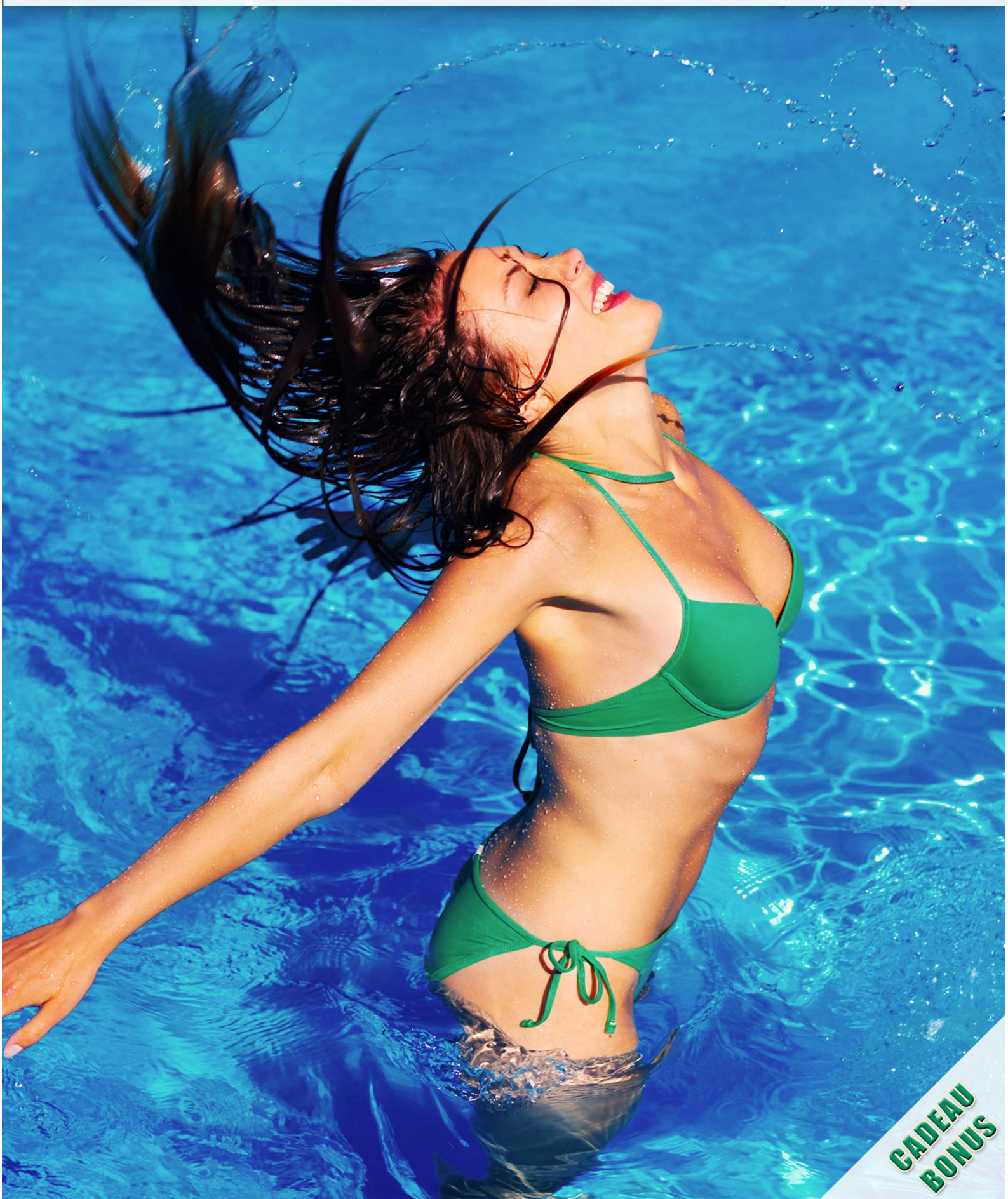


**RETROUVE TON POIDS DE FORME NATURELLEMENT  
EN ADOPTANT CES 5 HABITUDES MINCEUR**



**CADEAU  
BONUS**

## **A lire – Important**

Ce guide est un **bonus gratuit**, à ce titre tu es libre de l'offrir et de le partager à qui tu souhaites : à tes amis, sur les réseaux sociaux, sur ton blog, ... mais PAS à le vendre, ni à l'intégrer à des offres ou à un contenu illicite selon la loi de ton pays.

