

Menus recette cookeo de lundi à vendredi semaine 2



Menus recette cookeo de lundi à vendredi semaine 2

Vous trouverez dans cet article des idées de recettes et notamment des plats complets réalisées au cookeo ou à l'extra crisp de cookeo pour 5 jours (du lundi au vendredi). Pour ces plats complets l'idée c'est de faire des recettes peu onéreuse et rapides à réaliser

Voilà donc mes propositions Il suffit de cliquer sur le titre de la recette pour atteindre sa description

LUNDI

Midi Spaghettis steaks hachés

Soir Gratin courgettes tomates

MARDI

Midi Riz colin poireaux

Soir Rôti de porc champignons tomates

MERCREDI

Midi Couscous poulet boulgour

Soir Oeufs cocotte saumon

JEUDI

Midi Spaghettis porc tomates

Soir Croque Monsieur Jambon

VENDREDI

Midi Riz moules tomates

Soir Potée de légumes

Pour les entrées pourquoi ne pas s'orienter vers des soupes par exemple <https://sport-et-regime.com/?s=soupe>

Top 10 des aliments minceur

Quand on dit aliments minceur cela signifie quoi finalement ? Des aliments minceur feraient maigrir par leur composition ou bien seraient des aliments qui permettraient de ne pas prendre de poids ? En tout état de cause venez découvrir ces 10 aliments minceur, je suis sûr que vous en connaissez déjà beaucoup

1 La pomme

Avec environ 40 calories ce fruit permet non seulement de couper la faim mais aussi elle dissout une partie des lipides permettant ainsi

leur élimination. La pectine est plus concentré dans la peau alors éviter d'éplucher la pomme.

2 Le thé vert

Pour les amateurs de tisane, le thé vert assimile grâce à ses tanins les graisses. Bien évidemment évitez de consommer avec du sucre. Bon faut aimer le goût !!!



3 Le son d'avoine

Le son d'avoine permet de couper l'appétit. Il peut s'intégrer dans des salades ou des yaourts. 280 calories pour 100 g

4 L'ananas

Ce fruit brûle les graisses mais permet aussi de faciliter la digestion

5. Le citron

Le citron est vraiment un fruit qui possède d'innombrables vertus que ce soit en termes d'alimentation mais aussi en termes de santé ou de ménage. Avec l'acide citrique qu'il contient il permet de digérer et

de dégrader les lipides et les protéines . 25 calories pour 100 g

6 La cannelle

Une épice certes mais qui réussit à réduire le taux de sucre dans le sang .Elle permet également de limiter les envies de grignoter

7 . L'aubergine

Un légume riche en pectine qui absorbe les graisses. Un aliment peu calorique à cuisiner bien sûr sans excès d'huile ou de graisses 35 calories

8 Le concombre le top des aliments minceur

Le champion toutes catégories en terme de calories 10 calories pour 100 g. Pas d'hésitation consommez le en salade, soupe froide.

9 La pastèque

Pratiquement et uniquement composée d'eau, elle présente peu de calories. Elle permet de vous désaltérer 30 calories pour 100 g



10 La poire japonaise

Connaissez vous la poire japonaise ou Nashi, une poire en forme de pomme qui vient du japon. Elle possède des effets diurétiques. Se consomme cru ou cuite en compote par exemple

Comment se donner des chances de réussir un régime pour perdre des kilos?



Vous êtes décidé à suivre un régime et perdre des kilos mais avez-vous bien réfléchi au régime que vous allez suivre ? Pour réussir vous sentez-vous capable de suivre à la lettre les différentes étapes de la méthode choisie ? Avant de vous lancer faites quelques dernières vérifications pour vous donner des chances de réussir et de ne pas sombrer au bout de quelques jours.

1. Dans votre choix de régime éliminez ceux qui sont hypocaloriques car il est certain que vous aurez faim à un moment ou à un autre.

2. Evacuez de votre choix les régimes farfelus comme le forking par exemple qui propose de ne consommer que ce que vous pouvez prendre avec votre fourchette.

3. Pour maigrir il faut manger de tout avec certaines quantités. Attention aux régimes qui interdisent certaines catégories d'aliments

4. Si vous êtes une femme et que vos goûts sont plus portés vers les aliments sucrés, peut-être serez vous plus intéressée par des régimes qui font une place aux fruits et aux produits laitiers. (Régime Zermati ou Détox par exemple)

5. Si vous êtes un homme et que vous préférez les aliments salez optez plutôt pour des régimes hyperprotéinés

En résumé tenez compte de vos goûts et ne restez pas constamment dans la frustration pour **réussir à perdre des kilos.**

Les hommes et les femmes

sont-ils égaux face au régime ?



