

# **Peut -on arrêter de fumer sans prendre de poids ?**



Parfois nous faisons un bilan et nous nous apercevons qu'il serait temps d'arrêter de fumer. Différents facteurs entrent en jeu et nous mènent à cette réflexion. On éprouve des difficultés respiratoires, le matin la toux est présente, bref on ne se sent pas bien. De plus le prix du tabac ne cesse d'augmenter et commence à devenir un budget considérable .Mais voilà arrêter de fumer n'est pas simple c'est un parcours personnel avec des embûches que l'on pense insurmontables. Il existe beaucoup d'obstacles pour arrêter de fumer dont celui d'avoir peur d'être en manque et un autre non négligeable qui est de prendre du poids . Alors est -il possible de ne pas prendre du poids à l'arrêt du tabac ?

## **Arrêter de fumer : la vérité sur la prise de poids**

Pure supposition ou bien réalité ? A vrai dire nous ne sommes pas tous égaux quand nous arrêtons de fumer, il y en qui prennent du poids et d'autres non. C'est en gros un tiers des

fumeurs qui prennent du poids. La principale accusée de cette prise de poids est la nicotine qui, quand vous fumiez vous coupait l'appétit, consommait plus de calories et donc ralentissait le stockage des graisses. Alors comment pallier à ce manque de consommation de calories et de dépense d'énergie. Et bien pourquoi ne pas pratiquer une activité physique ou un sport.

### **Le sport pour bouger plus et perdre des calories**

Encore une fois (mais nous ne sommes pas étonnés) le sport et les activités physiques vont permettre de dépenser plus d'énergie et donc de consommer plus de calories pour limiter la prise de poids quand vous souhaitez [arrêter de fumer](#). De plus le sport agit comme un très bon élément pour combattre la nervosité et le stress pour ceux qui sont un peu tendus. Toutes les activités sont bonnes, bricolage, jardinage, marche, course etc....

### **Faut-il pratiquer un régime pour éviter de prendre du poids ?**

Ne rentrons pas dans le côté excessif des choses, rééquilibrer son alimentation devrait limiter la casse.

- N'oublie pas il faut manger et faire 3 repas (ne sautez pas de repas)
- Chasser un peu le gras de votre assiette (sans l'éliminer totalement). Evitez les charcuteries, les graisses animales.
- Mangez de la viande peu grasse (volaille, lapin, faux-filet, jambon blanc) et du poisson
- Consommez des légumes cuits ou crus

- Ne négligez pas les féculents (pâtes, riz) qui vous apportent de l'énergie et vous rassasient
- Utilisez des modes de cuisson qui permettent de limiter les graisses
- Limitez les sucreries et préférez un fruit.

Ne vous privez pas trop sinon vous risquez de craquer. On ne peut pas se battre contre plusieurs choses à la fois.

Et que pensez-vous des substituts nicotiniques : peuvent-ils nous aider à ne pas prendre de poids et [arrêter de fumer](#) en toute sérénité ? Qu'en pensez-vous ? N'hésitez pas à nous faire part de votre expérience.

*Jean Philippe*



---

## **Comment obtenir un poids ideal et maigrir : les**

# **plantes peuvent-elles nous aider ?**



Lorsque l'on souhaite perdre du poids et obtenir un poids ideal de nombreuses solutions nous sont proposées, pas toujours évident de s'y retrouver car en face de nous il existe de véritables machines à marketing. Des concepteurs de régimes aux charlatans multiples qui vantent l'efficacité sur la perte de poids de leurs produits ou de leurs méthodes. Mais n'existe-t-il pas des moyens plus naturels pour parvenir à perdre nos petits bourrelets. Un rééquilibrage de notre alimentation et de notre hygiène de vie semble apparaître comme un traitement efficace, et certaines plantes pourraient nous donner un coup de pouce. En effet Les plantes ne suffisent pas pour perdre du poids ou maigrir. Elles peuvent se présenter tout de même, comme des alliées précieuses. Mais pour perdre nos kilos superflus il existe des règles essentielles. La personne qui se penche sur comment maigrir dispose d'au moins 3 pistes pour y parvenir :

## **Manger moins**

Manger moins en réduisant son apport calorique journalier. Ainsi le corps ira puiser dans ces réserves de lipides (de graisses) pour récupérer de l'énergie et pouvoir faire face aux activités de tous les jours.

## **Se dépenser plus**

Dépenser plus d'énergie en pratiquant régulièrement des activités physiques et sportives mais aussi des activités quotidiennes telles que le bricolage, le jardinage etc. ... Là aussi le corps cherchera de l'énergie et puisera dans les

graisses.

## Faire attention à la qualité des apports :

En privilégiant les matières grasses végétales plutôt qu'animales, en limitant la quantité de sucrerie absorbée, en buvant tout simplement plus d'eau (et moins d'alcool), en consommant moins de viandes et en introduisant le poisson dans vos repas, en consommant plus de fruits et légumes, en privilégiant les sucres lents (féculents comme les pâtes le par exemple). En quelque sorte en recherchant l'équilibre alimentaire.

