La Cuisine Brûleuse de Graisses

Votre Transformation de Régime en 24H pour Changer votre Corps en Machine Brûleuse de Graisses

Mike Geary & Catherine Ebeling



- ✓ Ne Comptez plus JAMAIS les Calories !
- ✓ Débarrassez-vous Rapidement et pour TOUJOURS de votre Ventre
- ✓ Équilibrez Facilement et NATURELLEMENT vos Hormones Brûleuses de Graisses
- ✓ BOOSTEZ votre Métabolisme, Améliorez votre Digestion

La Cuisine Brûleuse de Graisses :
Votre transformation de régime en 24h pour changer votre corps en machine brûleuse de graisses.

Par Mike Geary, entraîneur personnel diplômé, spécialiste diplômé en nutrition & Catherine Ebeling - RN, BSN

MISE EN GARDE : *Les informations fournies par ce site web ou cette entreprise ne sont pas un substitut à une consultation médicale, et ne doivent pas être interprétées comme des conseils médicaux. Si une douleur, un problème persiste, veuillez contacter votre médecin. Les témoignages sur ce site web sont des cas particuliers et ne garantissent pas que vous obteniez les mêmes résultats. Ce site est fourni à titre personnel et informatif seulement. Les informations présentes dans ce site ne doivent pas être interprétées comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine. Et en aucun cas ce site ne met en avant des solutions aidant à guérir tout type de problèmes de santé aiguës ou chroniques. Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision concernant votre santé. Les propriétaires de ce site feront les efforts nécessaires pour inclure des informations actualisées et précises sur ce site Internet, mais n'offrent aucune garantie ou assurance quant à l'exactitude, l'actualité ou l'exhaustivité des informations fournies. Les propriétaires de ce site ne peuvent être tenus pour responsable de tout dommage ou blessure dû à votre accès ou de l'impossibilité d'accès à ce site Internet, ou de votre dépendance à l'égard de toute information fournie sur ce site.*

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteur.

DROITS D'AUTEUR ET MENTIONS LEGALES :

Vous n'avez PAS la permission de copier, redistribuer, revendre, mettre aux enchères ou distribuer autrement des exemplaires de *La Cuisine Brûleuse de Graisses*, que ce soit en livre numérique ou en livre papier. Et oui, les livres électroniques sont également protégés par les lois internationales de droits d'auteur.

Si vous tentez de mettre en place l'une de ces méthodes de distribution de ce livre numérique ou livre, vous êtes en violation avec des lois de droits d'auteur et êtes passible d'amendes et d'emprisonnement. La violation du droit d'auteur est un crime grave, avec des amendes à partir de 150,000$ et plus, y compris la possibilité d'emprisonnement sur déclaration de culpabilité.

Nous avons intégré des codes de suivi uniques, conçus pour détecter la distribution illégale de ce livre numérique ainsi que pour les liens de téléchargement. Ne prenez PAS le risque d'être confronté aux problèmes juridiques avec une distribution illégale de ce livre.

D'autre part, vous AVEZ la permission d'imprimer 1 unique exemplaire de ce livre pour votre usage personnel ou de copier le fichier PDF de ce livre numérique en tant que tel ou de le sauvegarder sur un disque dur ou un CD-ROM pour votre utilisation personnelle.

TABLE DES MATIERES

PREMIERE PARTIE
Commencez le nettoyage !

Intro importante - à lire en premier SVP **5**

CHAPITRE 1 **10**
Nourriture faite avec de la farine raffinée, et du maïs

CHAPITRE 2 **14**
Nourriture et boissons contenant du sirop de maïs élevé en fructose

CHAPITRE 3 **18**
Margarines, huiles végétales, graisses transformées, graisse crisco

CHAPITRE 4 **22**
Edulcorants artificiels—Splenda, NutraSweet, Saccharine

CHAPITRE 5 **28**
Laitages commerciaux pasteurisés

CHAPITRE 6 **33**
Viandes d'élevage industriel ; Poissons élevés en captivité

CHAPITRE 7 **40**
Produits de Soja - Lait de soja, tofu, PVT

CHAPITRE 8 **44**
Boissons sportives/énergétiques

CHAPITRE 9 **48**
Barres énergétiques

CHAPITRE 10 **52**
Nourriture traitée, plats allégés, les goûters et desserts light

DEUXIEME PARTIE

Comment approvisionner votre cuisine brûleuse de graisse

CHAPITRE 11 **56**
Bœuf ou bison d'élevage de haute qualité protéique, poissons sauvages, poulets fermiers, œufs fermiers

CHAPITRE 12 **67**
Laitage crus, lait et fromage

CHAPITRE 13 **71**
Beurre fermier, huile de noix de coco, lard

CHAPTITRE14 **75**
Les fruits à coque - Amandes, noix de pécan, noix, pistaches, noix brésiliennes, noix de cajou, noix de macadamia

CHAPITRE 15 **79**
Avocats

CHAPITRE 16 **80**
Baies (organiques/biologiques)

CHAPITRE 17 **82**
Légumes feuillus vert foncé organique/biologiques

CHAPITRE 18 **86**
Edulcorants sains : Miel cru, sirop d'érable, Stevia

CHAPITRE 19 **90**
Barres énergétiques

CHAPITRE 20 **92**
Chocolat noir

CHAPITRE 21 **94**
Thé vert et autres thés

CHAPITRE 22 **97**
Ingrédients à avoir dans votre cuisine

CHAPITRE 23 **103**
La transformation a commencé !

Section Spécial Bonus : **105**
Objectif brûler des graisses avec un plan nutritionnel avancé : 23 jours pour accélérer la perte des graisses

Intro importante - à lire en premier S.V.P !

Je vais commencer ce livre en vous disant quelque chose qui risque de vous surprendre… Surtout pour un livre de nutrition - Vous pouvez officiellement arrêter de compter vos calories et même arrêter complètement votre obsession avec les calories.

Je sais, ça parait fou parce qu'il est vrai que le rapport entre les calories consommées et les calories reparties sur un laps de temps spécifique est en fin de compte ce qui contrôle la prise ou la perte de poids.

Cela dit, compter vos calories est complètement imprécis (des études montrent que la majorité des gens sous estiment énormément le nombre de calories qu'ils consomment quand on leur demande de compter leurs calories). Aussi je vais vous montrer pourquoi compter vos calories est inutile une fois que vous comprendrez et utiliserez un concept majeur de nutrition.

Ce principe est complètement ignoré par les diététiciens, les nutritionnistes, les docteurs et autres "professionnels" du milieu médical qui basent leurs recommandations sur cette ridicule "pyramide des aliments", ce n'est pas étonnant que tant de gens se retrouvent confus par la nutrition.

En fait, ce principe majeur de nutrition est le plus important concept que vous aurez besoin de connaitre pour déterminer comment manger, afin d'obtenir une bonne santé et un corps mince.

Et ce principe est – La densité nutritionnelle de votre consommation alimentaire.

C'est juste… La densité nutritionnelle rend obsolète le fait de compter vos calories. Nous parlons de la densité micro nutritive et non pas de la densité macro nutritive. Si virtuellement toute la nourriture que vous mangez en un jour est comprise de micro nutriments à très haute densité, votre corps obtiendra automatiquement tous les besoins nutritionnels dont il a besoin, ce qui va automatiquement régulariser sans problème votre appétit et votre consommation de calories, et sans vous restreindre à contrôler combien de calories vous devez ingérer.

Avant de penser que la haute densité nutritive ne comprend que des fruits et des légumes, pensez-y à deux fois ! Vous allez voir dans ce livre que la haute densité nutritive peut aussi inclure beaucoup de nourriture grasse que vous pensez être malsaine pour vous, comme les œufs entiers, certaines viandes, les noix, le beurre de noix, certaines huiles, le beurre, etc…

Pensez-y un instant - Si vous mangez de la nourriture haute en calories chaque jour mais basse en substances nutritives comme des pâtes, des gâteaux, des biscuits, des crackers (haute densité calorique, basse densité nutritionnelle), votre corps voudra alors plus de nourriture malgré le fait que vous aurez peut-être déjà mangé votre quota de calories de maintenance de votre poids vs la prise de poids.

D'un autre coté, si toute la nourriture que vous mangez tous les jours a une haute densité nutritionnelle sans même prendre en compte les calories contenues dans cette nourriture, votre corps ajustera automatiquement votre appétit et éliminera vos envies. Cet aspect

force votre corps à auto adapter votre appétit et vous mangerez naturellement la bonne quantité de calories dont votre corps a besoin sans analyser ou compter les calories.

En fait, manger un régime à très haute densité nutritionnelle est si puissant que les athlètes d'endurance qui brûlent une quantité massive de calories chaque jour doivent peut-être concentrer une partie de leur régime à manger des aliments à basse densité nutritionnelle comme des pates, du pain, cela pour éviter de perdre trop de poids. La raison est que si un athlète d'endurance ne concentre son régime que sur des aliments à haute densité nutritionnelle, il risque de perdre son appétit avant d'avoir obtenu assez de calories pour répondre à son besoin massif de calories, et risque donc de perdre énormément de poids.



Mais puisque la plupart d'entre nous ne sommes pas des athlètes extrêmes, cela vous montre juste combien ce régime à haute densité nutritionnelle est puissant et la façon dont il contrôle automatiquement votre appétit, élimine les envies, et vous met sur la voie pour un corps mince et sain pour toujours.

Dans ce livre, nous allons vous montrer tous les aliments à basse teneur en nutriments que vous devez éviter et dont vous devez vous débarrasser, ainsi que des aliments qui vous ont été présentés comme sains par de grosses compagnies agro-alimentaires. Nous allons vous montrer également les nombreuses délicieuses options d'aliments qui sont denses en nutriments et qui peuvent vous aider à vous rapprocher de votre but. Nous allons aussi vous présenter des aliments que vous pensiez être malsains mais qui en fait peuvent vous être très utiles !

Nous allons rechercher la vérité sur le cholestérol, la graisse saturée, les oméga-3, les oméga-6, les fibres, les protéines, les hormones, les engrais ou nourriture animale, et un tas d'autres informations qui vont peut-être vous choquer sur la composition de certains aliments que vous achetez certainement souvent au supermarché.

Assurez-vous de lire ce livre de la première à la dernière page, ne sautez pas de pages sinon vous manqueriez pleins de détails.

Les aliments traités

Un autre aspect majeur de la nourriture que vous ingérez et la façon dont cela affecte votre santé et votre niveau de graisse est lié à la façon dont elle est traitée. Nous pouvons dire en général que le traitement de ces aliments contrôle vraiment la façon dont notre corps réagit lorsque nous nous nourrissons.

Avec tous les débats sur les macronutriments dans ces dernières années sur quel type de "régime" est le mieux pour nous (bas en glucides, bas en matières grasses, élevé en protéines, végétarien, etc), vous devez réaliser qu'ils sont TOUS MAUVAIS ! Oui c'est vrai… Si vous étudiez le passé de l'histoire de l'alimentation de nos ancêtres dans pratiquement n'importe quelle culture du monde, il y a un seul aspect similaire qui présente des bénéfices pour la santé, ceci que la nourriture était non traitée et naturelle. Qu'un régime soit élevé en protéines, élevé en graisses, en glucides ou bas en glucides etc importe peu du moment que le régime comprend des aliments naturels, non traités et aussi proche de leur état naturel que possible.

Nous prenons du poids et devenons gros lorsque nous absorbons régulièrement plus de calories que ce dont notre corps a réellement besoin. Lorsque les calories excédantes sont stockées sous forme de graisses, c'est une réponse révolutionnaire de notre corps qui date du temps où la nourriture n'était pas si abondante et où les gens devaient faire d'énormes efforts pour survivre.

Il y a bien longtemps, les gens qui pouvaient stocker la nourriture sous forme de graisses étaient ceux qui survivaient et se reproduisaient en temps de pénurie. A cause de cela, nous avons encore aujourd'hui cette forte envie de manger beaucoup de nourriture lorsqu'elle est à notre disposition, et certains plus que d'autres. Et croyez-moi, il y a beaucoup de nourriture ou malbouffe qui nous est disponible a chaque coin de rue !

Bien qu'ils fussent capables de stocker des graisses efficacement, nos ancêtres étaient rarement obèses puisqu'ils devaient travailler dur et donc brûler les calories qu'ils consommaient.

Les énormes changements en agriculture et en technologie au fil des 2000 dernières années ont rendu accès à la nourriture si facilement que l'évolution n'a pas eu le temps de suivre. Nous n'avons plus besoin de passer des jours à chasser ou à chercher notre nourriture, la nourriture est maintenant abondante partout ou nous regardons.

Bien qu'il y ait plusieurs raisons pour lesquelles nous prenons du poids, il y a des raisons principales à l'excédant de graisses que nous stockons. Si nous enlevons tous les aliments qui causent le stockage des graisses, et que nous effaçons une grosse partie de la tentation de manger de la nourriture trop traitée et grasse, nous serions en bonne voie pour changer notre mode d'alimentation et transformer nos corps en machine énergétique.

Depuis le temps des hommes préhistoriques, nos corps fonctionnent mieux avec de la bonne nourriture non traitée, de bonnes protéines, des graisses saines, des fruits et légumes. Si nous pouvons retourner à un régime aussi proche que possible de celui de nos ancêtres, nous aurons des corps forts et minces.

Non seulement nous verrons des corps forts et minces, mais aussi beaucoup de maladies commenceront à disparaitre : Irritabilité, dépression, désordre de l'attention, arthrite, tension élevée, glycémie/diabète type 2, irritation des intestins, etc. Tout cela est lié à l'inflammation et au régime standard style fast food avec de mauvais aliments traités.

On nous ment en nous faisant croire que la nourriture rapide et pré préparée pourrait nous rendre mince et en bonne santé. Si vous regardez les rayons de surgelés dans votre supermarché, vous verrez souvent des gens en embonpoint acheter ce qu'ils croient être des "diners minceur". C'est complètement faux ! Les diners minceur traités sont bourrés de conservateurs, sont élevés en sirop de fructose de maïs, de farine traitée, d'ingrédients synthétiques, de protéine de soja et du pire type de graisse. Cette nourriture va causer une inflammation, stimuler une réponse insulinique (ex : stocker des graisses) et n'offre rien au niveau nutritionnel. Et surtout, vous PRENEZ du poids en mangeant ce genre de malbouffe !

Les médias nous ont trompé en nous faisant croire que nous avons besoin de beaucoup de glucides si nous suivons la pyramide nutritionnelle. En réponse à cela, les pays occidentaux se sont chargés en nourriture traitée et n'a fait que grossir de plus en plus. Même les soi-disant "aliments sains" ne sont pas des aliments que nos corps reconnaissent comme bonne nourriture ou source d'énergie. Et oubliez la nourriture sans graisse (bourrée de sucre et de fécule/glucides à la place) et sans sucre. Tout ça est très mauvais et vous fera stocker des graisses.



Oubliez les repas minceur rapides et pratiques ! Ils raccourcissent votre espérance de vie en accumulant des inflammations qui conduisent à l'obésité, des maladies cardiaques, le cancer et le diabète entre autres... sans oublier de perturber le métabolisme de votre corps, rendant ainsi la perte de graisses de plus en plus difficile. Si vous voulez une "alimentation minceur" saine et propre, mangez une pomme crue, des noix non traitées, du bœuf (sans nitrate et sans sirop de maïs) et régalez-vous. Nous devons recommencer à manger de la vraie nourriture comme le faisaient nos ancêtres minces et forts physiquement.

PREMIERE PARTIE

Commencez le nettoyage de votre cuisine !

Voici une liste de “nourritures” que pourrait posséder une personne essayant de perdre du poids. Vérifiez vos placards pour voir si quelques-uns de ces carburants à graisse se cachent dans votre cuisine :

☐ Boissons slim-fast sont loin d’être saines, elles sont en fait bourrées de sirop haut en fructose de maïs, huiles hydrogénées, et plein d’autres ingrédients chimiques qui ne vous aideront pas à perdre du poids.

☐ Galettes de riz a 0 % de matière grasses, elles ne sont vraiment rien d’autre que de la pure fécule raffinée sans aucune fibre, et qui se décompose immédiatement en sucre dans votre corps en faisant monter votre taux d’insuline, ce qui entraine le stockage des graisses.

☐ Les barres Protéinées/énergétiques avec de la protéine de soja isolée (pratiquement inutilisable par votre corps), huiles hydrogénées, sirop de maïs élevé en fructose et des conservateurs artificiels. En fait ces barres sont comme des bonbons dans des emballages trompeurs. Jetez-les dans la poubelle la plus proche.

☐ Les desserts allégés en sucre sont bourrés d’édulcorants artificiels qui trompent votre cerveau et vous affament, d’alcool de sucre, de conservateurs, et d’une liste d’ingrédients chimiques d’au moins 15 lignes. Rien de bon là-dedans. C’est le résultat d’une expérience d’un scientifique fou qui est allée de travers !

☐ Les sodas light bourrés d’édulcorants artificiels comme NutraSweet ou Splenda qui en fait font plus de mal que de bien, ils font baisser vos niveaux d’insuline dans votre corps, vous affament et vous fait stocker des graisses. Light ? Je ne crois pas !

☐ Chips, crackers et biscuits sont bourrés d’huiles hydrogénées (crise cardiaque en boite), de graisses, d’huile oméga-6 traitée et inflammatoire, et de farine traitée. C’est une nourriture élevée en glucide qui vous fait grossir pratiquement immédiatement !

☐ Huiles végétales raffinées comme l’huile de canola, l’huile de maïs, l’huile de soja, l’huile de tournesol, l’huile "carthame", ou (pire) "crisco", pour cuisiner et pour vinaigrettes, ces huiles sont composées oméga-6 fortement oxydés, qui conduit à une inflammation, des maladies cardiaques, la prise de poids et un dépôt de graisse autour de l’abdomen.

☐ Les céréales sucrées annoncées comme étant saines et hautes en fibres ; ces céréales sont pleines de sucre, et de grains industriels avec de la graisse raffinée comme le maïs, la farine de soja et de blé. Ces céréales vous affament, font monter votre insuline et donc mettent votre corps en mode "stockage de graisses".

CHAPITRE 1

Nourriture faite avec de la farine raffinée et du maïs

Les hommes des cavernes ne mangeaient pas de grains, en tout cas pas du tout sous la même forme que celle que nous mangeons aujourd'hui. Ce n'est pas surprenant que le grain soit responsable de la prise de poids et d'un taux de sucre élevé dans le sang. Pour vous donner un exemple planétaire, dans les années 1970 l'Américain moyen mangeait 38,64 kg de farine, 38,18 kg d'édulcorant, 3,64 kg de patates frites, et 17,73 kg d'huile pour cuisiner. Déjà à cette époque, pas terrible. On passe aux années 90…

En 1997, chacun d'entre nous consommait 55,45 kg de farine, 47,73 kg de sucre et autres édulcorants, 9,09 kg de patates frites, et 22,73 kg d'huile végétale pour cuisiner. C'est presque ½ kg de nourriture malsaine par jour ! Et cela ne comprend pas la grande quantité de mauvaise nourriture… Mais c'est clairement la raison pour laquelle beaucoup de gens sont en embonpoint ou obèses aujourd'hui. Et de nos jours, les farines sont plus raffinées que jamais et manquent de fibres ainsi que de nutriments essentiels quel que soit le pays.



La farine blanche traitée (alias "farine de blé enrichie" ou "farine de blé") ne renferme pas les deux parts de la graine qui sont riches en nutriments et en fibres : la couche extérieure et le germe (embryon).

Faire un régime haut en fécule vous rendra fatigué, mal nourrit, constipé, nerveux, irritable et vulnérable aux maladies chroniques. Les farines de blé et de maïs blanchies/raffinées provoqueront des taux élevés de sucre dans le sang. L'augmentation de la glycémie provoque une poussée d'insuline, le stockage de graisses immédiat, et affame encore plus.

Plus une personne mange de la nourriture raffinée, plus son corps doit produire d'insuline pour gérer le tout. Cela conduit à une résistance à l'insuline, le diabète type 2, et la prise de poids. Les glucides raffinés se changent très rapidement en glucose une fois dans notre système, ce qui stimule notre corps à produire de l'insuline. Un cycle vicieux commence : l'insuline favorise le stockage des graisses, ce qui provoque la prise de poids et élève les niveaux de triglycérides, d'inflammation et d'athéroscléroses, de diabète type 2, et de maladies cardiaques.

La "farine enrichie" est trompeuse car seulement quatre vitamines et minéraux sont généralement rajoutées comparés à quinze nutriments et des parts essentielles du grain qui sont enlevés, ainsi que la plupart des fibres et autres substances bénéfiques comme les antioxydants.

En mangeant du blé, on peut se sentir léthargique, dans le brouillard, endormi, gonflé, et irritable. Beaucoup de gens ne feraient pas la connexion entre ces symptômes et le fait de manger du blé ; mais prendre du poids, ainsi que d'autres symptômes émotionnels, physiques et mentaux sont assez fréquents avec une sensitivité au gluten. Le gluten est la portion protéiné du blé, du seigle et de l'orge. C'est très répandu dans la nourriture

standard traitée d'aujourd'hui; c'est très difficile d'y échapper. Malheureusement la sensitivité au gluten augmente (remarquez les sections "sans gluten" au supermarché) et cela peut causer plein de problèmes. Mieux vaut éviter toutes les farines traitées !

La nourriture est parfois lourdement basée sur le maïs. Les récoltes exceptionnelles de maïs aident à garder son prix bas, ce qui en retour aide à garder le prix des articles bas au supermarché.

Contrairement à ce que nous croyons, le maïs est un grain et non un légume, et il n'est vraiment pas approprié comme produit de base nutritionnel pour plusieurs raisons - Une de ces raisons est que le maïs a un niveau de sucre élevé. Lorsque par exemple des civilisations tels que les mayas et les natifs Américains ont changé leur régime alimentaire par un régime à base de maïs, les taux d'anémie, d'arthrite, de rachitisme, et d'ostéoporose sont montés en flèche.

Nos corps ne sont pas faits pour vivre avec de la nourriture à base de grain. Cette évidence apparait dans les archives archéologiques de nos ancêtres. Lorsque des archéologues ont étudié des squelettes de natifs Américains dans des "cimetières" du Midwest, qui mangeant essentiellement du maïs, ils ont remarqué une augmentation de 50 % de mal nutrition, 4 fois autant de manque de fer, et 3 fois autant de maladies infectieuses, comparé à nos ancêtres chasseurs qui chassaient essentiellement et ne mangeaient pas de grains.

Gardez à l'esprit que nous ne parlons pas seulement des épis de maïs (maïs sucré)… Nous parlons aussi des céréales de maïs, des chips de maïs, et autres aliments modernes à base de maïs qui nous sont présentés comme sains par les compagnies agroalimentaires. Les chercheurs donnent plusieurs raisons à ces problèmes alimentaires et sur la prise de poids à partir d'un régime composé fortement de maïs :

- Le maïs contient beaucoup de sucre, ce qui augmente les niveaux d'insuline et donc vous donne faim, ce qui conduit votre corps à stocker les calories en graisses. Ne vous laisser pas tromper, ce n'est pas parce que le maïs n'a pas un goût très sucré qu'il n'est pas bourré de sucre. Une fois mangé, votre corps transforme rapidement les produits à base de maïs en sucre. Même les fécules dans les produits à base de maïs peuvent être décomposées rapidement par votre corps et augmentent votre niveau de sucre dans le sang, provoquant ainsi des envies d'aliments à base de glucides.

- Le maïs est aussi une source pauvre en protéines, déficient en 3 des 8 acides aminés essentiels : lysine, isoleucine, tryptophane. Les acides aminés essentiels sont appelés ainsi car ils doivent être obtenus par notre régime alimentaire vue que notre corps est incapable de les produire.

- Le maïs contient un niveau élevé de phytate, un produit chimique qui se lie au fer et empêche son absorption. Donc un régime élevé en phytate peut entraîner des risques de manque de fer avec comme conséquence une anémie et la fatigue d'un individu. Le phytate bloque aussi les nutriments et empêche les vitamines et minéraux d'être utilisés.

- Le maïs est une source basse en certains minéraux comme le calcium et en vitamines comme l'acide nicotinique (B3). Le manque de cet acide peut entraîner une condition appelée pellagre, qui est commune dans les civilisations mangeant beaucoup de maïs. Cette condition peut causer différents symptômes comme la dermatite, la diarrhée et la dépression. Il est fort possible que cela soit plus commun en Europe que nous le pensons.

Cela ne concerne pas seulement les gens qui mangent trop de maïs. Une grosse quantité du maïs nourrit le bétail élevé commercialement qui est engraissé avec du maïs et d'autres graines avant d'être abattu. Le bœuf engraissé au maïs a un ratio plus élevé d'acides gras oméga-6 que la plupart des viandes achetées au supermarché venant d'animaux nourris aux grains.

Parce que le maïs et autres grains ne sont pas des régimes naturels et sont difficiles à digérer, le bétail nourris au maïs développe une acidité plus élevée dans l'estomac, ce qui conduit à produire du E. coli O157 : H7, une bactérie mortelle.

Eliminer les grains traités comme le maïs et le blé (oui, il semble que ces grains sont dans tout) peut sembler être une tache intimidante, mais la récompense en retour est une très bonne santé, des yeux pétillants, une peau nette, un esprit vif, une perte de poids car le corps est de nouveau capable d'extraire les nutriments appropriés dans la nourriture et résoudre les déficiences nutritionnelles causées par le manque d'absorption. Une fois que vous décidez de manger un régime naturel et complet, vous commencerez à éliminer beaucoup de grains.

Bien que beaucoup de supermarchés, de magasins de nourriture saine, et de compagnies sur internet offrent une grande sélection de produits sans blé et sans gluten comme du pain, des biscuits, des gâteaux, des beignets, etc. il est mieux d'éviter ce genre de nourriture autant que possible. Bien qu'ils soient fait sans blé, ils contiennent quand même d'autres ingrédients raffinés, de grains traités et de substitutions pour le blé comme la farine de tapioca, et la farine de maïs. Le mieux est d'éviter complètement ces grains, surtout le blé et le maïs. Substituer un grain traité peut apporter une petite amélioration, mais pas l'amélioration radicale nécessaire.

Essayez deux semaines sans grain. Je vous garantie que vous verrez une énorme amélioration sur votre poids et d'un point de vue général !

FARINES RAFFINEES NOURRITURE A EVITER

☐ Pains blancs, muffins

☐ Biscuits

☐ Crackers

☐ Farine de pate enrichie

☐ Gâteaux, les mélanges pour faire des gâteaux

☐ Céréales faites avec de la farine raffinée (au lieu de farine au grain complet)

☐ Les sauces conditionnées toutes prêtes

☐ Les pates au fromage toutes prêtes

☐ Les nouilles instantanées

☐ Les diners tout prêts avec des pates

☐ La farine blanche

☐ Les chips au maïs, Doritos, et Sun chips

☐ Les tortillas au maïs

☐ Les céréales au maïs, surtout les raffinées et les sucrées

☐ Tout ce qui contient du maïs

CHAPITRE 2

Nourriture et boisson contenant du sirop de maïs élevé en fructose

Une autre des plusieurs utilisations du maïs est l'édulcorant bon marché, le sirop de maïs haut en fructose. La production du sirop de maïs haut en fructose a augmente d'environ 4000 % depuis 1973, et le sirop est maintenant le rival du sucre et est le sucre le plus commun dans bons nombre de pays.