En matière de régime la réponse est sans aucune hésitation non. Les femmes ne partent pas sur un pied d'égalité. Le match démarre sur des inégalités : c'est la masse graisseuse plus importante chez Madame contre la masse musculaire plus importante chez Monsieur. Sans compter la dépense calorique nécessaire moins élevée chez la femme. En bref c'est plus difficile de **perdre du poids chez la femme que chez l'homme.**

Régime : les raisons des différences entre hommes et femmes

1. Un homme peut manger plus qu'une femme pour une perte de poids équivalente. Quand une femme perd 3 kgs, l'homme peut lui en perdre 5. Sa vitesse d'amaigrissement est de 25% supérieur.
2. Un homme peut consommer plus de calories (2100 calories) car son métabolisme de base est supérieur à celui de la femme

(1800 calories) en partie pour sa masse musculaire plus importante.

3. Après une activité physique ou la pratique d'un sport l'homme peut consommer de 2500 à 2700 calories (pour une activité de 30 mn) alors que la femme pourra consommer vers les 2100 calories.

4. Le calcul est simple pour perdre du poids il faut diminuer les apports en calories tout en respectant un seuil minimum pour protéger votre corps. La encore il existe une différence 1500 calories pour les femmes et 1800 calories pour les hommes.

5. Au niveau de la peau les poignées d'amour de l'homme se perdent plus rapidement que la peau d'orange des femmes.

Pour conclure les hommes et les femmes ne sont pas égaux en **matière de régime**. Des différences se présentent au niveau physiologique et biologique.



Comment éviter les pièges

quand on veut perdre du poids ?



Il existe des pièges qu'il faut réussir à éviter lorsque vous souhaitez perdre du poids. Peu importe l'option que vous avez choisi, régime, cure détox ou bien alimentation équilibrée notre vie quotidienne est semée d'embûches que vous pouvez contourner. Voici quelques astuces et conseils pour ne pas sombrer et réussir à atteindre vos objectifs.

Perdre du poids en 10 points

1. Fixez- vous des objectifs réalisables. Si vous visez trop haut l'échec est inéluctable.
2. Ne sautez pas de repas car le corps cherchera à compenser à un moment ou à un autre et vous risquez de consommer des aliments (les sucres par exemple) qui vont nuire à votre perte de poids.
3. Ne vous privez pas ! Les régimes trop restrictifs sont faits de privation et là c'est toujours la même histoire vous allez craquer et prendre plus de poids que vous en avez perdu.
4. Variez votre alimentation : l'équilibre alimentaire doit se faire sur une semaine. Manger toujours la même chose devient lassant.

5. Ne pas culpabiliser en cas d'écart à votre régime. Si ce n'est qu'accidentel il n'y a pas de problème .Cela peut être bénéfique pour votre moral.
6. Ne restez pas seule avec votre régime. Continuez à voir du monde et adaptez- vous. Un régime qui ne s'adapte pas à la vie sociale est une source d'échec évidente.
7. Pratiquez une activité physique régulière, cela vous procurera une sensation de bien- être, vous permettra de perdre des calories.
8. Se pesez c'est bien, cela permet de mesurer la perte de poids mais attention ne montez pas toujours dessus.
9. N'arrêtez pas votre régime pour une solution miracle. Il n'existe pas à ce jour de médicaments ou autres produits qui permettent de maigrir sans effort.
10. Ne choisissez pas des régimes farfelus .Les régimes qui excluent certains types d'aliments ou au contraire ne privilègient qu'un seul aliment doivent vous amener à être méfiant.

Perdre du poids est un parcours personnel .Une longue route que l'on emprunte pour sa santé et son bien- être. Rien n'est impossible et bien heureusement mais il faut être patient et ne pas chercher à brûler les étapes.

Les écarts de régime sont-

ils bons pour maigrir durablement ?



Et si les écarts pendant une phase de régime nous permettaient de **maigrir durablement** ? Que pensez-vous des écarts lors d'un régime ? Pour la plupart des gens se mettre au régime c'est être prêt à se sacrifier, suivre à la lettre les recommandations du régime suivi. En bref on s'attend à vivre une période difficile de notre vie faite de frustration.

