



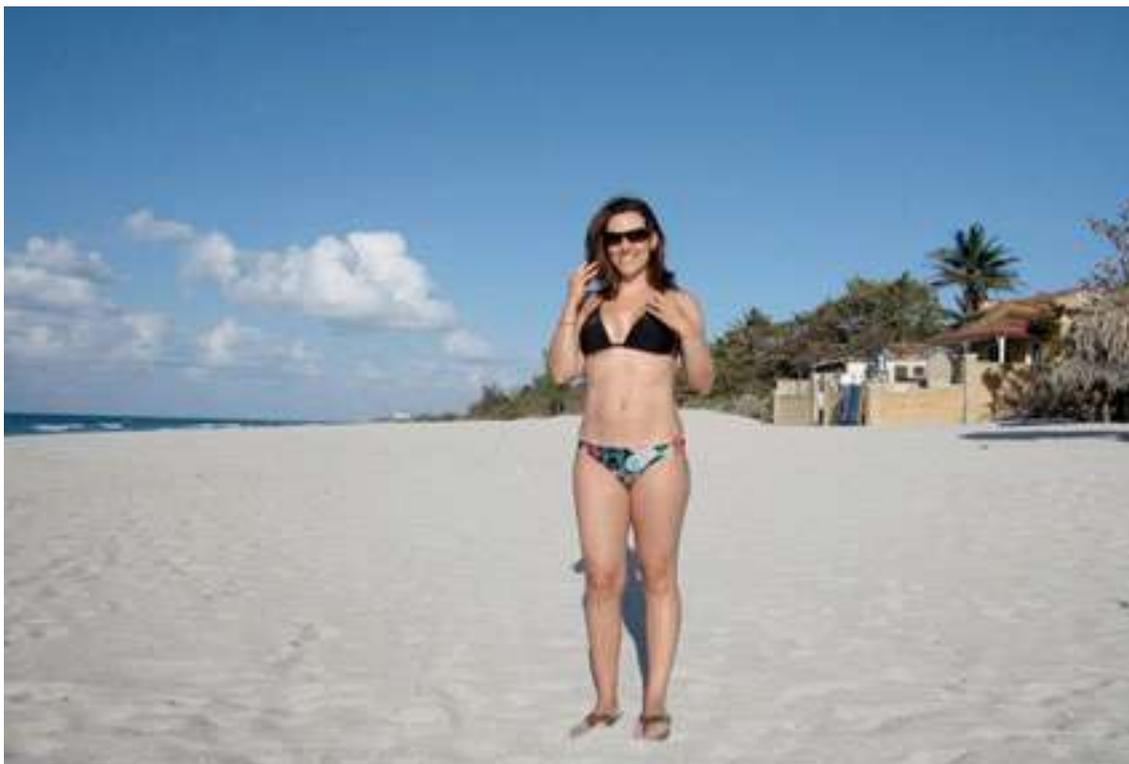
Cure pour maigrir santé

Comment perdre 5 kilos par mois et ne pas les reprendre

Présenté par CureMaigrir.com

2009 - Tous droits réservés - CureMaigrir.com

Introduction



Me voici lors de mes dernières vacances à la plage.

Malgré que je sois capable de me montrer en bikini aujourd'hui, ce ne fut pas toujours le cas. Je connais l'extrême souffrance des personnes avec de l'embonpoint, car toute ma jeunesse j'ai dû vivre avec les désagréments d'avoir des kilos en trop.

À l'âge de 12 ans, je pesais 75 kilos et mon poids n'a cessé d'augmenter jusqu'à temps que je trouve le meilleur programme minceur qui soit. J'ai perdu mes kilos et je ne les ai jamais repris depuis des années.

Ce programme minceur je le partage avec vous aujourd'hui tout à fait gratuitement pour que vous puissiez aussi maigrir pour de bon.

Avec ce programme, je vais vous montrer comment perdre 5 kilos par mois et ne jamais les reprendre.