L'américain moyen consomme par exemple 19,05 kg de sirop de maïs haut en fructose chaque année, d'après les données du département d'agriculture des USA. Cela représente 75281 calories en plus par an et par personne ! Et si vous regardez cela en kilo (environ 3500 calories = 0.45 kg), cela représente prendre presque 9.97 kg, donc pratiquement 10 kg par an. Cela arrive en consommant des sodas, des boissons énergétiques, et des jus de fruits, une chose bien commune également en Europe.



Les adolescents généralement consomment 15 à 20 cuillères à café de sucre par jour provenant de sirop de maïs et cela juste en buvant des boissons sucrées ! Une autre enquête montre que les sodas remplacent maintenant le lait et est le 3ème ingrédient le plus commun que les gens boivent pour le petit déjeuner. Commencer la journée avec une poussée de sucre conduit à une grosse fatigue 2 heures plus tard, affame encore plus et fait grossir. Ce n'est pas surprenant que tant d'adolescents soient en surpoids.

Si l'Américain moyen pouvait boire un soda ou une eau sucrée de moins par jour, il perdrait immédiatement 4,5 kg par an ! Le sirop de maïs est l'édulcorant le plus courant dans ces boissons. Les mêmes boissons que vous retrouverez dans votre pays.

En 2009, environ 25 % des calories de l'Américain moyen provenaient de sucre, généralement du sirop de maïs haut en fructose ! Cela représente 25 % d'une alimentation remplie de calories non seulement vides mais aussi nuisibles !

La prochaine fois que vous êtes au supermarché, prenez 5 différentes boissons (jus de fruits et énergétiques ou sportives) et lisez les étiquettes. Vous risquez d'être surpris de voir que le premier ou second ingrédient est presque tout le temps du sirop de maïs élevé en fructose.

Et maintenant une vraie leçon : regardez les étiquettes d'autres produits dans lesquels vous ne penseriez jamais trouver du sucre comme le ketchup, la sauce tomate, les soupes, les céréales, et les crackers. Le sirop de maïs haut en fructose est partout; dans une journée, il est fort possible que 80 % de la nourriture traitée que vous consommez est bourrée de sirop de maïs. Est-ce vraiment une surprise qu'il y ait tant d'obèses à travers le monde ?

Qu'est ce que le sirop de maïs élevé en fructose ? Et bien ce n'est pas un produit naturel comme on veut vous le faire croire, mais chimiquement changé par un processus enzymatique avec un équilibre différent en sucre, différent de celui trouvé dans le sirop de maïs (le sirop de maïs n'est pas sain non plus !). Ce changement chimique change le sirop de maïs d'un ensemble qui est principalement composé de glucose (un simple sucre) à environ 42-55 % de fructose (certains vont même jusqu'à 90 % de fructose), le reste étant du glucose et autres sucres.

En 2004, une étude reportée dans le "American Journal of Clinical Nutrition" parle d'une augmentation de la consommation de sirop de maïs haut en fructose de 4000 % entre 1970 et 1990 ! C'est l'augmentation la plus haute au niveau alimentaire. Dommage que la consommation de fruits et légumes n'ait pas augmenté de la même façon, tout le monde serait en bien meilleure santé et bien plus mince !

En étudiant cette augmentation correspondant presque au taux d'obésité, ces chercheurs ont pris en compte les différentes façons dont les organismes peuvent répondre à différents types de sucre et leurs effets sur nos corps.

Le fructose est converti plus facilement en graisse dans le corps que tous les autres types de sucre. Ceci est peut-être la plus logique raison qui explique pourquoi les nations continuent à grossir. En plus d'augmenter le taux de sucre dans le sang et d'entraîner une augmentation du taux d'insuline, le fructose augmente les triglycérides (un facteur majeur dans les crises cardiaques) significativement.

Il y a une autre différence entre le fructose et le métabolisme du sucre. Le glucose entre dans les cellules par l'action de l'insuline; le fructose entre dans les cellules par une action totalement séparée qui ne dépend pas de l'insuline.

Le sucre normal donne un sentiment de satisfaction qui signale au cerveau d'arrêter de manger.

Le fructose ne donne pas un sentiment de satisfaction car il n'est pas transporté dans le cerveau. Une fois à l'intérieur des cellules, le fructose forme des triglycérides plus efficacement que le glucose. Cela signifie que le fructose se convertira en graisse dans le sang et sera ensuite facilement stocké en graisse dans le corps.

La plupart du temps, le sirop de maïs à haute teneur en fructose vient de maïs génétiquement modifié qui est connu comme entraînant pleins d'effets secondaires et de problèmes de santé. Des scientifiques ont trouvé que les animaux nourris de maïs génétiquement modifié développent beaucoup de problèmes de santé dans le sang, les reins et le foie. Les humains qui mangent du maïs génétiquement modifié risquent aussi des problèmes de santé.

Nous avons tous entendu parler des dangers d'ingérer du mercure. Le mercure agit comme du poison dans le cerveau et dans le système nerveux. Il est spécialement dangereux pour les femmes enceintes et les jeunes enfants dont le cerveau est entrain de se développer. Même en petites doses, le mercure peut interférer avec le développement du cerveau, la mémoire et la capacité d'apprendre.

Chez les adultes, l'empoisonnement au mercure peut être très sérieux aussi, et a été lié avec Alzheimer, démence, problème de fertilité, perte de mémoire et de vue, et problème pour régulariser la pression sanguine. Il peut aussi causer une fatigue extrême et des dysfonctionnements neuromusculaires.

D'autres études montrent que la présence de mercure dans votre système nerveux central provoque des problèmes psychologiques, neurologiques et immunologiques.

Plus de la moitié des échantillons de sirop de maïs haut en fructose qui ont été testés contenaient du mercure. Bien que les producteurs de sirop de maïs haut en fructose prétendent que celui-ci est naturel, c'est en réalité un produit hautement raffiné qui n'existerait jamais dans la nature. Transformer le maïs en sirop de maïs haut en fructose est un processus très vaste, et le mercure est utilisé dans sa production.

Vous pouvez l'éviter si vous concentrez votre alimentation sur de la nourriture naturelle et complète. Si vous achetez de la nourriture traitée, assurez-vous de lire les étiquettes… Et remettez dans les rayons les produits contenant du sirop de maïs haut en fructose, surtout si il est listé en premier ou en second. Continuez à regarder, les compagnies agroalimentaires commencent à se rendre compte que les gens aiment de moins en moins le sirop de maïs haut en fructose, et commencent à réutiliser du vrai sucre et même un édulcorant naturel (meilleur pour vous) basses calories appelé Stevia.

Aliments hauts en sirop de maïs et élevés en fructose à éviter

☐ Tous les sodas (Coca, Pepsi, 7-up, Dr. Pepper, etc.)

☐ Boissons aromatisées, ou jus de fruits

☐ Citronnade

☐ Boissons sportives comme Gatorade, etc.

☐ Compotes, les fruits en conserve qui n'annoncent pas 100 % fruits

☐ Les sauces barbecue, sauce pour steak, ketchup…

☐ Les mélanges alcoolisés (Margarita, etc.)

☐ Puddings, yaourts, gélatine

☐ Les crèmes glacées

☐ Gâteaux, desserts

☐ Les jus de fruits en boite pour les enfants

☐ Les bonbons

☐ Les céréales

☐ Sirop autre que le pur sirop d'érable

☐ Les barres granolas

☐ Tout ce qui est emballé ou tout prêt contient probablement du sirop de maïs, ou du sirop de maïs élevé en fructose.

CHAPITRE 3

Les margarines, l'huile végétale, les graisses transformées

On nous a tous dit que nous devrions éviter les graisses. Mais en fait, les bonnes graisses peuvent aider à vous rendre plus mince. Manger des mauvaises graisses peut vous rendre gros, mais peut aussi vous donner plusieurs autres maladies, des problèmes de santé ainsi que vous faire vieillir plus vite. Contrairement à ce que l'on croit, les graisses malsaines sont les graisses transformées et l'huile végétale, pas le cholestérol et les graisses saturées comme on a voulu nous le faire croire.



Les graisses transformées et l'huile végétale commencent à être vues pour ce qu'ils sont vraiment, les mauvaises graisses qui provoquent des problèmes de santé. Ce sont ces graisses qui contribuent principalement aux inflammations, cancers, maladies cardiaques et obésité ; et non pas le cholestérol ou les graisses saturées.

Le fait de manger des graisses transformées change la membrane cellulaire, et la rend incapable de métaboliser correctement les nutriments et les calories. Une cellule saine a une membrane qui vit, qui respire, et qui transmet et utilise les nutriments correctement. Quand vous pensez à la façon dont les graisses transformées affectent une cellule, pensez à une cellule avec une coquille dure au lieu d'une membrane saine. Cette coquille étouffe la cellule et rend cette cellule incapable de fonctionner; bloquant son propre métabolisme, les nutriments, et créant une incapacité de répondre au glucose. L'inflammation augmente dans le corps. Cela conduit non seulement à des maladies come le diabète, les maladies cardiaques, mais provoque aussi la prise de poids et une incapacité de combattre les infections et le cancer.

Malgré leurs dangers, les graisses transformées sont présentes dans beaucoup d'aliments traités et cuits : biscuits, crackers, glaçages de gâteaux, chips, margarine et le popcorn pour micro ondes pour en citer quelques-uns. La majorité des graisses transformées viennent d'huiles végétales produites commercialement et qui sont partiellement ou complètement hydrogénées.

La margarine ainsi que tous les substituts du beurre sont des exemples de graisses transformées. Le beurre est bien meilleur que ces remplacements artificiels et malsains.

En ce qui concerne les huiles végétales ? Il n'y a pas si longtemps, on pensait que l'huile végétale était un bon remplacement des graisses saturées. Les huiles végétales polyinsaturées étaient vues comme les huiles saines à utiliser au lieu du lard ou des graisses d'animaux. Gardez à l'esprit que la raison pour laquelle ces huiles végétales polyinsaturées étaient vues comme saines est lié au fait que leur production est très bon marché, et les grandes compagnies à gros budget poussent fortement à produire ces huiles.

Les huiles comme l'huile de canola (colza), soja, et de tournesol ont été avancées comme substitues sains pour remplacer des graisses hautement saturées. Les huiles de tournesol et de canola sont les plus utilisées pour cuisiner. Cela dit, la recherche nous avance des faits différents. Ces huiles contribuent à des inflammations dans le corps et bouleversent les proportions d'acide gras oméga-3 et d'acide gras oméga-6. Les acides gras oméga-3 sont des graisses saines contenues dans les poissons sauvages et les viandes d'animaux élevés en pâturages. Les acides gras oméga-6 sont présents dans les huiles végétales et les graisses transformées.

Bien que les acides gras oméga-6 soient essentiels dans notre alimentation, ils sont consommés en quantités trop importantes pour être sains. Une consommation excessive d'acides gras oméga-6 entraîne des maladies inflammatoires mais aussi des maladies auto-immunitaires, et des maladies cardiovasculaires.

Les graisses dans notre alimentation ont énormément changé au début des années 1900 lorsque des huiles végétales raffinées, sources majeures d'acide gras oméga-6, ont fait leur apparition sous la forme de margarine, avec également la consommation d'acides gras oméga-3 sains présents dans des aliments tels que le poisson sauvage, le bœuf bio, le gibier. La consommation de légumes verts a par contre diminué. Nos ancêtres (les premiers chasseurs) avaient dans leur alimentation un ratio oméga-6/oméga-3 de 2 : 1 ou 3 : 1. Ces proportions sont maintenant de 20 :1 dans la plupart des régimes modernes actuels du monde entier.

Consommer de grosses quantités d'huiles végétales n'est pas bon pour le corps, surtout pour les organes reproducteurs et les poumons, cela peut entrainer une augmentation des risques de cancers. Les régimes hauts en huiles végétales surtout les huiles hydrogénées peuvent provoquer une irritabilité, des difficultés à apprendre, une toxicité au niveau du foi, une baisse des fonctions immunitaires, des problèmes de croissance mentaux et physiques chez les bébés et les enfants, une augmentation de l'acide urique, un profil d'acide gras anormal ; et sont aussi liés au déclin mental (Alzheimer et démence) et à l'endommagement des chromosomes par un vieillissement accéléré.

La consommation excessive d'huiles végétales et de graisses transformées est lié à la prise de poids, le cancer, les maladies cardiaques ; cette consommation excessive entraine également la production de prostaglandines (des produits chimiques inflammatoires pour le corps) et conduit vers différents problèmes de santé, des maladies auto-immunitaires aux syndromes prémenstruels. Cette inflammation conduit à une augmentation de la formation de caillots sanguins ce qui provoque des crises cardiaques et des attaques cérébrales qui sont maintenant à des niveaux épidémiques dans le monde. Une étude de 1994 qui a été publiée dans un journal médical montre que presque les ¾ des graisses dans les artères bouchées sont des graisses non saturées. Les graisses responsables de l'obstruction des artères ne sont pas dans les graisses animales mais dans les huiles végétales !

Les huiles végétales sont aussi plus toxiques lorsqu'elles sont chauffées. Une étude montre que lorsque ces huiles sont chauffées, elles se transforment en une matière similaire au vernis, dans les intestins. Avez-vous déjà essayé de nettoyer une poêle utilisée pour cuire de l'huile ? C'est pratiquement impossible ! Pensez que la même chose arrive dans votre corps ! Et chauffer l'huile plusieurs fois augmente encore plus la toxicité. Pensez à ça la prochaine fois que vous mangez des frites. Cette huile aura été chauffée à haute température plusieurs fois !

J'ai une petite astuce que j'utilise depuis des années pour m'entraîner à être dégoûté des frites (même si j'adorais les frites il y a des années)… Et cela en étudiant la biochimie de ce qui se passe dans une friteuse avec des huiles qui ne sont pas seulement hydrogénées mais aussi chauffée et réchauffée plusieurs fois, et la façon dont tout cela agit comme un poison dans notre corps… Il est plus facile de voir les aliments frits comme les frites d'une façon répugnante.

Chose intéressante, un chirurgien esthétique ayant fait une étude a trouvé que les gens qui consomment principalement des huiles végétales ont plus de rides que les gens qui consomment des graisses animales. Donc vous voyez, ces huiles que l'on pensait bonnes pour le corps font en plus vieillir nos corps.

Les huiles végétales, qui sont principalement des huiles oméga-6, sont très inflammatoires. Les inflammations conduisent les artères à envoyer le cholestérol pour réparer les dégâts faits par ces inflammations. Quand le cholestérol est envoyé pour réparer les murs des vaisseaux sanguins, il agit comme un pansement en couvrant la blessure et en s'accumulant sur le mur des vaisseaux.

Le cholestérol provoque une accumulation et pendant que les dégâts et l'inflammation continuent, le cholestérol commence à faire rétrécir les vaisseaux sanguins, ce qui provoque le début d'athérosclérose. Tristement, le cholestérol a été accusé comme étant la raison principale des maladies cardiaques, mais c'est en fait les oméga-6 (ainsi que les graisses transformées, les sucres, et autres aliments inflammatoires dans un régime alimentaire moyen) qui sont les vrais coupables.

Même les docteurs et les chercheurs qui conseillent l'utilisation des huiles végétales avec des oméga-6 dans leur régime alimentaire sont maintenant au courant de leurs dangers. Les scientifiques ont en fait prévenu de ne pas inclure trop d'huiles végétales polyinsaturées dans nos régimes alimentaires depuis plusieurs années. En 1969, des chercheurs ont trouvé que l'utilisation d'huile de maïs augmente l'ostéosclérose.

D'autres recherches annoncent que les huiles végétales hydrogénées contribuent à l'ostéoporose. Les scientifiques ont trouvés que la consommation de graisses transformées diminue la testostérone, provoque une production anormale du sperme et change la gestation. La consommation de graisses transformées interfère aussi l'utilisation par le corps d'acide gras oméga-3 présents dans l'huile de poisson, les graines et les légumes verts.

Il n'y a absolument RIEN de bon dans ce poison ! Evitez-le à tout prix.



Exemples d'huiles végétales : huile de canola (colza), huile de soja, huile de tournesol, huile de maïs et huile de carthame. Nourriture contenant des graisses transformées : biscuits, crackers, desserts, margarine, les prétendus remplacements de beurre sains, le pop corn pour micro ondes, les chips…
Si vous voyez des ingrédients contenant des huiles hydrogénées, EVITEZ-les !

ALIMENTS CONTENANT DES GRAISSES TRANSFORMEES A EVITER

☐ Margarine ou tous les substituts de beurre

☐ Gâteries comme les biscuits, beignets avec de l'huile hydrogénée

☐ Popcorn au micro ondes

☐ Crisco

☐ Les plats surgelés comme les frites, plats apéros…

☐ Certains beurres de cacahuètes (les beurres de cacahuètes n'ont pas de graisses transformées rajoutées)

☐ Glaçage de gâteaux

☐ Viandes préparées surgelées comme les nuggets de poulet, etc.

☐ Certaines garnitures de crème fouettée

☐ Substitut de crème

☐ Les milk shakes de la restauration rapide

☐ Fromage emballés et traités ou en boite.

CHAPITRE 4

Edulcorants artificiels—Splenda, NutraSweet, saccharine

Les édulcorants vous aident-t-ils vraiment à perdre du poids, ou vous font-ils manger plus à la longue ? Les édulcorants vous font-il grossir ?

Le fait est que les édulcorants peuvent vous faire grossir car ils trompent votre corps et ne lui apportent pas vraiment ce dont il a réellement besoin.

D'après des chercheurs, il n'y a aucune évidence prouvant que les édulcorants aident à mincir. De nos jours, de plus en plus de données suggèrent que ces sucres chimiques risquent de stimuler l'appétit et entrainent une réponse insulinique.

Ceux qui s'inquiètent de leur santé, devraient éviter ces sucres fortement toxiques comme l'aspartame (Nutrasweet) et autres sucres douteux tels que le sucralose (splenda) la saccharine (Sweet-n-low) et acesulfame-k (sunette).

Les édulcorants sont des composés chimiques qui ne devraient jamais être ingérés. La meilleure chose à faire est d'éviter ces faux sucres artificiels et chimiques. Ils n'ont aucune valeur nutritive et trompent le corps en lui faisant croire qu'il absorbe quelque chose de sucré, mais qui contiennent en réalité des sous produits de toxines nuisibles.



Comment les édulcorants trompent-ils votre corps ? L'aspartame par exemple, n'a aucune calorie, mais un de ses ingrédients l'acide aminé phénylalanine, bloque la production de sérotonine, un produit chimique qui entre autres contrôle vos envies.

Lorsque vous avez un manque de sérotonine dans le cerveau cela conduit votre corps et votre cerveau à avoir envie d'aliments comme les féculents, le glucose, à haute teneur en calories, et ne font que saboter votre régime. En augmentant les quantités d'aspartame, vos envies pour ce genre d'aliments deviendront plus intenses.

Pas de doute, les édulcorants trompent votre corps et votre cerveau. Cela vous conduit vers un cercle vicieux des envies, de manger plus, et d'absorber plus d'édulcorant, avec bien d'autres envies encore. A la longue cela entrainera principalement une prise de poids. Des édulcorants comme base de régime ? Pas vraiment !

Des scientifiques soupçonnent à présent qu'il y ait bien plus de conséquences à l'absorption de ces édulcorants. Le goût sucré de ces faux sucres déclenche une production d'insuline, même lorsqu'il n'y a pas de nourriture ingérée pour nourrir les cellules.

Normalement lorsque nous mangeons du sucre, celui-ci est détruit et changé en glucose, la forme sous laquelle il se retrouve dans notre sang. L'insuline (secrétée par le pancréas) débloque les cellules pour y laisser entrer le glucose pour fournir de l'énergie et maintenir une glycémie normale.

Le problème est qu'une personne sensible à l'insuline utilisant des édulcorants trompe son corps en lui laissant croire que de la nourriture a été consommée, et donc augmentera sa production d'insuline. Quand l'insuline est produite sans nourriture, cela donne faim.

Dès que le corps s'aperçoit qu'il n'y a pas de nourriture dans son système, cela provoque de fortes envies qui ne peuvent s'arrêter seulement qu'en mangeant de la nourriture, ce qui entrainera une augmentation de la glycémie. Cela devient très difficile d'éviter les aliments sucrées et hauts en calories, et vous entrez dans un cycle de faim, d'envies et de grignotages.

Six sucres artificiels ont été approuvés par la FDA (food and drugs administration) aux USA. En plus de la saccharine (Sweet-n-Low), le sucralose (Splenda) et l'aspartame (NutraSweet) ; il y a le potassium d'acesulfame, aussi appelé Ace-K et vendu sous le nom de Sunett and Sweet One, et Neotame. Mais aussi un nouveau sucre artificiel, un faux sucre naturel (pas artificiel) dérivé de la plante stevia. Cet édulcorant est appelé Stevia mais aussi sous plusieurs noms comme le Truvia.

La saccharine est apparue sur le marché en premier en tant qu'édulcorant. La saccharine n'a pas de calories et est 100 fois plus sucrée que le sucre. Beaucoup de gens remarquent un arrière-goût amer désagréable dans les produits sucrés avec de la saccharine.

La saccharine est utilisée depuis longtemps par beaucoup de gens, et a beaucoup de fans, mais elle est aussi liée à des problèmes de santé depuis qu'elle est sur le marché. La saccharine est une poudre blanche cristalline synthétique. Elle n'a aucune valeur nutritionnelle et n'est pas digérée facilement par le corps. C'est tout de même le 3ème édulcorant le plus utilisé après le sucralose et l'aspartame.

Savez-vous comment la saccharine a été découverte ? Vous risquez d'être surpris. Peut-être le fait de savoir vous décidera-t-il pour savoir si vous devez inclure ou pas la saccharine dans votre régime ! En 1879, un chimiste a découvert ce sucre (aussi connu sous le nom de sulfinide benzois ou E954) en cherchant des dérivés de goudron de houille.

Cet homme n'essayait pas de découvrir un nouveau sucre, ni même un nouvel aliment. C'est complètement par accident qu'il a découvert que son nouveau produit était sucré. Comment a-t-il su ? Qui sait ? Peut-être a-t-il touché sa bouche par accident en travaillant. Ce n'est probablement pas une bonne idée de goûter des produits chimiques, mais il l'a fait.

Après avoir découvert son goût sucré il a été commercialisé, les doutes sur ce sucre artificiel le suivent depuis des années.

En 1977, la saccharine a été accusé comme étant cancérigène après une étude liée à des tumeurs dans des vessies de souris. Le programme national toxicologique des USA a alors mis la saccharine dans leur liste des causes de cancers, le déclarant officiellement cancérigène.

L'administration de nourriture et de drogue Américaine a donc décidé qu'il serait prudent de mettre une étiquette sur la saccharine indiquant ses dangers cancérigènes.

Cette étiquette a été enlevée en raison de certaines évidences peu concluantes sur la relation entre la saccharine et le cancer chez les êtres humains, cela dit c'est un édulcorant qui doit être traité avec prudence et qui n'est certainement pas bon pour la santé à la longue.

La saccharine peut causer les réactions suivantes chez certaines personnes :

* Démangeaison
* Eruption cutanée
* Eczéma
* Nausée
* Maux de tête
* Diarrhée
* Urination excessive
* Respiration sifflante
* Aphte

Pensez à ça la prochaine fois que vous voulez sucrer votre thé ou votre café avec de la saccharine, vous ajoutez un dérivé de goudron. Cela vous inspire-t-il ?

L'aspartame est sur le marché depuis plus de 20 ans, et bien qu'il y ait beaucoup de préoccupations sur la santé avec l'utilisation d'édulcorants artificiels, il reste quand même un des principaux édulcorants artificiels sans calorie, et il est toujours inclus dans beaucoup de produits.

En plus de créer des problèmes de poids, il y a aussi beaucoup de gens qui souffrent d'effets secondaires associés à l'aspartame, et ne connaissent même pas la cause de ces effets secondaires. Même ceux qui n'ont pas une réaction immédiate sont quand même susceptibles à la longue d'en subir les dégâts par les acides aminés excitateur contenu dans l'aspartame : phénylalanine, méthanol, et DKP.

Réaction défavorable et effets secondaires inclus de l'aspartame :

- Problèmes de vue
- Acouphène – sifflements dans les oreilles, bourdonnements
- Sensibilité au bruit ou déficience auditive
- Crises épileptiques
- Maux de tête, migraine, vertige
- Dépression
- Irritabilité
- Agressivité
- Anxiété, palpitations, tachycardie
- Maux d'estomac, et douleurs abdominales
- Démangeaisons
- Eruption cutanée



Bien que le Splenda soit moins dangereux que l'aspartame (NutraSweet, Equal) il n'y a quand même pas assez d'évidences qui puissent prouver que le Splenda est sûr, et devrait être considéré comme un dangereux sucre basses calories.

Le Splenda prétend "provenir de vrai sucre" et être "naturel", car le Splenda est fait de sucralose qui est un sucre naturel. Mais le sucralose n'est pas naturel du tout ; c'est une composition synthétique créée chimiquement, et modifiée en ajoutant des atomes de chlore.

D'après Shane Ellison, un chimiste biologiste très connu :

"Les fabricants de Splenda disent que la chlorine ajoutée au sucralose est similaire aux atomes de chlore dans les molécules de sel. Lorsqu'elle est combinée avec du sodium, le chlore forme un "lien ionique" inoffensif qui fait du sel de table. Les fabricants de sucralose indiquent souvent ce point pour défendre sa sureté. Apparemment ils ont manqué le deuxième jour de cour de chimie. Le jour où les liens covalents ont été enseignés. A la différence des liens ioniques, le chlore lié de façon covalente n'est pas fait pour le corps humain. Le succralose est lié de façon covalente avec le chlore et ressemble beaucoup plus à l'ingestion de petites quantités de pesticides chlorés, mais nous ne saurons jamais le mal réel sans des recherches humaines à long termes. Le sucralose a été découvert dans les années 70 par un chercheur qui voulait créer un nouveau pesticide. C'est lorsque ce jeune scientifique a goûté son accidentel "insecticide" qu'il s'est rendu compte de son goût sucré."

Puisqu'un édulcorant sans calorie est bien plus commercialisable qu'un pesticide, ils l'ont appelé Splenda et l'ont présenté comme un remplacement "naturel" du sucre. Le public ne sait pas que cet édulcorant était un produit pour tuer les insectes. S'il tue des insectes, il y a de fortes chances pour qu'il soit nuisible aux humains également.

