

## Les Brûleurs de graisse

Avec les régimes et les privations, le poids peut faire des yoyos à l'infini. Lorsque l'on donne moins de nourriture à notre corps, il consomme ses réserves et on maigrir. Mais le manque de nourriture lui signale qu'il doit se mettre à tourner au ralenti. Ce mécanisme ne repasse pas immédiatement au fonctionnement normal quand on remange comme d'ordinaire. Tout ce que l'on continue à fournir à l'organisme continue d'être utilisé efficacement et on grossit, donc on doit se remettre au régime. On ne peut rester mince, si on évite les calories. Il faut manger pour maigrir : On doit alimenter suffisamment notre corps pour qu'il ne soit pas en état de manque au point de modifier son métabolisme énergétique. On doit apporter à notre corps ce dont il a besoin, sous forme de brûleurs de graisse, qui brûleront progressivement nos réserves de graisse grâce à leurs substances actives naturelles.

Les brûleurs de graisse nous permettent d'atteindre le poids souhaité et, mieux encore, nous aidera à le maintenir durablement sans privations.

Ils brûlent la graisse corporelle pour être plus mince et nous sentir mieux. Nous n'avons, ni à nous contenter d'ananas pendant des semaines, ni à avaler de la soupe au chou du matin au soir. Nous pouvons manger des repas aussi variés et copieux que d'habitude, voire même plus diversifiés, car nous découvrons des produits que nous n'avions laissés à l'écart jusqu'à maintenant parce que nous préférons d'autres choses qui, à l'avenir, occuperont moins de place dans nos assiettes.

Les brûleurs de graisse ont une influence sur le taux de glycémie dans le sang. Le glucose ne fait pas que fournir de l'énergie au corps : il indique également si l'approvisionnement nutritives fonctionne bien. Un niveau d'environ un gramme de sucre par litre de sang est considéré comme normal. Si ce niveau monte ou descend par l'apport ou le manque de nourriture, diverses réactions se déclenchent dans l'organisme qui aboutissent à un

stockage ou à une dégradation des nutriments. Avec des glucides à combustion lente, les brûleurs de graisse font en sorte que ce niveau ne baisse jamais au point de provoquer des fringales. Vous vous sentez rassasié(e) plus longtemps et mangez moins. Simultanément, ces aliments agissent activement sur les bourrelets agissent activement sur les bourrelets de graisse. Car la combustion des glucides consomme de l'énergie. Plus le corps doit mobiliser de l'énergie pour obtenir du glucose. Mais le corps ne vit pas que de glucides. Les protéines et les lipides sont des éléments nutritifs dont il a également besoin. Auxquels s'ajoutent les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments ainsi que les hormones. Les brûleurs de graisses contiennent en tout cas les substances qui attaquent les dépôts graisseux et alimentent le corps de façon optimale.

C'est le taux d'insuline qui est facteur déterminant qui déclenche l'excès de poids.

On doit donc bannir, les produits industriels qui ne renferment plus beaucoup de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments mais sont constitués de nutriments morts qui font grossir. 70 % de nos repas doit être composé d'aliments naturels.

Le sucre influence le taux d'insuline : contrôler sa consommation de sucre est la principale clé du succès pour maigrir. Mais il y a glucides et glucides.

Les types de sucre existent sous forme de mono ou de disaccharides. Le saccharose, notre sucre ménager courant, est un disaccharide qui se compose d'une molécule de fructose et d'une molécule de glucose. Dans la nourriture, ses deux molécules sont immédiatement séparées dans l'intestin et le glucose passe tout de suite dans le sang et apporte à votre corps une bonne dose d'énergie. Le corps s'efforçant en permanence de stabiliser le taux de glucose dans le sang, cette quantité de sucre élevée doit être éliminée du sang au plus vite et stockée à l'endroit voulu, le

pancréas secrète donc une quantité suffisante d'insuline, cette hormone qui commande le stockage du glucose et envoie au cerveau un signal de satiété. Si les réservoirs sont pleins, celui-ci est transformé en graisse qui se stocke sur le ventre, les hanches et là où elle est difficile à déloger. Comme de grandes quantités d'insuline éliminent vite le glucose du sang, le taux de glucose baisse rapidement. On est alors assez vite assailli de fringales. Dans le pire des cas, on consomme de nouveau des sucreries et le cercle vicieux commence.

Notre corps a besoin de glucose pour avoir l'énergie sans laquelle notre cerveau et nos muscles ne peuvent pas fonctionner. Nous devons lui apporter ce glucose. Le glucose doit être envoyé lentement, en continu, dans le sang. C'est ce que font les glucides complexes. Ce sont des polysaccharides qui sont constitués de nombreuses molécules de sucres et dont la combustion dans le corps est lente et continue. Le taux d'insuline monte en conséquence assez lentement, de façon mesurée, pour transporter progressivement le glucose dans les cellules