Les régimes ne sont pas efficaces

A peine commencer un régime part à l'échec car psychologiquement vous n'aurez pas de plage récréative. De plus le corps a tendance à s'adapter lorsque vous pratiquez une méthode pour perdre du poids. Le principe général est souvent de diminuer les apports caloriques à tel point que le corps va réagir et diminuer son métabolisme de base. Mais c'est quoi le métabolisme de base ? C'est tout simplement le minimum d'apport dont votre corps a besoin pour fonctionner au repos. Une fois diminuer le métabolisme de base ne fait pas machine arrière et lorsque vous reprendrez une alimentation

normale l'effet quasi immédiat sera la prise de poids. Donc pour perdre du poids durablement et ne pas le reprendre il faut que le corps pense que vous n'êtes pas en période de privation et de régime.

Alors les petits écarts pendant un régime : une solution pour maigrir durablement ?

Attention ne criez pas victoire en pensant que les écarts sont permis constamment et qu'ils sont une solution- miracle. Et puis il faut rester dans le raisonnable tout de même car la prise de poids risque d'être conséquente.

Mais de temps en temps pourquoi pas ? Le corps aura la sensation de ne pas être en période de disette et psychologiquement cela vous donnera une fenêtre de pensée positive. A condition bien sûr de ne pas culpabiliser et de se dire que ce n'est pas grave et que ce n'est pas tout le temps. Car qui est capable d'être sans arrêt dans le manque et la frustration ?

Pour Erwann Menthéour (créateur de la méthode fitnext) « de temps en temps agresser votre corps va permettre de le renforcer, c'est comme une armée qui n'irait jamais au combat elle ne serait pas compétitive ».

Et si tout simplement nous mangions équilibré pour maigrir durablement ?

Au lieu de se lancer dans des régimes restrictifs et qui sont à long terme voué à l'échec pourquoi ne pas pratiquer une

alimentation équilibrée .Une alimentation équilibrée c'est quoi en fait ? C'est tout simplement un équilibre dans les quantités d'aliments absorbés mais aussi dans la qualité. Moins de graisses, moins de sucre sans les supprimer. Manger des fruits et légumes ainsi que privilégier les graisses végétales plutôt qu'animales (sans les supprimer non plus). La recherche de l'équilibre ce n'est pas la quête du Graal, c'est une quête possible accessible .Pour maigrir durablement chacun devra trouver son rythme de croisière entre l'alimentation et la pratique d'une activité physique et humaine.



Régime : perdre du poids sans effort une réalité ?



Régime : perdre du poids sans effort une réalité ?

Existe t-il une méthode qui puisse faire perdre du poids sans effort ? A priori des méthodes existent mais sont elles efficaces. En voici une que je soumet à votre propre jugement .

« **Aucun régime (qui sont souvent inutiles et même, parfois, dangereux).**

Aucun traitement astreignant

Aucune nourriture spéciale.

Aucune pilule.

Aucun exercice fastidieux.

Aucun déplacement (agit à domicile mais peut aussi le faire au travail, dans les transport en commun, etc.)

Contraintes infimes puisque vous allez pouvoir vaquer à vos occupations pendant son action.

Pas de vêtement désagréable à porter qui vous fait transpirer.

Votre comportement se modifie naturellement et simplement.

Coût insignifiant. »

Mais quelle est cette technique qui fait perdre du poids ?

Dès 1951, les études du Dr Hal Becker, effectuées dans sa

clinique, ont prouvé que les messages subliminaux pouvaient influencer la perte de poids avec des résultats étonnants. Des patients ont été exposés à des messages subliminaux et une femme a même perdu près de 50 Kg.

La méthode « perdre du poids » de quoi s'agit-il ?

Il s'agit de fichiers sonores spéciaux (l'un musical, l'autre avec enregistrement du bruit de la mer) qui utilisent le procédé subliminal.

« Ce procédé permet d'intégrer dans un fond sonore des messages de programmation pour la perte de poids, non perceptibles (ou très peu) lors de l'écoute mais qui vont agir de manière automatique sur l'esprit en positivant le subconscient pour déclencher le processus de réussite.

Les fichiers sonores subliminaux sont fournis au format MP3 lisibles sur ordinateur (mais aussi enregistrables, tels que, sur CD pour être lisible sur toute platine récente ou au format CD audio lisible sur toutes les platines CD, même anciennes. Il peuvent également être copiés sur un lecteur MP3.) »

POUR EN SAVOIR PLUS

Comment perdre du poids ??