Est-ce quelque chose que vous voudriez boire ou manger ?

Comment fonctionne le Splenda ? La majorité de ce produit passe dans le corps sans être digéré. Seulement environ 10-15 % de Splenda est digéré. Les gens avec un tractus gastro intestinal sain absorbent plus de Splenda car ils sont capables de le digérer, et cela veut dire plus de chlore absorbé par le corps, entrainant des problèmes de santé.

Même les tests faits par les fabricants de Splenda font peur. Des études ont révélé que les animaux testés ont souffert de très mauvais effets secondaires avec un élargissement du foie et des reins, et un rétrécissement des glandes thymus… Et ces études n'étaient seulement que de courte durée. Que se passe-t-il à la longue ?

Le Splenda a été précipité sur le marché sans recherches à long terme. A croire que l'étude à long terme est faite sur nous.

Si le Splenda est dangereux en petite quantité, qu'en est-il en plus grosse quantité avec le chlore qu'il contient ? Un des arguments de vente de Splenda est qu'il reste stable à haute température, cela veut dire qu'il peut être utilisé pour cuisiner, contrairement à d'autres édulcorants basses calories.

Le problème est que beaucoup de produits sans sucre et produits de régime basses calories utilisent maintenant le Splenda dans leurs recettes. Les gens qui mangent ces produits sans sucre ou basses calories consomment le Splenda plusieurs fois par jours dans différentes boissons et produits.

Il y a des gens qui sont allergiques au sucralose, les réactions peuvent être ; des éruptions cutanées, panique, maux de tête, crampes intestinales, diarrhée, douleurs dans les muscles et dans l'estomac. Les réactions allergiques ne se montrent peut-être pas tout de suite mais risquent d'apparaitre soudainement après avoir été plusieurs fois exposé.

Bien que cela semble peu probable que le sucralose soit de l'aspartame toxique, il est clair d'après les dangers vus dans les recherches et vu sa structure chimique, que des années de consommation risquent de contribuer à de sérieux problèmes immunitaires et neurologiques.

D'après le Docteur Joseph Mercola, les symptômes suivants ont été observés dans les 24h après avoir consommé des produits avec le Splenda :

- Rougeur, démangeaison, gonflement, cloques, yeux larmoyants, croute dans les yeux, éruption cutanée, ou irritation.
- Sifflement dans la respiration, raideur, toux, ou essoufflement.
- Gonflement du visage, des paupières, des lèvres, de la langue, ou de la gorge ; maux de tête et migraines
- Nez bouché, nez qui coule, éternuement.
- Les yeux rouges, larmoyants et qui grattent. .
- Ballonnements, gaz, douleur, nausée, vomissement, diarrhée, sang dans les selles.
- Palpitations ou vertiges.
- Douleurs dans les articulations.
- Anxiété, vertige, une sensation d'être dans le brouillard, dépression.

Il y a beaucoup d'autres édulcorants naturels qui sont beaucoup plus sains et ne contiennent pas toute une liste d'effets secondaires lorsqu'ils sont consommés. Cela sera expliqué plus tard dans ce livre.

NOURRITURE SAN SUCRE A EVITER

☐ Les sodas light
☐ Les mélanges Crystal Lite Lemonade
☐ Kool-Aid sans sucre
☐ Toutes les boissons sans sucre
☐ Les boissons sportives sans sucre
☐ Les goûters et les desserts sans sucre
☐ La crème glacée sans sucre
☐ Les sirops, et confitures sans sucre
☐ Les chewing-gums sans sucre
☐ Les bonbons sans sucre
☐ Tous les produits avec une étiquette "sans sucre" contiennent généralement un des faux sucres nommé plus haut.

CHAPTITRE 5

Laitages commerciaux pasteurisés

Bien que le lait soit vu en tant que nourriture saine, il y a beaucoup de problèmes avec les laitages pasteurisés dans le commerce, nous allons explorer cela ci-dessous. Il n'y a qu'une seule forme de lait sain, et c'est le lait cru (non pasteurisé, non homogénéisé) provenant de vaches élevées en pâturages. Malheureusement, pratiquement tous les laits vendus dans les magasins ont été pasteurisés et homogénéisés, le changeant ainsi d'une nourriture saine à malsaine.



Bien que les industries laitières fassent passer le lait pasteurisé comme bon et sain, c'est loin d'être vrai. Des études montrent des évidences sur le fait que le lait pasteurisé joue un rôle dans différents problèmes de santé comme : le diabète, le cancer de la prostate, la polyarthrite chronique évolutive, l'athérosclérose, l'anémie, la sclérose multiple, la leucémie, et le cancer des ovaires.

Il y a des douzaines de rapports et d'études sur le lait pasteurisé, et même si vous n'en n'êtes pas conscient, la plupart ne sont pas favorables. La plupart de ces rapports publiés semblent être sur les problèmes de santé que le lait pasteurisés peut causer comme : colique intestinal, saignement intestinal, anémie, allergie et sinusite, et salmonelle. La contamination du lait par le sang et la cellule (le pus) ainsi que différentes hormones, produits chimiques et insecticides sont aussi d'importantes préoccupations.

Savez-vous qu'il y a 50 ans une vache produisait 907 kg de lait par an. Aujourd'hui les producteurs au top produisent presque 22679 kg ! Comment est-ce possible ? Ce n'est surement pas un phénomène naturel ! Drogues, antibiotiques de croissance, gavage des vaches, et élevage spécial. Voila comment c'est possible dans beaucoup de productions laitières.

La dernière attaque sur les vaches laitières est une addition d'hormone de croissance bovine ou BGH. Cette drogue est supposée stimuler la production de lait mais d'après Monsanto qui est le fabricant des hormones, cela n'affecte pas le lait ou la viande. Pouvons-nous croire Monsanto ?

Evidemment, il n'y a pas eu d'étude à long terme sur l'effet que provoque le lait contenant de l'hormone de croissance bovine sur les humains, mais aussi des études concentrées sur cette hormone et la croissance de tumeurs cancérigènes. C'est tout à fait logique que si cette drogue pas naturelle peut stimuler la croissance, elle puisse aussi stimuler la croissance de cancers. Une théorie sur l'augmentation du cancer du sain chez les femmes semble liée à la présence de cette drogue dans les produits laitiers.

Beaucoup de pays ont banni cette hormone de croissance bovine à cause de préoccupations de sécurité. Et pour bonne raison. Toute substance ajoutée dans le corps d'une vache laitière se retrouve dans son lait. Je ne sais quels sont vos sentiments, mais je ne veux pas expérimenter la consommation d'une hormone de croissance, surtout celle pour les vaches laitières. Qu'est-ce que ça va faire aux humains ?

Parce que cette hormone de croissance augmente dramatiquement la production de lait chez la vache, elle provoque aussi une augmentation dramatique (50 à 70 %) de mastite (infection des mamelles) dans les mamelles des vaches laitières. Donc cela exige ensuite l'utilisation d'antibiotiques pour s'en débarrasser, et donc ce qui reste des antibiotiques apparait dans le lait que nous buvons.

Plus de 50 % des antibiotiques produits pour humains et animaux vont directement dans la nourriture des animaux ! Idéalement, les antibiotiques devraient être utilisés dans les fermes seulement lorsque nécessaire pour soigner les infections. Mais les vaches laitières sont élevées dans de pauvres, mauvaises et sales conditions, et ces vaches ne sont pas en bonne santé. Donc on les bourre d'antibiotiques constamment dès leur naissance jusqu'à leur mort.

Nous consommons sans le savoir un tas d'antibiotiques juste en buvant du lait du commerce. A cause de ça, les humains deviennent résistants aux antibiotiques. Si vous testez le lait vendu en magasin, vous trouveriez qu'il contient des traces de 80 différents antibiotiques ! Tous les mammifères qui produisent du lait excrètent beaucoup de toxines par leur lait, et cela inclus les antibiotiques, pesticides, produits chimiques et hormones de croissance.

A cause de la mastite, il y a présence de globules blancs venant de l'infection qui restent dans le lait. Si vous ne savez pas déjà cela, je suis navré de vous dire qu'un autre moyen de décrire les globules blancs où ils ne sont pas supposés être, est appelé "du pue". On demande aux inspecteurs de garder les globules blancs en dessous d'un certain nombre. Un fait pas très appétissant est que l'association des laitages autorise d'un à un million et demi de globules blancs dans le lait par millilitre. (Cela représente un à un million et demi de globule blanc dans environ 1/30 de gramme).



Du lait pur et sain ? Beurk ! C'est maintenant un cocktail dégoûtant d'antibiotiques, de produits chimiques, d'hormones et de pue. Le lait pasteurisé dans le commerce n'est pas sain et devrait être évité à tout prix. Ce sont des calories vides qui vous font grossir et vous remplissent de produits chimiques.

Mais attendez, ce n'est pas terminé ! La pasteurisation dégrade le lait encore plus et le rend encore plus malsain. Le bétail laitier élevé commercialement (c'est-à-dire comme dans des usines plutôt qu'une ferme) est élevé dans des conditions sales, et des conditions malsaines. En plus, la plupart des vaches laitières sont élevées sur un régime pas naturel de graines au lieu d'herbe comme le veut mère nature. Puisque ce régime n'est pas le régime naturel des vaches, cela change complètement la composition des graisses contenues dans le lait, essentiellement, le très important acide gras sain ; Oméga-3 et Acide Linoléique Conjugué (CLA).

Le lait cru devient aigre naturellement, mais le lait pasteurisé devient putride et les processeurs enlèvent le dépôt gluant et le pue du lait pasteurisé par un processus de clarification centrifuge.

Et écoutez ça : L'inspection des vaches laitières pour voir si elles sont malades n'est même pas exigée pour le lait pasteurisé. Donc, des lots laitiers sales, bondés, sont rempli de vaches malades qui nous donnent notre lait !

On a commencé à pasteuriser le lait en 1920 pour tuer les éléments pathogènes dans le lait qui causent la tuberculose, diarrhée chez les bébés, dysenterie intestinale, et autres maladies provoquées par la mauvaise alimentation des animaux ainsi qu'en raison des sales méthodes de production. D'après Sally Fallon de Weston Price Foundation (de la fondation Weston Price) :

> *"Chauffer le lait change les acides aminés, la lysine et la tyrosine, rendant le complexe entier de protéine moins disponible ; cela rend les acides aminés non saturées rances et détruit les vitamines. Durant la pasteurisation plus de 50 % de la vitamine C est perdue ; la perte d'autres vitamines solubles dans l'eau peut aller jusqu'à 80 %. La pasteurisation change la composition minérale du lait comme le calcium, le chlore, le magnésium, le phosphore, le potassium, le sodium et le sulfure ainsi que plusieurs traces minérales les rendant moins disponibles. Il y a des preuves que la pasteurisation affecte le lactose, le rendant absorbable plus rapidement."*

Quand le lait est pasteurisé, les molécules de protéine sont chauffées et changent de forme et de composition, les rendant plus difficiles à digérer par notre corps. Une simple molécule de protéine devient fermement concentrée. Le lait entraine alors une tension inutile sur notre système digestif pour produire des enzymes digestifs qui aident à digérer le lait. Le corps de beaucoup de gens est incapable de détruire cette protéine. C'est une des raisons pour laquelle la consommation de lait a été liée au diabète. C'est une tension supplémentaire sur le pancréas pour produire des enzymes. C'est aussi la raison derrière beaucoup d'allergies au lait. C'est la portion de protéine, la caséine, qui devient difficile à digérer après la pasteurisation, provoquant beaucoup de réactions.

Chez les personnes âgées, et ceux qui ne tolèrent pas le lait ou qui ont d'autres désordres digestifs, le lait passe dans les murs intestinaux sans être complètement digéré. Ces grosses particules peuvent boucher les endroits absorbants du petit intestin ce qui empêche les nutriments vitaux de rentrer. Les résultats sont allergies, fatigue chronique, système immunitaire bas et différentes autres maladies dégénératives.

Parce que le lait est chauffé durant la pasteurisation, la chaleur détruit les enzymes saines et actives du lait, en fait, le test pour une pasteurisation réussie est l'absence d'enzymes. Ces enzymes sont très importantes pour détruire et utiliser les nutriments sains dans le lait, le calcium inclus. C'est pourquoi les gens avec de l'ostéoporose ne peuvent pas extraire le calcium du lait pasteurisé. Le calcium dans le lait n'est simplement pas très bien utilisé. Même chose pour les graisses saines contenues dans le lait. Les lipases sont des enzymes dans le lait cru qui aident le corps à digérer et à utiliser les matières grasses que contient l'acide linoléique conjugué et les acides gras oméga-3, tout deux sont très importants pour le corps grâce à leur capacité de combattre le cancer et les maladies cardiaques (aidant aussi à brûler les graisser et à se muscler).

Dernièrement, mais tout aussi important, il y a peut-être des produits chimiques ajoutés après la pasteurisation pour supprimer une odeur de pourri et restaurer le goût du lait. Des vitamines synthétiques D2 ou D3 sont ajoutées. Les D2 sont toxiques et ont été liées à des maladies cardiaques, et la D3 est difficile à absorber.

Vu que c'est visiblement mieux à regarder, le lait est ensuite homogénéisé. L'homogénéisation a récemment été liée aux maladies cardiaques. Lorsque vous avez du lait provenant directement de la vache, il contient une crème qui est pleine de ces graisses saines et de CLS brûleur de graisses inclus. L'homogénéisation détruit les particules de graisses en plus petites particules microscopiques et distribue les graisses dans le lait pour ne pas qu'elles s'élèvent. Le processus augmente de façon non naturelle

la superficie de la graisse et l'expose à l'air, pendant lequel il se produit une oxydation, ce qui augmente les chances de détérioration. L'homogénéisation a été liée aux maladies cardiaques et à l'athérosclérose.

En considérant la façon dont le lait est produit et traité, ce n'est pas surprenant que beaucoup d'entre nous y soyons allergique. Une réaction allergique aux laitages peut provoquer des symptômes tels que diarrhée, vomissements (mêmes violents), douleurs d'estomac, dépression, crampes, flatulence, nausée, maux de tête, sinusite, congestion de la poitrine, acné et maux de gorge.

La consommation de lait industriel a été liée à beaucoup d'autres problèmes médicaux tels que asthme, athérosclérose, diabète, infections chroniques (surtout respiratoire, et infections des oreilles), obésité, ostéoporose, cancer de la prostate, des ovaires, du sein et du colon.

Si un veau nourri avec du lait pasteurisé meurt avant sa maturité, reste-t-il quelque chose de bon dans cet animal ? Pas vraiment non. Ceci n'est pas bon car le lait est un des aliments le plus sain avant d'être pasteurisé et homogénéisé.

Une fois que vous avez compris la façon dont le lait moderne est produit et traité, cela semble logique d'éviter le lait pasteurisé et traité complètement. Pourquoi ajouter ces calories vides, antibiotiques et hormones de croissance ? Le lait cru, non pasteurisé, non homogénéisé venant de vaches élevées en pâturages est la meilleure source de lait à boire. Voyez-en plus sur le lait cru dans la partie 2 de ce livre.

PRODUITS LAITIERS A EVITER

☐ Lait pasteurisé, même bio

☐ Fromage blanc pasteurisé

☐ Yaourt pasteurisé

☐ Crème aigre pasteurisée

☐ Fromages traités et pasteurisés

☐ Chocolat au lait pasteurisé

☐ Crème pasteurisée

☐ Tout produit laitier traité et pasteurisé

CHAPTITRE 6

Les viandes d'élevage industriel, les poissons élevés en captivité

Les viandes que vous achetez ne sont pas toutes les mêmes. La production de viandes industrielles a malheureusement changé la viande d'une protéine maigre en nourriture industrialisée avec moins de nutriments et est devenue maintenant une nuisance pour la santé. Les animaux élevés industriellement d'où provient la viande vendue dans les supermarchés sont élevés et abattus inhumainement dans des conditions cruelles et sont nourris par un régime malsain qui n'est pas le régime naturel de l'animal. Le résultat est une viande malsaine pour votre consommation. Mais continuez à lire, il existe des viandes saines que vous pouvez choisir.

Depuis les années 80, les fusions et acquisitions ont conduit à une concentration de 80 % des 35 millions de bœufs abattus annuellement aux USA entre les mains de 4 énormes corporations, qui étaient auparavant des fermes idéales en campagne avec du bétail qui mangeait constamment de l'herbe. Ils sont ensuite devenus des fermes/usines industrialisées avec des parcs d'engraissement malsains.

La plupart des bœufs de boucherie commencent leur vie dans une ferme, mangent de l'herbe, mais dès qu'ils sont à maturité, ils sont transportés aux parcs d'engraissement pour être engraissés et préparés pour l'abattoir. Ils passent leurs quelques derniers mois dans des parcs d'engraissement bondés de plein d'autres bœufs dans des enclos poussiéreux, salit de ménure. L'air est épais avec des bactéries nocives, des maladies infectieuses, et de la poussière, formant des bœufs de boucherie à risque pour des maladies respiratoires et autres maladies. Eventuellement, tous ces bœufs finissent à l'abattoir.



Les parcs d'engraissement des bœufs sont régulièrement injectés avec des hormones antibiotiques de croissance. Parce qu'ils sont nourris avec un régime non naturel de graines et d'autres sous produits pour les engraisser rapidement pour de meilleurs profits, les bœufs ont souvent des systèmes digestifs bouleversés et deviennent de plus en plus malades.

Les graines (souvent contaminées par des fongus et fongicides) sont utilisées pour engraisser le bétail au lieu de leur régime naturel d'herbe et de foin. Les ingrédients principaux sont des graines et du soja génétiquement modifiés. Pour diminuer encore plus les coûts, la nourriture peut aussi contenir des sous produits tels que des ordures municipales, de vieilles pâtisseries, des plumes de poules, du chewing-gum, et des bonbons.

Parce que le bœuf est fait pour manger un régime à base d'herbe, un régime de graines, haut en calorie contribuent à entrainer beaucoup de désordres métaboliques. Souvent ce régime rend leur système immunitaire malade par des environnements sales, bondés et pathogènes contagieux. Le bétail nourri de graines développe souvent un haut niveau d'acidité dans l'estomac pour digérer les graines. Cet environnement acide aide à produire la bactérie mortelle E coli qui rend mais aussi tue beaucoup de gens.

Aux USA seulement, 4535923 kg d'antibiotiques sont présents dans l'eau et la nourriture des animaux de fermes. Cependant, cela n'est pas prévu pour combattre ou empêcher les maladies, mais pour engraisser le bétail, ce qui est un des effets secondaires des antibiotiques. Tous les antibiotiques que vous mangez dans la viande peuvent conduire à une résistance aux antibiotiques par votre corps. Et si ces antibiotiques font grossir les bœufs, il n'est pas impossible qu'ils contribuent à faire grossir les humains.

Les bœufs de boucherie sont transportés plusieurs fois dans leur vie, et peuvent voyager de milliers de kilomètres en un seul voyage. Les longs voyages sont très stressants pour les animaux, et contribue même à des maladies, ou même à leur mort.



Un abattoir moyen tue 250 bœufs par heure. La rapidité du processus rend difficile le traitement humain des animaux. D'après un article de l'industrie de la viande "un bon traitement est extrêmement difficile si l'équipement est tout le temps en action. Il est impossible d'avoir une bonne attitude envers les animaux si les employés sont stressés et pressés constamment pour essayer d'augmenter la production en aussi peu de temps que possible". Tout ce stress est transféré sur les animaux, c'est une des raisons pour laquelle les animaux sont traités inhumainement.

Pratiquement toutes les viandes, les œufs, et les produits laitiers que vous trouvez dans les supermarchés viennent d'animaux élevés avec de larges facilités appelés "opérations d'alimentation d'animaux enfermés". Ces opérations très mécaniques fournissent des provisions de nourriture au long de l'année à des prix raisonnables. Bien que la viande soit peu chère et pratique, l'élevage industriel crée une variété de problèmes comme :

- Maladie des animaux, stress, et abus
- Pollution de l'eau, l'air et la terre
- L'utilisation inutile d'hormones, d'antibiotiques et autres drogues qui finissent dans la viande que vous mangez
- Des graisses malsaines qui provoquent inflammations et maladies cardiaques
- Nourriture à basse valeur nutritive.

Qu'en est-il de ces dangereuses graisses saturées ? On se rend compte de plus en plus que les graisses saturées ne sont en fait pas les vraies coupables des maladies cardiaques et autres maladies dégénératives. Lisez l'article au lien ci-dessous pour plus de détails :

http://www.toutsurlesabdos.com/graisses-saturees-ne-sont-pas-mauvaises.html

La graisse des vaches nourries aux grains n'est pas saine. Les bœufs nourris aux graines ont des quantités élevées d'acides gras oméga-6 qui sont inflammatoires (artères bouchées)

Une raison pour laquelle beaucoup de personnes sont en mauvaise santé et ont beaucoup d'inflammations dans leurs corps est due aux taux excessifs d'acide gras oméga-6 traités dans leur régime en comparaison avec les taux bien trop bas d'acide gras oméga-3.

D'après le journal de sciences animales, le bœuf ou le bison nourris de grains peuvent avoir un ratio oméga-6/oméga-3 plus élevé que 20 : 1. Cela provoque des problèmes de santé chez les humains car c'est bien plus que le ratio recommandé de 3 : 1 ou 4 : 1. D'un autre côté, les bœufs ou les bisons nourris avec de l'herbe contiennent un ratio oméga-6/oméga-3 bien plus sain d'entre 2 : 1 à 4 : 1, ainsi que des quantités plus élevées de CLA (une graisse saine qui aide à brûler des graisses et développer la musculaire).

Quand ce ratio oméga-6/oméga-3 d'acides gras de 3 : 1 à 4 : 1 est excessif des problèmes de santé commencent à émerger à cause d'une déséquilibre malsain. Un excès d'acide gras oméga-6 contribue à des inflammations dans nos corps, dans nos artères, entrainant le commencement l'accumulation de plaques artérielles.

Les animaux élevés sur leur régime alimentaire naturel ont un pH sain et hautement fonctionnel de 7, ce qui permet la fermentation essentielle des bactéries dans leurs estomacs créant de haut niveaux de nutriments comme : acide linoléique conjugué, oméga-3, acides aminés à chaine ramifiée, vitamines, minéraux et enzymes digestives. Mais même une petite quantité de graines peut déranger tout cela. Seulement 30 jours à un régime de graines peuvent ruiner 200 jours de pâturage d'herbe.

Quand des animaux mangent un régime haut en grain d'amidon, le pH7 sain descend rapidement à un pH4 très acide. Avec cette augmentation d'acidité un différent problème se présente : un qui arrête la production de graisses saines comme les oméga-3 et le CLA, et augmente les niveaux oméga-6, que bien des personnes consomment déjà trop.

Et comme si tout ça n'était pas suffisant, les hormones de croissance qui sont données au bétail pour les engraisser plus rapidement ne donnent pas de muscles sains et minces. Avec moins d'exercice que les animaux élevés en ferme qui mangent de l'herbe, le bétail nourris aux graines développe des muscles lourds et fortement marbrés qui sont le résultat de leur régime riche en glucides et en fécules. Intéressant, cela pourrait-il arriver dans nos corps si nous mangions aussi un régime riche en glucides et en fécules ?

Quand les animaux sont élevés dans des parcs d'engraissement et des cages, ils évacuent de grosses quantités d'engrais dans de petits espaces. L'engrais doit être ramassé et transporté ce qui est très cher. L'engrais est donc vidé aussi près des parcs d'engraissement que possible pour éviter de payer le prix de transport. En conséquence, le sol des alentours est bourré d'engrais mais aussi de résidus d'hormones et d'antibiotiques venant des animaux, ce qui cause la pollution du sol et de l'eau.

Certaines industries de viandes commerciales industrialisent maintenant les fermes en usine pour produire des milliers de kg de viande malsaine et répondre à la demande du consommateur. Maintenant il y a une dynamique similaire dans l'industrie d'élevage global de poisson, ou aquaculture, surtout parce que l'industrie a des difficultés à satisfaire l'appétit vorace du consommateur pour de la nourriture au sommet de la chaine alimentaire, comme des poissons carnivores tels que le saumon et le thon.

POISSONS D'ELEVAGE CONTRE POISSONS SAUVAGES

Bien que le poisson était considéré comme une addition saine à tout régime, les poissons cultivés ne sont maintenant pas meilleurs qu'un big mac. D'un point de vue nutritionnel ou environnemental, les poissons cultivés sont très inférieurs aux poissons sauvages :

- Bien qu'ils soient plus gras, les poissons cultivés fournissent moins oméga-3 bénéfiques que les poissons sauvages.
- A cause des conditions de parc d'engraissement des aquacultures, les poissons cultivés sont bourrés d'antibiotiques et sont exposés à des pesticides plus concentrés que les poissons sauvages.
- Un colorant couleur saumon est ajouté dans la nourriture des saumons cultivés sans laquelle, la chair des saumons serait grise.
- L'aquaculture élève aussi un nombre de préoccupations au niveau de l'environnement, le plus important serait sont impacte négatif sur les saumons sauvages. Il a été établi que les poux de mer venant des fermes, tuent jusqu'à 95 % des jeunes saumons qui migrent dans leurs alentours.



LES DIFFERENCES NUTRITIONNELLES DES POISSONS CULTIVES CONTRE LES POISSONS SAUVAGES.

Les poisons cultivés contiennent plus de graisse. Ce n'est pas très surprenant puisque les poissons cultivés ne passent pas leur vie à nager vigoureusement dans les eaux froides des océans, en naviguant dans des courants d'eau rocheux comme le font les poissons sauvages. C'est l'équivalent marin d'un téléspectateur passif, ils nagent en rond comme des fainéants tout en grossissant sur un régime à base de graines.

Dans chaque espèce évaluée par le département d'agriculture, il a été conclu que les poissons cultivés contenaient plus de graisse que les poissons sauvages. Pour la truite arc en ciel, la différence de graisse totale est la plus minime, le poisson chat cultivé a presque 5 fois plus de graisse que le poisson chat sauvage. Le saumon coho cultivé en a environ 3 fois plus que les échantillons sauvages.

Les poissons cultivés contiennent plus d'acides gras oméga-6 inflammatoires, et un déséquilibre d'acide gras oméga-6/oméga-3. Dans trois différents poissons évalués, la quantité oméga-6 était considérablement plus élevée comparé au poisson sauvage. La quantité totale oméga-6 trouvé dans les poissons cultivés était au moins le double de celle des poissons sauvages.

En général, vous pouvez conclure que les poissons cultivés vont contenir 10 à 30 % de graisse en plus (et cela est surtout des oméga-6 que vous consommez déjà trop) et de calories que les poissons sauvages.

La graisse des saumons cultivés contient bien moins d'acide gras oméga-3 sains que dans le saumon sauvage. La graisse du saumon est généralement riche en acide gras oméga-3. Ce n'est pas la même chose avec les poissons d'élevage.

