



ASTUCES *perte de poids*

Hey !

Dans un premier temps, « **Bravo !** ».

Si tu es ici en train de lire cet ebook c'est que tu as envie de sauter le pas et de prendre en main ta perte de poids.

Je vais t'énumérer ici les 7 clés pour la réussir.

Si toutefois tu as des questions concernant un ou plusieurs points de ce fascicule, je reste à ta disposition via mes réseaux.

 Je suis habilitée à te donner les conseils cités ici, néanmoins, je ne connais pas ta situation de santé.

Si tu as une pathologie spécifique, je te demanderais de garder à l'idée que ta perte de poids doit être connue de ton médecin traitant afin d'éviter d'éventuelles complications.

Donne moi tes astuces !

Qui suis-je ?

Je vais me présenter en quelques phrases.

Je m'appelle Victoria, je suis coach en **développement personnel et en nutrition**. Je ne vais pas te le cacher, ayant **un lourd passé hyperphagique**, mon cursus était d'abord un choix personnel pour me sortir de cette spirale infernale. J'ai vraiment voulu apprendre et comprendre la complexité de la nutrition et sa psychologie afin de pouvoir m'aider mais aussi **aider toutes les personnes qui, comme moi à l'époque, se retrouvent perdues et désabusées.**

Pour moi, le coaching était une évidence.

J'aime comprendre, conseiller, accompagner et pousser mes clients vers leurs objectifs profonds.

Actuellement **diplômée** (et avec mention ! 😊) sur mes deux spécialités, je mets mon expérience et mes connaissances à ton service.



*Je répète souvent
qu' il n'existe pas de hasard.*

Alors toi et moi, on y va ?

1 *Le total calorique*

Et bien oui, je ne t'apprends rien.

Tu l'as déjà sûrement entendu, **le total calorique fait la différence.**

« **Excédent calorique, maintien calorique, déficit calorique** »

Mais ça correspond à quoi ?

En fait tout dépend de ton objectif.

En résumé :

Tu manges 2000kcal $\Rightarrow$ Tu dépenses 2000kcal.

Tu es sur ce que l'on appelle **un maintien calorique.**

Tu ne prends pas, ni ne perds, de poids.

Tu manges 2000kcal $\Rightarrow$ Tu dépenses 1600kcal.

Tu es au dessus de tes besoins journaliers, tu es **en excédent calorique.**

Tu prends donc du poids.

Tu manges 1800kcal $\Rightarrow$ Tu dépenses 2000kcal.

Tu dépenses plus que ce que tu manges, tu es donc **en déficit calorique.**

Tu perds du poids.

Tu arrives à suivre ? Alors on continue.

1 Le total calorique (suite)

Dans cet ebook nous parlerons de perte de gras alors parlons du déficit calorique.

« Le déficit calorique est une méthode de sèche pour perdre du gras. »

C'est vrai, mais ce n'est pas si simple. Le suivi d'un professionnel est recommandé puisqu'il est très facile de mettre en danger sa santé si nous voyons les choses trop en grands.

En effet, il est très facile de penser qu'il faut manger peu pour perdre plus vite ou être sûr de perdre ces kilos "en trop".

Malheureusement, c'est une croyance bien ancrée et c'est une erreur.

Les fameux « Perds 5kilos en 15jours ! » en sont la preuve.

Résultat ? Un article tout pété pour 15 jours de soupe aux choux...

Miam !

Nous voulons nous débarrasser de nos kilos illico-presto et peu importe ce que cela implique, et ça, les publicitaires le savent.



Manger plus, manger mieux

Combien de fois as-tu vu passer dans les magazines les semaines de cure de smoothies pour virer les kilos d'après les fêtes ?

Et combien de calories le smoothie ? 350kcal ? 2 fois par jour ? Ah bon ?

SPOILERS ⇒ 700kcal c'est trop peu.

Il est dangereux de s'affamer en pensant perdre plus rapidement. De plus, une perte rapide est une perte que j'appelle yo-yo. Les kilos risquent de revenir à la charge avec deux trois copains quand tu reprendras une alimentation moins restrictive.

Ça sent le vécu ? Je te rassure, c'est normal

Mais alors qui sont tes alliés ? **Les végétaux !**

Oui ! Les fruits et légumes sont riches en bons nutriments et sont très peu caloriques. Il est donc facile de remplir une assiette de légumes pour peu de calories. Alors profite-en ! Cela peut être une aide, mais ne t'affame pas !

Par exemple :

- un paquet de Kindor Buene (je sais, je sais!) pèse 21,5 grammes et a pour valeur énergétique ⇒ 123,6 kcal
- une assiette de 500 grammes de tomates ⇒ 92 kcal

Et 500g de tomates, ce n'est pas qu'un peu !

Néanmoins, aucun aliment n'est à diaboliser mais les pseudo-régimes sont à **bannir**. Cela résonne souvent comme étant restrictif et c'est bien le cas. Le véritable secret c'est de se faire plaisir tout en faisant des choix plus malins.

3 Les protéines

Et oui, en perte de poids il est important de faire attention à son quota de protéines. En effet, les macronutriments sont importants et certains vont même réguler tes fringales si tu en as. Les protéines ont un bon pouvoir sur la satiété mais ce n'est pas pour ça que je t'en parle.

Quand on veut perdre du poids, on ne sait pas réellement pourquoi on veut perdre 5, 10, ou 15kilos. On veut juste mincir et on s'imagine déjà dans ce nouveau corps. Pourtant, certaines personnes ne se sentent pas mieux dans leur corps après une perte de poids.

