

Comment j'ai perdu plus de 12 kg et retrouvé la forme...

Pour retrouver la forme, mangeons plus sain, mangeons comme nos ancêtres !

1- Première chose, modifier son alimentation :

En 6 mois j'ai perdu plus de 10 Kg en douceur, sans ressentir la faim et en retrouvant une meilleure forme. Et en 12 mois, 14 kg en tout. Je suis donc passé de 86 kg à 72 kg...

Les principes sont simples :

On supprime :

- Tous les aliments fabriqués industriellement y compris mayonnaise, moutarde. (On cuisine à la maison, on fait ses sauces, etc.).

On supprime :

- Tous les produits laitiers
- Toutes les céréales

On supprime :

- Tous les sucres non naturels.
- Tous les aliments trop glucidiques comme la pomme de terre. (L'indice glucidique de la pomme de terre cuite est de 100 !!!)
- Les boissons sucrées (Soda, Coca-cola, jus de fruits, etc.), les alcools, les bières.

On supprime :

- Toutes les huiles et graisses trop riches en omega 6 (Toutes celles qui ne sont pas dans la liste ci-dessous).

On mange : par ordre d'importance en quantité

1- Tous les légumes verts, rouges, jaunes, oranges, etc. Bref tous les légumes (en grande quantité). Frais ou surgelés. Pas trop cuits.

2- Toutes les sources de protéines animales : Viandes rouges (moins que viandes blanches car trop riche en fer), viandes blanches, poissons, fruits de mer et crustacés, oeufs, et protéines végétales = champignons et algues uniquement (en grande quantité mais moins que les légumes).

3 - Les graisses saturées (Huile de coco et de palme non hydrogénée uniquement), et les graisses riche en omega 3 (Huile d'olive, de noix, de nigel, de première pression à froid). En quantité modérée. (On évitera l'huile de Colza qui est en réalité une huile pour les engrenages de moteur et les hules de pépins de raisin et de tournesol trop riche en oméga 6, facteur d'oxydation).

4 - Les fruits en quantité modérée :3 à 4 fruits par jour...

FRUITS ROUGES : une petite tasse par jour, car trop riche en sucre.

5 - Les graines (Courges, lins doré, sésame, nigel, etc.) en quantité modérée (On évitera le tournesol trop riche en oméga 6).

6- Les légumineuse (Pois-chiche, lentilles, Haricots secs, fèves, etc.) en petite quantité et **pas trop souvent**. Si on peut s'en passer, tant mieux. (Dans le régime paléo stricte, on n'en consomme pas).

7 - Les fruits à coques (Noix de Grenoble, noix de macadamia, amandes, noisettes, etc.) et les baies (fruits rouges) en petite quantité.

8 - Le miel et le sirop d'érable (en très faible quantité) pour accompagner les

desserts et pas tous les jours. On peut aussi mettre des fleurs de stévia non transformées.

Le sel : Seulement du sel de mer complet naturel et en très petite quantité et **pas tout le temps**.

Les boissons : L'eau est la seule boisson indispensable. Les Tisanes, thé verts, thés noirs (naturels et non aromatisés). Un peu de vin rouge naturel uniquement, mais ce n'est pas une obligation.

Les jus de fruits que l'on presse à la main et à condition d'ajouter la pulpe riche en fibre et qui rend le glucose des fruits assimilables. Le café en quantité modéré et pas tous les jours.

Et bien évidemment toutes les herbes aromatiques, les algues, ail, oignons, etc. (autant que l'on veut pour assaisonner).

On peut fabriquer sa mayonnaise et sa moutarde.

On fait les mêmes recettes que d'habitude en suivant simplement ces principes... Il s'agit de remplacer ce qui est "interdit" par ce qui est autorisé.

Ce modèle n'est pas non plus trop strict... Au début il faut s'y tenir, mais au bout de quelques mois on peut s'accorder quelques exceptions, de temps en temps. Il m'arrive par exemple de manger quelques gâteaux fait par mon épouse, une glace ou du chocolat.

Et aussi une chose importante...

2- Deuxième chose : Faire des exercices... Mais pas n'importe quoi...

1- Marcher le plus souvent possible, tous les jours au moins 2 fois 30 Mn (Par exemple descendre 4 stations avant son lieu de travail et marcher pour se rendre au boulot, idem en sens inverse).

2- Faire 2 à 3 fois par semaine un peu de cardio-training 10 à 15 Mn pas plus (sauter à la corde, faire du jogging, danser sur un rythme rapide). Si vous avez des problème d'arthrose, en particulier hanches et genoux, vous faites d'autres exercices plus doux (Marcher à un rythme très rapides pendant 10 mn, par exemple).

3- Faire un peu de musculation 2 à 3 fois par semaine 10 à 20 minutes pas plus : Gainage, Squats, Pompes...

Abdos, Épaules, Biceps, Triceps, Dorsaux et Pectoraux avec une barre de traction.

On peut bien sûr varier les exercices... Ce qu'il faut c'est faire bouger son corps de façon à mettre le plus de parties du corps en mouvement et agir avec son propre poids.