Les maladies et les parasites, qui sont normalement à des niveaux assez bas dans les poissons dispersés dans l'océan, peuvent sévir dans les parcs d'engraissement océanique très dense. Pour survivre, les poissons cultivés sont vaccinés comme des vairons. Ensuite, on leur donne des antibiotiques ou des pesticides pour chasser l'infection.

Le pou de mer en particulier, est un des pires problèmes. Bien que les fermiers aient estompé les préoccupations en disant que le pou de mer est aussi trouvé dans la nature, au premier signe d'une éruption, ils ajoutent des pesticides dans la nourriture.

Les scientifiques sont très concernés par 2 études : ces 2 études montrent que le saumon d'élevage contient plus de Bisphénols Polychloré et Dioxines toxiques qui provoquent le cancer que dans le saumon sauvage.

Des tests sur du saumon de supermarché qui contient 2 fois plus de graisse que le saumon sauvage, ont fait apparaître 16 fois plus de Bisphénols Polychloré comparé au saumon sauvage, 4 fois plus que dans le bœuf industriel, 3.5 fois plus que dans les autres fruits de mer. La plupart de ces toxines sont stockées dans les graisses du poisson, alors devinez ce que vous mangez lorsque vous mangez du poisson d'élevage ?

Le poisson d'élevage reçoit du colorant pour améliorer son apparence. Même avec le colorant, il n'a jamais la même apparence que le poisson sauvage. Ces colorants contiennent aussi des ingrédients cancérigènes. Ces colorants n'ont aucun bénéfice pour la santé, et n'ont aucun autre but que de vous tromper, vous le consommateur, en essayant de vous faire croire que le produit est riche en saveur… Ne le croyez pas !

Les aquacultures mettent beaucoup de tension sur les alentours. Le poisson consomme une quantité énorme de boulette fortement concentrées en protéines ce qui provoque un désordre énorme.

Les poissons et nourriture non consommés couvrent les fonds océaniques, qui sont alors des nichoirs pour bactéries et consomment l'oxygène vital pour les crustacés et autres créatures qui vivent au fond de l'océan. Un parc d'élevage de bonne taille produit une quantité d'excrément équivalent aux égouts d'une ville de 10 000 habitants. Pensez à ça la prochaine fois que vous nagez dans l'océan !

La préoccupation la plus importante est l'épuisement de la faune marine en raison de la surexploitation. Les aquacultures épuisent la faune marine car les saumons sont carnivores et doivent manger du poisson pendant les 2 à 3 ans d'élevage. Pour produire 0.45 kg de saumon, 0.90 kg à 1.81 kg de sardines, maquereau, anchois, hareng et autres poissons doivent être hachés pour délivrer l'huile et les repas compressés dans les boulettes que mangent les saumons.

Le poisson était rare dans les cuisines autrefois. Aujourd'hui, il est devenu un diner commun pour les gens soucieux de leur santé. L'an dernier, le saumon a battu le poisson pané en tant que 3ème fruit de mer plus populaire dans l'alimentation de masse (derrière le thon et les crevettes). L'augmentation de la consommation a été possible grâce à la croissance explosive du saumon d'élevage, un système industriel qui produit du poisson en quantité vaste à un prix bien plus bas que celui du saumon sauvage.

Bien qu'ils soient considérés comme sains, la plupart des tilapia vendu dans les restaurants et les supermarchés sont élevés dans des aquacultures, et donc ne devraient pas être considérés comme un choix sain.

Plus de la moitié du poisson vendu dans les supermarchés, marchés, et restaurants est élevé dans des enclos à poissons à haute densité, gérés et commercialisés par l'industrie de la pêche. Ces poissons sont mangés par plus d'un quart des adultes dans le monde et les experts prévoient une continuation de cette croissance exponentielle dans l'industrie de la pêche. Bien que cela semble être un choix plus sain, manger du poisson d'élevage est en fait aussi mal que de manger de la restauration rapide.

Notez que lorsque vous choisissez un poisson sauvage sain, c'est une bonne idée de limiter votre consommation de poisson qui sont plus haut dans la chaine alimentaire (comme le thon, l'espadon, le requin, basse rayée, tasergal, etc.) à des occasions en raison de leur taux élevés en mercure. Les poissons plus bas dans la chaine alimentaire comme les sardines, hareng, poisson lune, et même la truite et le saumon ont un taux moins élevé de mercure et ne sont pas une aussi grosse préoccupation.

Attention : Il est très important que les femmes enceintes parlent à leur docteur à propos de leur consommation de poisson.

VIANDES/POISSONS A EVITER

☐ Tout morceau de bœuf emballé, vendu commercialement au supermarché
☐ Viandes emballées et traitées comme bacon, salami, hot dog, saucisson, etc. (haut niveau de sodium, nitrate ou nitrite et conservateurs).
☐ Viandes préparées et congelées.
☐ Viande en conserve
☐ Tout poisson “élevé en aquaculture”
☐ Poisson traité ou frit comme le poisson pané.
☐ Plats surgelés allégés
☐ Hamburgers et poissons de restauration rapide.

CHAPTITRE 7

Les produits de soja – Lait de soja, tofu, PVT

Le soja, une nourriture saine ? Pensez-y de nouveau ! Il y a seulement quelques décennies, le soja (non fermenté) était considéré inapte à être mangé, même en Asie. Ici, il est considéré comme la superstar de la nourriture.



Le soja n'était pas considéré comme nourriture jusqu'à la découverte des techniques de fermentation vers 1027 après Jésus Christ à 221 avant Jésus Christ. Le soja en tant que nourriture était toujours dans des formes comme le Tempeh, Natto, miso et sauce soja.

Le soja non fermenté contient des agents de suppression de croissance. Lorsque ces agents furent abaissés par la fermentation, le soja est devenu un aliment régulier dans les régimes. Mais le soja est toujours fermenté avant d'être mangé, il n'est jamais consommé dans sa forme non fermentée.

Le soja non fermenté n'était jamais mangé car il contient de grosses quantités de toxines naturelles qui sont en fait des "antis nutriments". Ces "antis nutriments" bloquent les enzymes nécessaires à la digestion et à l'assimilation.

Les toxines naturelles dans le soja peuvent provoquer de la détresse gastrique et des difficultés à digérer les protéines ainsi que les acides aminées.

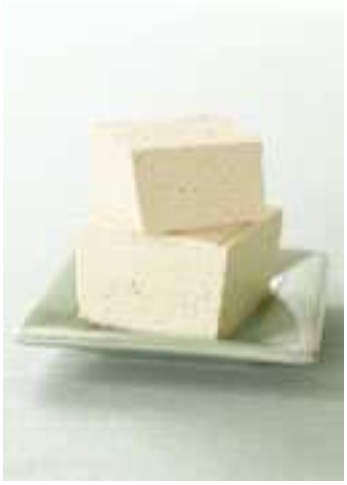
Certaines des toxines naturelles dans le soja empêchent la croissance, et puisqu'elles bloquent l'absorption de nutriments, les enfants et les bébés ne devraient jamais en consommer.

Le soja et autres légumineux contiennent de grosses quantités d'une substance appelée acide phytique. Cet acide est présent dans les coques de haricots ou de graines. Il bloque l'absorption des minéraux essentiels comme le calcium, le magnésium, le cuivre, le fer surtout le zinc dans les intestins.

Le soja typiquement contient une des taux de phytate le plus élevé de tout les légumineux, et une cuisson longue et lente n'aidera pas à réduire cette substance. Seulement des techniques de fermentation aideront à baisser ce bloqueur de nutriments.

Le contenu de phytate peut être réduit en mangeant de la viande en même temps que le soja. Dans beaucoup de repas orientaux, le soja est souvent consommé avec de la viande.

Donc, si vous êtes végétarien, manger du tofu et des produits de soja pour remplacer la viande et les protéines, causera des déficiences nutritionnelles. Non seulement le risque d'une déficience en B12 peut aller très haut, mais vous pouvez aussi avoir des déficiences en minéraux. Les déficiences de zinc, calcium, magnésium et fer ont toutes été remarquées, mais les déficiences de zinc sont souvent les pires. Parfois ces déficiences peuvent se manifester comme des envies non naturelles pour des nourritures malsaines comme le chocolat.



Le zinc est nécessaire pour un système immunitaire fort et tien un rôle dans l'intelligence et le comportement, car il est nécessaire pour un développement et un fonctionnement optimal du cerveau et du système nerveux. Le zinc est très important pour la synthèse des protéines et pour la formation de collagène. Il participe au contrôle de la glycémie et aide à protéger contre le diabète ; et est aussi nécessaire pour un système de reproduction sain.

Tandis que les compagnies agroalimentaires luttent pour enlever ces substances qui bloquent les nutriments du produit terminé, la protéine de soja isolée est la protéine essentielle dans la plupart des nourritures qui imitent la viande, les produits laitiers, ainsi que le lait de bébé et certaines marques de lait de soja.

Qu'est ce que la protéine de soja isolée ? Ne soyez pas trompé, ce n'est pas une substance naturelle. Le soja est changé en une mixture et combiné avec une solution alcaline pour enlever les fibres, ensuite séparée en utilisant un lavement acide et enfin neutralisée dans une solution alcaline. Est-ce quelque chose que vous voudriez manger ?

Le lavement du soja à l'acide est généralement fait dans des réservoirs en aluminium, ce dernier pénètre donc le soja. Il est séché à hautes températures pour produire une poudre de protéine. Cette haute température à haute pression crée alors une fibre végétale protéique (ou soja). Le processus à haute température dénature la protéine la rendant pratiquement inutile.

Les Nitrites (un agent cancérigène puissant) sont créés pendant le processus de séchage vaporisé, et une toxine appelée lysinoalanine est formée pendant le traitement du CLAalin. Le soja vous semble-t-il toujours aussi sain que vous le croyez ?

Des expériences utilisant de la protéine de soja isolée ont démontré des déficiences en vitamines E, D, B12, calcium, magnésium, manganèse, molybdène, fer et zinc. Les animaux sur qui ces tests ont été faits ont développé des organes de plus grande taille comme le pancréas, la glande thyroïde, et un foie plus engraissé.

Vous n'êtes pas obligé d'être végétarien pour manger de la protéine de soja isolée ou des fibres végétales protéiques. Ils sont très utilisés dans les repas des écoles, les pâtisseries commerciales, dans les produits allégés et dans les restaurants rapides, ainsi que dans les substituts de viande, et barres énergétiques. Ils sont lourdement promu dans les pays du tiers monde et sont une partie majeure de la nourriture donnée aux gens qui ont faim.

Les progrès technologiques rendent possible la production de protéine de soja isolée pour fabriquer des produits mauvais (les chips au soja hautement protéinés et dégraissés) et sont ensuite transformés à partir de quelque chose qui a une apparence et une odeur horrible en produits qui vont être consommés par des humains. Aromes ajoutés, conservateurs, édulcorants, émulsifiants et nutriments synthétiques changent la protéine de soja isolée en nourriture fabriquée que l'on veut nous faire croire délicieuse.

Le soja est maintenant commercialisé pour les consommateurs haut de gamme soucieux de leur santé, comme une substance miracle qui va empêcher les maladies cardiaques, les cancers, faire disparaitre les sueurs, former des os forts et nous rendre sain et mince.

En créant une image dans l'esprit de beaucoup de gens comme quoi le soja est une nourriture très saine, la viande, le lait, le fromage, le beurre et les œufs sont devenus les bêtes noires dans la pyramide alimentaire, au lieu d'être vus comme les produits entiers et sains qu'ils étaient dans le passé. Le soja a remplacé la viande et les produits laitiers pour les végétariens et les consommateurs conscients de leur santé. Le soja est commercialisé comme une nourriture saine et comme un remplacement "sain" pour la viande, le poisson et les œufs pour échapper aux mauvaises graisses saturées et au cholestérol, mais en réalité, le soja est bien pire.

Les effets positifs du soja sur le cholestérol sont douteux, disent les scientifiques. En plus, des études dans lesquelles les niveaux de cholestérol ont été baissés par un régime ou bien des drogues ont en fait montré un nombre plus élevé de décès dans le groupe sous traitement en comparaison avec le groupe contrôlé - décès par attaque, cancer, désordres intestinaux, accident et suicide.

Le soja contient de l'estrogène, et bien que les défendeurs du soja disent que l'estrogène est sain et bon pour les femmes ; ces phytoestrogènes peuvent en fait déranger les hormones du corps. Et si vous êtes un homme, devriez-vous avaler du soja bourré de substances qui imitent les hormones femelles ? Une haute consommation de soja peut provoquer une poussée de poitrine, appelé "gynécomastie" (seins d'homme) ! Les phytoestrogènes du soja peuvent être dangereux pour les femmes aussi.

Le soja perturbe le système digestif, et le système neuro endocrine du corps humain et joue un rôle majeur dans l'infertilité, hypothyroïdisme et d'autres types de cancers thyroïde et pancréatique inclus. Cela vous semble-t-il être une nourriture saine ?

Le soja est un des 10 allergènes alimentaires, et certains le nomment le 5ème ou 6ème aliment allergène. Les réactions allergiques au soja sont de plus en plus communes, en partant d'allergies faibles à des allergies mortelles. Un fait peu connu à propos d'allergies à certaines nourritures est que ces allergies créent des envies pour ces mêmes aliments auxquelles vous êtes allergique ; créant ainsi un cercle vicieux d'envie de manger entrainant une prise de poids.

Cela devrait être évident, le soja n'est pas un aliment miracle et surtout pas une nourriture saine !

NOURRITURE DE SOJA A EVITER

☐ Lait de soja
☐ Formule pour bébé au soja
☐ Protéine de soja en poudre
☐ Tofu
☐ Crème glacée au soja
☐ Barres énergétiques au soja
☐ Fibre végétale protéine en tant qu'ingrédient dans les produits sans viande ou comme épaississant.
☐ Dinde faites de tofu
☐ Hot dog fait de tofu
☐ Produits morning star
☐ Les goûters au soja, chips au soja, galettes de riz au soja
☐ Hamburgers sans viande
☐ Repas de restauration rapide sans viande.

CHAPITRE 8

Boissons sportives/énergétiques

Partout les athlètes achètent des boissons sportives pour apaiser leur soif et se remplir de glucides. Ces boissons marchent-elles vraiment ? Les boissons sportives et énergétiques aident-elles à augmenter les performances ou ajoutent-elles seulement des calories vides ?

Des campagnes publicitaires sympas et amusantes avec pour porte parole des célébrités sportives donnent l'impression à beaucoup de gens que ces boissons sont saines et essentielles pendant ou après un entraînement pour remplacer les électrolytes, les glucides et les liquides.



Bien que les glucides simples soient utiles pour les athlètes qui font de l'exercice à haute intensité, les boissons sportives sont-elles efficaces, ou même appropriées pour les membres de gym moyens ou pour les travailleurs du week-end ?

Dans une étude, des chercheurs ont préparés des boissons contenant du glucose, de la maltodextrine ou rien, de façon à ce que ces boissons aient le même goût. Ces boissons ont ensuite été données à des athlètes qui ont juste rincé les boissons dans leur bouche et l'ont recraché, pendant leur entraînement. Bien que l'on ne reçoive pas les mêmes effets énergisants qu'avec des glucides dans la boisson, le rinçage de bouche avec les mixtures de sucre simple ont prouvées "avoir significativement réduit le temps pour compléter le cycle énergétique" alors que la boisson placebo n'a pas eu cet effet. Les chercheurs ont conclus que le plus grand bénéfice des glucides dans les boissons sportives est fourni en envoyant directement un signal à la bouche au cerveau au lieu de fournir de l'énergie aux muscles qui travaillent.

Une autre étude a trouvé que l'acide citrique, généralement trouvée dans les boissons sportives, ronge l'émail des dents. En conséquence, la boisson pourrait s'infiltrer dans ce matériel semblable à l'os sous l'émail, causant affaiblissement et ramollissement de la dent provoquant ainsi des dégâts sur les dents ou même perte des dents si elle ne sont pas soignées.

Les boissons sportives peuvent être 30 fois plus érosives sur vos dents que l'eau. Comme l'a montrée une étude récente, vous brosser les dents n'aidera pas puisque l'acide citrique dans les boissons sportives va endommager l'émail de vos dents à un tel point qu'elles pourraient être endommagées juste en les brossant. Donc les boissons sportives conduisent à plus de problèmes dentaires.

D’après des chercheurs de l’université du nouveau Mexique, "à moins qu’une personne s’entraine pendant au moins 90 minutes, consommer des glucides ne sert à rien". Tandis que les boissons sportives contenant des glucides aident le corps à absorber l’eau, il n’y a pas d’évidence prouvant que le corps va retenir l’eau plus efficacement que si vous buviez juste de l’eau, ces boissons sportives ne sont donc pas plus efficaces pour combattre la déshydratation.

Les marques principales de boissons sportives au supermarché contiennent généralement 2/3 du sucre contenu dans les sodas, et plus de sodium. Elles contiennent souvent aussi du sirop de maïs haut en fructose, des aromes artificiels, et des colorants, aucun d’entre eux ne devraient être dans votre corps, et aucun d’entre eux ne sont sains.

Si vous vous entrainez pour perdre du poids et vous remettre en forme, il vous faut savoir que les boissons sportives vont entrainer une prise de poids, tout comme si vous buviez du soda. C’est une triste ironie lorsque beaucoup de gens travaillent dur et transpirent pour maigrir, et qui en fait prennent du poids à cause des boissons sportives.



Ces boissons sont vues comme des boissons énergétiques, mais à la longue le sucre de ces boissons provoque le contraire. Une explosion rapide d’énergie est suivie d’une chute de la glycémie pendant que votre système s’inonde d’insuline pour équilibrer la glycémie dans le sang. Donc l’arrivée d’énergie rapide que vous sentez venant du sucre devient bientôt moins énergétique pendant que votre glycémie baisse. Et dès que la glycémie baisse, cela entraine des envies.

Puisqu’il est métabolisé par le foie, le fructose dans le sirop de maïs haut en fructose (qui est un édulcorant commun dans les boissons sportives) ne provoque pas la libération d’insuline par le pancréas comme il le fait normalement. Le fructose est transformé en graisse plus rapidement que tout autre sucre. Le fructose fait monter les triglycérides significativement. Pour une conversion complète du fructose en glucose dont votre corps a besoin, il doit se servir des réserves d’énergie d’ATP du foie. L’ATP est le carburant qui fourni l’énergie aux muscles, surtout pendant un entraînement. Vous vous retrouvez donc fatigué et affaibli à cause de ces boissons sportives…

Si votre boisson sportive est basse en calories et sans sucre, alors elle contient probablement un édulcorant artificiel qui est encore pire pour vous que le sirop de maïs haut en fructose ou le sucre. Et ne pensez pas que parce qu’une boisson sportive prétend être basse en calories qu’elle ne va pas contribuer à une prise de poids. Comme je le disais plus haut, les édulcorants artificiels sont aussi responsables de la prise de poids que le sucre et le sirop de maïs.

Les boissons sportives contiennent aussi beaucoup de sel, qui est là pour remplacer les électrolytes. Mais à moins de transpirer énormément et sur une longue période, l’addition de sel n’est tout simplement pas nécessaire, et peut être nuisible. Trop d’électrolytes concentré peut en fait déranger l’équilibre délicat d’électrolytes de votre corps.

L’excès de sel vous donne encore plus soif et vous fait donc boire plus, tout en causant de la rétention d’eau, vous vous sentez plus lourd et avez l’air gonflé. Bien que vous pensiez faire du bien à votre corps, boire des boissons sportives n’est pas mieux que de boire des sodas après un entraînement.

Les boissons énergétiques ont été popularisées avec l’introduction du Red Bull®, une boisson gazeuse venant d’Autriche qui contient 80 mg de caféine dans chaque bouteille, environ la même quantité trouvée dans une tasse de café. En comparaison, un Coca Cola® contient 23 mg de caféine et le Mountain Dew® contient 37 mg de caféine.

D’autres boissons énergétiques peuvent contenir jusqu’à 2 fois plus de caféine que le Red Bull, avec en plus des ingrédients douteux comme le guarana, une herbe d’Afrique du Sud qui contient de la caféine.

Les calories dans ces boissons donnent de l’énergie, mais surtout leur contenu de caféine, guarana et taurine augmentent le sentiment de vigilance et peuvent produire d’ennuyeux effets secondaires tels que : anxiété, irritabilité, palpitations, problèmes de sommeil et indigestion.

Cela risque d’arriver plutôt en buvant des boissons énergétiques qu’en buvant du café, qui est généralement bu plus lentement que ces boissons d’énergie froides. Les boissons énergétiques peuvent aussi conduire à la déshydratation car la caféine stimule l’urination et donc augmente la perte d’eau et d’électrolytes. La déshydratation pendant une activité athlétique peut non seulement réduire énormément la performance, mais peut aussi causer de douloureuses crampes musculaires.

A moins que vous vous entrainiez plus de 60 minutes à la fois, les boissons sportives ne sont pas nécessaires. C’est seulement lorsque vous vous entrainez sur une longue durée, de 60 minutes ou plus, ou à une très haute intensité quand il fait très chaud et à votre niveau d’effort le plus haut, que vous risquez d’avoir besoin d’autre chose que de l’eau pour remplir votre corps de nutriments.

Moins d’un pourcent de ceux qui boivent des boissons sportives en tirent les bénéfices !

Tout entraînement en dessous de 45 minutes ne provoque pas une perte de liquide suffisante pour justifier l’utilisation de ces boissons sportives hautes en sodium et en sucre. Restez fin et mince et buvez de l’eau !

BOISSONS SPORTIVES ET ENERGETIQUES A EVITER

☐ Tout les Gatorade
☐ Powerade
☐ Red Bull
☐ Monster
☐ Rock Star
☐ 5 Hour Energy
☐ AMP
☐ Bulldog
☐ Bawls
☐ Fuse
☐ Sobe Adrenalin Rush
☐ TAB Energy
☐ Vault
☐ Snapple
☐ Et beaucoup d'autres

CHAPITRE 9

Barres énergétiques

Elles prétendent être saines, mais elles ressemblent et ont le même goût que les barres de chocolat. Elles contiennent des protéines et des fibres et sont commercialisées comme contenant des vitamines et des minéraux. Elles sont pratiques et ont bon goût. Et d'une façon ou d'une autre, nous avons été trompés en croyant que ces barres sont des encas sains ou même pire des substituts de repas.

Nous allons vous montrer à la fin de cette section qu'il y a quelques rares barres énergétiques saines, mais la plupart sont des bonbons déguisés.



La barre énergétique originale, comme la "Power bar" et la "source bar", était prétendus à base d'édulcorants "naturels", avec du sirop de maïs haut en fructose et des jus concentrés, des fruits secs et des noix, une combinaison qui conduit à un pourcentage plus haut de glucides qu'une barre de chocolat normale (riche en beurre de cacao - une graisse naturelle saine).

Lorsque le soja bon marché et la protéine de lactosérum sont devenus disponibles, l'industrie de barres énergétiques a explosée… Maintenant que des protéines peuvent être combinées pour faire une barre "à haute teneur en protéine". "Balance Bars" ("La barre complète nutritionnelle") et "ZonePerfect Bars" ("barre nutrition naturelle"), et les barres Atkins sont parmi les premières barres énergétiques/protéinées arrivées dans les rayons.

Mais il n'y a rien de naturel dans les protéines utilisées dans les barres énergétiques d'aujourd'hui. La plupart des barres sont faites avec de la protéine de soja fortement traitée (voir le chapitre sur les produits de soja). La protéine de soja isolée contient un fardeau initial d'agents bloqueurs de nutriments comme l'acide phytic, une enzyme inhibiteur et des isoflavones. Une grande partie du soja dans les barres énergétiques est aussi génétiquement modifié. Plus de toxines sont formées pendant le processus chimique à haute température et haute pression ; incluant nitrate, lysinalanine et MSG. La protéine de soja est traitée à très haute température pour réduire les niveaux d'acide phytic et d'enzymes inhibiteurs ; un processus qui dégrade beaucoup la protéine dans le soja, la rendant inutile et inusable dans le corps.

L'autre protéine fréquemment utilisée est la protéine de lactosérum, qui doit être traitée à basse température sinon la protéine sera détruite. Quand on produisait du fromage, du beurre et de la crème dans les fermes dans le passé, le lactosérum et le lait allégé étaient donnés aux cochons et aux poules. Maintenant que le fromage, le beurre et la crème sont traités dans des usines industrielles agroalimentaires loin des fermes, l'industrie laitière a une surabondance de lactosérum, la solution a été de sécher le lait allégé et le lactosérum à hautes températures et à mettre les poudres dans des boissons énergétiques, des poudres pour bodybuilding et des barres hautement protéinées. Mais le contenu de protéine est endommage dans la plupart des processus de chauffe, donc ce n'est pas une source de protéine qu'il prétend être.

D’autres ingrédients majeurs dans les barres énergétiques inclus le sirop de maïs haut en fructose, un ingrédient qui a été prouvé pire que le sucre, chez les humains il cause une élévation de nos taux d’insuline pendant que ce sucre surcharge nos systèmes. D’autres ingrédients inclus des fibres venant de l’avoine, des pommes, du soja, et des agrumes. Parfois la maltodextrine est annoncé en tant que source de fibres. Des "Aromes naturels" et des tas de vitamines synthétiques sont ajoutés dans ces barres pour qu’elles puissent être appelées "complète".

Le bon côté est que la source de graisse de ces barres provient souvent de la graisse de palme, de grain de palmier ou d’huile de noix de coco, et donc sont quelque peu meilleures que les huiles hydrogénées et les graisses transformées qui sont bien pires pour vous.

Donc à l’exception des graisses, la plupart des ingrédients utilisés dans les barres énergétiques sont des déchets alimentaires industriels, la protéine isolée de soja et la protéine de lactosérum sont les déchets de l’huile de soja et des industries laitières. Les fibres de pomme et de citron qui sont utilisées pour donner un effet croquant sont aussi des déchets. Ils sont fait des restes de la pulpe de jus de fruits pressés. La lécithine de soja est un autre ingrédient commun et est aussi un déchet de l’industrie de l’huile de soja. Et la plupart des édulcorants sont faits par hauts traitements industrialisés. Donc vous voyez, les ingrédients sont surtout des déchets de nourriture, des sous produits et sont tout sauf naturels !

Pendant que beaucoup de barres énergétiques modernes se concentrent sur la performance athlétique, on dit des autres qu’elles promeuvent une performance mentale optimale. "La barre nutritionnelle à penser" prétend qu’elle va accorder "concentration, calme, endurance". L’étiquette dit "pour de meilleurs résultats, mangez une barre nutritionnelle à penser avec un grand verre d’eau fraiche 30 minutes avant d’utiliser votre cerveau".

Le phénomène des barres énergétiques capitalise sur des vrais besoin humains, sur le fait qu’elles sont pratiques, dense en nutriments, de la nourriture concentrée qui voyage bien, ne se gâte pas, qui satisfait et qui a bon goût.