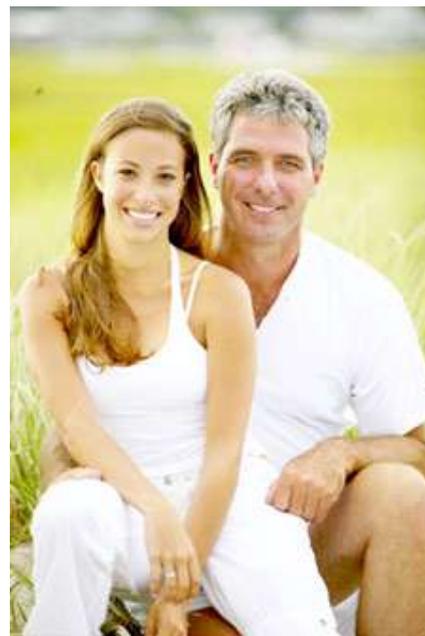
La plus grande erreur...croire aux miracles!

Les miracles en matière de perte de poids n'existent pas!
Aucune diète miracle ne vous fera maigrir à long terme.

Les personnes obèses ou qui font de l'embonpoint souffrent déjà suffisamment pour qu'en plus on engendre une machine à faux espoirs. Combien d'argent j'ai dépensé en toute sorte de régimes pendant des années sans jamais maigrir définitivement. Bien-sûr je perdais quelque kilos...que je reprenais tout aussi vite!

Et je dirais même plus... **ces diètes miracles crée un cercle vicieux dangereux car elles nous mettent dans une situation de régime Vo-Vo.**

Le problème avec les diètes miracles c'est qu'elles nous font perdre du poids pendant un court laps de temps, mais dès que nous arrêtons la "diète", nous reprenons tout le poids perdu et même plus, de là l'analogie du Yo-Yo (descend-monte-descend-monte, etc...).



Toutes ces diètes miracles sont trop privatives et ne fonctionnent pas à long terme. Et voici pourquoi. **En voulant perdre du poids trop vite et trop radicalement, nous mettons notre corps en situation de famine et ralentissons notre métabolisme.**

Que font les humains lorsque les ressources alimentaires sont limitées? Ils font des réserves pour le futur! Le corps est exactement pareil. Comme l'organisme croit qu'il ne recevra pas assez de nutriments, il emmagasine toute l'énergie possible venant des calories en graisse corporelle afin de se constituer des réserves.

Après la diète et lorsque nous recommençons à manger normalement, le corps est toujours en mode "famine" pour de nombreuses semaines, donc **il reconstitue immédiatement la graisse corporelle qu'il a perdu durant la diète et crée une nouvelle réserve de graisse supplémentaire.** **En voulant maigrir...en réalité vous grossissez!**

Combien de kilos perdre par semaine pour bien maigrir?

Pour ne pas mettre le corps en situation de famine, il faut perdre de **0,5 à 1,5 kilos par semaine**. Pas plus! Si une diète promet de vous faire perdre plus de poids comme par exemple la Diète de la Soupe au Chou, le Régime Pamplemousse ou le Régime Hollywood 48 heures, méfiez-vous. Vous perdrez surtout de l'eau et ces régimes sont dangereux pour la santé car ils créent des déséquilibres nutritionnels.

Comment bien maigrir?



Pour maigrir, tout est une question de mathématique. Il y a les calories qu'on ajoute dans notre corps par l'alimentation et il y a les calories que l'on brûle avec l'exercice et notre métabolisme normal. **Pour maigrir, il faut que les calories brûlées soient plus élevées que les calories consommées.** La recette est simple et tous les spécialistes de la santé s'entendent pour dire que c'est la seule façon de maigrir. 99,9% des régimes aujourd'hui sont basées sur des variations de cette recette de base pour maigrir.

Mis simplement, une livre de graisse (450 grammes) équivaut à 3500 calories. **Pour perdre une livre par semaine, il faut dépenser 3500 calories de plus que vous mangez, que ce soit par de l'exercice physique, en mangeant moins ou les deux en combinaison.** Il faut donc créer un déficit de 500 calories par jour. Cela peut sembler énorme, mais ne vous découragez pas. 500 c'est le nombre de calories dans une pointe de tarte!

Soyons logique et n'allons pas à l'extrême non plus... Si vous ne mangez qu'une pomme et un bout de pain par jour pendant une

semaine, vous allez perdre du poids mais à quel prix? Mauvaise haleine, perte de cheveux, manque d'énergie, insomnie, palpitations, nausée, etc. sont tous des effets d'un régime trop strict. Soyons aussi réalistes, qui peut manger aussi peu pour toute une vie? Après quelques heures, votre corps se mettra en mode famine et ralentira son métabolisme en réaction au trop peu d'aliments ingérés. C'est justement l'effet Yo-Yo que nous voulons éviter à tout prix!