## Combiner les 3 pistes pour un poids ideal

Et pourquoi pas combiner nos 3 pistes pour plus d'efficacité, pour atteindre votre poids ideal . Attention cependant à ne pas trop descendre le nombre de calories au risque de perdre toute votre énergie .Il en va de même si vous pratiquez de façon trop intensive et répétée des activités physiques, vous risqueriez d'être épuisé. Tout est dans la bonne mesure, évitez les excès.

## Les plantes alliées minceur ?

Et les plantes dans tout ça que peuvent -elles nous apporter ? Les plantes peuvent-elles nous aider à perdre du poids et à obtenir un poids ideal ? Nous ne citerons ici que quelques plantes car la liste est longue.



- **le thé vert** : il permet l'absorption des graisses et des sucres. Ainsi les lipides et les glucides seront éliminés par voies naturelles.
- **Le Guarana** plante d'Amérique du Sud permet l'élimination et le déstockage des graisses.
- **La Reine des près** est un diurétique éliminateur de l'urée de l'acide urique et des chlorures
- **La piloselle** composée de flavonoïdes permet une action diurétique. elle est souvent utilisée pour faciliter l'ensemble des processus d'élimination de l'organisme.
- **L'orthosiphon stamineus** favorise l'élimination rénale et digestive. Les flavonoïdes de l'Orthosiphon font sortir les graisses hors des cellules graisseuses.

En conclusion la nature nous fournit des plantes qui sont des bienfaits pour notre santé?. Certaines plantes peuvent nous aider à perdre du poids mais cela ne suffit pas il faut également équilibrer notre alimentation et pratiquer une activité physique régulièrement .

*Jean Philippe*

---

# Comment et pourquoi devenir plus endurant avec les activités physiques ?



**Activités physiques et problèmes cardiaques**. Pour protéger notre cœur et éviter les problèmes cardiaques et assurer une certaine longévité, il faut apprendre à devenir plus endurant . De plus la pratique d'activités physiques d'endurance permet de brûler des calories et perdre du poids mais pour y parvenir certaines règles sont à respecter.

- 1°** Un cœur doit travailler, il aime les activités, alors quittons nos canapés et nos TV et bougeons régulièrement.
- 2°** La bonne carburation pour développer notre endurance c'est 3 séances par semaine de 30 mn à 1 h. Une seule séance ne suffit pas à améliorer notre endurance et à modifier notre métabolisme de base.
- 3°** Toutes les activités sont bonnes à pratiquer pour notre corps. Il n'y a pas que le sport et les activités physiques sportives qui font perdre du poids et développer notre endurance. Les activités quotidiennes permettent également un fonctionnement de notre cœur. Alors bougeons, bricolons, allons faire les courses en marchant ou en vélo, jardinons etc....

**4°** Pour ne pas sombrer dans la monotonie vous pouvez pratiquer des activités d'endurance différentes .Le corps apprend ainsi à s'adapter et sollicite l'ensemble du corps.

**5°** Parmi les activités physiques et sportives il en existe qui sont faciles à mettre en place, sont peu onéreuses comme la marche, la course, le vélo et la natation .A vous de choisir ce qui vous convient le mieux

**6°** Une séance sportive ou d'activités physiques doit se composer de la façon suivante

- une période d'échauffement pour préparer le cœur les articulations et les muscles à l'effort. (course, sollicitation articulaire chevilles, bassins épaules cou etc. ... et quelques étirements)
- la séance d'endurance proprement dite ([voir un exemple](#))
- un retour au calme progressif

**7°** En cas de douleur à la poitrine arrêter immédiatement votre activité et demander un avis médical.

**8°** A partir de 40 ans en cas de reprise d'activités physiques ou de début de pratique, consultez un médecin qui établira un bilan santé. Attention ce n'est pas parce que l'on se sent en bonne santé que nous ne sommes pas à l'abri d'un accident cardiaque. Chaque année 1500 sportifs décèdent au cours de leur activité physique.

**9°** Attention de ne pas tomber dans l'excès de l'esprit de compétition, il peut être un facteur de progrès mais aussi de zone dangereuse.

**10°** N'oubliez pas aussi de rééquilibrer votre alimentation, allégez vos repas en matières grasses et en sel pour préserver votre cœur.

**Et vous comment procédez -vous pour développer votre endurance et quelles activités physiques pratiquez- vous ?**

*Jean Philippe*

---

**Recette entrée froide :  
salade de radis aux fruits**



Comment une idée d'entrée froide survient parfois? En se levant parfois des envies de cuisiner ou de préparer des plats viennent. « Que vais -je bien pouvoir concocter aujourd'hui pour faire plaisir à tout le monde ». Quelque chose de frais et d'inhabituel, pour changer. Et là allez savoir pourquoi vous regarder ce que vous avez dans votre cuisine et là, une idée vous vient. Pourquoi ne pas faire une entrée froide avec des radis et des fruits pour trouver des sensations de fraîcheur avec ses températures qui commencent enfin à remonter et à réchauffer nos corps. Le radis souvent consommer avec du beurre et du sel doit bien pouvoir se marier avec des fruits et pourquoi pas de l'orange. Cela tombe bien il me reste des oranges et quelques pommes alors c'est parti pour une salade de radis avec des pommes et des oranges. D'autant plus que l'on va naviguer sur la vague de la légèreté qui nous permettra peut être de perdre du poids et au moins ne pas en prendre avec des apports nutritionnels intéressants.

