

E-BOOK

Minceur



Minceur

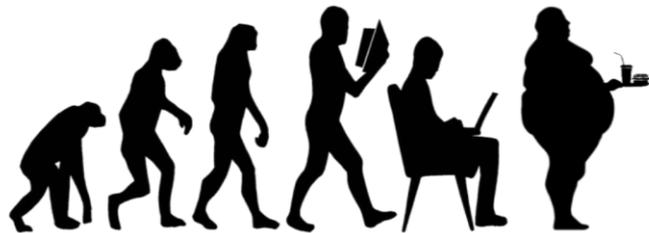


Le but de cet ebook est de présenter les risques liés au surpoids ou à l'excès de masse grasse, de répondre aux questions couramment posées concernant les problèmes rencontrés lors d'une perte de poids ou simplement de s'affiner, et de présenter les solutions proposées par le carnet de suivi du package « **minceur** »

Quels sont les principaux risques pour moi en cas de surpoids ? :

Une liste non exhaustive des risques liés à une surcharge pondérale :

- + Cholestérol
- + Diabète de type 2
- + Hypertension
- + Impuissance (hommes)
- + Risques accrus de certains cancers
- + Arthrite et arthrose
- + Troubles respiratoires (apnée du sommeil)



Il est de ce fait important de chercher un poids de corps idéal, et s'imposer une hygiène de vie correcte.

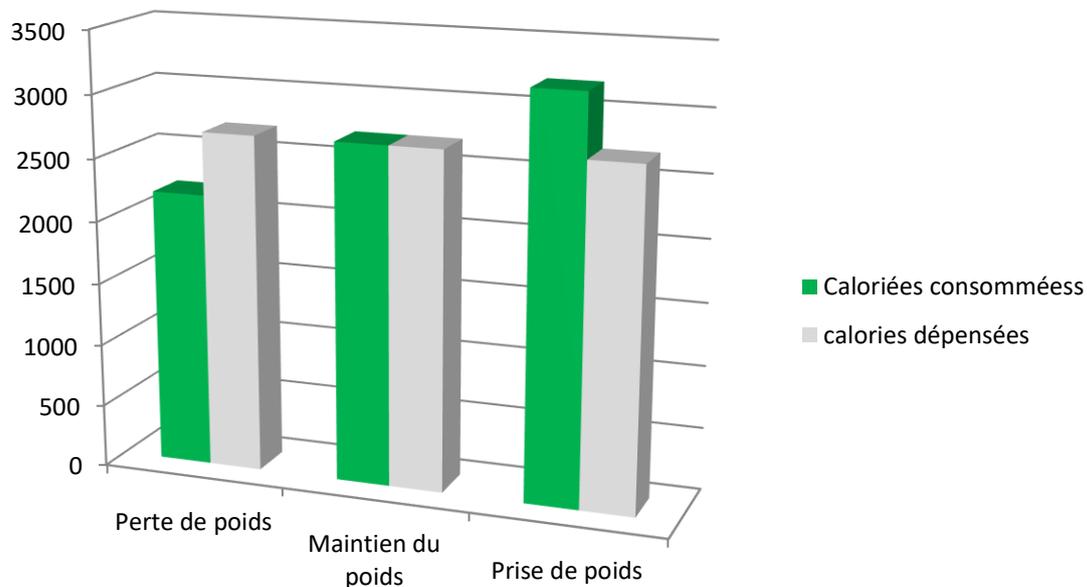


Comment Puis-je perdre de la masse grasse ?

Sur le papier cela est simple :

Si l'on ingère plus de calories que l'on en dépense, nous prenons du poids. Et inversement si nous ingérons moins de calories que nous n'en dépensons nous perdons du poids.

(Attention : comme nous le verrons il est toutefois possible de prendre 10kg de muscle comme 10kg de graisse).



Toutefois les choses ne sont pas aussi simples...