Ce guide est sous licence **Creative Common 3,0 "Patrimoine – pas de modification"**, ce qui signifie que tu es libre de le distribuer à qui tu veux, à condition de ne PAS le modifier et de TOUJOURS citer le blog Mes kilos s'enlovent comme auteur du guide ET d'inclure un LIEN vers <https://mes-kilos-senvolent.fr/>

# Bye-bye régimes !

La plupart des régimes entretiennent les **frustrations** et peuvent favoriser les **carences** à cause des privations parfois drastiques. La perte de poids est certes rapide, mais comprend à la fois de l'eau, du muscle et de la graisse, et tu auras vite fait de reprendre le tout à la fin de celui-ci. Selon la journaliste santé Isabelle Eustache, **95% des personnes faisant un régime reprennent leur poids initial voir plus** après l'arrêt de celui-ci. C'est ce que l'on appelle le fameux effet yo-yo.

## Pourquoi reprend-t-on systématiquement du poids après un régime ?

Principalement parce qu'**un régime n'apprend pas à mieux manger** d'une part, et que **le psychisme**, d'autre part, **bombardé d'interdits et de frustrations** pendant la période de diète, revient à la charge pour obtenir gain de causes une fois le régime terminé.

**Veux-tu réellement passer le reste de tes jours à faire des allers-retours entre privations, laisser-aller et culpabilité ?** Ou veux-tu réellement te prendre en main et **adopter un mode de vie plus sain**, simplement et sans te forcer ? Certes, ici, nous sommes loin des titres aguicheurs qui te promettent une silhouette de rêve avec des méthodes soi-disant miracle pour perdre 10 kg en 15 jours. Mais en faisant évoluer certaines de tes habitudes **ce guide va t'aider à te rapprocher de ton poids de forme**, petit à petit, au fil des mois. Et ça, c'est déjà un bon début !

**Si tu lis ce guide, c'est que tu souhaites repenser ton rapport à la nourriture au quotidien et intégrer certains changements pour mincir sans frustrations. Félicitation, tu es au bon endroit !**

## A propos de l'auteur

Ancienne formatrice en bien-être, j'ai longtemps eu des soucis relationnels avec mon alimentation. Grâce à l'enchaînement des régimes, j'étais dans la moyenne avec une taille 38/40, ni grosse, ni mince. Puis, j'ai souffert d'un grave problème de santé et je suis restée une grande partie de mon temps alitée, et ce, pendant plusieurs années. Entre le stress, la maladie, les médicaments, quelques crises de compulsions alimentaires qui en ont profité pour refaire surface, bim, + 35 kg sur la balance. Aujourd'hui, motivée à retrouver ma forme et ma ligne, lasse de tous ces régimes qui ne font, selon moi, que prendre part au problème plutôt que de proposer une solution équilibrée, santé et viable sur le long terme, je me suis mise au défi de perdre du poids sans faire de régime. **Mon programme : remettre en question mes habitudes alimentaires, apprendre à connaître mon lien émotionnel avec la nourriture et renouer de façon saine avec mon corps.** Tu peux suivre mon évolution, mes prises de conscience ainsi que des astuces et recettes sur mon blog [mes kilos s'envolent](https://mes-kilos-senvolent.fr/). En attendant, je te propose ici **un guide de conseils simples à mettre en pratique**, basés sur mes réflexions, pour te permettre toi aussi de commencer ton aventure et de perdre du poids simplement, sans te prendre la tête.



*Merci de prendre note que je ne suis pas médecin, nutritionniste ou encore thérapeute. Aussi, aucun de mes propos ne remplace une consultation ou les conseils d'un professionnel.*

# Bois suffisamment !

On a beau l'entendre crier sur tous les toits, beaucoup de personnes encore aujourd'hui ne consomment pas assez d'eau (*ou tout juste*) au cours de leur journée et se retrouvent en **légère déshydratation chronique**. Outre les effets physiques tels que fatigue, maux de tête, vertiges, crampes, liés à une déshydratation légère, **boire 2 litres par jour à un effet positif sur la perte de poids**.

**Boire de l'eau augmente notre métabolisme de base de près de 30%**. Oui oui, c'est vérifié par une étude datant de 2003<sup>1</sup>. **Correctement hydraté, notre corps travaille mieux, et nous brûlons plus de calories**. Alors halte aux comprimés pour booster le métabolisme, assure-toi d'abord d'avoir assez bu tout au long de la journée.