## Ingrédients pour cette entrée froide et légère

3 oranges

3 pommes

200 g de radis

Sel

Poivre

1 salade

Une cuillère à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

## **Préparation de cette entree froide**

1° Préparez votre sauce vinaigrette et placez la dans un saladier. Nettoyez les radis puis coupez-les en rondelles. Mélangez les radis avec la sauce.

2° Epluchez et coupez les fruits en morceaux .Rajoutez l'ensemble avec les radis et la sauce. Salez, poivrez, arrosez avec le jus de citron.

3° Lavez la salade verte et ajoutez la dans le saladier.Vous pouvez servir cette entree froide.

## **Liste des courses pour cette entree froide**

3 oranges

3 pommes

200 g de radis

Sel

Poivre

1 salade

Jus de citron

Huile d'olive

vinaigre

Au final cette entree froide a eu du succès auprès de toute la

famille. Pour ma part je commence à apprécier ces mélanges de sucré et de salé. Cette recette a tout pour plaire et satisfaire car elle permet de perdre du poids pour ceux qui le souhaite tout en se faisant plaisir. Elle est légère et facile à réaliser et est très économique. Et vous qu'en pensez vous ? Pensez aussi à bouger pour vous aider à perdre du poids. Bon courage.

---

## **Activités insolites pour perdre du poids**

### **d'endurance**



Endurance insolite .Tout le monde s'accorde à dire que la course est le sport d'endurance par excellence. Mais voilà courir nécessite du temps de la volonté et de la régularité si l'on souhaite qu'il soit efficace pour notre santé et pour perdre du poids .Et puis tout le monde n'aime pas courir. Alors peut être que les sports qui vont vous être présentés vous séduiront. De l'endurance certes mais parfois insolite et drôle de quoi sortir des sentiers battus pour un grand moment de détente.

### **Le Bob Snorkelling en marécage**

Cette activité possède son propre championnat du monde au pays de Galles .Pour participer il faut se munir d'un masque et

d'un tuba et d'une paire de palme. VTT, course, nage sont proposés pour barboter dans les marécages, les fossés glauques et froids .Un déguisement est de rigueur .D'autres championnats sont proposés en Australie, Irlande et en Suède.

Pays de Galles: championnat du monde de nage en marécage *by Agence France-Presse*

## **Du surf tracté par un cheval**

Pour les adeptes des sports de glisse nombreux sont ceux qui ont pratiqué des activités dérivés en utilisant des moyens de traction diverses, bateau, marine jet etc.... Ici une activité beaucoup plus écologique où le meilleur ami de l'homme se joint à la partie. Et oui du surf tracté par un cheval. Le surfeur est prêt du bord et est tiré par un cheval qui se fait plaisir au galop .Le horse surf se pratique un peu partout et est souvent proposé en France.

Horse Surfing – La Baule *by RIDERS MATCH*

## **Course de chariot et VTT vive l'endurance !!!**

Là aussi de l'insolite dans la course d'endurance, des VTT qui tire un chariot. On se croirait chez les romains mais en fait c'est normal les participants sont déguisés en Romains. Deux participants sur VTT tirent un chariot. Le prochain championnat aura lieu dans la ville galloise de Llanwrtyd Wells.

## **Le Streetstrider**

Et bien là, ça ne se passe pas au pays de Galle mais en Californie .Le vélo elliptique sur route. Une activité qui séduit beaucoup sur les bords de mer mais qui gagnerait à être connue car très complète tout le corps est sollicité et

elle permet de perdre du poids . Le coup de cœur de Sport et Régime.com.

Alors vous en dites quoi de ses activités d'endurance. Et si elles nous permettaient de perdre du poids tout en s'amusant . Originales non ? Qu'en pensez-vous ? Pas facile de les mettre en place mais bon on peut toujours essayer . Venez découvrir ces activités d'endurance dans les vidéos .

*Jean Philippe*

---

# Comment mincir et perdre du poids en faisant du sport ?



Mincir avec le sport : Vous êtes décidé à maigrir et perdre du poids et faire disparaître les rondeurs de l'hiver et vous n'êtes pas trop favorable aux régimes qui par ailleurs sont souvent voués à l'échec et aux privations. Alors le sport peut-il vous permettre de perdre du poids et de mincir ? La réponse n'est pas si simple car difficile de maigrir avec un régime sans activités mais difficile également de mincir rien qu'avec du sport et sans équilibrer votre alimentation. Le sport devrait tout de même donner un coup de pouce. Il se présente comme idéal à une cure d'amaigrissement. Il permet de tonifier le corps en modelant nos silhouettes.