FONDRE NATURELLEMENT

Régime : témoignage

« Bien que professeur d'éducation physique et sportive, j'ai tendance à prendre rapidement du poids lors de l'arrêt des

activités physiques et sportives et notamment pendant les vacances. Je suis un âge où les invitations fusent. Etant de nature à aimer les bonnes choses (le bon vivant), cet été a été catastrophique niveau poids. La cote d'alerte vient d'être atteinte. Heureusement le travail a repris et va m'aider à fondre un peu. Je décide d'accélérer un peu le processus pour revenir plus rapidement en forme. Donc voilà les grands principes que je vais reprendre :

– Reprise activité physique : mes choix se porteront sur des activités d'endurance, marche, course, vélo, natation. A ces activités d'endurance, j'associerais des renforcements musculaires, dans un premier temps sans matériel et sans charge avec mon propre poids du corps, pompes, abdominaux, renforcement des fessiers, etc....

-Rééquilibrage de mon alimentation : en établissant des menus pour la semaine en tenant compte de différents éléments :

L'hydratation : de l'eau et encore de l'eau

Quantité : l'apport énergétique est variable en fonction des individus, de l'âge, du sexe, de l'activité

Qualité : réductions des proportions, équilibrage des apports en protéines, lipides, glucides (4 portions de glucides, 2 portions de protéines, 1 portion de lipides)

La répartition des repas dans la journée : au moins 4 à 5 moments clés

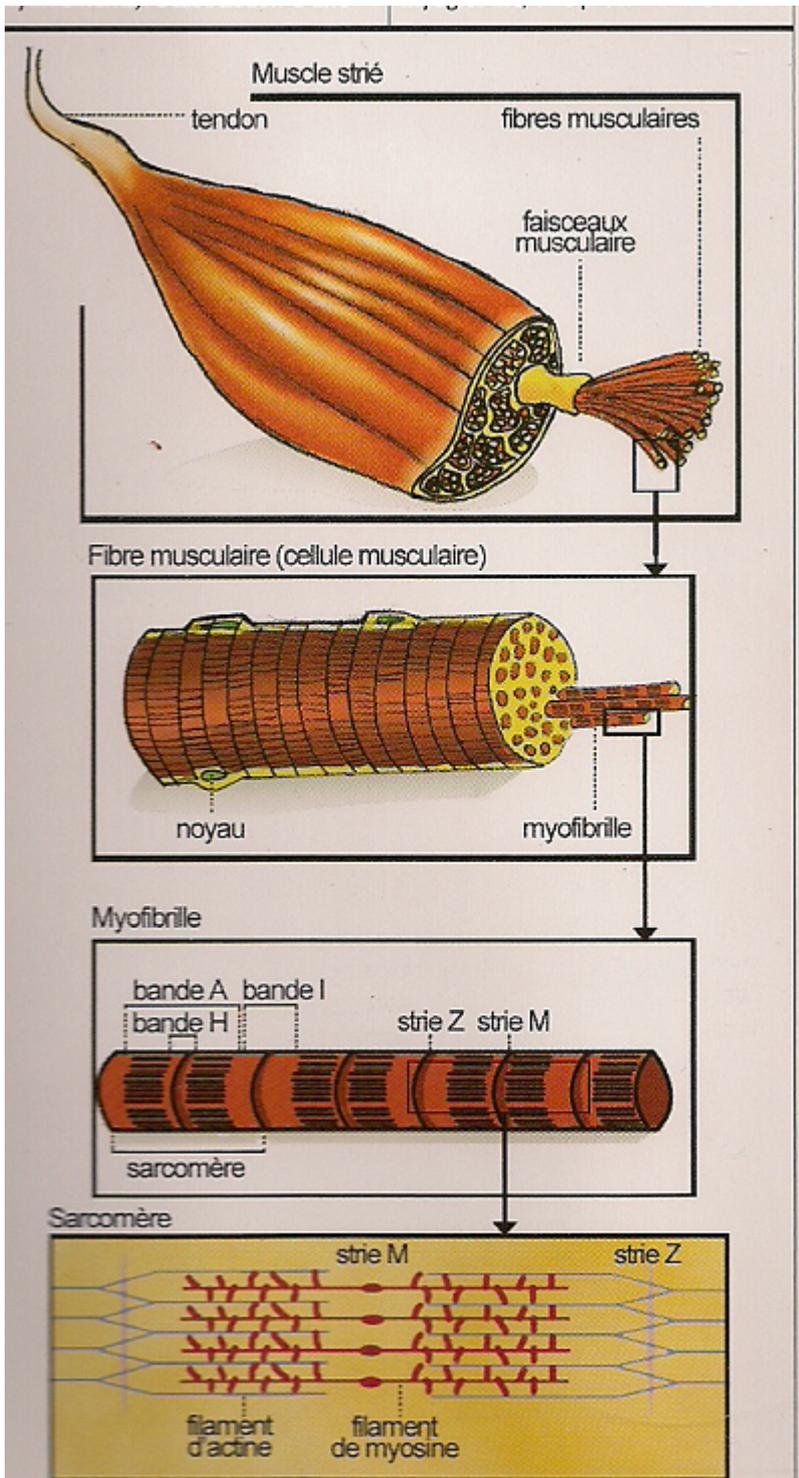
La diversité diversifier mon alimentation

Diminution significative des barbecues et apéritifs : La période automne hiver étant moins chargée en invitations diverses. » Si vous avez des suggestions n'hésitez pas à me

contacter.