**Boire de l'eau réduit la sensation de "fausse" faim**. En effet, lorsque **le cerveau commence à manquer d'eau**, et ce avant même de ressentir la sensation de soif dans la bouche, il **envoie des signaux à l'organisme**, très (*trop*) **proche de ceux de la faim**, ce qui fait que nous les confondons bien souvent. **Le réflexe naturel est alors de manger, à tort !**

**Etre correctement hydraté tout au long de la journée va donc t'aider à perdre du poids facilement, en boostant ton métabolisme et en diminuant les "fausses" sensations de faim.**

Pour cela, pense à prendre partout avec toi une bouteille d'eau plate ou gazeuse, de l'eau de coco ou encore un thermos de thé parfumé, tisane, etc... pour varier les plaisirs !

1 - <https://academic.oup.com/jcem/article-lookup/doi/10.1210/jc.2003-030780> (étude en anglais)

# Questionne-toi sur l'indice glycémique de ce que tu manges !

Je vais te raconter une **petite anecdote**. Il y a quelques temps, mon compagnon et moi cherchions une nouvelle recette de pâte à crêpes. A chaque fois que nous mangions des crêpes au repas, nous avions toujours cette sensation de lourdeur une fois fini de manger, suivi de l'arrivée de la faim au bout de 2h à peine. Nous avons donc décidé de nous livrer à une expérience culinaire et de tester 2 nouvelles recettes avec des farines différentes. Une à base de farine de riz blanche et de maïzena et une à base de farine de petit épeautre semi-complète. Nous avons réaliser une recette par jour pendant trois jours consécutifs afin de mieux comparer, en confectionnant une petite quantité de pâte à chaque fois : de quoi faire une crêpe salée et une crêpe sucrée.

## **Jour 1**

Le premier jour, nous fimes notre recette de crêpes habituelle, pour nous servir de "témoin", celle à base de farine de blé blanche. Comme d'habitude, nous quittons la table "bourrés" et nous avons eu faim, comme d'habitude, 2h plus tard.

## **Jour 2**

Le lendemain, nous avons testé la recette sans gluten à base de farine de riz et de maïzena. Catastrophe, au bout d'une heure à peine nous avons tous les deux très faim et nous avons dû remanger. Ce jour là, nous avons donc consommer un repas entier supplémentaire par rapport à notre alimentation habituelle.

## **Jour 3**

Le dernier jour, nous fimes les crepes à base de petit épeautre semi complet. Très rassasiantes, ces crêpes nous ont calés sans nous faire sentir trop lourds, mais surtout, la sensation de satiété nous a duré pendant plus de 3h.

Sympa cette histoire, mais quel rapport avec la perte de poids ? Après quelques recherches pour comprendre le pourquoi du comment, je suis tombée sur **l'indice glycémique** des farines utilisées, très différents.

## L'indice glycémique, qu'est ce que c'est ?

Il s'agit d'un indice qui classe **les aliments** en fonction **de leurs effets sur le taux de sucre dans le sang** durant les 2 heures suivant leur ingestion. Plus l'indice glycémique d'un aliment est élevé, plus le taux de sucre dans le sang monte, provoquant une forte sécrétion d'insuline. A long terme, consommer **trop d'aliments à fort indice glycémique augmente le risque de développer le diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires. A court terme, cela augmente la sensation de faim et pousse donc à manger.** Tu le vois venir, là, le lien avec la gestion du poids ?

**Plus tu consommes d'aliments à l'indice glycémique élevé, plus tu as faim.** Tu as donc deux options : **soit tu luttas en permanence pour ne pas manger malgré la sensation de faim, soit tu manges.** Et si tu consommes à nouveau des aliments à fort IG, tu entretiens le cercle vicieux. A contrario, **mieux tu sélectionnes tes aliments et plus tu consommes des aliments à IG bas, et moins tu as faim.** Finis les fringales, les grignotages à répétition pour "te caller" en attendant l'heure du repas. C'est aussi simple que cela !

## Prends donc la décision, à chaque repas, de remplacer au moins un aliment à haut IG par un plus modéré voir bas.

Inutile de tout chambouler d'un coup, fais ça progressivement, c'est facile. Le tableau de la page suivante va t'aider à débiter. Il regroupe les principaux aliments à haut IG que l'on consomme régulièrement, principalement le sucre et les féculents. Dans la colonne de gauche, tu trouveras les aliments courants à haut IG (*indiqué entre parenthèses*) et dans la colonne de droite, leur équivalent à IG inférieur.