En cas d'arthrose hanches et genoux ne pas faire de Squats.

Là aussi, ne pas être trop strict... Si vous ne pouvez faire que 5 Mn d'exercice, c'est déjà ça... En progressant vous pourrez faire plus... Mais ne jamais dépasser 20 Mn, car au delà, le corps se fatigue trop et on obtient l'effet inverse de celui recherché.

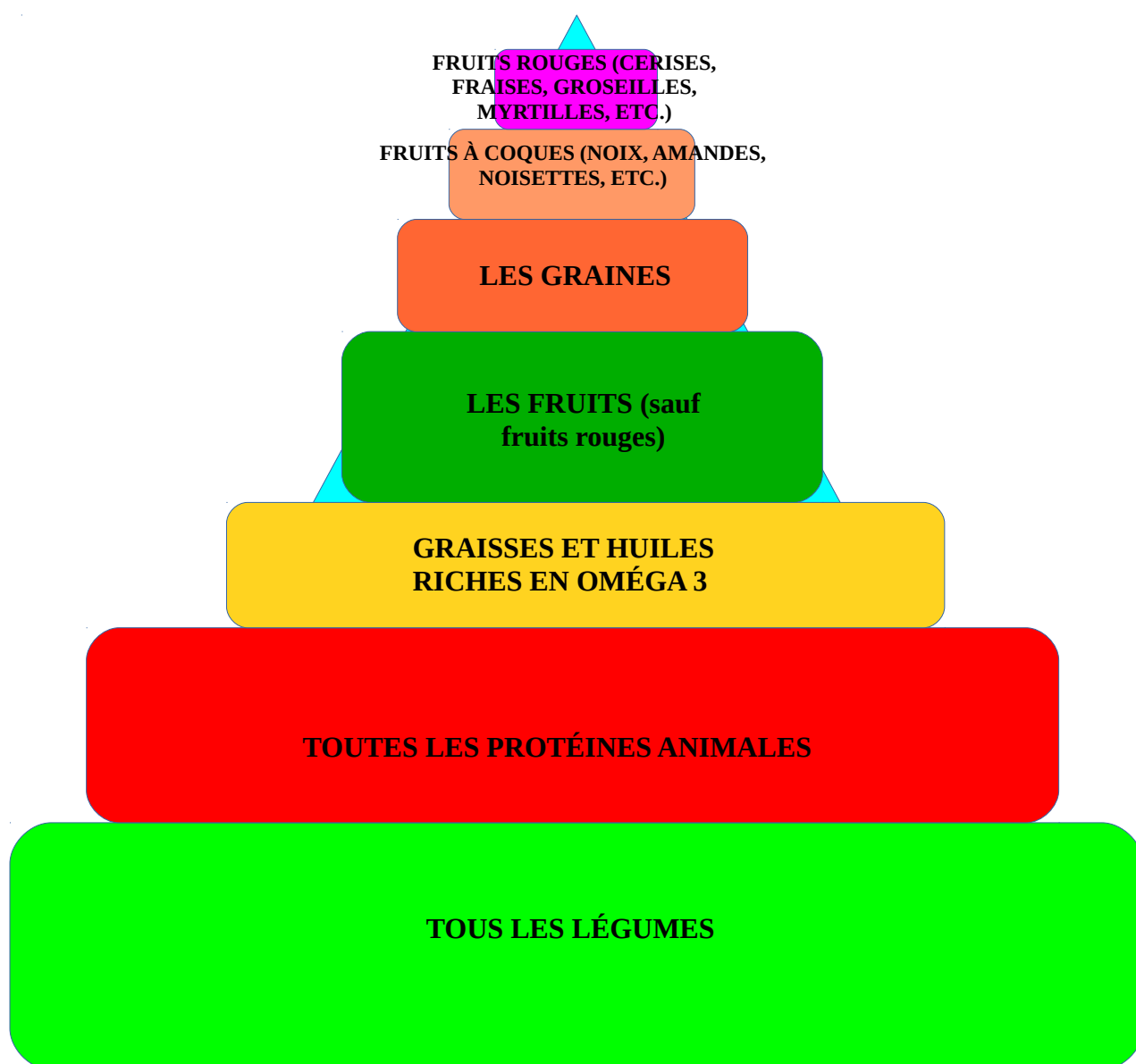
4- Si on en a l'occasion, vous pouvez piquer quelques sprints de temps en temps, sur de brèves distances. On peut aussi monter des escaliers en marche rapide et pour ceux et celles qui le peuvent en courant !

Commencer doucement et augmenter petit à petit mais sans jamais forcer ni dépasser 15 à 20 Mn.

Et si vous ne pouvez faire que 10 Mn, même au bout de plusieurs semaines d'entraînement, ce n'est pas grave. L'important est que vous fassiez les choses avec plaisir et que ça ne nuise pas à votre santé.

Le mieux serait bien sûr de s'inscrire dans une salle de remise en forme-musculation.