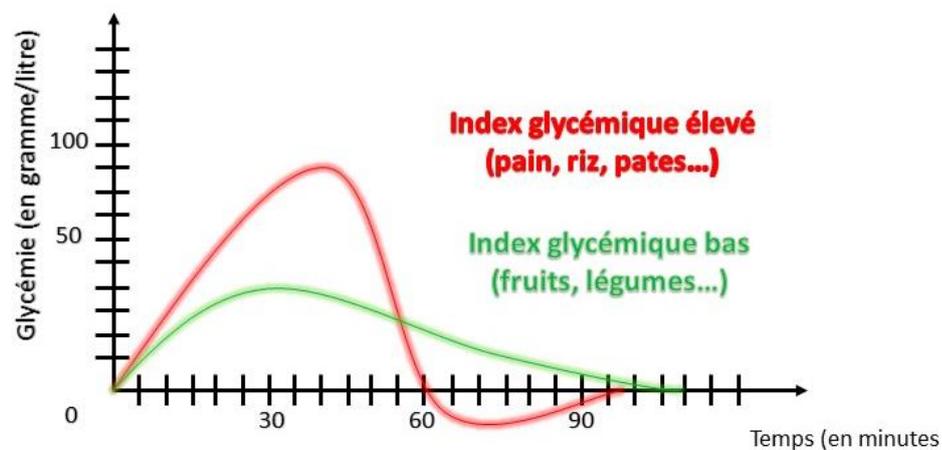


Mais alors, pourquoi même quand je mange peu, je ne m'affine pas ?

Notre alimentation est composée de sucres et tous ces sucres ne se valent pas : Certains sont dits « rapides, d'autres « lents ». Nous parlerons plutôt de l'index glycémique d'un aliment (IG) plutôt que de sucre rapide ou lent.

Plus l'IG d'un aliment est élevé plus le corps le stockera sous forme de graisses.

A l'inverse, plus il est bas plus le corps utilisera ces sucres comme énergie.





Dans ce cas, quels glucides privilégier ?

Plus un aliment a un index glycémique élevé plus vite il sera absorbé par l'organisme (et souvent stocké sous forme de graisse).

Voici un tableau sommaire de quelques aliments et de leur index glycémique (le package perte de poids vous donne une liste beaucoup importante d'aliments qu'il faut favoriser et éviter).

Index glycémique bas	Index glycémique moyens	Index glycémique élevés
Poivron (15)	Muesli (50)	Barquette Lu (75)
Fructose (25)	Chocolat (50)	Barre chocolatée (75)
Carottes (30)	Banane, kiwi (57)	Purée (80-90)
Lentilles (30)	Riz blanc (60)	Corn flakes (85)
Haricots verts (30)	Flocons d'avoine (60)	Pain de mie (85)
Riz sauvage (35)	Pomme de terre (62)	Baguette (95)
Pommes (35)	Pain complet (70)	Glucose (100)

<http://elveapharma.com/indices-glycemiques.pdf>

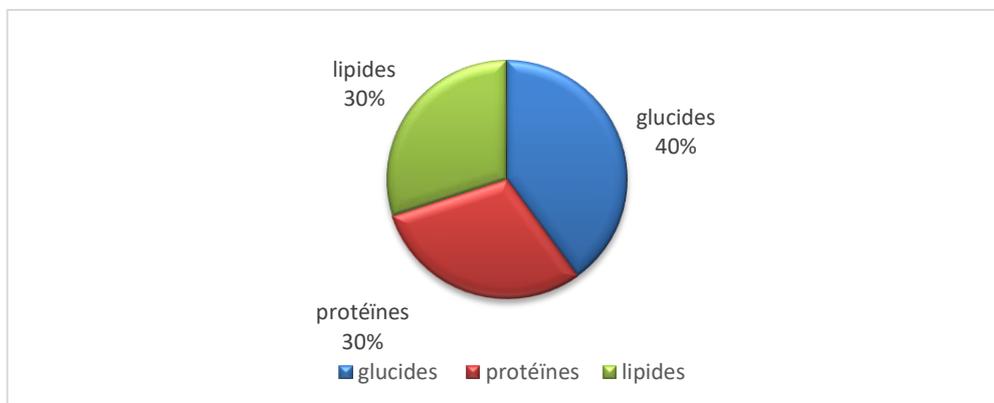


Comment répartir les sucres, les graisses et les protéines ?