Widgets Amazon.fr

Régimes : astuces et conseils les protéines



Régimes astuces et conseils

Le muscle et son fonctionnement.

Notre corps comporte plus de 600 muscles. Leur taille et leur forme sont variables, mais tous ont en commun de produire des mouvements grâce à leur capacité à se contracter. Selon leur disposition et leurs points d'insertion, sur les os, les viscères ou sur d'autres muscles, ils engendrent une grande

diversité de mouvements, d'ampleur très variable, de la mobilité corporelle (marche, mouvements du tronc, des bras...) à celle de la paroi des vaisseaux sanguins (augmentation ou diminution de leur diamètre). A l'échelle microscopique, les muscles sont composés de cellules allongées, appelée fibres musculaires, qui contiennent dans leur cytoplasme des protéines contractiles. On distingue trois types de muscles fondamentaux : strié, lisse et cardiaque.

L'énergie du muscle

La contraction des fibres musculaires consomme de l'énergie, stockée sous forme d'ATP (adénosine triphosphate), une molécule fondamentale fabriquée dans la cellule par plusieurs mécanismes.

L'ATP peut être fabriqué à partir de l'ADP (adénosine diphosphate) grâce à la phosphocréatine, une molécule riche en énergie présente dans la cellule musculaire. Cette réaction se déroule en l'absence d'oxygène.

La cellule peut également le fabriquer à partir de ses réserves de glycogène. qu'elle dégrade en glucose, puis en molécules plus petites. En cas de besoin, cette dernière étape se fait directement à partir du glucose sanguin libéré par le foie. Ces réactions chimiques se font également en l'absence d'oxygène, mais conduisent à l'accumulation d'un déchet, l'acide lactique. La fibre musculaire a enfin la possibilité de produire de l'énergie en utilisant directement le glucose ou les graisses acides gras en présence d'oxygène.

Comment entretenir ses muscles ?

Pour rester en forme nous avons besoin de notre cerveau bien sûr, mais aussi il faut que nos muscles le soient également. Les muscles ont principalement besoin de protéines, (soit animales ou végétales.) car ils sont essentiellement composés de protéines. Ces protéines on les trouve donc principalement dans la viande, les volailles, le poisson, et les œufs. Mais

on les trouve également dans certains végétaux : des céréales par exemple. Lorsque nous mangeons, ces protéines sont réduites par la digestion, en petites briques par les acides aminés. Les acides aminés sont au nombre de 22, mais 8 d'entre eux sont indispensables car le corps ne peut pas fabriquer de protéines. C'est ce qu'on l'on appelle les acides aminés essentiels. La viande des poissons contiennent ces huit acides aminés essentiels.

Régimes astuces et conseils :

- Se méfier des régimes hypoprotéinés
- Les protéines végétales sont incomplètes, il faut donc associer une céréale à une légumineuse. (pois chiches, lentilles, haricots...)
- Les meilleures protéines sont celles contenues dans l'œuf. Celles du poisson et de la viandes sont similaires.

Régimes: n'oubliez pas les matières grasses



Régime : Astuces et conseils Le glucose



Régime: Astuces et conseils ne négligez pas le glucose !!!!

La société dans laquelle nous évoluons semble aller de plus en plus vite, les charges de travail et les responsabilités pèsent sur nos corps et nos têtes. Pas toujours facile d'être en forme du matin au soir .Il est bien évident que c'est là que nous avons besoin de toute notre énergie pour assumer ce rythme parfois infernal. C'est là que notre alimentation joue un rôle important. En effet la principale source d'énergie dont notre corps a besoin c'est le glucose. C'est cette source alimentaire qui permet à nos muscles de se contracter et à notre cerveau de fonctionner.

Il existe de types de glucose :

– soit contenu dans la catégorie d'aliments à goût sucré (fruits sucres, confiseries) ce sont des glucides qui passent rapidement dans le sang et qui n'ont pas besoin du

temps de la digestion pour être assimilé par notre corps

– soit contenu dans des aliments comme les céréales (pain, pâtes etc...) où les glucides sont métabolisés plus lentement.