## Le sport brûle des calories

Lorsque vous pratiquez une activité physique ou un sport, le corps consomme de l'énergie et brûle des calories mais attention il faut un minimum de pratique pour commencer à mincir. Les activités d'endurance (faible allure) pratiquées au moins une demi heure et 3 fois par semaine seront une aide pour perdre du poids .Mais attention bruler des calories ne suffit pas

## Le sport permet au corps de puiser dans les graisses

Pour diminuer ou faire « fondre » les graisses il va falloir permettre au corps de puiser dans les graisses stockées. Il faudra rechercher dans des efforts longs. Ainsi les activités comme la natation, la course, le vélo présentent un intérêt

certain pour mincir et attaquer les graisses.

## **Le sport ne fait pas toujours perdre du poids mais il fait mincir**

Il arrive que des personnes posent la question. Je fais beaucoup de sport mais ma balance me dit que je n'ai pas perdu de poids ; Et bien c'est souvent normal car le sport développe et tonifie le corps et les muscles\_ ca pèse lourd. Ne vaut -il pas mieux avoir un corps tonique et silhouette fine que de perdre du poids ?

## **En conclusion pratiquez du sport et un régime équilibré pour perdre du poids**

Pas de secret pour perdre du poids il faut donc associer du sport surtout d'endurance sur des temps relativement longs ainsi qu'un régime (dans le sens diététique et non restrictif) alimentaire équilibré avec de tout en quantité limité pour certains aliments et notamment les graisses et les sucres. N'oubliez pas de vous faire plaisir mais de façon modérée et non systématique au risque de voir vos efforts anéantis et voués à l'échec.

*Jean Philippe*

---

# Activités fitness : de nouvelles activités pour 2013



Le monde du fitness ne cesse d'évoluer et chaque année des activités fitness font leur apparition . Le salon FIBO 2013 a eu lieu entre le 11 et 14 avril à Cologne. Les personnes présentes ont pu découvrir de nouvelles activités fitness et de musculation et de retrouver d'autres disciplines comme la Zumba . Voici quelques exemples de ces nouvelles pratiques pour perdre du poids dans la bonne humeur.

## Vitality Nights

Parmi les activités fitness déjà présentée l'an dernier mais qu'il fait bon revoir ; Inventée par Ludwig Artzt . Le principe est simple un ballon (le Bossu et des élastiques), de la musique et ici c'est carrément un concert avec un vrai groupe et le tour est joué. Une activité fitness qui permet de développer l'endurance, la tonicité générale du corps, l'équilibre et bien sûr de perdre des calories et perdre du poids pourquoi pas.

## Booty barre

Pour les spécialistes de la danse classique il s'agira d'un souvenir du travail effectué à la barre. Une méthode présentée par Tracey Mallet qui regroupe de la danse et du pilate, des exercices de musculation et des renforcements musculaires. Une activité plutôt réservée aux femmes car nécessitant de la souplesse et cherchant à faire travailler les muscles en

longueur et en visant des zones particulières et notamment les fessiers

## Le Xbase

Une base clouée au sol par un système de ventouses où partent des élastiques avec une poignée. Cette base permet d'offrir une résistance et de pratiquer des renforcements musculaires pour l'ensemble des muscles du corps.

Xbase® – Wolhusen, Abnehmen, Hometrainer, Training, Schlank by *astramedia\_VSE0*

## Bokwa et le fitness devient très fun

Connaissez-vous cette nouvelle discipline. Certains diront que cela ressemble à de la Zumba mais c'est en fait un mélange de danse africaine, de capoiera, et de kickboxing. Une activité qui va certainement plaire à plein de monde.

bokwa by *christine brockers*

## Quelles activités fitness pour vous ?

Et vous allez vous essayer une de ces nouvelles activités fitness ? En tout cas il y a de quoi se dérouler, perdre du poids et des calories .

*Jean Philippe*

---

# **Repas et habitudes alimentaires pour perdre du poids : astuces**



Nos repas et nos habitudes alimentaires ont tendance à nous faire prendre du poids. Surtout si nos habitudes alimentaires sont mauvaises et nos repas déséquilibrés. Tout l'hiver nous rentrons dans nos cavernes et nous boulotons volontiers en attendant que des jours meilleurs arrivent .Conséquence une prise de poids, du mal à rentrer dans ses vêtements. Alors comment réussir à perdre ses kilos en trop et perdre du poids sans avoir recours à un régime. Si nous nous penchions tout simplement sur nos mauvaises habitudes alimentaires.

## **Astuces et conseils pour nos repas**

**1°** Le midi vous n'avez pas le temps de manger ; alors vous avez recours à la restauration rapide soit dans une brasserie, un fast food ou une sandwicherie. Le repas est souvent vite pris et peu copieux. Moralité le soir c'est Gargantua qui débarque à la maison. Votre repas est copieux, trop copieux. De plus si vous allez vous couchez dans la foulée, le sommeil risque d'être perturbé.