Parce que le poids indiqué sur la balance n'est pas le facteur à prendre en compte. Sur ces 5kg perdus, il peut y avoir 1L d'eau évacuée, 3kg de muscles disparus et seulement 1kg de graisse en moins.

On ne peut pas savoir à quoi nous allons ressembler avec 10kg en moins, mais on peut limiter la casse en pratiquant une activité de renforcement musculaire et en consommant suffisamment de protéines.

Pourquoi ?

Parce que les protéines contribuent au maintien et au développement de la masse musculaire.

Quand on veut perdre du poids, on recherche principalement à affiner et à équilibrer sa silhouette. Perdre du muscle n'a donc aucun intérêt pour ton esthétique, ni pour ta santé.

Elles sont très importantes pour l'équilibre de ton corps alors pense à en consommer suffisamment.

Recommandation :

~ 1.6 x kg de poids corporel
(Exemple : 1.6 x 60kg = 96g de protéines)

4 Privilégier le végétal

Soyons franc, **le végétal c'est l'avenir.**

Je ne te parle pas de produits industriels. Non.

Tout le monde te recommandera, moi la première, qu'il vaut mieux consommer des aliments bruts.

Donc, je ne parle pas de ces produits.

Néanmoins, privilégier le végétal c'est privilégier :

- la **diversité et l'apport de différents minéraux** ;
- l'apport de nutriments de **meilleure qualité** (une bonne santé cardiovasculaire et pas de cholestérol !) ;
- une alimentation **plus riche en fibres** ;
- un panier total **moins coûteux** ;
- une **meilleure digestion** ;
- une **meilleure vitalité globale**.

Et si l'écologie et l'éthique te touchent, le monde te remerciera aussi pour ce beau geste.



5 L'hydratation

Nous ne le répèterons jamais assez.

L'hydratation est primordiale si on veut un corps en pleine santé, mais pas seulement.

En effet, si l'hydratation nous permet d'être en forme, elle nous permet aussi d'évacuer les déchets et les toxines du corps. Cette eau est indispensable pour l'ensemble des processus vitaux.

Alors on va chercher sa gourde en inox et on l'attache à son poignet !

Si le "goût" de l'eau te dérange, il existe des produits pouvant aromatiser cette dernière mais n'ayant pas assez de recul sur leur composition je ne prendrai pas le risque de te les conseiller.

Dans ce cas-là, j'ai tendance à recommander les infusions de plantes, à consommer froides ou chaudes selon tes goûts.

Recommandation :

~1,5-2,5L d'eau par jour.



6 Bouger plus

Sais-tu comment augmenter tes dépenses énergétiques sans passer par la case "cardio pendant 45min" ? Et bien je vais te donner une petite astuce. Tu es prêt(e) ? ⇒ Il faut simplement **augmenter ton NEAT**.

Mais... Qu'est-ce que c'est ?

NEAT = « Non-Exercise Activity Thermogenesis »

C'est un terme anglais qui regroupe les différentes dépenses énergétiques issues des passe-temps et loisirs SANS prendre en compte les activités sportives.

Concrètement, c'est quoi ?

Faire le ménage, marcher pour aller faire ses courses, aller au travail à vélo, prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, laver la voiture, s'amuser avec ses enfants, promener le chien.

Ce sont des dépenses énergétiques auxquelles on ne pense pas puisque ce sont nos activités quotidiennes hors sport. Le NEAT, c'est tout ça.

Augmenter le NEAT peut permettre de créer un déficit calorique puisque nous augmentons nos dépenses sans vraiment s'en rendre compte.

Attention - si tu augmentes largement ton NEAT - , pense à augmenter l'apport calorique en conséquence. Comme dit précédemment, le déficit calorique ne doit pas être brutal si tu veux une perte de poids saine et sans effet yo-yo.



Lâcher prise et ne pas culpabiliser



Sûrement le point le plus important.

Je ne vais pas épiloguer sur le fait de **rester bienveillant envers soi-même** mais je pense qu'un petit rappel s'impose.

- Non, ce n'est pas grave si tu as des envies de sucre. **Cela nous arrive à tous.**
- Ce n'est pas grave si tu as bu un verre avec tes amis. Tu as passé **un bon moment.**
- Ce n'est pas grave si tu as mangé une part de gâteau avec tes enfants. Tu as le droit et tu as **profité de ce moment** avec eux, c'est le plus important.
- Ce n'est pas grave si tu as mangé plus que d'habitude. **Reprends les bonnes habitudes, ton corps fera le reste.**
- Ce n'est pas grave si tu n'as pas la motivation tous les jours. **Nous non plus.**
- Ce n'est pas grave si tu n'as pas faim à des heures fixes. **Écoute ton corps et ses besoins.**
- Ce n'est pas grave si tu n'as pas les mêmes besoins que les autres. **Vous n'avez pas les mêmes objectifs.**

Et ce n'est grave si tu n'arrives pas à accepter le fait d'être humainement imparfait(e). Rappelle-toi aussi que chacun est unique et que tu n'as pas à justifier ces objectifs. **Écoute-toi, ton corps et ses sensations.**

Réconcilie-toi avec ton corps, il n'est pas ton ennemi.

*Il est ton **allié** pour peu qu'on prenne soin de lui.*

Merci d 'avoir pris le temps de lire ce fascicule

J'espère que cet ebook t'a plu, je te remercie encore pour ta lecture.
J'espère qu'il t'a apporté des réponses et n'hésite pas à me suivre sur les
réseaux pour encore plus de conseils.

Prends soin de toi et de tes proches