Les aliments composés de glucides devraient composés 50% de notre ration alimentaire quotidienne dont les 2/3 seraient des glucides lents (céréales)

En résumé le glucose est un aliment essentiel pour le fonctionnement de l'organisme. Le meilleur apport en glucides est l'apport en glucides lents notamment les céréales. Ceci explique également que lors d'un régime amincissant strict il ne faut pas éliminer les glucides de notre alimentation (même si ceux si sont considérés comme très caloriques)



Régime : Sautez vous des repas ???



Régime : sautez-vous des repas ?

A qui n'arrive t-il pas de sauter un repas ? Parfois par manque de temps, parfois par soucis d'amincissement(se mettre au régime) ou encore pour compenser les excès de la veille ou de ceux à venir, nous avons tendance à sauter un repas. Or cela ne sert à rien ! Notre organisme stressé cherchera à se constituer des réserves et reprendra rapidement les kilos perdus. De plus si ces déséquilibres fonctionnels se reproduisent trop souvent, notre corps pourra se mettre en fonctionnement minimum, ce qui peut provoquer une fatigue intense et donnera l'effet inverse recherché c'est-à-dire se sentir en forme. Si toutefois vous sentez le besoin de diminuer votre ration alimentaire, il est tout de même conseillé de manger même légèrement avec un repas du style :

- bouillon de légume

-Une salade verte

-Un fruit

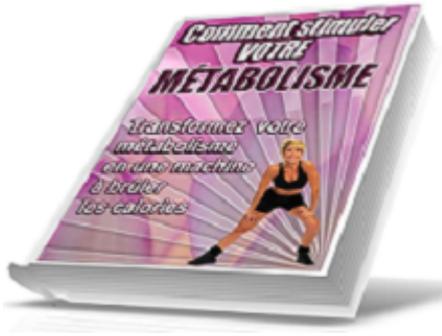
Cette diminution de la quantité des apports ne doit pas être pratiquée sur du long terme. Notre corps a besoin d'un apport minimum en protéines, sucres et graisses pour qu'il puisse fonctionner correctement et à plein régime.

Le jeûne ou encore la privation totale de nourriture pendant plusieurs jours est la solution la plus dangereuse pour notre corps. Certes la perte de poids peut être significative mais vous risquez de mettre votre masse musculaire en danger et d'avoir des sensations de malaise (style hypoglycémie).

En conclusion il vaut mieux ne pas sauter de repas et manger même si c'est légèrement.

Régime : lequel choisir ?

Régime : Comment perdre du poids ?



Les bienfaits du cresson



Le cresson est une plante herbacée originaire du moyen orient autrefois utilisé pour ses vertus médicales. En France on la trouve essentiellement dans les départements de l'Essonne et de la Seine-Maritime.

D'un point de vue diététique le cresson est fort intéressant car peu riche en calorie environ 17Kcal/100 gr .

Le cresson, c'est l'aliment rêvé pour une cure détox .Le cresson a une double efficacité dans notre cure détox :

- il stimule les **enzymes** qui nettoient le foie
- ses **vertus diurétiques** aident le corps à se débarrasser des détritits en surplus.

Il apparaît comme le légume frais qui apporte le plus de calcium 160mg/100 gr (ainsi que du magnésium) et permet de lutter et de prévenir l'hypertension. Il renferme également de hautes teneurs en vitamines C . Il apparait comme un allié pour lutter contre le vieillissement par l'action opposée de la vitamine C et de la vitamine A .

Grâce a ses acides gras poly -insaturés le cresson aide à lutter contre les maladies cardio-vasculaires ainsi que de limiter le développement de certains cancer .

Il peut se déguster cuit ou cru ,soupes, veloutés, ou encore en salade . Il se marie bien avec de l'oignon,de l'ail,de l'endive et du céleri.

Comment perdre du poids ??

Comment stimuler votre métabolisme et perdre du poids!

**« Donnez-Moi 45 Minutes,
Et Je Vous Montrerais
Comment Transformer Votre Métabolisme
En Une Machine**

À Brûler Les Calories! »

Découvrez comment vous pouvez facilement réorganiser votre métabolisme afin de brûler des calories à une vitesse que vous n'avez encore jamais connue!

Vous avez l'impression que ces kilos pris pendant les vacances ne partiront jamais? Si vous pensez être coincé avec un métabolisme « lent », un métabolisme qui ne vous laisse pas la possibilité de manger ce que vous voulez. Alors vous devriez être intéressé par ce que j'ai à vous dire.