La solution pour bien maigrir est donc de manger suffisamment de calories pour assurer nos fonctions vitales et pour avoir de l'énergie, mais de dépenser plus de calories. Une fois que vous avez atteint le poids voulu, vous pouvez arrêter la cure pour maigrir et passer dans la phase entretien qui permet de manger juste ce qu'il faut pour ne pas reprendre le poids perdu.

Les diètes miracles ne sont pas la solution, donc il reste la diète équilibrée.

J'ai perdu 20 kilos en suivant la cure pour maigrir expliquée dans les pages qui suivent et je n'ai pas repris un gramme depuis 3 ans!

Continuer à lire pour la suite de l'explication de la cure pour maigrir...

1ère étape: Fixer ses objectifs

Combien de poids voulez-vous perdre en combien de temps? Cette question simple est déterminante pour établir votre cure pour maigrir.

Si votre objectif est de perdre 1 kilo par semaine, visez une diète de 1 600 calories par jour et de l'exercice 3 fois par semaine. Si vous perdrez trop vite ou si vous avez trop faim, vous pouvez passer à 1 800 calories par jour.

Si vous êtes moins pressé par le temps, commencez par 1 800 calories par jour tout en faisant de l'exercice 3 fois par semaine.

Une fois que vous avez atteint le poids voulu, **arrêter la cure pour maigrir et stabilisez votre poids en mangeant 2 000 calories par jour**. Si vous voyez que vous reprenez du poids, diminuez vos calories ou faites de l'exercice plus intensivement.

Ces données sont une moyenne qui correspondent à la plupart des gens. Par contre, il se peut que votre corps réagisse différemment et que vous deviez ajuster le nombre de calories selon votre morphologie.

2e étape: Tenir un journal alimentaire

Le meilleur outil pour perdre du poids est le journal alimentaire. Le principe est simple, vous inscrivez tout ce que vous mangez avec le nombre de calories et le nombre de calories qui restent pour la journée.

Le journal alimentaire permet de constater ce que vous mangez. Par exemple, si vous avez eu un gros lunch, vous serez moins porté à manger beaucoup le soir.

C'est aussi la meilleure manière d'avoir une vue d'ensemble sur votre diète. Par exemple si vous avez un plateau, ce qui signifie que vous perdez peu ou pas, retournez à votre journal alimentaire du début et analysez ce

qui a changé: est-ce que vos choix alimentaires ont changés, est-ce que vous mangez en plus grande quantité, est-ce que vous faites moins d'exercice?

Voici un exemple de mon propre journal alimentaire. Certains l'inscrivent à la main dans un carnet, mais je préfère le faire sur mon ordinateur.

Sous le tableau, j'écris aussi le nombre de verre d'eau que je bois par jour. Idéalement, il faut boire 8 verres d'eau par jour (1 verre d'eau = 1 tasse d'eau).

J'écris aussi mon exercice dans mon journal avec la durée.

Aliments	Calories	Calories restantes
2 oeufs à la coque	180	1420
2 tranches de blé entier	160	1260
Yogourt	50	1210

3ème étape: Apprendre à bien manger

Bien manger pour bien maigrir: Les règles

1 - Manger des grains entiers plutôt que de la farine blanche et du riz blanc.

2 - Manger 5 portions de fruits et légumes par jour. Privilégier ces derniers en collation plutôt que des chips, biscuits ou chocolat.

3 - Si vous devez manger une sucrerie, mangez un morceau de chocolat noir (50 calories) plutôt qu'un morceau de chocolat au lait avec sucre ajouté (100 calories)