Donc essayé de manger un peu plus tôt et de ne pas vous coucher tout de suite (2 heures entre les 2 par exemple). Et

puis pour bien manger cuisinez-vous des repas à l'avance que vous n'avez plus qu'à réchauffer.

**2°** La conséquence de nos vies trépidantes a tendance à jouer sur nos appétits et le temps que nous pouvons consacrer à nos repas et notre alimentation. Et la facilité nous pousse parfois à sauter un repas. Conséquence une prise de poids quasi inéluctable car le corps va compenser à un moment ou à un autre et nous allons manger trop.

**3°** La télé et l'ordinateur : une technologie qui nous passionne et nous prend de plus en plus de temps à tel point que parfois on finit par manger devant et manger plus.

Préparez un plateau repas ou votre repas avant de vous installer devant les écrans.

**4°** Ne plus cuisiner est aussi une cause de la prise de poids. On achète des produits transformés tout fait souvent riches en sel et matières grasses. Pratique certes mais dangereux pour notre ligne Alors pour contrôler en partie la qualité de notre alimentation cuisinons nous-mêmes et à l'avance.

**5°** Parfois nous ne comprenons pas pourquoi nous grossissons. Nous pensons ne pas trop manger et tout de même la prise de poids est là car les calories et les matières sont présentes dans notre alimentation et dans nos repas. Il faut donc contrôler mais ne pas supprimer notre apport en matière grasse et en sucres rapides (style pâtisserie).



**6°** Votre prise de poids est peut être due au manque d'activité physique. Alors plus qu'une solution se rebouger . Pas forcément en pratiquant des activités sportives. La marche, le bricolage le jardinage pratiqué plusieurs fois dans la semaine sont bons pour perdre du poids

En rectifiant quelque peu nos habitudes alimentaires nous devrions dans un premier temps perdre du poids. Alors bon courage à tous.

---

## Comment maigrir vite avant l'été : conseils et astuces



**Maigrir vite :** l'hiver a été long cette année. Il était temps que le soleil vienne nous réchauffer les corps et les cœurs. Mais voilà c'est toujours à cette période que l'on fait le bilan des kilos encaissés ou non pendant cette longue période. Pas de panique quoiqu'il arrive il existe des astuces pour pouvoir maigrir vite et perdre du poids avant d'aller se promener ou se prélasser sur les plages. Vous avez quelques kilos en trop alors voici quelques conseils et astuces pour rectifier le tir et perdre du poids .

### Maigrir vite 6 conseils et astuces

**1°** Ne vous privez pas car le corps réclamera vite. Prenez le temps de bien manger, de préparer de bons repas équilibrés (sans trop de matières grasses et sucres). Evitez les excès.

**2°** Pensez à dormir suffisamment. Et oui le manque de sommeil peut provoquer la prise de poids. Le manque de sommeil stimule une hormone qui augmente l'appétit et la production de

graisse.

**3° Stop aux grignotages** qui sont responsables de la prise de poids. Ne vous inquiétez pas 65% des françaises sont touchées .Même s'il est anti stress il faut les limiter et prendre les aliments nécessaires au cours des repas si l'on veut **maigrir vite**.

**4° Le sucre c'est bon** dans les pâtisseries, dans les sodas, dans le café mais il est responsable de l'accumulation de graisses .Donc moralité on ralentit la consommation de sodas, de pâtisserie, on limite les verres d'alcool si l'on veut perdre du poids et **maigrir vite**.

**5° La prise de poids** est souvent liée à une consommation trop importante « on mange trop ». L'estomac se distend et en demande de plus en plus. Même si vos repas sont équilibrés en qualité, limitez les quantités .Respectez votre appétit mais manger lentement (pour que la satiété ait le temps de s'installer).

**6° On bouge.** On sort de chez soi, on marche, on court, on bricole, on jardine. L'activité physique va permettre de brûler des calories et de maigrir vite.



Allez bon courage à tout le monde et à bientôt pour d'autres conseils. Prenez le temps de perdre du poids . Pour les autres profitez de votre chance de ne pas avoir grossi mais entretenez vous tout de même pour ne pas avoir à maigrir vite par la suite .

*Jean Philippe*

---

# **Tomates farcies: une recette pour perdre du poids**



Les tomates farcies , un plat qui permet perdre du poids au tout au moins pour ne pas en prendre et apporter à notre corps ce dont il a besoin .Un rééquilibrage de notre alimentation en qualité et en quantité qui devrait nous permettre de perdre du poids et de retrouver de l'énergie .Les tomates farcies un classique du genre . L'avantage de ce plat c'est qu'à la maison tout le monde en mange enfants y compris. Les tomates farcies est un plat qui sent bon le sud et la chaleur même si des tomates (originaire d'Amérique du sud) on peut en avoir partout en France l'été. Autrefois plat d'accompagnement les tomates farcies deviennent un plat principal que l'on peut agrémenter avec des pâtes ou du riz.