Votre métabolisme ne brûle pas les calories à un taux constant. Ce taux change et vous n'arrivez pas à le contrôler!

Vous pouvez apprendre comment reprendre les rênes et raffermir votre emprise sur votre perte de poids grâce à mon nouveau guide...

« Comment Stimuler Votre Métabolisme! »

Lundi 18 Avril 2011

Cher(e) Ami(e),

Vous avez un métabolisme « lent »?

En fait, personne n'a de métabolisme lent de la façon dont vous vous l'imaginez. Et voici la bonne nouvelle – tout le monde peut accélérer son métabolisme! (Poursuivez votre lecture pour découvrir comment booster votre métabolisme).

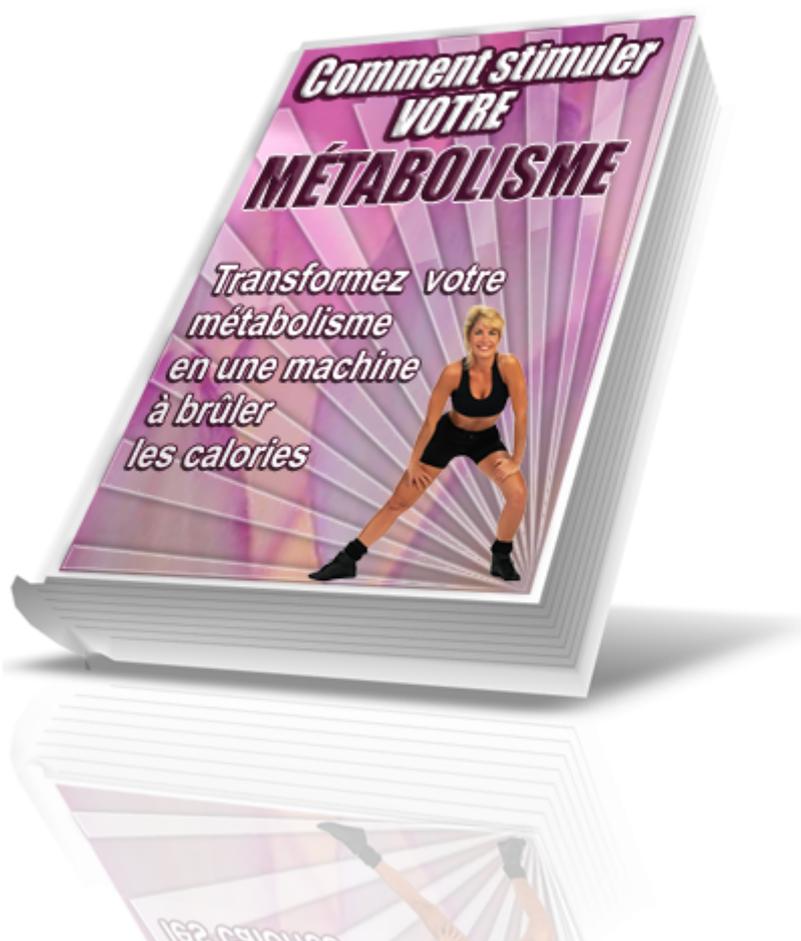
Le métabolisme est l'un des processus les plus connus du corps humain. Vous pensiez peut-être même qu'il s'agissait d'une partie du corps! (ce n'est pas le cas) Et ce manque d'information laisse les gens dans la confusion.

Chaque année, des dizaines de millions de gens tentent de reprendre le contrôle de leur santé et de leur silhouette. Et chaque année, des dizaines de millions de gens ont l'impression d'avoir « échoué », car

quelque soit leurs engagements, ils n'arrivent simplement pas à accélérer leur métabolisme.

Ce livre est l'antidote face à ce sentiment d'échec. L'échec n'est pas à mettre au crédit des personnes (dont vous faites peut-être partie) qui ont courageusement entrepris de perdre du poids. C'est l'échec du secteur nutritionnel et du corps médical dans son ensemble, qui n'a simplement pas communiqué sur ce qu'il faut savoir pour stimuler son métabolisme.

Qui d'Autre Veut Stimuler
Son Métabolisme Jusqu'à
Des Niveaux Encore Jamais Atteints Et Perdre des
Kilos À Vue D'Oeil?



En savoir plus

Fondre naturellement

Balance impédancemètre
Régime méditerranéen
La méthode DUKAN

FONDRE NATURELLEMENT



Oui, vous allez découvrir une méthode complète, facile à appliquer et sans vous priver, basée sur des programmes établis par les plus grands diététiciens et nutritionnistes !