## Exemples d'aliments courants à fort Indice Glycémique

Aliments courants à IG élevé	Possibilité de les remplacer par ...
Sucre blanc (IG 70)	Miel (IG 60) Sirop d'érable (IG 55) Stevia (IG 0)
Spaghettis blancs bien cuits (IG 55)	Spaghettis blancs al dente (IG 45)
Pâtes classiques (IG 70)	Pâtes complètes (IG 50)
riz blanc (IG 70)	Riz basmati long (IG 50) Riz basmati complet (IG 45)
Pain blanc (IG 70)	Pain au seigle (IG 50)
Farine blanche (85)	Farine de blé complet (IG 60) Farine intégrale de petit épeautre (IG 45) Farine de seigle intégral (IG 50)
Pommes de terre cuites (95)	Patates douces cuites (60)

Source :

<http://www.montignac.com/fr/rechercher-l-index-glycemique-d-un-aliment/>



<https://mes-kilos-senvolent.fr/>



# Tiens un journal de tes émotions

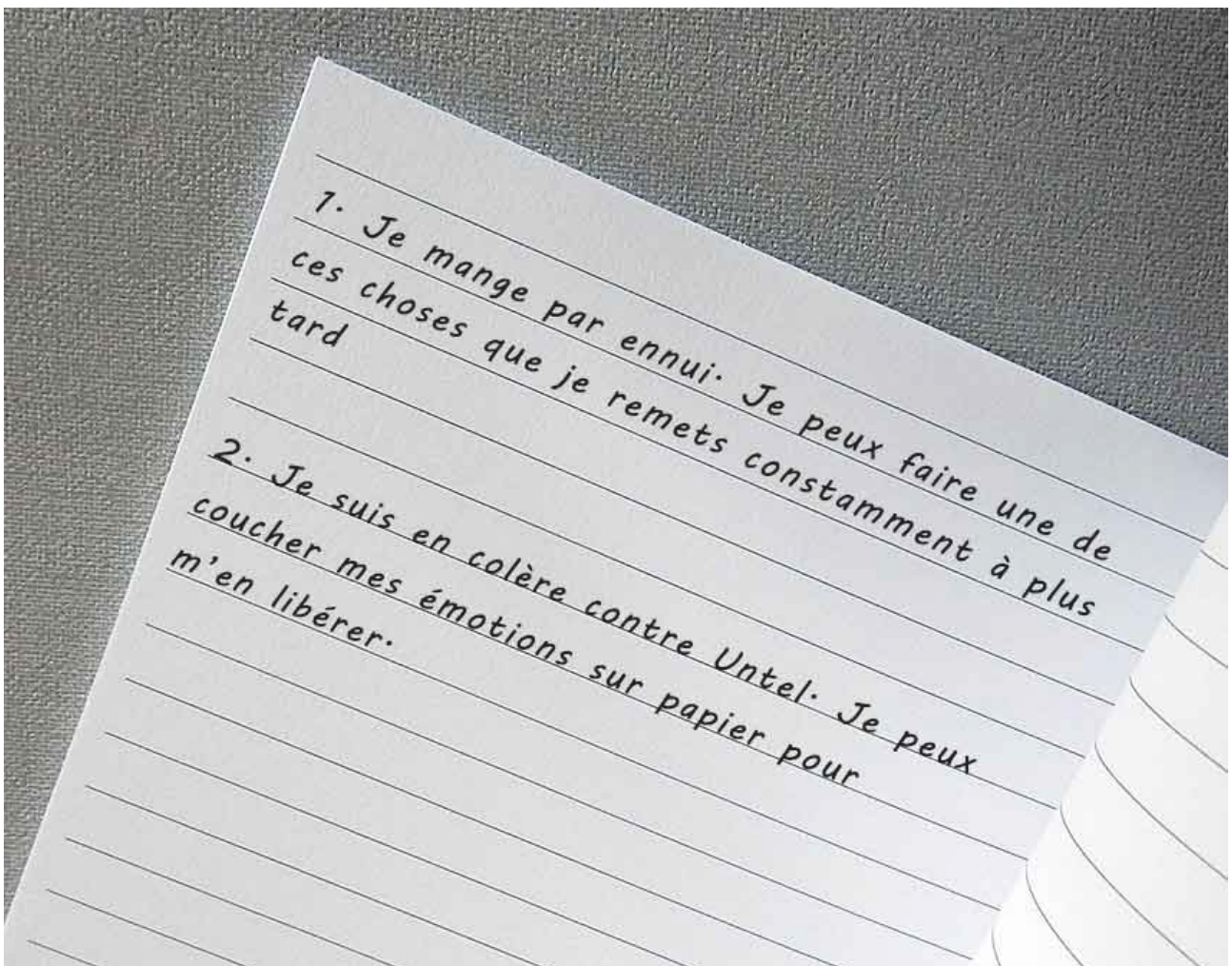
Pour mincir durablement et sortir du scénario tentations/privations/frustrations et pour développer un rapport équilibré avec la nourriture, **il te faut prendre conscience de ton lien personnel émotions – pulsion alimentaire.**