Mon meilleur conseil; ignorez la frénésie et la publicité des emballages sympas des barres énergétiques. Ces barres ne sont pas saines pour vous, ce sont des gâteries, ou pire, déguisées en quelque chose que les grosses compagnies vous disent pouvant remplacer vos repas, augmenter votre énergie, ou vous aider à améliorer votre performance athlétique. Il y a de meilleures alternatives. Seule la VRAI nourriture vous aidera à accroitre votre corps, vous donnera de l’énergie et améliorera votre santé. Restez avec ce qui est non traité, non emballé, et avec peu d’ingrédients. Votre corps vous en remerciera.

De bonnes alternatives aux barres énergétiques pour des encas rapides et sains peuvent être aussi simple qu’un sac de mélange de noix crues (amandes, pecan, noix, etc.) avec un petit peu de fruits secs (faites juste attention de ne pas manger de grosses quantités de fruits secs à cause de leur contenu haut en sucre). Voyez les recettes pour des snacks naturels de noix à la fin du chapitre sur les noix. Elles sont un très bon remplacement pour les barres énergétiques !

D’autres bonnes idées pour des goûters rapides, mais sains peuvent être trouvés sur cette page : http://www.toutsurlesabdos.com/idees-repas-fitness.html

LES PIRES BARRES ENERGETIQUES

☐ Barres Luna
☐ Kashi
☐ Powerbars
☐ Quaker
☐ Kudos
☐ MetRx
☐ Balance bars
☐ Clif Builder bar
☐ Genisoy
☐ Soy Sensations
☐ Quoi que ce soit contenant du sirop de maïs haut en fructose, des farines raffinées, de la protéine de soja isolée ou tout autre ingrédient non identifiable

CHAPTER 10

Nourriture traitée, plats allégés, les goûters et desserts light

Il y a beaucoup de produits chimiques ainsi que des produits pour améliorer l'arome dans la nourriture traitée appelée nourriture de régime et qui est emballée comme des diners, des goûters, des desserts…d'amincissement, et beaucoup d'entre eux créent une dépendance. Le MSG est un bon exemple. Les gens qui mangent du monosodium glutamate ou des MSG comme produits pour améliorer l'arome ont plus de chance d'être en surcharge pondérale ou même obèse que les autres, et cela avec le même niveau d'exercice physique et/ou la même quantité de calories d'après l'école publique de santé à Chapeh Hill dans la Caroline du Nord.

Des chercheurs de l'UNC et de Chine ont étudié plus de 750 Chinois et Chinoises, d'un âge entre 40 et 59 ans, dans 3 villages ruraux dans le Nord et le Sud de la Chine. La majorité des participants à l'étude ont préparé leurs repas à la maison sans utiliser de produits traités. Environ 82 % des participants ont utilisé des MSG dans leur nourriture. Ces participants ont été divisés en 3 groupes, basés sur la quantité de MSG qu'ils ont consommé. Le 3ème groupe qui a utilisé le plus de MSG est pratiquement 3 fois plus prompt d'être en surcharge pondérale que ceux qui n'ont pas utilisé de MSG.

Puisque le MSG est utilisé pour améliorer l'arome dans beaucoup d'aliments, il est très difficile d'étudier ses effets potentiels sur les humains. Les participants à l'étude ont été choisi de villages ruraux simplement parce qu'il y a très peu de nourriture traitée, mais beaucoup de MSG utilisés dans la préparation de la nourriture.

Donc, vous devriez éviter le MSG autant que possible puisqu'il peut provoquer des envies et donc une prise de poids entre autres problèmes. Le meilleur moyen d'éviter le MSG est d'éviter toute nourriture traitée. Pour certains cela peut paraitre difficile mais cela devient vraiment simple si les produits que vous achetez au supermarché sont des produits avec 1 ingrédient, cela veut dire frais, entier et non traitée.

La plupart des nourritures basses en calories ont moins de calories car le sucre de cane raffiné est enlevé et remplacé par des édulcorants artificiels comme l'aspartame, Sweet'n'Low, Splenda et des douzaines d'autres sucres artificiels. Ces sucres artificiels contiennent moins (0 pour certains) de calories, mais ils sont autrement incroyablement dangereux, comme vous le savez peut être déjà.

Les sucres artificiels ont été liés avec… cancer, migraines, dépressions, defaults de naissance, infertilité, attaques, problèmes de thyroïde, et prise de poids. En plus, les nourritures de régime à basses calories sont généralement bourrées d'ingrédients traités, ingrédients dont le corps ne sait pas quoi faire, donc il les stocke comme déchets en graisse dans les corps.

Parmi les ingrédients traités les plus communs sont les farines enrichies, les couleurs, les conservateurs (qui ont des centaines de noms différents), et des aromes chimiques qui sont légalement appelés "arômes naturels" même si ils contiennent du MSG. (Note : la plupart des protéines de soja traitées (TSP ou TVP) utilise du MSG comme arôme et l'appelle "arôme naturel".

Beaucoup d'experts en nutrition pensent que plus la nourriture est raffinée, moins elle est satisfaisante pour le corps. Parce que le corps est incapable d'extraire ce dont il a besoin de la malbouffe dénaturée, hautement traitée, il a donc envie de plus de nourriture. Les envies sont généralement un signe que votre corps ne reçoit pas les nutriments dont il a besoin, cela dit, les sucres et les fécules stimulent votre appétit et augmentent les envies de sucre comme le font la plupart des sucres artificiels.

Même les meilleures compagnies alimentaires, qui ont pour but de promouvoir santé et bien être sont encore en business pour faire de l'argent. Les corporations qui vendent la nourriture de régime et alimentation basses calories ne sont pas bien motivées pour créer un produit qui aide vraiment les gens à consommer moins et à perdre du poids. Si elles étaient motivées pour aider les gens en embonpoint, les consommateurs disparaitraient ainsi que leur argent.



Les produits d'amaigrissements sont très douteux à cause de leurs ingrédients artificiels qui créent une dépendance et la fausse promesse d'un amaigrissement "vite et facile", promesse qui n'aboutie jamais. Le seul moyen pour certain de perdre du poids sans le reprendre est de se concentrer sur une nutrition saine et bio en mangeant fruits et légumes, noix et graines, viande d'animaux de pâturages, des poulets élevés à l'air libre et des produits laitiers crus, en ayant un style de vie actif, en réduisant le stress et en créant équilibre et harmonie dans nos vies.

NOURRITURE TRAITEES EMBALLEES DE "REGIME" (CARBURANT A GRAISSE COMME JE L'APPELLE) A SE DEBARRASSER ET A EVITER

☐ Les diners Weight Watchers, Lean Cuisine, SmartOnes, Healthy Choice, Kid Cuisine

☐ Cool Whip Lite, Cool Whip Free, Cool Whip sugar-free

☐ Barres glacées sans sucre, gâteries crème glacées sans sucres,

☐ Desserts, biscuits, et gâteaux sans sucre, etc.

☐ Les shakes, barres et poudre Slim Fast

☐ Petits déjeuners instantanés

☐ Fiber One poptarts, cookies, muffins, etc.

☐ Barres Special K

☐ Galettes de riz

☐ Tout ce qui est emballé, traité ou qui contient les mots "basse matières grasses", "sans sucre", "0 % de matière grasse", etc.

DEUXIEME PARTIE

Comment approvisionner votre cuisine brûleuse de graisse

CHAPITRE 11
Bœuf ou bison d'élevage de haute qualité protéique, poissons sauvages, poulets fermiers, œufs fermiers

CHAPITRE 12
Laitage crus, lait et fromage

CHAPITRE 13
Beurre fermier, huile de noix de coco, lard

CHAPTITRE14
Les fruits à coque - Amandes, noix de pécan, noix, pistaches, noix brésiliennes, noix de cajou, noix de macadamia

CHAPITRE 15
Avocats

CHAPITRE 16
Baies (organiques/biologiques)

CHAPITRE 17
Légumes feuillus vert foncé organique/biologiques

CHAPITRE 18
Edulcorants sains : Miel cru, sirop d'érable, Stevia

CHAPITRE 19
Barres énergétiques

CHAPITRE 20
Chocolat noir

CHAPITRE 21
Thé vert et autres thés

CHAPITRE 22
Ingrédients à avoir dans votre cuisine

CHAPITRE 23
La transformation a commencé !

BONUS
Recettes et guide d'achat

CHAPITRE 11

Bœufs ou bisons d'élevage de haute qualité protidique, poissons sauvages, poulets fermiers, œufs fermiers

Avec l'épidémie d'obésité et le baby boomer qui augmentent avec les générations, les bénéfices des protéines de haute qualité n'a jamais été aussi critique. Maintenant plus que jamais, il est important de repenser aux recommandations sur les protéines de haute qualité et de se concentrer sur l'achèvement d'un niveau de consommation de protéine pour promouvoir une santé optimale et non pas pour répondre seulement aux besoins, pour éviter les déficiences.

Les preuves suggèrent qu'une augmentation de la portion de protéine vous aidera à améliorer la composition de votre corps, à perdre du poids et à maintenir la perte de poids. Manger la quantité appropriée de protéine peut vous aider à maintenir un niveau de glycémie normal et vous aider à ne pas avoir faim si souvent. Les protéines aident à vous sentir satisfait, et puisqu'elles ne stimulent pas l'insuline, elles peuvent aider à ne pas avoir d'envie de malbouffe. Nous avons tous entendu dire que les protéines sont des supports de construction, et c'est très vrai. Le corps utilise les protéines pour construire les muscles, elle est stockée pour l'énergie, et les acides aminés sont utilisés dans tout le corps pour différentes fonctions essentielles.

Vous avez peut-être remarqué ces dernières années que beaucoup de professionnels de santé et de fitness se disputent sur quelle quantité de protéine est nécessaire pour une bonne santé, pour se muscler, ou pour perdre du poids. J'ai entendu tous les discours des deux côtés de l'équation, même beaucoup d'experts qui disent que nous n'avons besoin



que de très peu de protéines quotidiennement… Mais je reviens toujours à la preuve anecdotique que j'ai observé pendant des années et que je ne peux pas ignorer. J'ai connu des douzaines de modèles de fitness, de bodybuilders, et d'athlètes avec des physiques incroyables et j'ai remarqué une chose avec les gens qui ont un corps parfait, c'est leur consommation de protéine assez élevée, plus élevée que les quantités généralement recommandées. En fait, j'ai demandé à plusieurs modèles de fitness ce qu'ils pensent être le plus important dans leur régime alimentaire et ils répondent constamment ; la consommation de protéines en premier temps. Une fois de plus, ceci n'est qu'une preuve anecdotique et chaque personne a des besoins différents.

Donc si vous commencez à augmenter votre consommation de protéine au delà de la quantité recommandée de 0.8g/kg/jour, vous allez remarquer que cela peut améliorer le développement des muscles et réduire la perte de masse musculaire causée par l'âge (sarcopenia). La plupart des experts de fitness en règle générale recommandent un peu plus de 2 grammes de protéine par kilo de poids de corps et par jour. Mais cette évaluation a aussi des défauts, un obèse n'aurait jamais besoin d'une quantité extrême de protéine égale à 2 gr par kilo.

En fait, il n'y a pas de proportion magique de protéines qui est "parfaite" pour vous. Si vous consommez 20-30 gr de protéines par repas d'une source de qualité, et si vous mangez 5-6 petits repas par jour, cela va vous donner toutes les protéines dont une personne de taille normale a besoin.

En plus de créer un corps fort et fin, un régime contenant une plus grand quantité de protéines et réduit en glucides aura un effet positif sur le diabète type 2 et va réduire le facteur risque pour les maladies cardiaques coronaires. Non seulement les protéines de haute qualité jouent un rôle important dans la gestion du poids, le développement des muscles et la maintenance, mais elle a aussi un rôle dans la prévention de maladies.

Une protéine de bonne qualité est la clé qui donne la capacité à votre corps de l'absorber. Le bœuf et le bison de pâturages, les poulets élevés à l'air libre, les œufs bio et les poissons sauvages sont les sources de protéines les plus importantes. Ils contiennent tous les bons ratios de bonnes et de mauvaises graisses, ne contiennent que dans des protéines bio de très bonne assimilation qui sont plus faciles à digérer contrairement au bétail et à la volaille du commerce.

En plus, les acides gras oméga-3 trouvés dans les viandes d'animaux de pâturages et dans les poisons sauvages sont essentiels pour une santé optimale et améliore la réponse de vos cellules à l'insuline, ainsi que sur vos neurotransmetteurs et autres messagers. Ils sont aussi très importants pour le processus de réparation lorsque vos cellules sont endommagées. Lorsque votre corps est privé de graisses essentielles importantes comme les oméga-3, votre niveau métabolique ralentit et vous ne pouvez pas brûler de calories aussi efficacement que possible. En fait, la prise de poids est un des symptômes d'une déficience en oméga-3.

Dans de récentes études de recherche, on a trouvé que les oméga-3 aident significativement à diminuer l'accumulation de graisse dans le cœur et le foie sur des rats obèses.

L'étude n'a pas révélé pourquoi les acides gras oméga-3 ont beaucoup plus amélioré les symptômes métaboliques, mais les résultats de cette étude sont conformes à d'autres études qui ont aussi trouvé des bénéfices supérieurs de santé avec les oméga-3.

Les meilleures sources de protéine ne sont pas remplies d'hormones, d'antibiotiques ou de toxines; ce sont des aliments dépourvus d'hormones, sans résidu toxique qui se stockent dans votre corps. Les toxines qui sont stockées dans les graisses de votre corps rendent difficile la perte de graisse une fois que vous commencez à changer votre alimentation. Donc restez avec des protéines "propres" de plus haute qualité. Oui, c'est un peu plus cher, mais votre corps assimile bien plus cette qualité de protéine et en assimile aussi plus de nutriments.

Bœuf et Bison de pâturages (Pas toujours ceux que vous trouvez au supermarché)

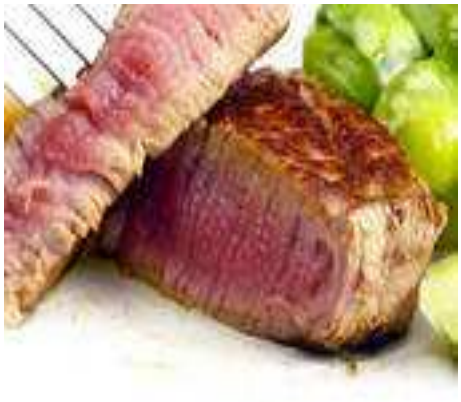
Oubliez tout ce que vous avez entendu sur le bœuf. Qu'il est haut en graisse saturée. Que les meilleurs morceaux sont pleins de graisse. Qu'il n'est pas bon pour vous. Qu'il augmente les risques pour certaines maladies.

La viande a une mauvaise réputation, mais la vérité est qu'il y a une viande rouge plus saine que la viande rouge élevée au grain que vous trouvez souvent au supermarché. La viande d'animaux de pâturages est de loin un bien meilleur choix et c'est l'une des

meilleures et plus utilisable forme de protéine de qualité pour brûler des graisses et construire du muscle que vous pouvez manger.

Le bœuf et le bison de pâturages ont plus de bêta-carotène, vitamine E et d'acide gras oméga-3 que le bœuf produit utilisant les stratégies conventionnelles pour nourrir les

bœufs de boucherie. La viande d'animaux de pâturages est prouvée comme aidant à brûler des graisses et à construire du muscle.



85 gr de bœuf haché venant d'un bœuf nourris aux grains contient environ 40 microgramme de bêta carotène. En comparaison, la viande d'un bœuf élevé en pâturages a plus de 2 fois cette quantité de bêta-carotène avec 87 microgrammes pour 85 gr de bœuf haché.

La bêta-carotène est convertie en vitamine A dans le corps. La vitamine A est une vitamine liposoluble importante pour la vue, la croissance osseuse, la reproduction, la division et la différenciation des cellules, ainsi que l'énergie pour brûler des calories.

En plus, les viandes d'animaux de pâturage sont bien plus élevées en Vitamine E. La vitamine E est une vitamine liposoluble avec une activité antioxydante puissante. Le bœuf de pâturage contient environ 3 fois plus de vitamine E par portion que le bœuf nourri aux grains.

La chose la plus importante à se souvenir à propos des viandes d'animaux nourris à l'herbe est le contenu de graisse et le ratio des graisses. Non seulement ces viandes ont environ 30 % moins de graisses par portion, mais les graisses saines qu'elles contiennent peuvent en fait vous aider à brûler les graisses de votre corps et vous rendre plus mince et plus fort.

Certaines graisses sont essentielles pour mincir et maintenir une bonne santé. Votre corps doit fonctionner avec un type de graisses appelées acides gras essentiels ; elles doivent être obtenues de la nourriture que vous mangez. La viande d'animaux nourris à l'herbe a des taux plus élevés d'acides gras essentiels oméga-3 et d'acide linoléique conjuguée (CLA), les deux sont connu pour leur capacité à brûler des graisses, à construire du muscle et pour une bonne santé générale (et même peut-être une réduction des risques de cancer et de maladies cardiaques, etc).

La viande d'animaux nourris seulement avec de l'herbe a environ 60 % plus d'acides gras oméga-3, et un bien meilleur ratio oméga-6/oméga-3. Les acides gras oméga-3 réduisent les inflammations et aident à empêcher les maladies cardiaques et l'arthrite. Nous avons besoin de bien plus d'oméga-3 et bien moins d'oméga-6 que dans une alimentation moderne. Les dernières recherches ont lié de plus hauts niveaux d'acide gras oméga-3, EPA et DHA à des taux d'obésité plus bas.

Dans une étude récente, on a trouvé que les gens avec plus d'oméga-3 dans le sang ont un index de masse corporel plus bas, une taille plus fine et des hanches d'une plus petite circonférence.

L'étude suggère qu'un supplément d'oméga-3 peut avoir un rôle important dans la prévention de prise de poids et l'amélioration de l'amincissement lorsqu'il est associé à un programme d'amincissement structuré.

Les oméga-3 peuvent augmenter la combustion des graisses corporelles par un processus appelé thermogenèse, dans lequel l'oxydation des graisses brûle ces graisses sous forme de chaleur corporelle.

Les acides gras oméga-3 activent les enzymes responsables de la combustion des graisses. Combiné avec de l'exercice, ils augmentent le taux métabolique ce qui entraine une combustion plus grande des graisses et la perdre de poids.

Une étude sur des humains a trouvé que les oméga-3 renforcent le sentiment de plénitude après un repas chez des gens en surpoids ou obèses qui ont participé à ce programme d'amincissement.

Plusieurs études ont montré que manger des aliments avec des quantités plus hautes d'oméga-3 en faisant de l'exercice modérément, renforce la perte de graisse et aide à augmenter la masse musculaire.

Une autre raison clef pour laquelle les acides gras oméga-3 ont un effet si puissant sur le métabolisme des graisses est que les niveaux d'insuline sont réduits lorsque les sujets mangent plus d'oméga-3. En réduisant les niveaux d'insuline, ils diminuent la capacité du corps à stocker le surplus de calories en graisses, et vous brûlez des graisses !

De plus, les oméga-3 ont beaucoup d'autres bénéfices positifs, y compris l'amélioration du grain de la peau, l'abaissement du niveau des inflammations dans le corps, et l'aide des maladies auto-immunitaires. Les oméga-3 réduisent aussi les risques de maladies cardiaques et d'attaques tout en aidant à réduire des symptômes d'hypertension, dépression, désordre d'hyper activité et de déficit d'attention (ADHD), douleur articulaires, arthrite, ainsi que certaines maladies de la peau. Une recherche a même montré que les oméga-3 renforcent le système immunitaire et aident à protéger le cerveau et le système nerveux, mais aussi protège de plusieurs maladies y compris Alzheimer, sclérose en plaque, et cancers.

La viande, le lait de vache, le bison fermier sont aussi les sources les plus riches d'un autre type de bonne graisse appelée "acide linoléique conjugué" ou CLA, bien plus que dans certaines viandes de supermarché. Quand le bétail est élevé sur des pâturages frais et sans grains, leur lait et leur viande contiennent 5 fois plus de CLA que dans les animaux avec un régime conventionnel.

Dans de récentes études scientifiques, on a prouvé que le CLA aide à brûler les graisses et à renforcer les muscles (ce qui veut dire que manger plus de ces graisses saines peut vous aider à devenir fin et musclé !). Ces bénéfices sont ajoutés au fait que les viandes d'animaux fermiers sont les sources de protéine de qualité les plus hautes que vous pouvez manger, facile à digérer et facilement utilisées par votre corps.

En plus, le CLA est peut-être votre défense la plus puissante contre le cancer. Dans des études, des scientifiques ont montré que le CLA peut réduire les risques de cancer et d'artériosclérose chez un individuel, le CLA peut aussi réduire les graisses dans le corps et retarder l'apparition du diabète. Donc, pendant qu'il rend votre corps fort et fin, le CLA vous protège aussi contre des maladies mortelles. Le CLA est devenu tellement

estimé pour ses bénéfices de santé que beaucoup de magasins de bien-être vendent des suppléments de CLA, mais le CLA d'origine naturelle est métabolisé plus efficacement et mieux utilisé par le corps qu'il ne peut l'être dans ces suppléments synthétiques qui sont sujets à l'oxydation pendant leur durée de péremption.

La grande quantité de nutriments que les bœufs et les bisons fermiers consomment dans leur régime quotidien vous est transmise. En plus des acides gras oméga-3 et de l'acide linoléique conjuguée (CLA) qui sont des brûleurs de graisses ; cette viande contient aussi de hautes quantités de vitamines A et E, des acides aminés branchés (connu pour construire du muscle), d'enzymes digestives (pour que les bonnes protéines soient utilisées a 100 % par votre corps) et de nutriments essentiels qui sont connus pour leur capacités antioxydantes. Les viandes fermières sont très différentes de la plupart des viandes de supermarché ! Les viandes d'agneaux, de chèvres et de bisons fermiers sont toutes des viandes saines avec des protéines de haute qualité similaires à celle du bœuf. Les viandes d'autruche et de gibier sont des viandes saines pleines de bons nutriments. Alors soyez aventurier et essayez quelque chose d'exotique !

Un autre avantage supplémentaire à propos des viandes fermières : E. coli ne prospère pas dans un animal fermier sain ! Quand le bétail est nourri de grains, cela augmente la quantité d'acidité dans leurs estomacs pendant qu'ils essaient de digérer le grain. Un niveau d'acide élevé et un changement radical dans le pH du bétail sont une situation parfaite pour la reproduction de la dangereuse bactérie E. coli qui rend tant de gens malades. Les bétails fermiers mangent leur régime naturel et l'E. Coli ne peut pas croitre dans cet environnement. Pourquoi perturber mère nature ? Les viandes fermières sont meilleures pour vous, mais aussi plus sûres.

Les viandes fermières sont un peu difficile à trouver dans certains supermarchés, aussi demandez conseil à votre boucher si vous n'arrivez pas à trouver des viandes de qualité biologique provenant de bétails nourris à l'herbe des pâturages.

Un des meilleurs goûters/snack à haute teneur en protéines est le beef jerky fait de viande fermière naturelle et pure. C'est un moyen facile et peu cher d'obtenir de bonnes protéines de qualité lorsque vous avez besoin d'un petit quelque chose. Le beef jerky est une très bonne source de protéine maigre concentrée, avec en plus tous les bénéfices de la viande fermière.

Voici une de mes recettes préférées de bœuf fermier. Une recette qui va certainement vous plaire !

Brochettes de bœuf style Indien avec de la sauce à la coriandre



1 bouquet de coriandre (256 gr de feuille de coriandre)
1 petit oignon épluché
2 gousses d'ail épluchées
1 petit piment vert paré et coupé en deux
Un morceau de gingembre de 30 cm épluché

1 pincée de sel marin
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à soupe de jus de citron vert (le jus d'un citron)
1 petite pincée de poudre de curry
680 gr d'entrecôte coupée en 24 morceaux
1 oignon moyen épluché
Pain pita, ou tortillas

Mettre coriandre, oignon, ail, piment, gingembre, sel, huile d'olive dans un robot avec une lame en métal. Procéder jusqu'à ce que le tout devienne comme une pâte. Transférer dans un grand bol. Mettre 2 cuillères à soupe de cette pate dans un petit bol et mélanger avec le jus de citron pour faire la sauce à la coriandre. Couvrir et mettre de côté. Mélanger la poudre de curry dans le reste de la pâte et y ajouter les morceaux de steak, bien les recouvrir avec la pâte. Couvrir et laisser mariner à température ambiante pendant 20 minutes. Couper l'oignon en tranches épaisses et enfiler le bœuf et l'oignon sur des brochettes. Avec un pinceau, badigeonner le grill avec de l'huile d'olive. Pré chauffer le grill et griller les brochettes de 8 à 10 minutes en les tournants toutes les 2 minutes. Servir avec la sauce à la coriandre et le pain. Cette recette offre 4 portions.

Le poisson sauvage



Le facteur important dans le poisson sauvage et dans les viandes fermières est le genre de graisse et leur ratio. Comme les graisses des viandes fermières, les graisses du poisson sauvage sont particulièrement saines. Les deux ont des niveaux significativement plus élevés d'acide gras essentiels oméga-3, qui ont un effet positif et puissant sur votre corps. La composition de la graisse dans les poissons cultivés, change énormément lorsque ces poissons sont nourris aux grains et gardés dans des enclos - donc mangez du poisson sauvage. Il n'y a pas de comparaison.

Les poissons sauvages qui mangent leur régime naturel on une composition de graisses idéale, élevée en oméga-3, brûleur de graisses, et bas en oméga-6 inflammatoires. Nous connaissons les biens faits des oméga-3 sur nos corps, donc manger du poisson sauvage semble être le seul choix.

A moins que vous ayez vécu dans une caverne pendant les quelques dernières années, vous avez surement entendu parler des bénéfices de manger du poisson gras, ou de prendre des suppléments aux huiles de poissons. Et bien, vous pouvez ajouter la perte de graisse aux autres bénéfices tels que la santé du cœur, du sang (cholestérol/triglycérides), cerveau, peau et articulations (et le reste de la liste qui est trop longue à écrire).

Les ingrédients actifs qui semblent rendre les poissons gras tellement bénéfiques sont les acides gras oméga-3, EPA et DHA. Les acides gras oméga-3 ont à plusieurs reprises été prouvé être bénéfiques pour la perte de graisses dans le corps.

Qu'en est-il du mercure dans le poisson ? Le mercure est présent dans les poissons qui sont en haut de la chaine alimentaire comme : le thon et l'espadon, donc même si ils ont de bonnes graisses, ils stockent aussi une quantité considérable de mercure dans leurs graisses. Le mercure a été prouvé être très nuisible pour le cerveau et pour la santé en général, c'est une neurotoxine très difficile à éliminer par le corps.