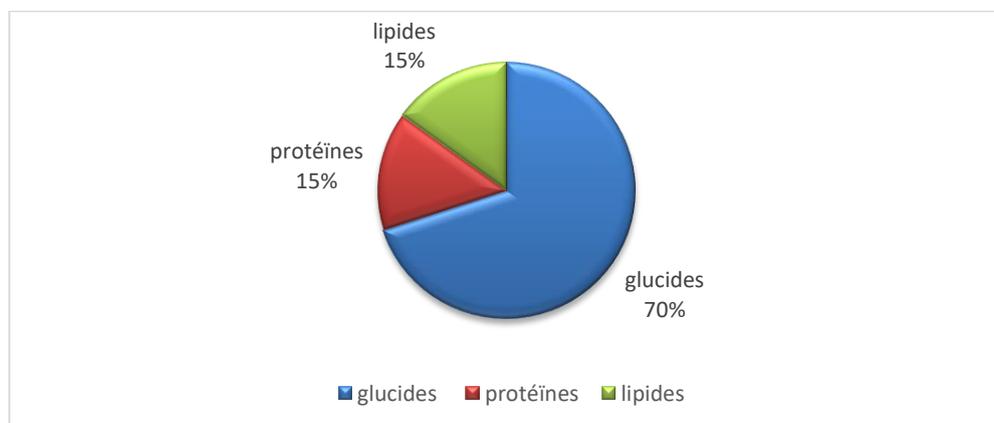
Il existe 3 macros nutriments :

- + Les glucides (les sucres)
- + Les lipides (les graisses)
- + Les protéines (constituants de la masse musculaire mais pas seulement)

Voilà à quoi devrait ressembler la répartition des macros nutriments dans notre alimentation...



Et voilà à quoi cela ressemble de nos jours....





Conclusions :

Nous mangeons trop de sucres ! Ceux-ci sont certes notre principale source d'énergie mais que fait cette énergie lorsqu'elle est apportée en excès ? Elle se stocke... Sous forme de masse grasse...

Nous avons longtemps fait la chasse aux graisses. Mais il ne faut pas avoir peur de consommer des graisses car celles-ci permettent le transport des vitamines, le bon fonctionnement des cellules et du cerveau.

Les sources de protéines doivent être variées de manière à éviter les risques de carences (ce qui peut être le cas notamment chez les végétariens où toutes les protéines essentielles ne se trouvent que dans certains aliments).

Mais dans ce cas, combien de calories dois-je manger par jour?

Vos besoins caloriques dépendent de ces 2 paramètres :

- + Votre activité journalière
- + Votre métabolisme

Voici une technique simple pour déterminer de manière approximative votre besoin calorique :

Pesez-vous, le matin à jeun, après être passé par les toilettes.

-Comptez les calories que vous mangez sur 2 semaines en essayant de manger le même nombre de calories tous les jours.

-Re pesez-vous dans les mêmes conditions.



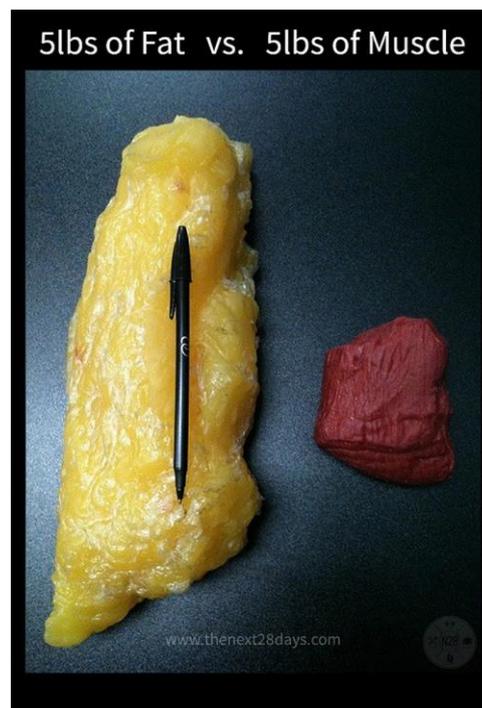
Si votre poids a augmenté, c'est que vous mangez + que ce dont vous avez besoin

Si vous avez maigri, c'est l'inverse.

