

## Impossible de maigrir la raison secrète

Chère lectrice, cher lecteur,

Cette nouvelle est en train de se répandre comme une trainée de poudre dans les milieux spécialisés.

Il y a une raison secrète qui vous empêche de perdre des kilos durablement, sans effet yoyo.

Le Dr. Robin qui l'a découverte, a créé une méthode en 15 points pour maigrir.

Le Dr. Robin est l'un des plus grands spécialistes de la nutrithérapie en France. C'est vraiment exceptionnel qu'il écrive pour Santé Nature Innovation.

Si vous n'arrivez pas à perdre du poids pour de bon...

Ou si vous finissez toujours par reprendre les kilos que vous avez tant galéré à perdre...

Ou encore si vous abandonnez vos bonnes résolutions de régime après deux semaines...

Ne culpabilisez pas !

Ce n'est pas votre faute.

Je l'écris en gras, surligné de jaune, car il s'agit là des toutes dernières découvertes scientifiques sur le surpoids, et qu'elles sont sur le point de faire exploser toutes nos croyances.

Vous pouvez oublier tout ce que vous avez entendu sur les régimes, les calories, les graisses, etc.

Pour le dire simplement, le surpoids n'est pas un problème de chiffres.

Il y a dans notre corps un responsable qui nous empêche de perdre du poids et nous en fait reprendre rapidement après un régime (l'effet yo-yo), peu importent les calories.

C'est ce qu'explique ce mois-ci dans Révélations Santé & Bien-Être un expert reconnu de nutrithérapie : le Dr Jean-Marc Robin.

Le Dr Robin fait partie des premiers médecins à avoir considéré la nutrition comme une véritable approche thérapeutique. Et il continue d'étudier sans relâche cette discipline depuis bientôt 30 ans.

Car il n'est pas seulement docteur en médecine, mais aussi titulaire d'un diplôme universitaire de Nutrition du sport et d'un diplôme d'étude approfondie de Biologie du vieillissement.

Le Dr Robin est également cofondateur de la Société de Médecine nutritionnelle, du Symposium International Nutrition Santé Mer, du Symposium International Nutraceutique & Environnement Santé (SINES) et de Nutraceutique Magazine.

« Nutraceutique » ?

Vous n'avez peut-être jamais entendu ce mot... C'est pourtant un aspect essentiel : l'étude de l'ingrédient actif d'un aliment ayant des aspects bénéfiques pour la santé.

Son parcours fait de lui une référence dans le monde médical francophone pour tous les problèmes liés au mode de vie et à l'alimentation.

Et la déclaration qu'il a faite risque de bouleverser complètement vos habitudes alimentaires :  
Surprenante révélation d'un expert français

« Je reçois de nombreuses personnes désespérées qui viennent me voir car elles n'arrivent pas à maigrir de manière durable. Elles ont beau manger moins, leur poids ne bouge pas.

À ces patients, je donne toujours la même réponse :

Toute restriction alimentaire est inutile si vous ne changez pas d'abord quelque chose à l'intérieur de vous. En fait, vous pouvez faire tous les efforts que vous voulez : changer votre alimentation, suivre des régimes drastiques, faire du sport, etc.

Dans le meilleur des cas, vous perdrez quelques kilos. Mais ce ne sera jamais efficace sur le long terme. Vous finirez par reprendre vos kilos perdus, et parfois même davantage.

Pourquoi ?

Parce que le secret du "bon poids" – celui qui vous convient – se trouve à l'intérieur de vous, dans une région très précise de votre corps. Et c'est à cet endroit que tout se joue. »

La véritable cause de l'obésité et de l'effet « yo-yo » (et comment l'éviter)  
Cette région, c'est l'intestin.

En fait, les véritables responsables du surpoids sont les milliards de bactéries qui colonisent votre intestin : le microbiote intestinal (ou flore intestinale).

Ces micro-organismes sont impliqués dans de nombreux mécanismes et jouent un rôle primordial dans le bon fonctionnement de votre métabolisme.

Chez un individu sain, le travail du microbiote permet une bonne assimilation des nutriments et vous protège contre la prise de poids.

Mais ce n'est, hélas, pas toujours le cas.

Et vous allez voir qu'un microbiote déséquilibré (dysbiose) peut avoir des conséquences graves sur votre tour de taille et sur votre santé.

Les terrifiants résultats d'une étude américaine

Des chercheurs de l'université Emory (Atlanta, USA) l'ont démontré lors d'une expérience surprenante.

Les scientifiques ont simplement échangé la flore intestinale de souris obèses avec celle de souris saines [1].

Conséquence : les souris obèses colonisées par la flore bactérienne de souris saines mangent 29 % de plus que leurs congénères mais... elles perdent malgré tout 42 % de graisse !!

Et ce n'est pas tout.

Les mêmes mécanismes ont été observés chez l'être humain.

En 2011, une femme maigre a été traitée par une transplantation fécale issue des selles de sa fille obèse [2]. Il s'agissait d'injecter des bactéries provenant des selles d'un donneur sain dans le côlon.

Une sorte de « don de microbiote ».

Les médecins se sont alors aperçus qu'après la transplantation fécale, cette femme est devenue obèse sans pour autant modifier quoi que ce soit à son alimentation.