## **Ingrédients de cette recette de tomates farcies**

400 g de viande de bœuf hachée

1 oignon frais

1 échalote

Persil

8 tomates

1/2 l de vin blanc

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

persil 1/2 botte

2 cuillères à soupe mélange 4 baies

Sel

Poivre

### **Préparation de cette recette pour perdre du poids**

1° Disposez la viande hachée dans un récipient.

2° Lavez et effeuillez le persil. Epluchez l'oignon et l'échalote et coupez le tout en morceaux puis passez-les au hachoir.

3° Faites préchauffer votre four

4° Lavez les tomates, coupez les chapeaux (le dessus) et videz les tomates de leur chair. Placez la chair de la tomate dans le bol du robot avec l'oignon et l'échalote .Salez et poivrez et ajouter le mélange 4 baies et un demi verre de vin blanc .Hachez le tout puis mélangez avec la viande.

5° Placez les tomates dans un plat avec de l'eau au fond (pour la cuisson). Fourrez les tomates du mélange obtenu. Placez les chapeaux sur les tomates.

5° Faites cuire 25-30 mn



## Astuces et conseils pour cette recette de tomates farcies

Voici donc une recette rapide de tomates farcies. Une version plus légère car d'habitude j'utilise de la chair à saucisses qui comporte beaucoup plus de gras (mais cependant délicieux il faut l'avouer).

Un petit regret tout de même pour cette recette rapide c'est la qualité des **tomates**. Effectivement difficile de trouver des tomates de qualité (à moins d'y mettre le prix et encore !!!) au début du printemps il me tarde de voir mon jardin potager me fournir des légumes de qualité. On est toujours mieux servi par soi même.

On peut encore alléger la recette en enlevant par exemple l'huile d'olive mais notre corps a tout de même besoin de matières grasses de qualité et en plus elle donne de la saveur au plat c'est pour cela que je la conserve. Tant pis pour ce petit surplus de calories je compenserai par un peu plus d'activité physique.

Que pensez de cette recette pour perdre du poids ? Comment faites vous vos **tomates farcies**. ?

---

# **Perdre du poids en se faisant plaisir avec le StreetStrider**



**Perdre du poids en pleine nature ou perdre du poids en ville .** Vous allez dire il devient fou . Eh bien pas sûr car dans des appareils de fitness qui font perdre du poids une petite révolution le StreetStrider ou vélo elliptique à roues.

Ce vélo a été inventé en Californie par un biologiste le Dc Dave Krauss qui était un fervent pratiquant du vélo elliptique en salle. Comme le vélo elliptique le StreetStrider se présente comme un compromis entre le ski de fond, le vélo et la course à pieds. Ce vélo présente de nombreux avantages .

## **Avantages du StreetStrider**

- se pratique en extérieur mais peut également s'utiliser avec un home trainer à la maison. Cela évite d'avoir un vélo elliptique et un streetstrider.
- Tout comme le vélo elliptique il fait travailler l'ensemble des muscles du corps ainsi que la fonction cardio-respiratoire.
- C'est un gros brûleur de calories (jusqu'à 1000 par heure) ce qui est énorme et bien plus important que une heure de vélo ou de jogging.
- Il va donc permettre de perdre du poids s'il est associé à une alimentation équilibrée.
- C'est un appareil très maniable et très amusant.
- Il peut être pratiqué par un grand nombre de personnes il n'y a pas de restrictions particulières. Il n'y a

pas de traumatismes ni de choc pendant la pratique.

- Il s'agit d'un réel entraînement de fitness en plein air.
- Il se présente comme un moyen de locomotion économique et écologique.

## Inconvénients

- son prix n'est pas abordable pour toutes les bourses ; Le prix varie de 1500 euros à 2000 euros ;<http://www.streetstriderfrance.fr/>.
- Un modèle existe pour les enfants (dans les 700 euros).



## Conseils pour pratiquer le StreetStrider et perdre du poids

- comme pour toutes les activités sur roulettes ou sur roues il faut mieux avoir un casque en cas de chute pour éviter le traumatisme crânien.
- Ne pas hésitez à s'hydrater beaucoup.
- Si vous reprenez l'activité après une interruption prolongée consultez votre médecin.

- Adaptez votre tenue aux conditions météologiques
- Pratiquez au moins 3 fois par semaine pour perdre du poids et raffermir l'ensemble des muscles .

Alors ce vélo elliptique vous tente ? Il devrait être de plus en plus présent chez nous en France . Qu'en pensez vous ? N'est-il pas concevable de perdre du poids en se faisant plaisir .



---

## Regime Mayo et sport ne font pas bon ménage



Le régime Mayo c'est le Mozart des régimes hypocaloriques, un classique qui a été fortement pratiqué dans les années 80 mais attention les gourmands cette méthode n'est pas basée sur la consommation de mayonnaise comme la méthode chocolat qui propose du chocolat dans ces repas. Désolé de vous décevoir il porte le nom d'une clinique la « clinique Mayo » (aux Etats-Unis) dont il n'a rien à voir alors allez comprendre pourquoi. Quels

sont les principes de ce régime et est-il compatible avec la pratique d'un sport ou d'une activité physique ?