Si le poids n'a pas changé, c'est que vous consommez à peu près le même nombre de calories que ce que vous dépensez.

ATTENTION : Même si le poids ne change pas, votre silhouette, elle, peut changer, en fonction de la qualité de votre alimentation et de votre hygiène sportive.

Gardez en tête qu'à poids égal, 2 silhouette peuvent être totalement différentes, car 1kg de muscle est moins dense et prends moins de « place » que 1kg de masse grasse.





Comment répartir son alimentation sur la journée ?

Il faut savoir que les besoins caloriques ne sont pas les mêmes aux différents moments de la journée. Il sera intéressant de manger peu avant de dormir car nous n'allons dépenser que peu d'énergie en dormant (dans le cas contraire, le surplus est stocké sous forme de graisse).

A l'inverse il est important de bien manger le matin, car notre corps n'a pas d'énergie disponible immédiatement (et risque de consommer ses graisses, mais plus important, ses muscles).

Voici un tableau récapitulatif de la répartition énergétique journalière pour quelqu'un qui travaille en journée.

	Travail de journée	Travail de nuit	
Matin	+++	+	+++ : apport calorique important
Brunch	+	+	
Midi	++	++	
Après midi	+	+	+ : apport calorique faible
soir	+	+++	

En France, la tendance générale est le travail en journée, avec la répartition calorique de quelqu'un qui fait un travail de nuit : manger peu et mal le matin (tartines, jus d'orange,...), et se rattraper le soir où la dépense énergétique est la plus faible.





Pourquoi fractionner en plusieurs petits repas plutôt qu'en 3 gros repas ?

Si vous êtes en pénurie de nourriture, vous allez stocker ce que vous pouvez pour prévenir d'une éventuelle pénurie à venir. Votre corps fonctionne de la même manière si les repas sont trop gros ou trop espacés. Il va utiliser ce dont il a besoin et stocker (sous forme de graisses tout ce dont il n'a pas besoin dans l'immédiat).

Comment dépenser plus de calories ?

Combattre la sédentarité :

Augmentez votre activité, bougez davantage : au lieu de prendre le bus prenez le vélo, les escaliers au lieu de l'ascenseur, allez chercher vos courses plutôt que de les commander... il y a toujours un moyen d'augmenter son métabolisme basal (capacité à brûler des calories).

Favoriser l'activité physique courte, mais intense :

Oubliez les 45 minutes à 1h30 de cardio modéré pour faire fondre les graisses.

Privilégiez les entraînements courts à hautes intensités pour les raisons suivantes :

- + Ils prennent moins de temps
- + Permettent de brûler autant de calories pour un temps de travail moins long
- + Permettent de brûler des calories même APRES l'effort (jusqu'à 35h après)



- + Stimulent davantage de masse musculaire
- + Favorisent la sécrétion d'hormones propices à la création de masse musculaire et de perte de poids (hormones de croissance, testostérone, adrénaline)
- + Procurent davantage de plaisir (endorphines).

Il y a nettement plus d'avantages à faire des séances courtes et intenses **A SON NIVEAU** que des séances longues à intensité faible.





Comment le package « *PERTE DE POIDS* » peut vous aider :