Le schéma de l'alimentation paléo pour les personnes comme nous (pas sportifs de hauts niveaux) :



"En règle générale, quand on souhaite perdre du poids, on se rend chez un diététicien, ou alors on visite un site internet qui se base sur les recherches

en diététique soi-disant efficaces avec des programmes minceur et compagnie.

Malheureusement, la plupart des diététiciens (90%) sont formés dans des écoles où on leur apprend à faire consommer un certain type de produits à leurs clients, suivant une pyramide alimentaire bien précise, celle que tout le monde connaît, qui n'a jamais fait maigrir et qui a simplement pour but de **satisfaire les exigences des grands groupes industriels, c'est-à-dire, VENDRE.**

Du coup, tout le monde est conditionné mentalement à consommer un certain type de nourriture, j'appelle cela de **la nourriture « Marketing »**, celle que l'on nous a habitué à manger dès le plus jeune âge, pour qu'elle nous paraisse normale.

Pourquoi croyez-vous que l'on n'apprenne pas aux enfants à manger à l'école ? C'est pourtant la base de la vie ? Avant d'apprendre à gagner de l'argent, pourquoi ne nous apprend-t-on pas les lois d'une alimentation saine et de la forme physique ?

Je ne parlerais même pas du marché colossal que représente la vente de produits « miracles » qui font perdre 20 kg en 2 semaines grâce à des composés chimiques avec des noms à coucher dehors."

ADOPTÉZ LE MODE DE VIE PALÉO !

Pour avoir de délicieuses recettes paléo, je vous conseille ce livre (que j'utilise tous les jours tellement elles sont bonnes !!!) "L'assiette paléo" - C. Bonnefont & J. Venesson (Avec 101 recettes paléo) :

A acheter ici (pas cher : moins de 17 €) >>NOUVEAU LIEN !

<https://www.nutrivi.fr/livres-alimentation-du-sportif/l-assiette-paleo-christophe-bonnefont-241>

Un autre pour compléter :

"Manger paléo" - M-O Swchartz & T. Renoult (Avec 60 recettes) : A acheter ici (pas cher : moins de 15 €) ” >>NOUVEAU LIEN !

<https://www.nutrivi.fr/paleo/manger-paleo-marc-olivier-schwartz-327>

Enfin, si vous voulez aller plus loin, "la bible" du mode de vie paléo :
Mieux comprendre et approfondir sa connaissance de ce mode de vie

"Le modèle paléo" de Mark Sisson

A acheter ici (21 €) >> NOUVEAU LIEN ! <https://www.nutrivi.fr/livres-regime-paleo/le-modele-paleo-mark-sisson-293>

"Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs étaient robustes et minces. Ils ne connaissaient aucune maladie chronique – diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, Alzheimer, maladies auto-immunes... Et contrairement à une idée reçue, ils ne mouraient pas à 20 ans !

Leur secret ? Un mode de vie sain, celui qu'a connu l'Humanité pendant plus de 2 millions d'années : alimentation optimisée, exercice, exposition solaire, vie en groupe, jeux collectifs, marche pieds nus...

Ce livre vous dit pourquoi *Le Modèle Paléo* est le seul mode de vie auquel nous sommes génétiquement adaptés et comment le suivre pour reprogrammer littéralement nos gènes.

Le *Modèle Paléo*, c'est 10 règles simples. Quelques semaines suffisent pour retrouver ce que vous n'auriez jamais dû perdre : la vitalité, la ligne, la motivation et le désir, la résistance au stress et aux maladies.

Voici quelques-uns des bénéfices du *Modèle Paléo* :

- **Réduisez fortement sucres et céréales (mêmes complètes) et vous perdrez vos kilos en trop. Vous serez aussi plus énergique, vous diminuerez l'inflammation et le risque de maladies.**
- **Mangez suffisamment de protéines et de bonnes graisses et vous stimulerez votre immunité.**

- **Introduisez des activités ludiques dans votre quotidien : vous serez plus créatif et moins stressé et vous garderez un cerveau à 100 %.**
- **Bougez souvent mais lentement, et piquez un sprint de temps en temps : ce sera plus efficace que de longues séances de jogging et vous résisterez mieux au stress."**

Le Modèle Paléo est soutenu par la recherche scientifique. Il est simple et facile à suivre pas seulement une semaine ou un mois, mais tout le reste de votre vie." - Drs Michael et Mary Eades
Biologiste, ancien champion de marathon, *Mark Sisson* anime l'un des blogs santé les plus lus aux États-Unis, *Marksdailyapple.com* (en anglais).

Le *Modèle Paléo* est un best-seller international traduit dans une dizaine de langues.

Broché: 288 pages

Editeur : Thierry Souccar Editions

Quelques sites en langue FRANÇAISE :

<https://www.vivrepaleo.fr/>

<http://www.regimepaleo.com>

<http://paleo-regime.fr>

<http://experience-paleo.fr>

<http://mangerpaleo.com>

<http://paléo-fit.fr>

<http://paléo-fit.fr/debutants-fitness-crossfit-paleo/>