Quel est le meilleur poisson sauvage ? Tout le monde sait que le saumon (saumon sauvage, pas d'élevage bien sûr) est une très bonne source d'acide gras oméga-3, et de protéine saines, donc choisir ce poisson n'est pas une grosse surprise. Quels sont nos autres choix ? Le flétan sauvage et le cabillaud sauvage sont de très bons poissons pleins d'oméga-3.

Un autre choix élevé en oméga-3 qui n'a pas de problème avec le mercure contrairement au thon, espadon et autres gros poissons sont les sardines. Avant de dire "beurk, je n'aime pas les sardines !" Il est peut-être temps de les reconsidérer.

La sardine est une très bonne option pour un repas rapide et sain, bonne pour les muscles et protéine satisfaisante pour l'appétit, très élevée en acide gras oméga-3 sains, et un niveau de mercure et de polluants bien plus bas que la plupart des poissons.

Un des bénéfices de la sardine est la longue chaine d'acides gras oméga-3, tells que l'EPA et le DHA, qui est bien différent que les acides gras oméga-3 venants de plantes comme par exemple du lin ou des noix, dans quel cas votre corps a quand même besoin d'essayer de convertir la courte chaine oméga-3 en chaine plus longue. Ceci est une conversion inefficace, donc un des meilleurs moyens de fournir de l'EPA et du DHA à votre corps est avec du poisson sauvage, de l'huile de poisson ou de l'huile de krill.

Le genre de graisse alimentaire (mono insaturées, saturées, polyinsaturées) que nous consommons change la production du composé biologique de notre corps nommé eicosanoides. Ces eicosanoides ont une influence significative biologique sur la tension, la coagulation du sang, la fonction immunitaire, et la fonction du cœur.

Une chose importante à se souvenir à propos du processus d'inflammation est la prise de poids, ou l'incapacité à perdre du poids. Donc réduire l'inflammation est un facteur clef dans la perte de graisses !

Les huiles oméga-3 ont aussi des effets protecteurs contre les maladies cardiaques en :

• Réduisant les lipides dans le sang (cholestérol, LDL, et triglycérides)
• Réduisant les facteurs de coagulation du sang dans le système vasculaire
• Augmentant l'assouplissement des artères plus larges et des vaisseaux sanguins
• Réduisant le processus d'inflammation dans les vaisseaux sanguins, qui conduit à l'accumulation de plaque sur les murs des artères.

D'autres études ont fourni de bonnes nouvelles sur les bénéfices des huiles oméga-3 pour les individus avec de l'arthrite, du psoriasis, une colite ulcéreuse, un lupus, de l'asthme, et certains cancers.

La plupart des gens avec des problèmes inflammatoires doivent recourir à l'utilisation de drogues à base de stéroïdes s'ils ne sont pas stricts avec leur régime. L'effet des stéroïdes sur le corps cause une prise de poids immédiate (très difficile à perdre), gonflement du visage et augmente l'appétit, donc éviter d'avoir recourt à ces drogues puissantes vous aidera à la longue à obtenir le corps fin et musclé dont vous rêvez !

Les poisons gras sauvages sont aussi d'excellentes sources naturelles de vitamine E, un antioxydant puissant. Les antioxydants, qui contiennent aussi des vitamines C et de la bêta-carotène, désactivent les radicaux libres nuisibles. Les vitamines E réduisent les risques de maladie cardiaques en empêchant l'oxydation des lipoprotéines à basse densité (LDL ou le "mauvais" cholestérol), et aide à empêcher l'accumulation de plaques dans les artères coronaires.

Quant au goût, il n'y a pas de comparaison. Le poisson a presque toujours un bien meilleur goût et une meilleure texture, et la chair n'a pas cette odeur et ce goût fort de poisson qu'ont les poissons d'élevage. Rappelez-vous simplement que le poisson sauvage a une texture plus ferme et peut être un peu plus sec, faites donc attention de ne pas trop le cuire.

Voici une recette saine d'un sandwich grillé aux sardines :

1 boite de sardines ou des sardines fraîches
1 œuf entier cuit au plat retourné une fois (fermier, bio/organique)
2 tranches de pain aux grains germés et aux raisins secs "Ezekial"
Un peu de moutarde
1 tranche de fromage Cheddar bio/organique fermier
Un peu d'huile de noix de coco vierge pour mettre sur le pain avec un pinceau

Empiler le fromage, les sardines, et l'œuf sur le pain (l'extérieur du pain a été imbibé d'huile de noix de coco en utilisant un pinceau) ensuite griller le sandwich dans une poêle à frire. Si vous avez du basilic, cela va très bien dans le sandwich. Mmmm c'est bon le basilic !

Ce sandwich peut paraitre un peu bizarre, mais tout les gens qui le goûtent, le trouvent absolument délicieux.

Le pain avec les raisins secs fait un bon contraste sucré avec les sardines, l'œuf et le fromage… C'est très bon !

Ce sandwich est en fait très remplissant avec les sardines, l'œuf et le fromage… Votre appétit sera satisfait pendant des heures.

Les poulets fermiers

L'élevage de poulets fermiers, c'est à dire sans cage, devient de plus en plus populaire et facile à trouver. Non seulement le goût est meilleur, mais les bénéfices pour la santé sont bien plus élevés que dans les poulets élevés en usine. Tout simplement, les poulets fermiers ont une viande saine et qui a meilleur goût. Lorsqu'on s'occupe des animaux convenablement, dans un environnement naturel, ces animaux deviennent de la nourriture beaucoup plus saine pour vous, et contient tous les nutriments dont vous avez besoin.

Cela dit, la notion d'élever des poulets fermiers n'est pas simplement de rendre les animaux sains et heureux. C'est un problème de santé pour vous, le consommateur !



Les conditions d'élevage pour les poulets fermiers sont entrain de devenir plus stristes pour beaucoup de raisons, et nous le public qui achetons de la viande devenons plus consciencieux de notre santé et sommes au courant de son importance. La plupart d'entre nous savons que l'on donne des antibiotiques et des hormones aux animaux.

Les conditions dans lesquelles les animaux, avec lesquels de la viande va être produite, jouent un rôle très important aussi. Les poulets élevés commercialement sont élevés dans des enclos très serrés dans lesquels ils ne peuvent même pas bouger ou se retourner. Ils sont nourris de grains avec des hormones ainsi que des antibiotiques et sont engraissés aussi vite que possible.

Les poulets fermiers sont autorisés au contraire à aller dehors dans leur environnement naturel avec du soleil et de l'air frais et peuvent manger à volonté. Ils mangent plus de leur régime naturel, ce qui inclus les choses qui maintiennent un bon ratio d'acides gras (oméga-3/oméga-6).

La plupart des poulets fermiers n'ont pas besoin d'antibiotiques ou d'hormones de croissance artificielles. Ils sont nourri d'une nourriture saine, végétarienne, et sont autorisés à errer et à manger de l'herbe, des insectes, des vers, des vers blancs, tout ceci représente une partie importante de leur régime naturel. Cela augmente les oméga-3 brûleurs de graisses, dans leur viande et leurs œufs.

Les poulets fermiers sont autorisés à vivre dans de grands enclos où ils peuvent être très mobiles et sans stress. La viande de poulet a un pourcentage de graisse naturellement moins élevé que la plupart des viandes rouges, et une fois de plus il est préférable d'acheter de la viande organique/bio d'animaux fermiers. Sinon, éviter de manger la peau car c'est dans la peau que sont stockées de grandes quantités de mauvaises graisses, d'hormones, d'antibiotiques et autres toxines.

Gardez quelques escalopes de poulet cuites sous la main, que vous pouvez envelopper dans une tortilla avec de la laitue et de l'avocat pour un repas rapide, délicieux et satisfaisant quand vous êtes pressé.

Les œufs fermiers entiers et organiques (bio).

L'œuf entier (pas juste le blanc) est une incroyable source utilisable de protéines. La plupart des gens savent que l'œuf est une des plus hautes sources de protéines de qualité. Cela dit, beaucoup de gens ne savent pas que le jaune d'œuf est la partie la plus saine de l'œuf. C'est dans le jaune que l'on trouve presque toutes les vitamines, minéraux et antioxydants (comme la lutéine).

Le jaune d'œuf contient plus de 90 % de calcium, fer, phosphores, zinc, thiamine, B6, folate, B12, et acide pantothénique de l'œuf. En plus, le jaune contient TOUTES les vitamines liposolubles A, D, E, et K de l'œuf, ainsi que TOUS les acides gras essentiels. Aussi, la protéine d'œuf entier est plus disponible biologiquement que le blanc d'œuf seul, due à un profile d'acides aminés plus équilibré que le jaune contribue à construire.

Assurez-vous juste de choisir des œufs fermiers bio/organiques au lieu des œufs typiques de supermarchés. Dans un cas similaire au scénario des bœufs fermiers, le contenu de nutriments dans l'œuf et l'équilibre entre les acides gras oméga-3 sains et les acides gras oméga-6 inflammatoires (en excès) est contrôlé par le régime des poulets.

Les poules qui sont autorisées à errer librement dehors et à manger plus de leur régime naturel vous donneront des œufs plus sains, plus riches en nutriments avec un équilibre de graisses plus saines comparé aux œufs typiques de supermarché (qui viennent de poules qui sont nourries seulement de soja, de maïs et sont gavées dans des "usines à œufs" toute la journée).



Les œufs qui viennent de poules fermières contiennent 10 fois plus d'acide gras oméga-3 que les œufs de poules d'usine. Notez que certaines compagnies prétendent sur la boite que leur poules sont des poules élevées en plein air, mais cette définition peut être vaguement interprétée par des compagnies qui laissent sortir les poules seulement 5 à 10 minutes par jour. Ceci fait une énorme différence avec les poules fermières qui passent la plus grande partie de leurs journées dehors.

Votre meilleure option est d'acheter vos œufs dans une ferme et dans une coopérative où vous êtes certain que les poules sont autorisées à errer librement dehors la majorité de la journée. Si vous ne trouvez pas de ferme ou de coopérative à cote de chez vous, et que vous êtes obligé d'acheter vos œufs au supermarché, choisissez des œufs bio/organiques, fermiers. Dans la plupart des cas, ils seront de meilleure qualité avec plus de nutriments que les œufs typiques produits en usine.

L'œuf est un aliment tellement versatile ; vous pouvez les brouiller et mettre quelques légumes pour faire une omelette, ou les bouillir pour les emporter avec vous pour un goûter élevé en protéines. J'aime bien avoir quelques œufs durs sous la main et les mettre dans des salades ou dans des sandwiches, ou râpés dans de la soupe ou sur des légumes, ou bien mettre un œuf dans une boisson pour ajouter des protéines.

Voici un soufflé sympa et facile que vous pouvez adapter comme vous voulez. Vous pouvez le servir pour le petit déjeuner, le déjeuner ou le diner, cela dépend de ce que vous mettez dessus. Je l'appelle le "Dutch baby".

Pré chauffer le four à 220 degrés C. Dans une casserole résistante au four, faire fondre 43 gr de beurre fermier. Pendant que le beurre fond, mixer 4 œufs pendant une minute, ajouter doucement 128 gr de farine (j'utilise de la farine de riz brun), et 23 cl de lait. Mixer pendant une minute et vider dans la casserole chaude avec le beurre fondu. Faire cuire au four pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré. Vous pouvez servir avec des fruits pour le petit déjeuner, ou mettre du fromage dessus et des légumes pour un bon diner.

CHAPITRE 12

Laitages crus, lait et fromage

Le lait et les produits laitiers ont parfois une mauvaise réputation. Et pour une bonne raison, en tout cas en ce qui concerne les laitages produits commercialement. Les hormones, les antibiotiques, les globules blancs (venant des infections des mamelles) finissent tous dans le lait que vous achetez au supermarché la plupart du temps, ils sont ensuite chauffés à tel point que beaucoup d'enzymes vitales et nutriments sont tués, les protéines du lait sont déformées par la chaleur. Ils sont donc difficiles à digérer et provoquent des réactions allergiques. Sous cette forme, ce n'est rien d'autre qu'un liquide blanc qui fait grossir.



D'un autre coté, le lait cru venant surtout de vaches fermières, est une histoire complètement différente ! Comme nous l'avons dit dans la première partie, le lait cru (non pasteurisé et non homogénéisé) venant d'une vache fermière saine est la seule source de lait qui peut être considéré saine. Saviez-vous que le lait cru de vaches fermières était considéré comme un médicament au début du siècle ? Vraiment ! Le lait venant directement des mamelles était utilisé comme médicament pour traiter de sérieuses maladies chroniques. Du temps d'Hippocrate jusqu'à après la 2ème guerre mondiale, cette nourriture miracle a nourri et guéri une quantité innombrable de gens.

Le lait, le fromage et le beurre venant de vaches fermières sont aussi des aliments complètement et correctement équilibrés. Vous pourriez survivre exclusivement avec ces aliments si vous le deviez. Les laitages crus sont riches en substances saines qui forment le corps et brûlent les graisses y compris : les acides aminés, les enzymes, les minéraux, et des graisses saines comme le CLA (acide linoléique conjugué).

Les acides aminés sont les éléments constructifs des protéines. Nous avons besoin de 20 à 22 de ces acides pour la construction musculaire. Les produits laitiers crus ont tous 20 des acides aminés standard. Environ 80 % des protéines de lait sont de la caséine, qui est digérée lentement mais facilement, à moins qu'elle soit pasteurisée. Dans ce cas, elle devient difficile à digérer.

Les 20 % qui restent tombent dans la classe des protéines de lactosérum avec des effets physiologiques importants. Egalement facile à digérer, mais très sensible à la chaleur, elles contiennent des enzymes clé, des enzymes inhibiteurs, des immunoglobulines (facteurs clé immunitaires), des protéines de liaison au métal, des vitamines de liaisons aux protéines et plusieurs facteurs de croissance.

Les 2/3 des graisses contenues dans le lait sont saturées. Est-ce bon ou mauvais pour vous ? Les graisses saturées sont habituellement blâmées en tant que contributeur principal pour les maladies du cœur. Et bien c'est faux. Les graisses saturées jouent un nombre de rôles clés dans notre corps : de la construction d'une membrane cellulaire saine et d'hormones clés, à fournir un stockage d'énergie et de la matelassure pour les organes délicats, y compris le cerveau. Elles servent aussi au transport des vitamines liposolubles.

Les graisses provoquent une muqueuse gastrique pour secréter une hormone qui stimule la production et la sécrétion d'enzymes digestives, et signale au cerveau que nous avons mangé suffisamment. Ce signal enlevé, les produits laitiers à 0 % de matières grasses et autres produits à 0 % peuvent vous inciter à trop manger.

Le CLA est abondant dans le lait de vaches fermières. Il peut élever le taux métabolique, éliminer les graisses abdominales, stimuler la croissance des muscles, réduire la résistance à l'insuline, fortifier le système immunitaire et diminuer les réactions allergiques à la nourriture. Rappelez-vous que le lait cru de vaches fermières a de 3 à 5 fois de CLA que dans le lait de vaches venant de parcs d'engraissement (qui est le lait de pauvre qualité que vous achetez au supermarché)!

La Lactoferrine est une protéine de liaison du fer trouvée dans le lait cru. Elle a beaucoup de propriétés bénéfiques, y compris une absorption et une utilisation améliorée du fer, des propriétés anti-cancers et anti-microbiennes, mais aussi des actions contre une bactérie qui cause les caries. Des études récentes révèlent aussi qu'elle a de puissantes propriétés antivirales et anti-bactériennes. Donc boire un verre de lait cru est bon pour vos dents ainsi que pour le reste de votre corps.

Deux contributeurs dans les protéines antibiotiques et les enzymes du lait cru sont le lysozyme et la lactoperoxydase. Le lysozyme va briser les murs cellulaires des bactéries indésirables, pendant que la lactoperoxydase se combine avec d'autres substances pour tuer des microbes non voulus. La composition renforçant le système immunitaire fourni une résistance à beaucoup de virus, bactéries et toxines bactériennes et peut aider à réduire la sévérité des symptômes asthmatiques.

Le lait cru contient une large sélection de vitamines et de minéraux facilement disponibles, allant du familier calcium et phosphore, aux vitamines A et D, et les oligo-éléments. Le laitage fermier contient aussi un élément nutritif manquant dans notre régime alimentaire, appelée la vitamine K2, qui est extrêmement utile pour aider le corps à absorber le calcium, et donc la reconstruction des os, la réparation des caries, et à garder les vaisseaux sanguins propres. Seuls les laitages fermiers contiennent cet important nutriment.

Il y a plus de 60 enzymes fonctionnelles dans le lait cru qui effectuent une quantité impressionnante de travail. Le bénéfice de santé le plus signifiant dérivé des enzymes alimentaires est qu'elles interviennent dans le processus de digestion et d'assimilation des nutriments.

L'amylase, la lactase, la lipase et la phosphatase détruisent l'amidon dans le lait cru, le lactose, les graisses (triglycérides) et composants de phosphate rendant respectivement le lait plus digeste et libèrent des minéraux essentiels. D'autres enzymes comme le catalase, le lysozyme et la lactoperoxydase aident à protéger le lait contre les infections bactériennes non désirées, ce qui rend le lait cru bon à boire.

Qu'en est-il des risques du lait cru ? Nous avons été mené à croire que le lait doit être pasteurisé pour tuer les bactéries et les dangereux pathogènes indésirables. Evidemment le lait venant directement de la mamelle de la vache est propre. Une vache nourrie de son régime naturel et non bourrée d'hormones et d'antibiotiques sera une vache en bonne santé, sans maladie, sans infection ou sans irritation des mamelles.

La pasteurisation du lait a commencé au début des années 1900 quand des conditions insalubres de traite du lait ont rendu beaucoup de gens malades. Mais le lait cru contient des enzymes qui tuent les pathogènes. Qu'est-ce qui fait que le lait cru peut tuer les pathogènes ? La lactoferrine est une de ces enzymes tueurs de pathogènes dans le lait cru. D'autres enzymes importantes qui protègent contre les bactéries sont les suivantes : la xanthine oxydase, la lactoperoxydase, le lysozyme et la nisine. Tous ces systèmes bénéfiques sont détruits par la pasteurisation. Il ne reste aucun système de sécurité dans le lait traité et pasteurisé pour protéger ce dernier au cas où une bactérie nuisible s'infiltre dans le lait pasteurisé.

Qu'en est-il des histoires de gens devenus malades après avoir bu du lait cru ? Ces histoires ont été prouvées ne pas être en relation directement avec le lait, mais pour d'autres conditions sans rapport avec le lait. Des vaches laitières malades, des procédures de traite sales et insalubres sont plus probablement les raisons qui expliquent des bactéries dans le lait cru. Le lait pasteurisé a en fait rendu des milliers de personnes malades plutôt que le lait cru.

Qu'en est-il du cholestérol et des graisses saturées ? Les laitages crus contiennent environ 3 mg de cholestérol par gramme, une quantité convenable. Nos corps fabriquent une grande majorité du cholestérol dont nous avons besoin; Cette quantité va fluctuer selon la composition de la nourriture. Le cholestérol en soi n'est pas un produit nuisible comme on veut nous le faire croire, il est en fait une substance protectrice et séparative. Une substance similaire à la cire, que notre corps utilise comme élément de base pour un certain nombre d'hormones clés. Il est naturel, normal, essentiel, et peut être trouvé dans le cerveau, le foie, les nerfs, le sang, la bile, et toutes les membranes cellulaires.

Une chose très importante au sujet du lait frais et cru, son goût ! Vous ne goûtez jamais un lait aussi délicieux dans un supermarché. Wow !! Rien n'a aussi bon goût. Dès la première gorge vous serez accro, même si vous n'étiez pas un gros buveur de lait auparavant ! Il n'y a aucune comparaison entre le lait frais cru et le lait pasteurisé traité que vous trouvez dans certains supermarchés.

Intéressez-vous à la source de votre lait, demandez qu'il vienne d'animaux nourri à l'herbe et bien entretenus. Bio/organique de préférence. Le lait cru est plus difficile à trouver, car beaucoup n'autorisent pas qu'il soit vendu commercialement.

Ma recommandation est d'éviter complètement le lait à moins de trouver une coopérative de qualité ou une ferme qui vend du lait cru venant de vaches nourris à l'herbe. Si vous trouvez une bonne ferme, vous pouvez réduire vos envies de malbouffe de 50 % par rapport à ce que certains supermarchés vous vendent. Même dans de grandes villes, j'ai eu la possibilité de trouver des coopératives, des fermes ou bien des marchés. Donc faites un peu de recherche, vous pourriez être en mesure d'améliorer la qualité de nourriture de votre famille.

Au fait, si vous avez encore "peur" du lait cru même après cette lecture, vos craintes sont infondées. Ma famille et moi avons bu des centaines de litres de lait depuis presque 10

ans maintenant, et personne n'a jamais été malade à cause du lait. Contrairement aux conditions insalubres de la plupart des fermes laitières commerciales (et la mauvaise santé des vaches ce qui augmente le risque de pathogènes dans le lait), la plupart des fermes qui vendent du lait cru, sont parmi les plus propres et ont aussi des vaches en très bonne santé.



CHAPITRE 13

Les bonnes graisses ; beurre fermier, huile de noix de coco, lard (oui j'ai bien dit lard !)

Je crois fermement qu'il faut inclure une variété d'huiles et de graisses dans votre alimentation. Elles travaillent ensemble comme une équipe pour fournir des acides gras essentiels à votre sang pour la longévité, un équilibre hormonal, un cœur sain, une vision pointue, une peau hydratée et soyeuse, et de l'énergie. La merveilleuse variété d'huiles et de graisses inclus de façon certaine du bio/organique, de préférence du beurre fermier, du lard et de l'huile d'olive extra vierge.

Il y a environ 20 ans, nous avons tous prudemment changé nos sources de graisse provenant du beurre et du lard pour de la margarine et du crisco parce que les médecins ont tiré la sonnette d'alarme contre le beurre, le lard et autres graisses saturées en disant qu'elles étaient les raisons principales des maladies du cœur et des attaques cardiaques.

Que s'est-il passé ? Avance rapide jusqu'à aujourd'hui… Nous mangeons bien moins de beurre et de lard que nous le faisions au tournant du siècle, mais les maladies du cœur sont montées en flèche ! Les médecins pourraient-ils avoir tort ? Et bien Oui.

De nouvelles études médicales font surface montrant que ce n'est pas le cholestérol ni les graisses saturées que nous mangeons qui contribuent aux crises cardiaques, mais les graisses transformées comme le crisco et les oméga-6 fortement traités (huile de soja, huile de tournesol, huile de maïs, huile de carthame, et autres huiles végétales) qui augmentent les inflammations et conduisent le corps à envoyer le cholestérol pour réparer les murs enflammés des vaisseaux sanguins.

Le lard est gagne clairement cette guerre des graisses. La graisse végétale comme le crisco, le remplacement synthétique que l'on nous force à manger durant ce dernier siècle, a prouvé être un danger bien plus grand pour la santé à cause des graisses transformées nuisibles qu'il contient, la pire forme de graisse pour votre corps.

La graisse végétale est devenue plus populaire que le lard il y a 50 ans lorsque les chercheurs ont fait le lien entre les graisses animales et les maladies coronariennes. Dans les années 90, beaucoup ont choisi l'huile d'olive comme huile préférée, mais la graisse végétale est toujours utilisée plus que le lard ou même le beurre dans bien trop de livres de cuisine ou de préparations culinaires.

De nos jours, on peut argumenter sur le fait que le lard est bon pour vous, avec modération bien sûr! La graisse du lard est monoinsaturée. Et même la graisse saturée dans le lard a un effet neutre sur le taux de cholestérol. Sans compter que le lard peut être chauffé à des températures plus hautes que les autres graisses, permettant aux aliments comme le poulet d'absorber moins de graisse lorsqu'il est cuit dans du lard. Et bien sûr, la graisse en général a un bon côté. Le corps le change en carburant, qui est ensuite brulé comme source d'énergie principale, et il aide le corps à absorber les nutriments ; surtout le calcium et les vitamines liposolubles A, D, E et K. Gardez à l'esprit que le lard et le suif de bœuf devraient venir seulement d'animaux fermiers car ils contiennent de plus grandes quantités d'oméga-3 et de CLA.

Un des choix des athlètes d'endurance comme carburant de performance est une vieille recette des Indiens d'Amérique. Cette source d'énergie incroyable est contenue dans une barre appelée "Pemmican". Elle est composée de ½ de lard, ½ beef jerky, avec des cerises séchées, et assaisonnée de sel de mer. Bien que le goût soit un peu spécial, surtout si vous êtes habitué à ces barres de chocolat finement déguisées en barres énergétiques, il n'y a rien de meilleur que cette barre Pemmican pour une haute énergie longue durée, surtout si vous êtes un athlète !

Beurre ou margarine ?

La plupart des margarines sont de la malbouffe qui ne devrait jamais être consommée par les humains, malgré la propagande mal honnête dont vous êtes la victime avec les tactiques de l'industrie agroalimentaire. La margarine n'est pas plus saine que le beurre !

En fait, puisque la margarine est une source de graisses transformées artificielles nocives, produites par des huiles végétales inflammatoires hautement raffinées à haute température, à haute pression, et avec l'utilisation de solvants pétroliers, elle est plus proche d'une huile industrielle immangeable que de quelque chose qui devrait être considéré comme de la nourriture.



D'un autre côté, le beurre est un aliment naturel qui existe depuis très longtemps. Le beurre était utilisé il y a des années quand nos ancêtres ont commencé à domestiquer les animaux. Le beurre est connu pour avoir été utilisé il y à 4500 ans.

Le beurre est un aliment complètement naturel essentiel à votre santé, surtout quand vous mangez bu beurre fermier. Il contient de hautes quantités de vitamines, minéraux et autres puissants éléments nutritifs :

- Le beurre contient de l'acide linoléique conjugué (CLA), un brûleur de graisse puissant, bon pour le développement musculaire, un agent anti cancers, et bénéfique pour le système immunitaire.
- La matière grasse du beurre est une source rapide d'énergie, et aussi une très bonne source d'énergie pour l'endurance.
- Le beurre contient un acide gras essentiel, l'acide arachidonique qui est important pour le développement musculaire et pour brûler des graisses.
- Le beurre est une très bonne source de vitamines. Il contient aussi la forme absorbable la plus facile de vitamine A, qui, entre autre, est bonne pour la thyroïde et la santé surrénale, qui sont essentielles pour brûler des graisses et pour l'énergie.
- Le beurre fermier contient une vitamine essentielle, très essentielle dans l'absorption du calcium pour les os et la santé artérielle.
- Le beurre contient des niveaux élevés de vitamine D essentielle pour l'absorption du calcium, le renforcement du système immunitaire et un sentiment général de bien-être.
- Le beurre contient un "facteur Wulzen", "ou facteur anti raideur", découvert par une chercheuse nommée Rosalind Wulzen. Ce facteur protège contre l'arthrite dégénérative, le durcissement des artères, la cataracte, et la calcification des glandes pinéales. Le facteur Wulzen n'est pas présent dans la plupart des produits laitiers trouvés au supermarché, car il est détruit durant la pasteurisation.