## Les bases du régime Mayo

Il est prévu pour être pratiqué 14 jours et d'ailleurs il vaut mieux ne pas dépasser ce délai car il est fortement épuisant et présente des carences, certains aliments sont rayés de la liste.

Avec 800 calories par jour, bonjour les dégâts si vous êtes un gros mangeur ou si vous avez une activité sociale importante.

## Un exemple de menu pour une journée

### Matin

- Café noir ou thé
- un demi-pamplemousse ou 1 ou 2 œufs durs

**Midi :** 2 œufs (encore !!!), épinards, tomates, thé

**Soir** 2 œufs (j'en peux plus), fromage blanc, chou, un toast

## Régime Mayo inconvénients



Une part trop belle est donnée aux œufs jusqu'à 6 œufs par jour je vous conseille d'acheter une ou 2 poules pondeuses. Si vous avez un problème de cholestérol ne pensez même pas à

pratiquer ce régime. De plus si vous regardez le repas du soir avec des légumes comme le chou je ne vous dis pas le mélange explosif (gaz à tous les étages).

Ensuite des aliments sont exclus tels les produits laitiers, les féculents.

Les protéines sont limitées en apport. Pas d'apport en céréales en légumineuses. Une vrai catastrophe ce régime est réellement trop carencé et ne permet pas une vie sociale active.

## **Regime Mayo les avantages**

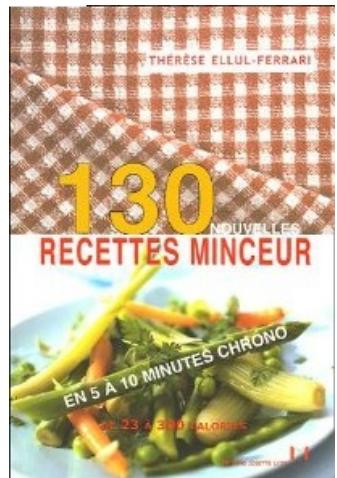
Une perte de 5 kilos est possible en une semaine mais la reprise du poids est quasi obligatoire après l'arrêt de ce type de régime. Il est trop restrictif et le tenir 15 jours relèvent de l'exploit ou du masochisme.

Certes ce régime présente l'avantage de ne pas vous coûter cher (car beaucoup de légumes) et les plats sont vite préparés.

## **Regime Mayo et sport**

Comment voulez vous pratiquez une activité physique en avalant si peu de calories 800 comme déjà citées précédemment alors que le minimum de calories pour une personne sédentaire est de 1500 calories. Avec l'inexistence de certains aliments et notamment les glucides et les sucres lents la pratique d'une activité physique est impossible voire même dangereuse. Les sucres lents fournissent l'énergie nécessaire pour être actif.

En conclusion libre à vous d'opter pour ce type de régime hypocalorique mais ne songez pas à être actif. Restez tranquillement dans votre canapé et ne bougez pas.



Jean Philippe



photographe grossesse

---

# **Regime et sport pour faire baisser son taux de cholestérol.**



Un régime alimentaire peut-il diminuer à lui tout seul le taux de mauvais cholestérol. Le sport peut-il être une aide supplémentaire ? L'excès de cholestérol est responsable de maladie cardiovasculaire. Pour conserver des artères en bonne santé, il faut modifier son alimentation et adopter des menus personnalisés ainsi qu'un régime alimentaire particulier. Plus le taux de « mauvais » cholestérol est élevé, plus le risque d'infarctus augmente. Le cholestérol, c'est un peu comme le stress. En avoir, c'est normal, et même vital, mais en avoir trop demande de s'en occuper. Que faire

Le cholestérol est un lipide nécessaire à la vie. Il entre notamment dans la constitution des membranes cellulaires et dans celles de nombreuses hormones. Mais si vos prises de sang révèlent des taux anormaux, votre médecin vous adressera une mise en garde parfois sévère.

## **Est-ce génétique ?**

Dans certains cas, oui. C'est la raison pour laquelle les antécédents familiaux d'infarctus du myocarde ou de mort subite chez un parent du premier degré (avant 55 ans pour un homme et 65 ans pour une femme) sont recherchés lors de l'interrogatoire médical.

L'hypercholestérolémie familiale touche 1 personne sur 500. Cette maladie relève d'un traitement médicamenteux.

## **L'alimentation et le régime alimentaire jouent-ils un rôle ?**

Oui. En moyenne, le cholestérol est produit pour deux tiers dans le foie et apportés pour un tiers par l'alimentation. Bien que cet apport soit moindre, la quantité de cholestérol dans le sang est liée aux consommations alimentaires, surtout chez ceux qui en ont trop.