L'apprentissage d'une alimentation saine, équilibrée et efficace

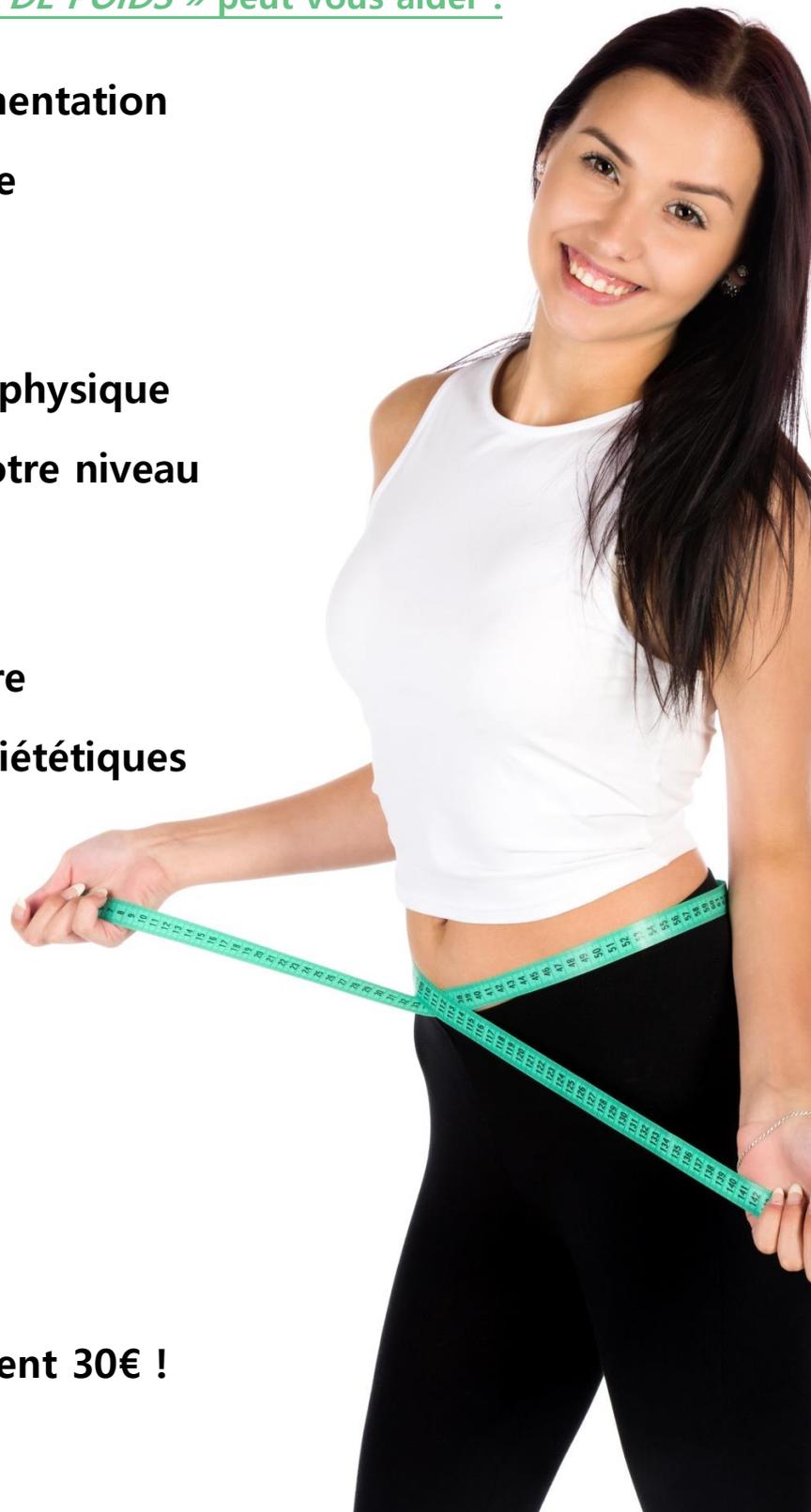
La pratique d'une activité physique adaptée à vos envies et votre niveau

Votre liste de course à faire pour préparer vos plats diététiques

Le suivi complet de :

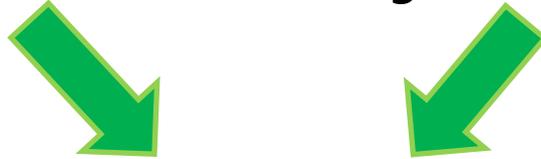
- votre alimentation**
- vos entraînements**
- vos résultats**

Le tout à partir de seulement 30€ !





Retrouvez tous les renseignements ici :



<https://www.yn-coaching.fr/>

J'espère que vous avez fait bonne lecture

