

**POUR RÉUSSIR QUOI QUE CE SOIT =
sa Santé, sa Vie, sa profession, son affectif etc.....
ou retrouver son poids idéal :
il est impératif de**

1° Le **VOULOIR**: JE VEUX maigrir,

2° **IMAGINER LE RÉSULTAT** = Faire plusieurs fois par jour un petit film mental, un vrai petit scénario dans lequel on imagine comme on voudrait être, on se visualise : svelte; jeune etc..

3° Y **CROIRE**

4° **AGIR** et c'est là que j'interviens pour vous aider dans le domaine santé

5° Noter le **POIDS** : et **L'OBJECTIF** à atteindre = Poids à 18/20 ans + nombre d'enfants + fausses couches + avortements + 1 kg par dizaines d'années entre 18/20ans et l'âge actuel.

6° et **DÉTERMINER UNE DATE** de départ : deà (+28 jours) =

AGIR

ACQUÉRIR DE NOUVELLES HABITUDES, DE NOUVEAUX AUTOMATISMES QUE L'ON GARDERA JUSQU'AU RESTANT DE SES JOURS SI ON LES PRATIQUE EN TOUTE CONSCIENCE, À CHAQUE REPAS, ET À 100% PENDANT 28 JOURS.

Continuez à :

**1° SUPPRIMER TOTALEMENT TOUTES LES SAVEURS SUCREES
(Y COMPRIS LES VIENNOISERIES ETC....)**

Sont autorisés

- les **fruits** à volonté entre 17 et 18 h et de toutes façons entre les repas, au pire avant les repas
- un petit **édulcorant** (édulcorer = adoucir) sur une saveur trop acide ou amère (café chicorée etc..) avec du sucre intégral de canne ou du fructose.

A partir du 29è jour, autorisation de quelques douceurs **occasionnelles**, lors de **convivialités** ou en correspondance avec les **douceurs affectives** : c'est tellement bon pour le moral et pour le physique de s'offrir une à deux escapades de plaisir plus ou moins intenses mais dignes malgré tout, dans la joie ou entre amis et non pas pour noyer une tristesse et entraîner une culpabilité. Un aliment dangereux est plus toxique en petite quantité fréquente = un seau d'eau versé sur votre tête vous surprend et vous mouille, alors que la moitié du même seau qui vous tombe en goutte à goutte sur le front vous rend irrévérablement fou (supplice chinois). Il en est de même pour votre foie et votre système digestif.

2° MASTIQUER

Sans télé ni radio, regardez dehors par la fenêtre ou vers un endroit agréable

- remplir la bouche
- poser la fourchette
- croiser les bras
- mastiquer 30 (Fruits légumes) 40 à 50 fois (viandes)
80 à 100 fois (pain pâtes féculents)
- avaler quand la bouchée est liquide
- reprendre la fourchette etc....

et ajoutez :

3° LA DISSOCIATION DES ALIMENTS

vous ne devez pas mélanger =

- 2 glucides (sucres lents) entre eux (ex : pain + pommes de terre)
- 2 protéines entre elles (ex: viande + poisson + fromage ou oeuf)
- 1 protide + 1 glucide (ex: viande + pâtes ou poisson + riz ou fromage + pain)

Vous pouvez mélanger un glucide avec crudités + légumes

Vous pouvez mélanger une protéine avec crudités et légumes

Pour les fruits, vous pouvez les manger hors repas

La perte de poids peut être de 1 à 2 kg au début mais ensuite, il est préférable de ne pas dépasser 250 à 400 gr par semaine.

Les problèmes digestifs disparaissent très rapidement, les envies de grignoter hors repas aussi (signes de gastrite).

Si j'ai faim hors repas, je bois un liquide chaud (infusion , citron pressé avec eau chaude etc..) ou un jus de fruit (sauf orange) ou je mange un fruit (de saison ou sec).

*** Je bois de l'eau ou des infusions en dehors des repas,. La quantité (1 litre ou plus) varie en fonction de mon activité physique et de la saison (transpiration) et de la quantité de légumes et fruits absorbés par jour.**

*** je ne mange pas plus de 3 fois par semaine dans une cantine, fast food ou restaurant excepté si l'on y sert une alimentation satisfaisante (crudités et légumes des cafétéria) .**

**MAIGRIR LENTEMENT ET SANS EFFETS NÉFASTES
EN MANGEANT A VOLONTE
DEUX GRANDS PRINCIPES IMPÉRATIFS:
- BIEN MASTIQUER ET
- BIEN DISSOCIER (Méthode SHELTON)**

LE MATIN

Des tartines de Pain de Kamut ou d'épeautre ou châtaigne ou quinoa
+ **beurre**

+ **purée** de noisette ou d'amande blanche ou intégrale (sans sucre)



+ café-malt-chicorée ou thé vert ou infusion + un peu de sucre intégral de canne (rapadura ou muscovado)

à 10 h

Fruits frais de saison et de pays de préférence (sauf oranges)
ou secs réhydratés la veille (pruneaux, raisins, figes)

à MIDI

a° crudités avec huile vierge (olive ou mélanges d'Emile Noël) + sel de Guérande + 1 c à soupe par personne de levure alimentaire (vitamines B) + vinaigre de cidre + aromates Les crudités seront prises



ou salade (mâche)



b° des légumes cuits à l'étouffée de préférence



ou



ou



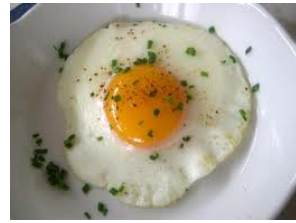
c° une protéine : - viande : pas plus de cinq fois par semaine sur 14 repas (7 repas midi + 7 repas du soir) dont une à deux de viande rouge
- ou poissons (sardines-maquereau 2 fois par semaine) -ou oeufs (éviter les œufs durs)



ou



ou



d° un **verre** d'eau si l'on ne peut le supprimer au cours du repas

e° une **boisson** chaude (infusion digestive ou malt chicorée)

PAS DE DESSERT ET PAS DE GLUCIDES (PAIN etc)

17 h

Fruits frais, à volonté (Pommes poires, ou fruits de la saison, sauf oranges)
ou secs réhydratés la veille (pruneaux, raisins, figues)

LE SOIR

a° des **crudités** idem midi ou salade verte avec Huiles végétales première pression à froid



ou



b° un **Glucide** = pâtes (épeautre-quinoa-Kamut) ou riz ou crêpe sarrazin ou polenta ou pommes de terre ou féculents (lentilles, flajolets ou Pommes de T)



ou



ou



ou



ou



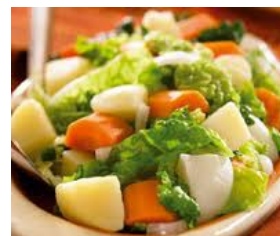
c° des **légumes** cuits à l'étouffée de préférence et aromatisés (oignons etc..)



ou



ou



d° une **boisson** chaude (infusion digestive ou malt chicorée)

PAS DE DESSERT ET PAS DE PROTÉINES

Si j'ai faim hors repas, je bois un liquide chaud (infusion , citron pressé avec eau chaude etc..) ou un jus de fruit (sauf orange) ou je mange un fruit (de saison ou sec).