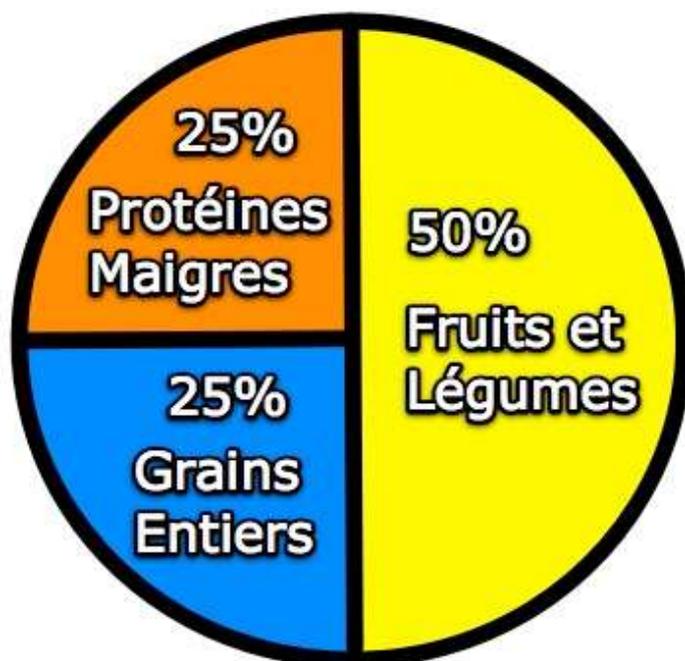
4 - Manger et boire des produits laitiers faibles en gras

5 - Privilégier les viandes maigres et les substituts comme les lentilles, les pois, les haricots, les oeufs et les noix.

6 - Diminuer le sel. Lire les étiquettes, le sel se cache souvent dans des aliments insoupçonnés.

7 - Diminuer ou arrêter l'alcool; l'alcool contient beaucoup de calories sans l'apport nutritionnel.

Voici ce à quoi doit ressembler votre assiette à partir de maintenant:



Votre assiette devra être composée de 50% de fruits et légumes (avec une préférence pour les légumes car ils ont moins de calories que les fruits), de 25% de source de protéines maigres comme le poulet, la dinde, les noix, etc. et 25% de grains entiers comme le riz brun et le pain de blé entier. (Des menus sont disponibles plus loin)

4ème étape: Faire plus d'exercice

Commencez par faire de l'exercice 3 fois par semaine d'une durée de 30 à 60 minutes. Il n'est pas nécessaire d'aller à la salle de gym pour faire de l'exercice. Vous pouvez le faire chez vous à l'aide d'un DVD de fitness ou tout simplement en passant l'aspirateur plus énergiquement que d'habitude.

Si vous avez un chien, pourquoi ne pas lui faire faire de l'exercice aussi en faisant un jogging ou une marche rapide plutôt qu'une balade au parc?

Vous pouvez aussi suivre ces quelques trucs pour essayer de plus bouger pendant la journée:

- Monter les escaliers plutôt que prendre les escaliers mécaniques
- Se déplacer en vélo ou marcher. Même si vos amis habitent à une vingtaine de minutes de chez vous, pourquoi ne pas leur rendre visite à pieds plutôt qu'en voiture?
- Stationner plus loin de votre travail ou descendre un arrêt plus tôt dans l'autobus et marcher
- Faire de l'exercice sur l'heure du lunch

La seule façon d'intégrer l'exercice à notre mode de vie est de l'incorporer à notre vie de tous les jours.

Les adultes devraient augmenter leur fréquence cardiaque au minimum de 4 à 5 fois par semaine. Cela ne veut pas nécessairement dire s'entraîner pour un marathon.

Plusieurs personnes font de la marche rapide, du jogging, de la danse ou des classes de fitness. **L'important est de choisir ce que vous aimez**, sinon les risques d'abandonner sont grands.



Sème étape: Avoir du support et de l'aide



Il y a plusieurs façons d'avoir du support lorsqu'on fait une cure pour maigrir. Si vous avez un(e) ami(e) qui fait régime en même temps que vous, vous pouvez vous encourager mutuellement et vous échanger des trucs et des recettes.

Si personne dans votre entourage fait une cure en même temps que vous, il existe de nombreux forums de discussion sur Internet dédié aux régimes où vous pourrez trouver des gens comme vous qui **perdent des kilos**.

Ensuite, **il est bon d'annoncer à son entourage que vous surveillez votre alimentation afin qu'il ne vous offre pas des aliments à fort apport calorique**. Proposez d'apporter le dessert lorsque vous serez invité à souper chez des amis. De cette façon vous pourrez apporter une bonne salade de fruits.

Il existe aussi un **produit naturel pour vous aider à maigrir** qui fonctionne en **éliminant 500 calories par jour**.

C'est un nouveau produit pour maigrir de dernière génération qui vient d'Angleterre, mais contrairement aux autres produits, il a fait l'objet de 4 études en clinique sérieuses et il est recommandé par les plus grands médecins d'Angleterre et des Etats-Unis. On dit même qu'il est utilisé par des stars d'Hollywood pour conserver leur belle silhouette.

