raison est que votre corps va se servir des protéines de vos muscles pour produire de l'énergie, et donc compenser le manque d'énergie engendré par le régime. La deuxième raison est que les muscles sont les parties de votre corps qui brûlent le plus de calories, donc moins de muscles = moins de dépense de calories et donc suffisamment d'énergie pour les autres organes. Autre désavantage des régimes, plus particulièrement si on fait le yoyo, c'est qu'ils provoquent du stress chronique, ce qui fait monter votre taux de cortisol ("hormone du stress"). Nous reverrons plus tard l'effet du stress sur notre métabolisme.

Vous l'avez donc compris, **les régimes à répétitions affaiblissent votre métabolisme**. C'est pour cela qu'il vaut mieux adopter de nouvelles habitudes alimentaires saines, qui vous aideront à perdre du poids et qui préserveront votre métabolisme.

Votre alimentation devra contenir moins de glucides et plus de protéines et de bonnes graisses, mais nous reviendrons plus en détails là dessus par la suite.

2. Faire le bon sport

Augmenter son métabolisme veut dire brûler plus de calories au repos. Dans notre corps, ce qui brûle le plus de calories ce sont les muscles. Donc logiquement plus notre masse musculaire est importante et plus notre métabolisme est grand.

Pour développer sa masse musculaire, il faut faire du sport, mais attention tous les sports ne se valent pas.

Le premier objectif sera donc de bouger plus, d'ajouter de l'activité physique à son quotidien, exemple : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, faire plus de déplacements à pied ou en vélo ...

Le deuxième objectif sera de bouger mieux ! Comme je vous l'ai dit, tous les sports ne se valent pas. Si on veut booster son métabolisme et brûler un maximum de graisse corporelle l'idéal est l'entraînement par intervalles (connu également sous le nom de HIIT : High Intensity Interval Training, de Tabata ...). Quand on fait un entraînement cardiovasculaire d'endurance (type 45 min de vélo ou de course à pied) cela crée plusieurs inconvénients. Premièrement, ce type d'entraînement fait monter le taux de cortisol, ce qui favorise la prise de ...