Et 100 % Naturelle

De : Stéphane Bride Bonnot
Le

Lundi 11 Avril 2011

Cher Internaute, Madame, Monsieur,

Vous êtes peut-être arrivé sur cette page en pensant qu'un énième régime « bidon » allait vous être proposé et que vous alliez voir de quoi il s'agit, non ?

Alors, laissez-moi quelques secondes pour vous expliquer de quoi je veux vous parler avant de vous en aller en pensant que

ce n'est pas pour vous.

Ici, même si l'expression régime est utilisée, je ne vous parle pas de régime, mais bien d'un **vrai contrôle sur votre poids**.

N'avez-vous jamais rêvé de pouvoir contrôler votre poids ?

Bien, sachez que c'est réellement possible.

Cela ne vous demandera pas de gros efforts, **juste quelques habitudes à modifier**. Et pour avoir appliqué cette méthode, je vous assure qu'il ne s'agit que de modifier les mauvaises habitudes.

Je vois certains d'entre vous s'inquiéter, évidemment, si vous n'avez cumulé que de mauvaises habitudes (un peu comme moi) vous aurez un peu plus de travail à réaliser qu'un autre, mais honnêtement, **rien d'irréalisable**.

De quoi s'agit-il exactement ?

C'est tout simple :

- La première chose est de savoir comment fonctionne notre organisme, ce qu'il stocke et pour quoi il le fait.
- Ensuite il faut réellement prendre conscience que certains aliments ne sont pas bons à consommer et puis d'autres, ne sont pas assimilables mangés ensembles.

Mais plutôt que de tout vous expliquer, laissez-moi vous présenter la table des matières de cet ouvrage, elle parle d'elle-même :

42 pages pour prendre un véritable contrôle sur votre poids et rendre un grand service à tout votre corps.



Saviez-vous que...

- Au moins **UN** Français sur **DIX** est atteint **d'obésité**
- Au moins **QUATRE** Français sur **DIX** sont en **surpoids**

Si mes comptes sont exacts, cela fait près de **50 % de la population française** qui est touchée par ce phénomène...

Mais allons plus loin :

Le surpoids est le passage obligatoire vers l'obésité, êtes-vous en surpoids ?

Comment le déterminer ?

Très simplement, suivez cette formule :



Si le résultat obtenu est **supérieur à 25 kg/m** alors vous devez commencer à réagir, car vous venez de franchir le premier palier.

Rien d'alarmant, quoique...

Lorsqu'il y a un mois j'ai réalisé que j'avais un niveau de 26 kg/m, j'ai demandé à mon médecin de me prescrire une prise de sang afin de vérifier. Je ne vous donnerai pas les résultats détaillés ici, mais effectivement, l'analyse a confirmé un taux de cholestérol bien trop élevé.

J'ai depuis, **grâce à cette méthode perdu 3 kg**, mon taux de cholestérol est entré dans la norme, il n'est pas encore au plus bas **après un mois**, mais ce n'est qu'une question de temps.

Je dors bien mieux et je me sens bien mieux.

Avez-vous fait votre calcul d'Indice de Masse Corporelle ?

Si vous avez franchi le cap des 25 kg/m ou celui des 30, ne tardez plus, prenez le problème dès le départ. **Si vous êtes au delà il y a urgence !**

Vous avez la méthode, il vous suffit de l'appliquer

- Oui, Stéphane, je veux découvrir cette Méthode dès Aujourd'hui !** J'ai bien compris que :

 - cette méthode **est sans aucune privation, sans médicaments et 100 % Naturelle**
 - cette méthode **est simple à appliquer et ne requiert aucun équipement** particulier
 - cette méthode va **me permettre de contrôler mon poids à très long terme** si ce n'est à vie

J'aurai accès à la méthode « Fondre Naturellement » immédiatement et je vais **pouvoir l'appliquer dès aujourd'hui !**

Si vous voulez être sûr de gagner votre lutte contre le surpoids, faites-le maintenant.

La décision est entre vos mains, pour ma part, j'ai su la prendre à temps et grâce à cette méthode, je sais même gérer mes excès. Plus d'invitation à refuser, de diner à annuler ou

je ne sais quoi.

Vivez enfin libre, mangez, bougez et contrôlez !

Je pourrai vous parler pendant de longues heures de cette méthode, tant elle a changé mon existence...

Soyez bien portant et heureux.

Amicalement,

EN SAVOIR PLUS SUR CETTE METHODE

Balance impédancemètre

Régime méditerranéen

La méthode DUKAN

Huiles essentielles mode d'emploi