Ce produit pour maigrir est certifié et conforme à la directive MDD 93/42/EEC de l'Union Européenne pour le traitement de l'obésité et du surpoids.

Contrairement aux autres produits pour maigrir, l'action de celui-ci repose sur des faits prouvés en laboratoire et il est légal et conforme à la directive de L'Union Européenne pour les produits médicaux.

Ce n'est certes pas un produit "miracle" pour maigrir qui vous fera perdre un kilo par jour en mangeant des pizza et en regardant la tv comme le promettent d'autres produits camelotes. C'est un produit pour **vous AIDER à maigrir**, qui élimine naturellement 500 calories que vous mangez.

Ce produit naturel (obtenu sans prescription) à base du cactus "Figuier de Barbarie" a fait l'objet de plusieurs tests qui ont prouvés qu'il **capte 28% de la grasse ingérée afin de l'évacuer naturellement sans que le corps réussisse à assimiler les calories**.

Exemples de menus de petit déjeuner

Omelette (300 calories) Cuisez 1 cuil. à table d'oignon haché, 3 cuil. à table de poivron rouge en dés et 30 grammes de dinde haché dans 2 cuil. à thé de margarine. Ajoutez 2 blancs d'oeuf et cuire jusqu'à fermeté. Mangez avec 1 toast de grain entier du style Wasa, 1 tasse de lait et 3/4 de tasse de baies.

Wrap au Ricotta (350 calories) 1/4 de tasse de ricotta sans-gras, 2 cuil. à table d'amandes tranchées, 1/2 tasse de baies et 2 cuil. à thé de miel mélangés ensemble dans un tortilla de blé entier.

Crunch Yogourt (350 calories) 5 oz de yogourt nature, 4 moitié de noix de Grenoble, 3 cuil. à table de céréale All-Bran, 1/4 de tasse de céréale granola et 3/4 de tasse de melon en cube.

Céréale fruitée (400 calories) 1 tasse de céréale faible en calorie, 1 tasse de lait écrémé, 2 cuil. à table de noix de Grenoble et 1 petite pomme en dés.

Gruau sucré (450 calories) 1/2 tasse de gruau et 1 cuil. à table d'amande tranchée cuit dans 1/2 tasse de lait de soya à la vanille. Ajoutez 1/2 poire en cube, une autre 1/2 tasse de lait de soya à la vanille, 4 cuil. à thé de graines de tournesol et 2 cuil. à thé de sucre brun.

Muffin anglais au Bacon, oeuf et fromage (500 calories) Brouillez 1 grand oeuf dans 1 cuil. à thé de margarine et placez le tout sur une tranche de muffin anglais de grain entier grillée avec 1 cuil. à thé de margarine. Ajoutez 1 tranche de bacon de dinde et 2 cuil. à table de fromage râpé réduit en gras. Servir avec 3/4 de tasse de baies, 1/4 de tasse de yogourt faible en gras à la vanille et 12 oz de café au lait écrémé.



Exemples de menus de dîner



Salade de crevettes (400 calories) 10 crevettes cuites, 1/3 d'avocat en tranches, 1 cuil. à table d'amandes tranchées, 2 cuil. à table d'oignon rouge haché, 2 cuil. à table de carotte râpée, 1 cuil. à table de vinaigrette au sésame mélangé à 2 tasses de laitue. Mangez avec 3 toasts de grain entier de style Ryvita ou Kavli.

Sandwich au rôti de boeuf (500 calories) 3 oz de rôti de boeuf (roast beef), 2 tranches de tomate, 1/4 de tasse de laitue et 1 oz de fromage sur 2 tranches de pain de seigle avec 1 cuil. à table de mayonnaise légère mélangée avec 1 cuil. à thé de raifort. Mangez avec 15 carottes miniatures.

Pita à la dinde (550 calories) 3 oz de poitrine de dinde, 5 olives, 3 cuil. à table de feta, 2 cuil. à table de concombre en dés, 2 cuil. à table de tomate en dés, 6 feuilles d'épinard, 1 cuil. à table d'huile d'olive et 2 cuil. à thé de vinaigre balsamique dans 1 pita de blé entier. Mangez avec une orange.