- Le beurre contient des minéraux de sélénium vitaux, qui sont de puissants nutriments qui combattent le cancer.
- Le beurre contient une forme d'iode hautement absorbable, fortement recommandée pour un fonctionnement adéquate de la thyroïde et du métabolisme des graisses.
- Le beurre est une bonne source d'acide laurique, importante pour votre système immunitaire, et pour le traitement des infections fongiques.
- Le beurre protège réellement contre la carie dentaire.
- Contient de la lécithine qui est essentielle pour le fonctionnement du cerveau et le métabolisme du cholestérol.
- Contient des antioxydants qui protègent contre les méfaits des radicaux libres.

Donc, si vous vous posez la question de décider entre le beurre fermier ou bien la margarine, il est TOUJOURS mieux de choisir le beurre, puisque c'est un aliment vrai avec de vrais bénéfices comparé à "un aliment faux", la margarine. Gardez à l'esprit que le beurre est quand même une haute source de calories concentrées, donc faites attention à bien contrôler vos portions. Cela dit, vu que le beurre vous donne les nutriments dont votre corps a besoin, il aide à contrôler votre apport en calories.

D'une façon similaire à ce dont nous avons parlé à propos des autres produits laitiers, la seule source de beurre saine est le beurre provenant de vaches de pâturages. Si vous ne pouvez pas trouver de beurre fermier, le 2ème meilleur choix serait le beurre organique/bio dans votre supermarché.

L'huile de noix de coco - une autre graisse saturée saine ?

L'huile de noix de coco est souvent préférée par les athlètes, les bodybuilders et par ceux qui sont au régime. La raison pour cela est que l'huile de noix de coco est faite essentiellement de graisses saturées saines et uniques appelées triglycérides à chaine moyenne (TCM) qui sont très facilement converties en énergie et sont saines pour le cœur et les artères. L'huile de noix de coco améliore l'endurance, ainsi que la performance athlétique.

L'huile de noix de coco a des bénéfices positifs sur la réduction des graisses dans le corps. Elle contient des acides gras à chaine courte et moyenne qui peuvent faire démarrer votre métabolisme très rapidement. Elle est aussi très facile à digérer et aide le fonctionnement sain de la thyroïde (critique au métabolisme et à la perte de poids) et les systèmes d'enzymes. Elle accélère aussi le métabolisme du corps en enlevant le stress sur le pancréas, ce qui veut dire que le corps aura une plus grosse réserve d'énergie pour brûler les graisses corporelles. Les gens qui vivent dans les zones côtières tropicales utilisent l'huile de noix de coco tous les jours comme huile de cuisine principale, et ne sont généralement pas en surpoids. L'huile de noix de coco pure (assurez-vous qu'elle ne soit pas hydrogénée) est en fait une des meilleures options comme huile à cuisiner, due à sa nature stable à la chaleur. Ceci la rend bien moins inflammatoire pour votre corps comparé à d'autres huiles comme l'huile de soja, l'huile de maïs, et autres huiles végétales. L'article ci-dessous vous donne plus de détails sur les huiles de cuisine, saines vs malsaines :

http://www.toutsurlesabdos.com/bonnes-vs-mauvaises-huiles-de-cuisine.html

Nous avons fait le tour des différentes graisses ; Nous retournons maintenant aux bonnes graisses traditionnelles que nos ancêtres ont utilisées pendant des années. Bien avant que les maladies du cœur, les cancers et autres maladies soient apparues, ces graisses étaient utilisées en abondance. Maintenant nous commençons à nous rendre compte que ces graisses ne sont pas mauvaises comme on veut nous le faire croire. Donc régalez-vous avec du beurre, de l'huile de noix de coco, du lard (en petite quantité) sans culpabilité.

CHAPITRE 14

Les fruits à coque : noix, amandes, noix de cajou, noix de pécan, noix de macadamia, pistaches

Des aliments hauts en graisse bons pour vous et vous aident à perdre du poids ? Oui ! N'enlevez pas les fruits à coque de votre alimentation et mettez-les en haut de votre liste de collations saines pour un corps mince !



Les amandes et les noix sont au top de la liste au niveau nutritionnel, mais d'autres fruits à coque sont aussi sains, y compris les pistaches, les noix de pécan, les noix de cajou ; et même les cacahuètes, même si elles sont en fait des légumineuses et non des fruits à coque.

Plusieurs études ont prouvées que les gens au régime qui incluent des fruits à coque dans leur alimentation perdent en fait plus de poids que ceux qui n'en mangent pas. Les fruits à coque sont une collation parfaite.

Du moment que vous pouvez vous retenir de trop en manger, les fruits à coque peuvent combattre les graisses et aident à perdre du poids. Les protéines et la graisse dans les fruits à coque peuvent vous aider à vous sentir rassasié et arrêtent les envies, et puisque les fruits à coque n'ont pas de sucre, ils ne stimulent pas de sécrétion d'insuline, ce qui veut dire qu'ils seront probablement utilisés comme énergie et ne stimuleront pas votre appétit comme le feraient des féculentes ou des sucres. Les fruits à coque ne vous feront pas rentrer dans le cercle vicieux de manger encore plus et prendre du poids.

Les fruits à coque vous aideront à garder un haut niveau d'hormones brûleuses de graisses corporelles ainsi qu'à contrôler cotre appétit et vos envies pour que vous mangiez moins de calories en général, même si vous consommez un aliment haut en graisse.

En plus de leurs bénéfices pour vous rendre mince, les fruits à coque sont des aliments hautement nutritifs à ajouter dans votre alimentation. La plupart ont des niveaux élevés de graisses monoinsaturées, le même genre de graisses bonnes pour la santé présentes dans l'huile d'olive, avec une réduction des risques de maladie du cœur et de cancers. Les bruits à coque contiennent aussi des graisses polyinsaturées, des graisses saines saturées, et de l'acide linoléique, une autre graisse saine que le corps utilise comme acide gras essentiel. Manger des portions contrôlées de graisses saines peut satisfaire vos envies, et peut empêcher de se faire un peu trop plaisir avec quelque chose de bien plus malsain comme des féculents et des sucres qui provoquent la faim et la prise de graisses corporelles.

Les fruits à coque ont des tas de bons nutriments, mais leur composition graisseuse (75 à 95 % de calories totale) implique que vous ne devriez pas en manger des tonnes à la fois. Et vue qu'ils sont vraiment satisfaisants pour votre appétit, cela ne vous arrivera probablement pas.

La noix de macadamia, qui est une noix gourmet, contient le plus de graisse (cela reste des graisses saines). Les noix, les noix du Brésil et les noix de pin ont aussi des bénéfices de santé additionnels car elles sont riches en acide gras oméga-3.

Même si techniquement les cacahuètes sont des légumineuses (pensez haricots), elles offrent les protéines les plus complètes. Beaucoup d'autres fruits à coque n'ont pas de lysine, un acide aminé. Les cacahuètes sont riches en antioxydants polyphénols comme ceux trouvés dans les baies.

Cinq importantes recherches sur des humains ont montrées que la consommation de fruits à coque est liée à la baisse des risques de maladies cardiaques. Des chercheurs qui ont étudié des données d'études de santé faites par des infirmières ont estimé que remplacer une certaine quantité de glucides par une quantité équivalente de fruits à coque dans un régime moyen a entrainé une réduction des maladies cardiovasculaires de 30 %.

Les fruits à coque contiennent une quantité signifiante de vitamine E. En tant qu'antioxydant, la vitamine E peut aider à empêcher l'oxydation de cholestérol LDL, qui peut endommager les artères.

Les fruits à coque sont bourrés de minéraux difficiles à obtenir, comme le cuivre, le fer, le magnésium, le manganèse, le zinc et le sélénium. Le fer aide le sang à livrer de l'oxygène à vos muscles et à votre cerveau, alors que le zinc améliore votre système immunitaire et le fonctionnement de votre cerveau. Le sélénium est un puissant minéral pour combattre le cancer et aider la glande thyroïdienne qui régule le métabolisme et donc la combustion des graisses dans votre corps.

Le potassium est un électrolyte important impliqué dans la transmission nerveuse, la fonction cardiaque et la pression sanguine. Les fruits à coque sont bons pour votre santé cardiovasculaire en fournissant 257 mg de potassium et seulement des traces de sodium (si vous mangez non salé !), ils deviennent alors un très bon choix dans la protection contre une pression sanguine élevée et l'athérosclérose.

Le magnésium est un vasodilatateur naturel. Quand votre corps a assez de magnésium, les veines et les artères se relaxent et se dilatent, ce qui réduit la résistance et améliore le flux sanguin, l'oxygène et les nutriments dans le corps. Cela réduit votre tension et donne un effet général de détente. Le magnésium a été prouvé essentiel dans la prévention des crises cardiaques.

Les fruits à coque sont aussi une bonne source de fibres et de protéines, qui bien sûr vous le savez aide à contrôler la glycémie et peut aider à perdre du poids.

Bien que tous les fruits à coque soient sains, il y a quelques superstars :

Les noix du Brésil contiennent une quantité élevée de sélénium : environ 70 à 90 microgrammes par noix. Donc juste 3 ou 4 noix du Brésil vous donneront une ample quantité de ce nutriment. Les fruits à coque jouent leur rôle pour garder les os forts en offrant du magnésium, manganèse, et du bore, essentiel pour la santé des os.

En plus de graisses saines et de vitamines E, 32 g d'amandes contiennent presque 99 mg de magnésium (cela représente 25 % de la valeur journalière de cet important minéral), plus 257 mg de potassium.

Les noix, les noix de pécan, et les marrons ont la composition la plus élevée en antioxydants des fruits à coque, c'est la noix qui gagne avec le taux le plus élevé en antioxydants. Et, les cacahuètes (bien qu'elles soient en fait des légumineuses) contribuent aussi énormément à notre apport en antioxydants.

Les pistaches aident à réduire le risque de dégénérescence maculaire, une cause fréquente de perte de la vue chez les personnes plus âgées. Les pistaches contiennent deux importants composés de caroténoïdes, la lutéine et la zéaxanthine qui aident à empêcher cette condition de l'œil courante. Les caroténoïdes sont aussi de forts antioxydants qui aident à compenser les blessures et les dommages cellulaires. Une collation journalière de pistaches pourrait être un moyen goûteux et efficace de protéger un de nos sens les plus important, notre vue. Les pistaches sont aussi élevées en protéines, et sont donc une collation satisfaisante.

La liste de bénéfices attachés à chaque fruit à coque est sans fin. D'autres fruits à coque qui sont particulièrement bons sont : les noix de pécan qui empêchent l'élargissement et le cancer de la prostate chez les hommes ; les noisettes car elles sont une des sources les plus riches en vitamines E antioxydants ; et les noix de cajou pour leur composition haute en fer dont nous avons besoin pour produire de l'hémoglobine, le pigment rouge du sang.



Choisissez plutôt des beurres de noix crues plutôt que grillées si vous le pouvez ; Cela aide à maintenir la qualité du contenu nutritionnel des graisses saines. Souvenez-vous que les graisses polyinsaturées sont instables et deviennent inflammatoires pour votre corps quand elles ont été exposées à la chaleur, donc les noix grillées ne sont pas les meilleures options. Evitez les noix grillées et salées dans le commerce car de l'huile de graines de coton ou de l'huile de soja sont souvent ajoutées, ce qui annule tous les effets sains de la noix.

Et pour changer, essayer du beurre d'amande, de cajou, de pécan ou de macadamia pour ajouter de la variété à votre régime et pour obtenir plus de qualité nutritionnelle dans votre alimentation.

Voici un moyen équilibrant et sain pour la glycémie et le cœur d'inclure des noix dans votre alimentation avec une collation saine :

<u>Collation Energétique de Fruits à Coque</u>

64 gr de beurre d'amandes
64 gr de grains de lin en poudre
64 gr de tahini
32 gr de protéine en poudre
32 gr de graines de citrouille

59 ml de sirop d'érable

Combiner tous les ingrédients dans un bol moyen, ou vous pouvez utiliser un robot. Faire des boules de la même taille qu'une petite noix. Réfrigérer.
Vous pouvez rouler les boules dans de la noix de coco, ou ajouter des fruits secs dans le mélange. Vous pouvez aussi expérimenter avec vos fruits à coque et beurre de fruits à coque préférés avec une plus grande variété pour ces collations très énergétiques. Mangez ça au lieu de manger des barres énergétiques. Ces boules sont du bon carburant lorsqu'on s'entraine !

CHAPITRE 15

Les avocats

L'avocat est un autre aliment dit "gras", beaucoup d'entre nous ont été conditionnés de l'éviter, mais l'avocat est un aliment bourré de bonnes choses ! Non seulement ce fruit est très élevé en graisses monoinsaturées, mais aussi plein à craquer de vitamines, minéraux, micronutriments, et antioxydants.



Les graisses saines et les nutriments présents dans l'avocat aident votre corps à maintenir ces propres niveaux hormonaux aidant ainsi la perte de graisse et la construction musculaire. Ces graisses aident à contrôler les niveaux d'insuline, mais aussi vous sentir rassasié plus longtemps et contrôler vos envies de mauvais aliments. Les avocats sont de très bons encas.

51.
52. L'avocat contient beaucoup d'acide oléique, une graisse monoinsaturée qui aide à réduire le cholestérol, empêcher le cancer du sein et autres cancers. L'avocat est une bonne source de potassium, un minéral qui aide à réguler la tension artérielle. Un apport adéquat de potassium peut aider à vous protéger contre des maladies circulatoires, comme l'hypertension, les maladies et attaques cardiaques.

128 gr d'avocat fournit environ un quart de votre ration journalière requise en folate, ou acide folique, une vitamine B qui joue un rôle essentiel pour créer de nouvelles cellules en aidant la production d'ADN et d'ARN. Le folate aide aussi à réduire les défauts de naissance chez les nouveaux nés et est important pour la santé du cœur. Une étude a montré que les individus qui consomment du folate dans leur alimentation ont des risques bien moins élevés de maladies cardiovasculaires ou d'attaque cardiaque.

L'avocat est aussi un aliment très concentré en caroténoïdes lutéines bons pour la santé de l'œil. Il contient aussi de bonnes quantités de caroténoïdes liées (zéaxanthine, alpha-carotène et bêta-carotène) plus des quantités signifiantes de tocophérols (vitamine E), tous des combattants signifiants du cancer.

Puisque l'avocat contient une grande variété de nutriments y compris des vitamines, des minéraux ainsi que des graisses saines, se régaler avec quelques tranches d'avocat dans une salade ou mélanger de l'avocat dans votre sauce préférée, ajoutera non seulement un arome riche et crémeux mais améliorera aussi considérablement la capacité de votre corps à absorber les caroténoïdes sains que fournissent les légumes.

Coupez un avocat frais pour vos salades, ajoutez-le à vos sandwiches, omelettes, ou nourriture Mexicaine. Le guacamole (purée d'avocat avec de l'ail, oignon, tomate, poivron, etc.) est un goûter nutritionnel satisfaisant et délicieux. Evitez les chips de maïs gras et trempez plutôt vos légumes dans votre guacamole, ou mangez-le avec une fourchette ou étalez-le sur un sandwich ou un juteux hamburger fermier. Il y a des tas de différents moyens de se régaler avec les avocats !

Les avocats sont meilleurs quand ils sont fermes, juste un peu tendre au touché.

CHAPITRE 16

Les baies

Les baies, y compris les myrtilles, les fraises, les framboises et même les baies "exotiques" goji et acai sont bourrées de nutriments… Pleines de vitamines et minéraux et parmi les meilleures sources d'antioxydants qui puissent exister comme nourriture. Les baies contiennent une dose saine de fibres, ce qui ralentie votre absorption de glucides et votre digestion. Elles contrôlent aussi les niveaux de glycémie pour aider à empêcher les pics d'insuline. Les baies sont par conséquent de super aliments pour la perte de graisses et un corps mince !

Cela inclus les baies familières ainsi que les baies exotiques : myrtilles, fraises, mûres, et framboises, et aussi des baies plus exotiques comme goji (qui est une des baies la plus dense en nutriments et la plus élevée en antioxydants sur la planète), ou la spectaculaire baie acai.



128 gr de fraises contiennent plus de 100 mg de vitamine C, ce qui est mieux que le jus d'orange. La vitamine C renforce le système immunitaire et aide à construire des tissus conjonctifs forts. Les fraises contiennent calcium, magnésium, folate, potassium et très peu de calories. Si elles sont disponibles, les fraises bio/organiques sont bien meilleures que les fraises non bio/non organiques et valent un prix un peu plus élevé.

Les fraises qui ne sont pas bio/organiques sont une des cultures les plus pulvérisées, et puisque les fraises n'ont pas de peau ou de pelure, elles absorbent tous les pesticides et les herbicides. Vous ne vous en débarrasserez pas même en les lavant.

128 gr de myrtilles offrent une plus petite quantité de vitamine C, mais des niveaux élevés de minéraux et de phytochimiques et très peu de calories. Les myrtilles sont aussi bourrées d'antioxydants. La même quantité de canneberges est similaire ; 128 gr de framboise offrent vitamine C et potassium.

Vous pouvez choisir d'autres baies avec autant de nutriments, comme la ronce framboise, les groseilles, les groseilles à maquereau, les airelles, et les bleuets.

Les pigments qui créent les couleurs vives dans les baies sont aussi bons pour la santé. Les baies contiennent de puissants phytochimiques et flavonoïdes qui peuvent aider à empêcher les cancers, réduire les risques de maladies du cœur, et à protéger la peau de s'abimer. Les bleuets et les framboises contiennent aussi de la lutéine qui est importante pour une vision saine.

Tous les supermarchés ont une large variété de baies fraiches et congelées. Chercher des baies mûres, de couleurs vives et fermes sans moisissure ou taches. Les baies peuvent aussi être trouvées dans le rayon congelé de votre supermarché. Une fois décongelées, elles ne seront pas aussi fermes que les baies fraichement ramassées, mais elles sont quand même délicieuses et bonnes pour vous. Mettre les baies dans un mixer pour faire un smoothie est un très bon moyen de se régaler avec des baies congelées en hiver.

Pour des baies les plus fraiches, essayer d'aller au marché où vous pourrez trouver des baies cueillies le même jour. Des fermes de baies vous laissent ramasser vos propres baies. Rien de mieux que de ramasser et de manger des baies tiédies par le soleil et remplies de fraicheur et de nutriments !

Smoothie aux baies

Mon smoothie de baies préféré peut être fait avec 128 gr de baies congelées, 1 banane, une cuillère de votre poudre de protéine préférée (si vous n'avez pas de poudre de protéine, mettez un œuf cru, protéine parfaite), 118 ml de jus d'orange ou n'importe jus que vous avez, quelques glaçons, et mélangez. C'est délicieux et nutritif, et les protéines en font une collation ou un repas satisfaisant. Et ne vous inquiétez pas de l'œuf cru, les œufs crus sont sûrs du moment que la coquille n'est pas craquée. Et si vous utilisez des œufs fermiers plutôt que ceux du supermarché, ils sont encore plus sûrs. Rincez-les avant de les utiliser.



CHAPITRE 17

Légumes feuillus vert foncé bio/organique

Saviez-vous que nos ancêtres mangeant jusqu'à 2,7 kg de végétation par jour ? En voyageant, ils ramassaient des feuilles vertes et les mangeaient. C'est comme si vous mangiez un sac de supermarché rempli de légumes chaque jour ! Très peu d'entre nous mangent le minimum de 384 gr par semaine ! Et pourtant, ces légumes feuillus offrent un tas de vitamines, minéraux, fibres, antioxydants, et phytonutriments !

Les légumes feuillus sont des aliments idéals pour avoir un corps mince, puisqu'ils sont généralement très bas en calories. Ils sont utiles dans la réduction des risques de cancer et des maladies cardiaques puisqu'ils sont bas en matière grasse, élevés en fibres alimentaires, et riche en acide folique, vitamines K, C, E et beaucoup de vitamines B, fer, calcium, potassium et magnésium, et contiennent aussi une multitude de composés phytochimiques.



Saviez-vous que manger 3 portions ou plus de légumes feuillus par semaine réduit de manière significative les risques de cancer de l'estomac, qui est le 4ème cancer le plus commun dans le monde ! Chou, chou-fleur, choux de Bruxelles, et brocoli sont riches en indoles, une substance chimique naturelle, et en isothiocyanates, qui protège contre plusieurs cancers y compris le cancer du colon. Les germes de brocoli contiennent 10 fois autant de sulforaphane, une substance qui protège du cancer, que les brocolis matures, et sont des armes extrêmement puissantes pour combattre le cancer.

Les légumes feuillus vert foncé sont, bien qu'ils aient peu de calories, une des sources les plus concentrées en nutriments. Ils offrent aussi une variété de phytonutriments y compris bêta-carotène, lutéine et zéaxanthine, qui protègent nos cellules d'être endommagées, et protègent entre autres nos yeux de dégénérescence maculaire et de cataracte.

Le nutriment superstar ici est la vitamine K. 128 gr de tout genre de légumes verts cuits, offrent au moins 9 fois la quantité minimum recommandée de vitamine K, et environ 256 gr de légumes feuillus vert foncé vous donneront le minimum aussi. Une recherche récente a fourni la preuve que cette vitamine est peut-être même plus importante qu'on ne le croyait (le minimum actuel n'est peut-être pas optimal), et beaucoup de gens n'en consomment pas assez.

Quelques-uns des bénéfices fantastiques de la vitamine K :

- Régule la coagulation du sang
- Introduit le calcium dans les os, et non pas dans le sang
- Peut aider à empêcher et même peut-être réduire l'athérosclérose en réduisant le calcium dans les plaques artérielles
- Peut être un régulateur clé dans l'inflammation, et peut nous aider à nous protéger de maladies inflammatoires y compris l'arthrite
- La vitamine K est liposoluble, assurez-vous donc d'utiliser une vinaigrette avec de bonnes graisses (tels que l'huile d'olive extra vierge ou Udo's choice oil blend) sur vos salades, ou ajoutez des tranches d'avocat à votre salade. Ajouter de petites quantités de beurre ou de fromage à des légumes cuits peut aussi aider l'absorption de vitamines.

Les légumes verts ont très peu de glucides et beaucoup de fibres, ils sont donc plus lents à digérer. Les légumes verts ont un très faible impacte sur le glucose sanguin. Dans certains régimes, les légumes verts sont considérés comme gratuits au niveau des glucides (cela signifie que les glucides qu'ils contiennent ne sont pas comptés)… Ce qui veut dire : nutrition mince sérieuse !

Je vois les légumes comme faisant partie de trois groupes différents, dépendant de la façon dont vous les préparez :

La salade verte - habituellement mangée crue. Généralement, plus la couleur est foncée, plus il y a de nutriments. La laitue iceberg, par exemple, est très basse en nutriments et ne vaut quasiment rien au niveau nutritionnel. Les membres de la famille da la laitue qui sont plus colorés valent bien plus votre attention. Par exemple la romaine, la laitue feuille rouge, la laitue bib, et les jeunes pousses ont 8 fois plus de vitamines A et 6 fois plus de vitamine C que dans la laitue iceberg. La laitue bib et la laitue rouge et verte peuvent remplacer aussi le pain. Essayez une salade de thon (thon, mayonnaise, céleris) enveloppée dans une feuille de laitue plutôt que dans du pain, vous pouvez essayer avec tous autres sandwiches que vous aimez.

Quand vous avez le choix, une variété de légumes verts est toujours meilleure, puisque chacun a sa propre constellation de nutriments. Optez pour le plus grand nombre de différentes couleurs et nuances de verts que vous pouvez ! Un des meilleurs choix sont les jeunes pousses. Ces feuilles tendres viennent généralement dans une grande variété de types et de couleurs, chacune avec son propre trésor de nutriments, et en plus, c'est délicieux !



Les légumes feuillus verts offrent une bonne variété de couleurs du bleu vert foncé du chou frisé au vert vif des épinards. Les légumes feuillus verts ont toute une gamme d'arômes, du sucré et de noix à l'amer ; du poivré, au goût de terre. Les plantes jeunes ont généralement des feuilles petites, tendres, et ont un goût doux. Beaucoup des plantes plus matures ont des feuilles plus dures et des goûts plus forts. Essayez la mâche et la roquette ou l'arugula. La roquette est une de mes additions saines préférées pour mettre sur un hamburger fermier ou ajouté à côté d'une omelette. La roquette est très élevée en densité nutritionnelle et a un délicieux goût de noix et épicé !

Les légumes verts à cuisson rapide peuvent être mangés cru ou légèrement cuit. Les épinards sont le meilleur exemple connu dans cette catégorie. Cela prend seulement quelques secondes pour cuire une feuille d'épinard. Les épinards trop cuits n'ont pas très bon goût. Les légumes verts cuits rétrécissent très rapidement donc vous pouvez obtenir beaucoup de nutriments de ces légumes. 768 gr de légumes verts crus donnent environ 128 gr une fois cuits.

La plupart des feuillus verts à cuisson rapide ne prennent que quelques minutes à cuire et ne doivent pas être trop cuit ou ils deviennent sans goût et pâteux. La bette à carde a une cuisson rapide et peut être mangée cru, mais cela n'arrive pas souvent. La blette est maintenant disponible en plusieurs couleurs, qui ont souvent un goût plus doux que la blette traditionnelle. J'ai récemment vu une suggestion de couper les tiges de blette et de les mettre dans une salade de thon à la place du céleri. Si vous n'avez pas essayé des blettes, vous devriez vraiment, vous risquez d'être surpris ! C'est une bonne idée de commencer avec les blettes et les épinards qui sont plus familiers et très facile à cuisiner et pas aussi amer que certains autres feuillus verts. Les feuilles de betterave ont aussi une cuisson rapide (et sont délicieuses), et sont en fait liées à la blette et aux épinards. La scarole, les feuilles de pissenlit, et l'oseille sont des légumes feuillus verts à cuisson relativement rapide.

Beaucoup de gens semblent avoir une peur profonde du chou vert et de collard, mais je vous encourage à les essayer car ils ont le plus de bénéfices nutritionnels. A la longue, ils deviendront peut-être vos préférés.

Les raves et le chou vert sont les exemples les plus communs de choux. Ils nécessitent une cuisson, mais pas autant que beaucoup de gens le croient. Oui vous pouvez cuire le chou pendant une heure, mais si vous coupez les branches fibreuses, la partie verte du chou peut être tendre en 10 à 15 minutes. J'aime aussi les raves cuitent avec la même durée.

Comment cuire vos légumes feuillus verts



Les légumes feuillus verts peuvent être braisés (cuit assez lentement dans une petite quantité de liquide, généralement un bouillon savoureux), sautés (cuit rapidement dans une petite quantité d'huile) ou une combinaison des deux. Ils peuvent aussi être cuit à la vapeur ou bouillis. La plupart des gens aiment ajouter d'autres saveurs qui vont bien avec les légumes comme de l'ail frais, des petits morceaux de bacon cuit, du citron, du vinaigre, des piments, des anchois, ou des oignons. Rappelez-vous simplement que ces légumes sont meilleurs quand ils sont très légèrement cuits. Arrêtez la cuisson quand les légumes sont un peu mous, mais sont toujours vert vif.

