

PRISE DE POIDS ?

Ne pas craindre de grossir : en se libérant du tabac on prend en moyenne 3 kg mais on les reperd par après. A condition de ne pas remplacer la cigarette par de la nourriture mais par de l'eau. La nicotine augmente les dépenses en calories d'un fumeur de 13 % à l'effort et de 7% au repos par rapport à une personne active, ayant le même sexe et le même âge et ne fumant pas. L'astuce numéro 1 est de faire plus d'exercice physique (salle, marche, danse, ...) et numéro 2 de boire de l'eau (2L par jour) qui désintoxiquera votre corps par la même occasion et surtout un grand verre avant chaque repas. Eviter les grignotages et surtout ne pas remplacer la cigarette par de la nourriture, bonbons, chiques, etc...

- *Ne pas avoir peur de grossir : on prend en moyenne 3kg mais on les reperd par après si on ne remplace pas la cigarette par de la nourriture mais par de l'eau !*
- *60% de la masse adulte est de l'eau : il faut la renouveler continuellement*
- *Remplacer le sel par du poivre ou utilisez du sel d'Himalaya*
- *Fruits entre les repas (10 h et 17 h)*
- *Crudités en début de chaque repas*
- *Boire, beaucoup boire de l'eau, des tisanes etc*
- *Ne pas compenser l'envie de fumer par de la nourriture mais par un verre d'eau*
- *Boire 2 grands verres d'eau avant le repas*
- *Mangez lentement et garder la nourriture plus longtemps en bouche (effet immédiat de satiété)*
- *Sachez qu'il faut 15/20 min pour que votre cerveau ait enregistré que vous avez mangé donc prenez votre temps et faites une pause de 5 min pendant le repas*
- *Manger un dessert au petit déjeuner et remplacer le dessert des autres repas par une tasse de thé vert*
- *Avant le repas, contractez votre ventre comme si vous allez recevoir un coup de poing, faites cela 15x. Cela a un effet coupe faim car fait fonctionner le nerf vague (Frédérique Saldman)*
- *Dormez minimum 7 heures par nuit, **le manque de sommeil attise l'appétit***
- *Les amandes ni salées, ni roties font maigrir (8 par jour)*
- *Ne pas cuire au micro ondes qui détruit les vitamines*
- *Cuire les légumes al dente*
- *Mangez des pommes (aphrodisiaque pour les femmes)*
- *Mangez des aliments retards comme les sardines (9heures de digestion), les poivrons, la cannelle*
- *Chocolat noir 90%*
- *Blanc d'œuf cuit*

- *Manger plus pimentés fait également maigrir*
- *Pas de sucre après 18 heures*
- *Dernier repas (léger) 3 heures minimum avant le coucher*
- *Profitez en pour équilibre, améliore votre qualité de nourriture (prenez soin de votre corps)*
 - *Essayez les graines germées (recettes dans le Blog Partage)*
 - *Les jus de légumes sont une source de vitamines incroyables et désintoxique également le corps. Il faut y aller par étape, un jus chaque matin par exemple et étonnement, votre corps va changer ses 'goûts' petit à petit, il aura moins envie de viande, de produits industriels, ... (voir article jus dans le Blog Partage)*
 - *Diminuez tous les softs (coca, ice tea, ...), c'est plein de sucre et là vous maigrirez*
 - *Diminuez tous les plats préparés*
 - *Diminuez les chips, les biscuits, barres chocolatées, ...*
 - *Diminuez les charcuteries*
 - *Diminuez les produits laitiers*
 - *Remplacez tout ce genre d'aliments par des produits frais, légumes, fruits ou en tout cas diminuez*
 - *Limitez la viande*
- *Marchez à la place de prendre la voiture ou le métro*
- *Montez les escaliers à la place de prendre l'ascenseur et les escalators*
- *Ne mangez pas trop tard le soir que vous ayez le temps de digérer avant de vous coucher*
- *Quand vous 'craquez', surtout ne culpabilisez pas, cela sera doublement mauvais car cela occasionnera du stress qui fait grossir, vous mangerez votre gâteau à toute vitesse... Laissez vous tenter mais en conscience, profitez en et mettez vous tout de suite des limites... 1 mais pas 2 par exemple et hop un verre d'eau...*
- *Mangez lentement, savourez vos repas, dans le calme, mâchez longuement, ne faites rien d'autre en même temps, ...*
- *Si comme moi, il vous arrive parfois de manger, d'engloutir n'importe quoi pour combler un vide, écoutez l'audio Le vide dans le Step 2 Relax*
- *Soyez vigilant avec les sandwiches du midi... Préparez vous des carottes, des petites tomates, ... Organisez vous pour manger plus sainement mais avec plaisir.*
- *Faites une petite **routine du matin** (et oui ! je sais que les minutes sont comptées chaque matin mais faites moi confiance se lever 1/2 heure plus tôt pour vous consacrer à votre bien-être vous apportera énormément) :*
 - *Commencez par 10 min de relaxation dans votre lit*
 - *Debout ! Un verre d'eau tempérée avec un peu de jus de citron suivi d'une cuillère huile d'olive bio*
 - *Exercices les 5 tibétains (yoga très simple : 10 min max)*
 - *Douche*
 - *...*