Ragoût aux légumes (600 calories) 1 1/2 tasse de soupe aux tomates, 1/2 tasse de haricot noir, 1 1/4 tasse de grains de maïs frais ou congelé. Faire cuire ensemble et lorsque le ragoût est cuit, ajoutez 1 cuil. à table de coriandre hachée, 2 cuil. à table de crème sure légère et 1 cuil. à table d'oignon haché. Mangez avec 1 toast de blé et 1 1/2 oz de fromage allégé.

Poire 'wich (650 calories) 3 cuil. à table de beurre d'amande, 1/2 poire tranchée, 1/8 cuil. à thé de cannelle sur 2 tranches de pain de blé entier. Mangez avec l'autre 1/2 de poire.

Wrap au poulet épicé (650 calories) 3 oz de poitrine de poulet cuite, 2 cuil. à table de raisins secs, 1 cuil. à table de cachou, 1 cuil. à table de mayonnaise légère, 1 cuil. à table de moutarde, 1/4 de cuil. à thé de poudre de curry, 1 pincée de cannelle, 3 feuilles de laitue, 2 tranches de tomate dans un tortilla de blé entier. Mangez avec 1 tasse de crudités et 1/4 de tasse d'humus.

Exemples de menus de souper



Poisson et frites (400 calories) 4 oz de cabillaud badigeonné de 1 cuil. à thé d'huile d'olive, saisi de 2 à 3 minutes chaque côtés, accompagné de 12 frites maison. Mangez avec 1 1/2 tasse de chou râpé servi en salade avec 2 cuil. à thé de vinaigrette faible en gras.

Tacos au boeuf (450 calories) 3 oz de bavette de boeuf en lanière cuite dans 1/3 cuil. à thé d'huile d'olive, 1/3 de tasse de guacamole, 3 cuil. à table de salsa dans 3 tortillas de maïs. Mangez avec 2 tasses de laitue et une tomate en dés avec 2 cuil. à thé de vinaigrette faible en gras.

Saumon spécial (500 calories) Faites revenir 3 tasses d'épinard avec 1/2 gousse d'ail dans 2 cuil. à thé d'huile d'olive. Ajoutez 3 oz de saumon et grillez 3 minutes de chaque côté. Servir avec une pomme de terre cuite au four et 2 1/2 cuil. à table de crème sure légère.

Pâtes aux pois chiche (550 calories) 1/3 de tasse d'oignon haché, 2 tasses de courgette (zucchini) haché, 1/2 poivron rouge haché et 1/2 tasse de pois chiche sauté dans 1 cuil. à table d'huile d'olive. Mélangez avec 1 tasse de pâtes ziti cuites et 2 cuil. à table de Parmesan.

Pilaf au poulet (600 calories) 3/4 de tasse de poulet sans peau en cube mélangé avec 1 1/2 tasse de riz Pilaf de grain entier cuit, arrosé de 1 cuil. à table d'huile d'olive. Servir avec 1 tasse de chou-fleur cuit à la vapeur avec 1 cuil. à table de jus de citron et 2 cuil. à table de persil frais.

Pizza aux légumes et salade (650 calories) Pizza faite sur un pain pita avec 2 cuil. à table de sauce tomate, 2 cuil. à table de fromage mozzarella et 1 tasse de légume. Servir avec 2 tasses de laitue, 1/2 poivron rouge en tranche et 1/2 tasse de chou-fleur avec 2 cuil. à table de vinaigrette réduite en gras.

Exemples de collations santé faibles en calories

Rouleau de dinde et fromage (100 calories) Assemblez 1 oz de poitrine de dinde tranchée avec 1 oz de fromage tranché puis roulez pour former un rouleau.



Poire et yogourt (100 calories) 1/2 poire en tranche avec 1/3 de tasse de yogourt nature sans gras mélangé avec une pincée de cannelle et 1 cuil. à thé de miel.

Lait au chocolat avec noix (150 calories) 1 tasse de lait de soya au chocolat allégé avec 13 pistaches.

Popcorn surprise (150 calories) un paquet de popcorn à 100-calories mélangé avec 2 cuil. à table de canneberges séchées.

Soda à l'orange et amandes (150 calories) 8 oz de jus d'orange mélangé avec 4 oz d'eau pétillante et 7 amandes.

Plateau de fromage (200 calories) 1 bâtonnet de fromage à effilocheur type Ficello, 3 craquelins de blé entier et 1 tasse de raisins.