*"Une mauvaise régulation de nos émotions peut induire des variations de poids sans qu'il existe de véritables excès alimentaires ou des troubles du comportement alimentaire." Dr Stéphane Clerget, auteur du livre Mes kilos émotionnels*

**Certaines situations et certaines émotions vont te pousser à manger davantage, au delà de la sensation de faim,** sans pourtant tomber dans des troubles graves tel que l'hyperphagie par exemple, juste un petit plus à chaque fois. **Ces petits excès émotionnels, à répétition, vont finir par se stocker dans l'organisme et se transformer en surpoids.**

Aussi, si tu te rends compte que par moment, tu consommes alors qu'il ne te semble pas que tu es faim, **interroge toi sur ce que tu ressens** à l'instant T. T'ennuies-tu et essayes-tu de combler le vide en mangeant plutôt qu'en te consacrant à une de tes activités favorites ? Es-tu en colère contre quelqu'un à qui tu aimerais bien dire les 4 vérités en face mais tu ne peux pas alors tu te muselles grâce à la nourriture ? (*Pense au dicton de ton enfance "on ne parle pas la bouche pleine*). Es tu triste et cherches tu du réconfort immédiat à travers le plaisir de manger une douceur ? **Voilà autant de questions que tu dois te poser lorsque ton oeil vigilant observe que tu te nourris un peu plus et plus régulièrement que d'habitude et qu'il ne te semble pas ressentir de faim.** Ensuite, une fois l'émotion ou le problème identifié, **mets toi en quête d'un meilleur scénario pour y répondre.**

Ne tombe pas dans le piège de ne pas écouter ton ressenti, tes émotions qui essaient de t'envoyer un message, de communiquer avec toi en faisant la sourde oreille et en te contentant d'essayer de te retenir de manger. Dans ce cas là, tu choisis volontairement de nourrir ta frustration. **Ecoute ton ressenti, le message qu'il t'envoie et mets en place des solutions pour y répondre de manière nouvelle, différente, sans nourriture.** Tu n'y arriveras peut être pas immédiatement, mais cela vaut la peine d'essayer.



# Enlève un - et un seul- produit sucré de ton menu

Comme tu me suis régulièrement sur [mon blog Mes kilos s'envolent](#), tu as sans doute lu [mon article sur le sucre et ses dangers](#). Je suis en effet partisane de **réduire la consommation de produits sucrés SANS se priver**, en conservant uniquement ce qui te propose une **réelle satisfaction**. Pour cela, il est important de prendre un moment pour réfléchir honnêtement à notre façon de nous nourrir pour arriver à différencier nos aliments réflexes de nos aliments plaisirs. Pour cela, **prends le deal d'enlever le néfaste et l'inutile et de ne consommer uniquement les produits sucrés qui te procurent un réel désir et plaisir**. Dans une société qui nous bombarde continuellement de messages nous incitant à sur-consommer, il est rare que ce que nous avalions le soit uniquement pour satisfaire nos besoins vitaux et notre palais. A cela s'ajoute trop fréquemment les mauvaises habitudes, les réponses aux sollicitations diverses, les envies (*voir le besoin*) de compenser une frustration, un vide intérieur, ... bref, **nous consommons trop de sucré et nous le faisons pour de mauvaises raisons**. Je te propose ici de **faire le tri**, comme tu pourrais le faire pour ta penderie et d'éliminer certaines de tes mauvaises raisons de consommer des produits sucrés.

Voici donc un petit exercice que je te conseille vivement de faire pour y voir plus clair. Liste tout ce que tu manges de sucré au long de ta journée. La liste peut être une liste d'aliments si tu consommes toujours les mêmes, ou encore sous forme de moment de la journée (*par exemple en-cas du 10h, dessert du midi, etc*) si tu changes régulièrement d'aliments mais que tu as une routine d'installée. Imprimes cette page et note ton sucré dans la colonne de gauche du tableau.