## **Son taux augmente-t-il avec l'âge ?**

Oui, il augmente avec l'âge mais cela tient beaucoup à la prise de poids, aux repas trop riches et à la baisse d'activité physique. Ce n'est donc pas inéluctable ! Un régime alimentaire adapté devrait pouvoir endiguer le processus mais il faut avant tout consulter un médecin.

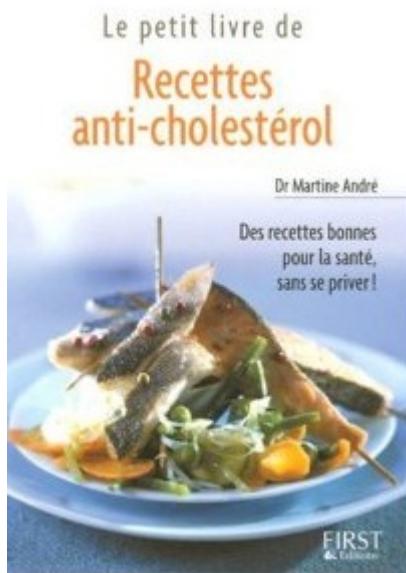
## **Quel médecin consulter ?**

Le premier professionnel concerné est souvent le médecin généraliste. Le cardiologue intervient, en général, après un premier incident cardiovasculaire. En cas d'hypercholestérolémie familiale, on se tournera vers un endocrinologue ou un spécialiste des lipides.

## **Pourquoi le régime est t-il le premier traitement ?**

L'Agence française de sécurité sanitaire (Afssaps) recommande, en dehors de patients à haut risque, de proposer un traitement hypolipémiant seulement si la baisse du LDL n'est pas atteinte après trois mois d'un régime diététique bien conduit. Il peut s'avérer utile de recourir à un médecin nutritionniste ou à une diététicienne pour adapter son alimentation et se sentir

soutenu. Attention de ne pas pratiquer un régime farfelu.



## Le sport et les activités physiques pour lutter contre le cholestérol

Comme nous l'avons décrit précédemment un régime alimentaire peut faire baisser sensiblement le taux de cholestérol mais le sport et les activités physiques également.

Les activités d'endurance lorsqu'elles sont pratiquées au-delà d'une  $\frac{1}{2}$  heure vont puiser dans les graisses et lutter contre le mauvais cholestérol. De nombreuses activités d'endurance et de fitness existent, vous n'avez que l'embarras du choix.

*Jean Philippe*

---

# **Appareils de fitness : La plateforme oscillante, un véritable brûleur de calories**

Appareils de fitness : La plateforme oscillante, un véritable brûleur de calories



La plateforme oscillante est l'un des appareils de fitness, dont le but est de permettre à la personne l'utilisant, de brûler des calories au fur et à mesure de l'exercice.

## **Le principe de cette plateforme**

En augmentant la consommation de calories, vous obligez votre corps à puiser dans les réserves de graisse. C'est pourquoi dans le cadre d'un régime amincissant, il est important de consommer moins de calories que celles qui seront dépensées au cours de l'effort physique notamment.

Bien sûr, il est possible de faire un régime sans faire de sport, mais les résultats seront sans doute moins spectaculaires et votre régime risque d'être très long pour parvenir au résultat escompté. On a tendance à grossir quand l'apport en calories est plus élevé que celui dont le corps a besoin.

La plateforme oscillante est l'un des appareils de fitness permettant de brûler le plus de calories. En une minute, le nombre de calories dépensées est égal à celui de 15 minutes de

vélo d'appartement. Aussi efficace soit cette plateforme, il est tout de même indispensable d'avoir une alimentation saine et très équilibrée.

Le principe de la plateforme n'est pas le même que les autres appareils de fitness. Le mouvement de votre corps sera comparable à celui du massage appelé, le palpé roulé. C'est-à-dire que grâce aux mouvements, la graisse devrait fondre. Elle muscle votre corps, et enfin elle a une action drainante. Vous éliminerez alors plus facilement les graisses et les toxines. Grâce à elle, vous retrouvez la ligne, mais aussi la forme.

## **Les résultats obtenus grâce à ces appareils de fitness**

Déjà, il est utile de préciser que contrairement à d'autres appareils de fitness, la plateforme s'adresse à toutes les personnes, sportives ou non qui désirent prendre soin d'elles. Elle ne procure aucune fatigue, aucune douleur, ni aucun effort. Vous pourrez très bien regarder la télévision tout en montant sur votre plateforme.

Les chiffres démontrent que 99 % des personnes l'ayant utilisé ont perdu du poids et changé de silhouette. Évidemment pour parvenir à ces résultats, il faut s'en servir, c'est pourquoi la placer devant la télévision permet de l'utiliser plus souvent. Pratiqué régulièrement, cet exercice simple vous apportera beaucoup de satisfaction.

N'oubliez pas que les appareils de fitness ne font pas de miracle sans accompagner leur utilisation d'une alimentation saine.



KPROLINE PLATE FORME OSCILLANTE DELUXE



Body Expert Plateforme oscillante Xshaper Appareil

*Jean Philippe*