Régime:chrononutrition ses secrets



Régime: chrononutrition : Plan Minceur et santé. Ce qu'il nous faut adopter comme stratégie !

Point important sur : Les secrets de la Chrono-nutrition

2 bonnes raisons pour adapter son alimentation à ses rythmes biologiques

Avec le plan minceur et Santé, se nourrir ne devient pas une corvée pour peu que l'on accepte de suivre certaines directives

La référence en la matière, c'est votre horloge interne.

Prenez la en compte lorsque vous vous alimentez, et

VOUS MAIGRIREZ !

FORTEMENT RECOMMANDE!

En appliquant cette méthode, vous vous rapprocherez de la méthode alimentaire innée des premiers humains. Pour perdre du poids, vous allez respecter les horaires de sécrétion des hormones et des enzymes digestives spécifiquement produites pour digérer lipides, protéines et glucides.

Essayez cette méthode, et **VOUS MAIGRIREZ !**

Cette méthode est pour vous, que vous soyez obèses ou non !

De plus vous apprendrez beaucoup sur votre corps

Toujours, Encore et encore

Ce qui est sûr : C’est que vous maigrirez Aucune garantie mais que des certitudes.

Commandez tout de suite – seulement **8 €**

La chrononutrition qu’est-ce-que c’est ????



Le printemps est arrivé, le mois d’avril a été chaud et beau et le mois de mai débute sous de bons hospices . Mais c’est là qu’arrive le temps des habits plus légers et que l’on s’aperçoit que nous avons pris quelques rondeurs durant l’hiver. Il est encore temps de réagir. Mais quel « régime » ou de quelle façon allons nous nous y prendre pour perdre du poids et resculpter notre silhouette. La littérature en matière de régime ne manque pas . En cherchant sur internet un article sur la chrononutrition m’a interpellé. Cette méthode paraît alléchante mais est -elle efficace ? En voici les principaux principes :

Cette méthode a été élaborée par le Dr Alain Delabos en 1986 . elle consiste à faire perdre du poids en réorganisant son alimentation quotidienne en fonction de ses besoins nutritionnels. Son slogan pourrait être « maigrissez sans vous priver ».

Le constat de base de cette méthode est que nous ne mangeons pas convenablement et il faut donc rééquilibrer notre alimentation de façon à manger les bons aliments au bon moment et en bonne quantité.Par ailleurs chaque individu posséde un « horloge interne » . Il est donc préconisé de manger plutôt « gras le matin, dense l'après midi, sucré au goûter et léger le soir . Ainsi les frites et le steak ne sont plus bannis de notre alimentation mais il faut les manger en bonne quantité et au bon moment.

A cette notion de chrononutrition le Dr Delabos y associe celle de morphonutrition. Il la qualifie indispensable à la chrononutrition. Elle permet l'évaluation des excès ou des carences de l'individu. (poids, hauteur, tour de taille ,tour de hanche, largeur de poignets). A partir de là un programme nutritionnel personnel est déterminé.

Il s'agit avant out d'adopter un rythme alimentaire. Il est préconisé de prendre le petit déjeuner dans l'heure qui suit le réveil, le déjeuner 5 heures après, 5 heures après le goûter arrive et enfin le dîner 1h30 minimum après le goûter ou 1H3O maximum avant le coucher .

Voici des exemples de repas d'une journée (source MSM femmes, **Céline Martinez, expert en Chrono-nutrition à Tours)**

« Le petit déjeuner minceur avec la Chrononutrition :

Le matin, vous devez manger gras. Le corps a besoin de force. Vous évitez les sucres rapides. Vous pouvez dire adieu aux céréales et lait et bonjour au fromage (100g) , pain (70g), beurre (20g), oeuf (60g) et charcuterie (dans certains cas) pour un petit-déjeuner riche et requinquant !

Le déjeuner minceur avec la Chrononutrition :

Le midi, vous devez manger dense. Pensez « plat unique ». **Plus de protéines mais moins de lipides, vous devez manger court et solide. Viande, poisson (250g) et féculents (riz, pâtes ou frites), vous ne mangez ni entrée, ni fromage, ni même dessert et surtout pas de vin.**

Le goûter minceur avec la Chrononutrition :

Pour le goûter, vous devez manger sucré car il va devenir votre allié pour couper la faim du repas du soir et vous allez pouvoir dîner légèrement. Des corps gras, des sucres et des fibres, vous devez éviter les graisses animales. Vous excluez donc les yaourts, le pain, le beurre, le fromage, les biscuits, les viennoiseries et les crèmes. **Vous préférez le chocolat noir (30g) ou les noix ou les fruits frais (1 bol) ou les fruits secs ou 2 verres jus de fruit.**

La consigne ultime reste de ne jamais sauter le goûter et d'attendre d'avoir faim avant de manger.

Le dîner minceur avec la Chrononutrition :

Si vous ne sautez pas , votre dîner doit être léger. **Vous oubliez les glucides et les lipides. Vous leur préférez le poisson (260g), les fruits de mer, la viande blanche (120g) et les légumes verts (1 bol). »**

Associé à ces repas il est préconisé une activité physique régulière.

En résumé la chrononutrition c'est adopter un rythme alimentaire régulier, manger sans se priver des aliments en bonne quantité et au bon moment . Plutôt alléchant non ????

Vous aussi apprenez à utiliser internet