Ma consommation de sucré	Ma note plaisir

Ensuite, je vais te demander de noter, pour chaque chose de ta liste précédente **ton degré de plaisir et d'attachement** à la consommation de ton produit/habitude sucrée. Je te demande de faire cet exercice **sérieusement et honnêtement vis à vis de toi même** et de ton ressenti. Le but est de déterminer ce à quoi tu tiens vraiment (*parce que cela te procure beaucoup de plaisir par exemple*) et ce à quoi il t'est égal de renoncer, parce qu'il s'agit d'avantage d'une habitude désormais dénué de sens et qu'il te sera aisé de supprimer en quelques jours sans aucune frustration et avec très peu d'efforts. Une fois que tu as mis une note "plaisir" à chacun de tes aliments, recherche la ligne avec le plus petit score. Il s'agit de l'habitude à laquelle tu vas renoncer dès aujourd'hui. Les premiers jours peuvent être un peu déstabilisants, ton corps est habitué et il devra apprendre à se réajuster, mais cela passe très rapidement car tu as choisi de supprimer une habitude dénuée d'affect. **Petit changement, gros résultat !**

Je vais encore te raconter une petite anecdote concernant un de mes amis qui avait fait le choix inverse, celui de consommer, chaque soir ou presque avant de se coucher, une crème dessert. Avant de prendre cette habitude, son poids était stable. Deux ans plus tard, sans rien modifier d'autre à son alimentation, cet ami m'avoua qu'il avait pris plus de 4 kg.



# Choisis les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator

Combien de fois as-tu pu lire ce simple conseil dans la presse féminine comme solution miracle pour retrouver la ligne, et combien de fois l'as-tu seulement appliqué plus d'une semaine ? Nous n'allons pas se le cacher, nous sommes flemmard par nature. Et puis pourquoi s'embêter à chercher un escalier lorsque l'ascenseur ou l'escalator est droit devant et que nous pouvons l'emprunter tout en continuant à discuter avec les copines ou les collègues de boulot ? Parce que cela fait maigrir pardi ! Je ne te dis pas de tous les bannir de ta vie, de les diaboliser et de les regarder désormais d'un oeil mauvais dès que tu en vois un.

Je te demande de réfléchir 2 petites minutes à cela :

Pour **perdre un kilogramme de graisse** pure, il faut **dépenser** en moyenne **9000 kcal**. Sur internet, il est facile de trouver des tables pour calculer les calories dépensées par activité selon son poids. Pour une durée de 5 minutes, rester debout sans rien faire sur ton escalator ou à l'intérieur de ton ascenseur te fera dépenser environ **10 kcal**. Par contre, **monter des escaliers, te fera dépenser environ 80 kcal**, soit **un écart de 70 kcal pour 5 minutes "d'effort" !** Ok, nous sommes bien loin des 9000 kcal annoncées au début tu me diras. Oui, mais fais cela tous les jours ou presque et **au bout d'un an, tu auras perdu plus de 2kg !** Tout ça parce que chaque jour, tu as fait le choix conscient de prendre l'escalier 5 petites minutes dans ta journée !



<https://mes-kilos-senvolent.fr/>

**Hydrate toi** bien tout au long de la journée, **prends conscience** de ton **lien émotions – envies alimentaires, diminue la consommation** de produits sucrés qui t'apporte que peu voir aucun plaisir, consomme des aliments à **IG modérés** et **prends les escaliers** aussi souvent que possible. Fais de ces 5 préceptes tes nouvelles habitudes quotidiennes et **tu vas ainsi perdre quelques kilos naturellement, sans y penser et sans effort**, au fil des mois.

### **Le mot de la fin : et la balance dans tout ça ?**

Inutile de te peser trop souvent. Avec ces nouvelles habitudes, tu vises une perte de poids efficace sur le long terme. Un kilo de graisse équivaut à 9000 kcal, il te faudra plusieurs semaines pour creuser l'écart et le voir apparaître sur la balance. **Réduis donc les frustrations en te pesant une à deux fois par mois seulement !**



**Vas plus loin dans ton aventure pour maigrir naturellement sans régime et découvre combien de poids j'ai déjà réussi à perdre en lisant mes articles sur mon blog : <https://mes-kilos-senvolent.fr/>**

<https://mes-kilos-senvolent.fr/>