Vous avez bien lu : sans aucun changement dans son alimentation !!!

C'est donc bien de la qualité de la flore intestinale que dépend la prise de poids.

Faites un **RESET TOTAL** de votre flore !

Pour perdre du poids, le Dr Robin recommande donc de réinitialiser complètement votre microbiote.

De faire ce qu'on pourrait appeler un « **RESET TOTAL** » pour remplacer entièrement votre microbiote par un microbiote plus sain qui favorisera la perte de poids.

Ce changement est à votre portée mais si vous ne devez retenir qu'une chose de cette lettre, c'est qu'il s'agit du point de départ indispensable pour perdre du poids.

Le Dr Robin explique en détails sa démarche préventive dans un dossier inédit intitulé « 15 mesures pour retrouver votre poids idéal... et le garder ».

Je préfère vous prévenir : ce qu'il dit va à l'encontre de beaucoup d'idées reçues. Il y a peu de chance pour que vous en entendiez parler ailleurs.

Il ne s'agit pas de faire un régime, de vous priver de ce que vous aimez manger ou encore de souffrir pour maigrir...

Ce dossier exceptionnel vous propose de changer chaque jour une habitude de votre quotidien pendant 15 jours pour restaurer votre flore intestinale et retrouver votre poids idéal.

Une fois votre microbiote rééquilibré, vous verrez que tout deviendra plus simple pour atteindre – et surtout garder – la silhouette souhaitée.

C'est ce que les lecteurs de *Révélation Santé & Bien-Être* découvriront dans le numéro de ce mois-ci.

Mais cette méthode me paraît tellement puissante qu'il m'a semblé urgent de vous en dire quelques mots de plus dans ce message.

Il ne s'agit surtout pas de faire un régime

La première étape consiste à consommer régulièrement des aliments et des boissons fermentées, comme la choucroute et le kéfir.

Vous avez sans doute déjà entendu parler de ces produits qui permettent à des bactéries saines de coloniser votre microbiote.

Mais le problème, c'est qu'on se contente souvent de vous donner cette information sans autre forme d'explication. Et on se sent vite perdu au moment de devoir agir.

Dans son dossier « 15 mesures pour retrouver votre poids idéal... et le garder », le Dr Jean-Marc Robin explique tout ce que vous devez savoir sur ces produits fermentés : lesquels il faut privilégier, comment les consommer et à quelle fréquence...

Il donne aussi de nombreuses précisions utiles sur un autre groupe d'aliments très importants : les prébiotiques.

Ce sont des produits qui améliorent l'activité de votre flore intestinale et facilitent ainsi la perte de poids.

Le Dr Robin décrit les trois classes les plus importantes de prébiotiques. Pour chacune, il vous propose une liste complète d'aliments, comment les cuisiner et avec quoi les associer pour réaliser des plats équilibrés.

Si vous suivez cette démarche, c'est déjà un excellent début.

Mais cela ne sera pas suffisant.

Le dossier « 15 mesures pour retrouver votre poids idéal... et le garder » vous montre comment agir globalement sur votre flore intestinale pour qu'elle ne vous « empêche » plus de mincir.

C'est une démarche qui permet d'avoir des effets sur le long terme grâce à plusieurs changements de fond.

Et cela suppose de remettre en question de nombreuses idées reçues.

Vous découvrirez par exemple :

Un facteur d'obésité caché... dans vos légumes : ne faites pas cette erreur en choisissant vos végétaux.

Comment perdre du poids sans manger moins (une technique validée par la science).

Les aliments – réputés sains – que vous devriez fuir de toute urgence.

L'incroyable pouvoir des jus de légumes frais (à une condition bien précise, que vous découvrirez dans le dossier).

Etc.

Après avoir adopté ces différents changements, vous aurez dénoué le nœud qui vous empêche de perdre du poids.

Vous pourrez alors suivre d'autres mesures pour agir en fonction du poids que vous cherchez à atteindre.

Mais attention, cela sera possible à condition de ne pas suivre certaines recommandations, pourtant estampillées « officielles ».

Le Dr Robin vous livre tous ses secrets

Le Dr Robin partage tous ces conseils dans le dossier « 15 mesures pour retrouver votre poids idéal... et le garder ».

Et bien plus encore...

Vous apprendrez à agir sur votre poids grâce aux nombreuses informations contenues dans ce précieux dossier. Par exemple :

Le nutriment qui provoque diabète et obésité (pourtant, il est recommandé par les autorités !!!).

300 % de risques en plus d'être obèse si vous faites ceci.

Pourquoi remplacer le sucre est encore pire que le sucre (et des alternatives saines pour s'en passer).

Les plats allégés en matière grasse : le piège des industriels pour vous faire grossir.

Le plus grand ennemi de votre poids : encore plus addictif que la morphine !

Ce que font certaines viandes et huiles végétales sur votre santé (ça fait froid dans le dos).

Les fibres, ou le secret du poids retrouvé : les radis, la betterave et encore bien d'autres peuvent avoir de surprenants effets sur votre poids.

Une habitude qui vous fait grossir sans que vous le sachiez.

Les bonnes graisses qui aident à perdre du poids.

Etc.