Les légumes feuillus verts peuvent aussi être ajoutés à de la soupe ou n'importe quel plat à la poêle, ou même dans une omelette, surtout les blettes au goût plus doux.

CHAPITRE 18

Les édulcorants sains : Le miel cru, le vrai sirop d'érable, Stevia



Nos envies de sucres peuvent ruiner nos meilleures intentions de plans d'amincissements, et nous succombons au chocolat, à cette poignée de cookies, à une tranche de gâteau, à une boule de crème glacée généreuse, et à d'autres gâteries. L'ingrédient clé dans toutes ces nourritures et essentiellement toutes les nourritures sucrées trouvées au supermarché est le sucre ou pire, le sirop de maïs élevé en fructose.

L'excès de sucre est souvent le coupable qui sabotage nos régimes, mais c'est dur de résister. Parfois vous avez envie d'un petit quelque chose de sucré. Les édulcorants artificiels sont inclus en grand nombre dans tant de nourritures et de goûters promus comme nourriture de "régime", mais les aspects négatifs à long terme, ainsi que la prise de poids potentiel sont de bonnes raisons pour éviter ce genre d'édulcorants artificiels.

Heureusement, il existe toute une gamme d'édulcorants naturels qui sont assez courants dans les supermarchés depuis longtemps, et sont probablement rangés dans votre placard en ce moment même.

Le miel est une excellente alternative au sucre et a quelques bénéfices pour votre santé contrairement au sucre raffiné. Bien que le miel soit une forme de sucre (et vous devez faire attention à son impact calorique), un bénéfice du miel contre le sucre raffiné est que plusieurs études ont constaté qu'à la longue, le miel cru peut améliorer la capacité de votre corps à traiter le glucose.

Différents types de miels contiennent différents types de nutriments et de bénéfices pour la santé en fonction des types de pollen et de fleurs d'où le miel provient. Tous les miels contiennent des agents antibactériens et agissent comme antioxydant. Le miel contient des vitamines B2 et B6, et est une bonne source de fer. Consommer juste une cuillère de miel par jour peut augmenter le taux d'antioxydant dans nos corps, et le miel est aussi l'édulcorant le plus sain pour ceux qui ont du diabète type 2. Le miel cru peut souvent être trouvé dans les magasins bio/organiques, dans des stands de fermes locales, et même dans les supermarchés, c'est le meilleur que vous pouvez choisir, plein à craquer d'enzymes, il contient aussi les nutriments cités ci-dessus.

Le miel est un très bon substitue pour le sucre dans beaucoup de recettes, et puisqu'il est plus sucré, vous pouvez en utiliser moins. La règle d'or est d'utiliser approximativement ½ tasse de miel à la place d'une tasse de sucre. Aussi quand vous cuisinez, il vous faut réduire les liquides de la recette par ¼ de tasse pour assurer une consistance adéquate. Le miel aide aussi à brunir la nourriture pendant la cuisson, donc les températures de cuisson devraient être réduites de presque 4 dégrées C.

Le sirop d'érable est un produit que beaucoup d'entre nous avons à la maison, et qui est un autre édulcorant naturel qui peut souvent être utilisé à la place du sucre. Nous parlons du vrai, pur, naturel sirop d'érable, pas celui du supermarché (qui est juste du sirop de maïs aromatisé) ! Le vrai sirop d'érable est une bonne source de minéraux et d'oligo-éléments. Comme avec le miel, le sirop d'érable est un antioxydant utile, et possède une



bonne quantité de zinc qui peut aider à empêcher l'athérosclérose et à réduire le cholestérol, il peut aussi aider à renforcer le système immunitaire.

Le sirop d'érable peut être acheté en trois couleurs spécifiques ou classes, chacun ayant une saveur particulière. Le sirop clair (classe A) a un goût plus subtil, alors que le sirop plus foncé (classe B ou C) a des saveurs plus fortes, et plus sucrées. Le sirop foncé contient généralement une quantité plus élevée d'antioxydants et de nutriments que le sirop d'érable de classe A.

Comme avec le miel, puisque le sirop d'érable est une source concentrée de sucre, vous devez faire attention à son niveau calorique élevé, cela dit, le sirop d'érable est un bien meilleur choix comparé au sucre raffiné. Ma préférence personnelle est d'utiliser un tout petit peu de sirop d'érable dans mon café plutôt que d'utiliser du sucre blanc. Pour les thés, je préfère utiliser un tout petit peu de miel au lieu de sucre raffiné. Le sirop d'érable est très bon sur les flocons d'avoine aussi.

Même si le miel et le sirop d'érable sont des options un peu plus saines que le sucre raffiné, votre meilleure option est de réduire votre dépendance de nourriture et de boissons avec du sucre ajouté en apprenant à ajuster vos papilles à préférer un goût moins sucré. En fait, j'ai entrainé mes papilles au cours des années à préférer le goût du thé glacé sans sucre, alors qu'auparavant je devais absolument ajouter du sucre. Même chose avec le café, bien que de temps en temps j'utilise un petit peu de sirop d'érable, j'ai adapté mes papilles à savourer un café noir sans sucre.

La mélasse noire est une autre option pour un édulcorant naturel qui peut être utilisé dans la cuisine. C'est un type particulier de mélasse qui est riche en plusieurs vitamines et minéraux essentiels, y compris une bonne concentration de manganèse, fer, calcium, potassium et autres. Il est aussi sensiblement moins élevé en calories que les autres sucres naturels.

Parce que la mélasse a un goût assez particulier, elle n'est pas utilisée aussi souvent que les autres sucres naturels comme substitut pour le sucre, mais elle peut donner des saveurs uniques à certains aliments comme les haricots et le pain d'épice.

Un sucre naturel sans calories

De nouveaux édulcorants à basses ou sans calories commencent à arriver. Le plus sain est le Stevia. Le Stevia vient de la feuille d'un arbuste natif du Paraguay et du Brésil, il est utilisé comme sucre en Amérique du Sud depuis des années. Le Stevia est environ 300 fois plus sucré que le sucre et a tous les bénéfices d'un sucre sans être mauvais pour vous et sans vous faire grossir. C'est vraiment naturel, pas un composé chimique venant d'un laboratoire, il est sans calories, n'abime pas les dents, n'élèvera pas votre glycémie, et ne vous fera pas grossir.

Pour les gens qui sont fous du sucré et conscients de leur alimentation, le Stevia devrait être incroyablement populaire et bien connu, mais jusqu'à récemment, le Stevia n'était pas autorisé dans la nourriture, ou pas facilement trouvé. L'administration de nourriture et de drogue a banni le Stevia en 1991 aux Etats-Unis. Pourquoi ? Et bien beaucoup de concurrents du Stevia dans l'industrie du sucre ont la main mise sur la FDA des USA. L'interdiction autorisait le Stevia à être vendu en tant que "supplément" alimentaire, et

pouvait être trouvé dans les magasins de bien-être dans le rayon de suppléments à côté des vitamines. La plupart du temps, il était difficile à trouver et n'était jamais dans le rayon des sucres ou des édulcorants… Jusqu'à maintenant.

Toutes ces années pendant lesquelles le Stevia a été utilisé en Amérique du Sud et au Japon, aucun mauvais effets sur la santé n'ont été attribué au Stevia.

Seulement cette année, les géants des boissons Pepsi-Cola et Coca-Cola basés aux USA ont déclaré qu'ils voulaient changer (ou au moins offrir le choix à leur clients) leur édulcorant Splenda pour un édulcorant dans lequel ils ont plus investi : les rebaudiosides A (Reb-A), développés du Stevia.

Le nom actuel de la plante est Stevia. La plante Stevia contient aussi les sucres Reb-A, B, C, D, and E ; dulcoside A ; et steviolbioside. "Nous testons Stevia et Reb-A dans plusieurs produits, mais le plus important est le goût", dit Joe Tripodi, l'officier chef de marketing pour Coca-Cola.

Comme tous les précédents édulcorants basses calories, il y a eu des récits contradictoires sur les bénéfices de santé et la sureté du Stevia, mais le Stevia a été approuvé par la FDA en tant qu'édulcorant à usage général depuis Décembre 2008.

En 2005, Coca-Cola et le géant de la nourriture Cargill on commencé à travailler ensemble sur leur propre forme d'édulcorant. Les compagnies commercialisent désormais leur édulcorant Stevia sous Truvia. Vous pouvez maintenant voir des produits sucrés avec Truvia. Coca-Cola utilise le Stevia dans deux de ses jus Odwalla et dans le nouveau Sprite vert.

L'édulcorant Stevia de Pepsi-Cola est commercialisé sous le nom de PureVia, et comme Truvia, le marketing pousse le fait que c'est naturel.

"Cela change la donne entre les édulcorants sans calories" a dit Lou Imbrogno, le vice président senior des opérations techniques du monde de Pepsi-Cola à une conférence de presse en Juillet 2008. Le partenaire de Pepsi-Cola utilise le Stevia dans ses boissons Sobe Lifewater et dans une nouvelle ligne de jus d'orange Tropicana, Trop50.

Stevia est le meilleur sur le marché parce que c'est ce que les gens recherchent comme édulcorant basses calories pour remplacer les douteux et pas si naturels édulcorants artificiels chimiques Splenda et NutraSweeteners.

Le sucre du Stevia vient de ses feuilles. Ses feuilles sont moulues, et une méthode de brassage avec de l'eau douce est utilisée pour extraire le sucre. Cet extrait est ensuite purifié jusqu'à ce que soit obtenu un Reb-A hautement purifié.

Le créateur de Splenda, nutrition McNeil commence aussi à profiter du succès de Stevia. En Mars, Sun Crystals édulcorant naturel a été lancé, une combinaison de Stevia et de sucre de cane pur. Cela sera commercialisé comme étant aussi naturel que le sucre, avec moitié moins de calories.

NutraSweet a déclaré qu'il ne s'inquiétait pas de Stevia. Mais comme par hasard, leur compagnie travaille sur son propre NutraSweet naturel fait avec Stevia ! Au moins maintenant ils peuvent rivaliser face à face avec Stevia sur le marché.

Alors que les précédents édulcorants artificiels chimiquement traités ont été liés au cancer des poumons, cancer du sein, et d'autres rares types de tumeurs ; plusieurs formes de leucémies, et maladies respiratoires chroniques dans des études sur des rongeurs, ainsi que des éruptions cutanées, maux de tête, et autres effets secondaires sérieux, Stevia, Reb-A et ses dérivés semblent être les plus sûrs de tous les édulcorants basses calories du moment.

Essayez Stevia dans vos boissons préférées comme le café, le thé, les citronnades et autres. Le goût peut varier selon la marque de Stevia que vous utilisez. Quelques-uns des magasins de bien-être ont une variété qui a un après goût "vert", mais pas trop mal, il faut juste s'y habituer. Maintenant que le Stevia devient plus courant, le goût s'est amélioré. Certains Stevia existent sous forme liquide aromatisée à la vanille, caramel, citron, etc. Goûtez-y !

CHAPITRE 19

Barres énergétiques

Que vous fassiez une longue promenade en vélo, un jogging, ou que vous soyez juste pressé, parfois vous avez besoin d'avoir quelque chose sous la main pour une collation rapide et saine. Bien que les barres énergétiques soient commercialisées de la sorte, elles ne sont en réalité que des gâteries pleines de sucre, de sirop de maïs et d'ingrédients artificiels, rien dont nos corps ont besoin, surtout si vous voulez être sain, mince et fort.

Cela dit, il y a quelques barres énergétiques qui sont très bonnes. Elles ne sont probablement pas aussi faciles à trouver, mais elles valent le coup. Une courte liste d'ingrédients, peu de sucre et une vraie source de protéine comme le lactosérum ou des noix (au lieu de soja isolé) sont les choses que vous devez rechercher dans les barres énergétiques. Voici quelques barres énergétiques que j'aie trouvées :

Organic food bars, ceci est en fait le nom de la barre ainsi que la marque. Selon l'arome, ces barres sont généralement à base de beurre d'amandes bio/organiques (ou de beurre de noix de cajou) avec certains fruits, graines bio/organiques, biosprout bio/organique (quinoa, etc.), et de la protéine de riz bio/organique. Certains arômes inclus un chocolat noir bio/organique. Cette marque a aussi une gamme de barres qui n'ont que des ingrédients crus.

Non seulement ces barres sont extrêmes élevée en nutriments, mais aussi je trouve qu'elles sont délicieuses et ont plusieurs parfums entre lesquels choisir : bleuets, canneberges, chocolat, hautement protéiné et plus.

Les larabars - ont une liste d'ingrédients encore plus simple que les barres décrites ci-dessus. La larabar est un délicieux mélange de fruits non sucrés, de noix et d'épices, l'énergie dans sa forme la plus pure. Faite d'ingrédients 100 % complets, chaque arôme contient un maximum de 8 ingrédients, mais la plupart des arômes n'ont que 2 à 3 ingrédients. Sucrée sans sucre ajouté… Satisfaisante, sans rien d'ajouté comme des suppléments ou des faux arômes. Simplement vraie, nourriture complète chargées de minéraux et des propres vitamines de la nature. Tous les vitamines, minéraux, fibres, protéines, les bons glucides et les bonnes graisses sont crus et ne sont pas traités. Elles ne contiennent pas de gluten, de laitage, de soja, elles sont végétaliennes et casher. Quelques-uns des arômes : tarte crème noix de coco, chocolat, chocolat noix de coco, tarte à la cerise, tarte aux pommes, gingembre entre autres.

Les enzymes essentielles qui sont nécessaires pour la digestion et pour l'utilisation des nutriments restent complètement intactes dans leur état le plus naturel et efficace. Un régime riche en aliments crus et non traités est important pour la bonne santé et pour la longévité.

Prograde Cravers – Ces barres ne sont pas faites par Prograde Nutrition. Ce sont celles parmi les meilleures que j'ai mangé (surtout celles au beurre de cacahuètes !), elles sont aussi faites avec des ingrédients bio/organiques comme du beurre de différents fruits à coque, protéine de riz, chocolat noir bio/organique, etc. Ces barres ne sont pas disponibles en magasins, mais vous pouvez les trouver sur le site suivant (site en anglais) : http://natural.getprograde.com/cravers
Les barres Boomi, ces barres sont sucrées avec du miel, toutes naturelles, et contiennent essentiellement des fruits à coque et des fruits. Il y a plusieurs arômes entre lesquels choisir. Par exemple, la barre macadamia paradise contient : noix de macadamia, ananas, miel, raisins secs, graines de sésame, amarante, riz soufflé, et sel.

Lorsque vous trouvez de vraies barres énergétiques saines comme celles décrites ci-dessus, elles sont très bien pour une petite collation quand vous voyagez, quand vous êtes au travaille, ou quand vous avez juste besoin d'un petit coup de pousse.

Ayez quelques barres avec vous, ou dans votre voiture pour être sûr d'avoir une option saine quand vous êtes affamé, de cette façon vous ne serez pas tenté par la malbouffe des restaurants rapides ou des distributeurs automatiques.

D'autres magasins d'aliments complets offrent d'autres barres énergétiques crues et complètes comme les barres Jay Robb, Perfect Food Bars, Green Plus Omega-3, Chia Bars, Bliss Bars et autres. Même certains supermarchés commencent à avoir une large variété.

Assurez-vous juste d'éviter les ingrédients tells que la farine raffinée, la protéine de soja, avec beaucoup de sucre, choisissez des barres faciles à identifier avec des ingrédients naturels. Sachez que dans les chaines de grands magasins et de supermarchés, 99 % des barres sont faites avec de la protéine de soja, des additifs chimiques, et beaucoup d'édulcorants.

CHAPITRE 20

Le chocolat noir

Une fois de temps en temps vous avez besoin de quelque chose de sucré, une gâterie satisfaisante, le chocolat semble être parfait. Le chocolat est en fait bon pour vous, mais pas un vieux chocolat que vous prendrez sur une étagère. Je ne parle pas de M&M's ou d'une bonne grosse tablette de chocolat du supermarché ! Ceci est du chocolat bon marché avec des taux de cacao bas et des taux de sucre raffinés et autres bêtises élevés.



Une des raisons majeure pour laquelle les régimes et les programmes amincissants échouent est parce que vous vous sentez privé. Ca ne vaut pas le coup. Il s'agit de changer vos mauvaises habitudes, et à vous autoriser une petite gâterie de temps en temps. Inclure du chocolat et les aliments que vous aimez en petite quantité peut vous aider à réussir votre nouveau plan d'amincissement, ainsi qu'à l'incorporer dans votre vie de tous les jours sans vous sentir privé !

Si vous faites tout comme il faut, un petit morceau de chocolat de temps en temps n'est pas très grave. 1 ou 2 morceaux de chocolat noir ne ruinera pas votre régime. En fait, le fait de savoir que vous pouvez vous autoriser une gâterie, ou une récompense pour suivre un régime sain, peut rendre ces changements plus faciles à vivre. Et le chocolat noir est bon pour vous !

Mais, gardez à l'esprit que le chocolat au lait et le chocolat blanc n'offrent pas les mêmes bénéfices que le chocolat noir. Donc si vous appréciez un morceau de chocolat dans votre régime sain habituel, faites en sorte que ce soit du chocolat noir. Comme les autres aliments que vous mettez dans votre corps, vous voulez manger du chocolat de haute qualité. Chercher du chocolat noir de bonne qualité, chocolat bio/organique, avec peu d'ingrédients, dans le rayon bien-être de votre supermarché ou dans des magasins bio/organiques. Ces magasins ont une grande sélection de chocolats noirs bio/organiques et délicieux, avec des additions goûteuses de fruits à coque, fruits secs et autres délicieuses saveurs.

Choisissez du chocolat noir avec un contenu de cacao d'au moins 70 % (ou plus) pour maintenir votre quantité de sucre au plus bas. Les bons chocolats noirs marqueront leur teneur en cacao sur l'emballage. En général, les chocolats avec 70 à 80 % de cacao ont le meilleur goût et ont bien moins de sucre que le chocolat au lait ou les chocolats noirs inferieurs à 70 % de cacao. Beaucoup de chocolats au lait ont 30 % de cacao, et certains chocolats noirs bon marché ont seulement 50 %... Cela veut dire que le reste des ingrédients sont du sucre et autres cochonneries additives.

Le chocolat est fait avec des fèves de cacaoyer, la plante cacao theobroma. Le cacao est plein de flavonoïdes qui sont connus pour leurs propriétés antioxydant. Une petite tablette de chocolat noir contient autant de flavonoïdes que 6 pommes, 4 tasses et demie de thé, ou 2 verres de vin rouge.

Le chocolat noir traité correctement offre de très bons bénéfices sans ingrédients malsains qui sont souvent inclus dans les chocolats au lait. Le bon chocolat noir peut servir de coupe faim ; réduire la tension, améliorer votre humeur, et ajoute des antioxydants.

La raison : le goût amer du chocolat noir ou sa quantité plus élevée de beurre de cacao peut aider le corps à réguler son appétit, (il a de l'acide stéarique, qui peut ralentir la digestion) il peut donner l'impression d'avoir l'estomac plein plus longtemps.

Quelques autres bonnes choses à propos du chocolat :

- Le cacao, la source du chocolat, contient des agents antibactériens qui aident à lutter contre la carie dentaire. Bien sûr ceci est annulé par le sucre dans le chocolat au lait.
- L'odeur du chocolat peut augmenter les ondes cérébrales thêta, entrainant la relaxation.
- Le chocolat contient de l'éthylamine phényle, qui aide légèrement à alléger l'humeur...
- Le beurre de cacao dans le chocolat contient de l'acide oléique, une graisse mono insaturée qui peut élever le bon cholestérol.
- Les flavonoïdes dans le chocolat peuvent aider à garder l'élasticité des vaisseaux sanguins.
- Le chocolat augmente les antioxydants dans le sang.
- Les glucides dans le chocolat augmentent les taux de sérotonine dans le cerveau, entrainant un sentiment de bien-être.

Mais du côté négatif…

1. Le chocolat peut provoquer des maux de tête chez les gens qui souffrent de migraine.
2. Le chocolat au lait est élevé en calories, sucre, et autres additifs.

Donc allez-y doucement avec le chocolat… Gardez-le comme une gâterie spéciale, et mangez une petite quantité à la fois. Si vous avez des migraines, sachez que le chocolat peut provoquer des maux de tête, donc faites bien attention.

Personnellement, j'aime le sucre, un des moyens que j'ai trouvé pour contrôler mes envies de sucre est de manger 1 ou 2 petits carrés de chocolat après un repas. A cause de la saveur riche du chocolat, 1 ou 2 petits carrés suffisent pour satisfaire mon envie de sucre tout en consommant un minimum de calories (généralement en dessous de 50 calories si les carrés sont petits). En obtenant en même temps des bénéfices antioxydants, des graisses saines qui satisfont votre appétit, et bien moins de sucre que dans la plupart des desserts !

Régalez-vous !

CHAPITRE 21

Thé vert et autres thés

Le thé vert aide-t-il à maigrir ?
Depuis quelques années, il y a une forte commercialisation de suppléments contenant du thé vert ou du thé Oolong (parfois vendus sous des noms comme Wulong ou Wu-yi thé) et se disent être des aides miraculeuses pour l'amaigrissement.

Eh bien, la vérité est qu'il y a des bénéfices mineurs dans les thés vert, blanc, Oolong, et noir (tous les différents thés proviennent de la même plante, le Camellia Sinensis) qui aident à brûler des graisses. Cela dit, ces évidences de combustion des graisses ou de stimulation du métabolisme semblent assez petites et la plupart des suppléments qui contiennent ces thés sont surmédiatisés.



Toutefois, cela ne veut pas dire que ces thés n'ont pas de gros bénéfices, y compris des petits bénéfices dans le domaine de la perte de poids. Sachez juste que les thés sont meilleurs quand ils sont brassés sous leur forme naturelle, et vous n'avez pas besoin d'acheter ces suppléments chers qui contiennent des extraits de thé.

Le thé vert reçoit le plus d'attention parmi tous les thés venant de la plante Camellia. Qu'en est-il du thé vert ? Hé bien, les bénéfices du thé vert sont nombreux. En fait, si vous allez sur PubMed.com et faites une recherche sur le thé vert, vous trouveriez plus de 2000 études faites sur ce thé et ses composants. Tout d'un coup, tout le monde s'intéresse au thé vert ! Les avantages possibles du thé vert sont étudiés pour la perte de poids, la prévention du cancer, l'activité antioxydante, l'amélioration cognitive, une bonne santé et bien-être général... et la liste continue.

Mais pourquoi le thé vert est-il une aide possible pour la perte de poids ?

Pour beaucoup de raisons… Tout d'abord, le thé vert est une source de caféine, livrée de façon bien moins forte que la caféine du café. La caféine est bien sûr une substance brûleuse de graisses décente avec un record bien établi. Le thé vert aide aussi légèrement à perdre du poids en augmentant la vitesse du métabolisme, provoquant chez les gens qui l'utilisent, une petite augmentation d'élimination de calories (American Journal of Clinical Nutrition).

C'est pourquoi c'est un brûleur de graisse de qualité. Cependant…

Si c'était tout ce que le thé vert peut faire, ce serait une section bien courte. Heureusement, il offre des avantages supplémentaire, bien plus fort que ce que la caféine toute seule peut faire. Tout d'abord, c'est un oxydant puissant. Oui… Tout comme la vitamine C et le bêta-carotène, les fruits et les légumes ! Mais des chercheurs ont suggéré que l'ingrédient actif (appelé épigallocatéchine gallate), pourrait être 200 fois plus puissant que la vitamine E en tant qu'antioxydant.

Mais attendez… Le meilleur reste à venir…

Le thé vert pourrait être utile comme régulateur de glucose, cela veut dire qu'il réduirait l'élévation le la glycémie après un repas. Quand vous maintenez votre glucose stable, vous réduisez votre réponse insulinique… Ce qui veut dire un appétit plus contrôlé et moins de graisses stockées.

Le thé vert fait cela en ralentissant l'action d'une enzyme digestive particulière appelée amylase. Cette enzyme est essentielle dans la dégradation des amidons (glucides), qui provoquent la montée en flèche de la glycémie après un repas.

C'est quelque chose de très excitant, le thé vert pourrait être le lien manquant pour la gestion adéquate du glucose.

Une étude récente confirme également l'efficacité du thé vert. Publiée dans le journal Américain de nutrition clinique, elle indique que la consommation de thé riche en catéchines conduit à réduire la graisse dans le corps ET les taux de cholestérol. Une très bonne chose !

En plus, le thé vert peut inhiber l'acide gras synthase. C'est un système enzymatique qui est impliqué dans le processus de transformation des glucides en graisse. Les premières études sur les animaux suggèrent que l'inhibition de l'acide gras synthase peut mener à la perte de poids.

Si cela ne suffisait pas, il y a également des preuves que la consommation de thé vert riche en catéchines réduit les risques cardiovasculaires en plus de réduire la graisse corporelle.

En bref, les avantages du thé vert dans la perte de poids est le résultat de plusieurs mécanismes, y compris l'accélération du métabolisme, un effet positif sur la régulation de la glycémie et de l'insuline, l'inhibition de certains enzymes qui sont nécessaires pour la transformation des glucides et des graisses. Il a aussi été prouvé qu'il réduit les niveaux de LDL (le "mauvais" cholestérol) ainsi que le taux de triglycérides.

Les meilleurs bénéfices commencent avec 2 à 3 tasses de thé par jour. Si vous n'aimez pas trop les boissons chaudes, faites du thé et versez le sur des glaçons avec un peu de Stevia pour le sucrer un peu. Il y a beaucoup de différents thés verts entre lesquels choisir : il y en a avec de la caféine et d'autres sans caféine, certains sont aromatisés à l'orange, chai, jasmin, etc. Chercher une bonne marque bio/organique si possible.

Rappelez-vous que les thés blancs, oolong, et noirs proviennent de la même plante que le thé vert et ont des bénéfices similaires, ils ont été simplement moins étudié que le thé vert. Chaque type de thé a ses antioxydants uniques, donc il y a d'avantage de bénéfices à mélanger plusieurs thés. Par exemple, ma boisson saine préférée que je fais depuis des années est un mélange de thés glacés dans lequel j'utilise du thé vert, blanc, et oolong et que je sucre très légèrement avec du Stevia. A part de l'eau, ceci est la boisson la plus saine que vous puissiez boire avec vos repas ou pendant la journée.

En plus, beaucoup de ces thés aux herbes offrent une grande variété d'antioxydants et sont un très bon remplacement pour les sodas, les jus de fruits, etc. qui ajoutent des calories vides et provoquent la prise de poids. Il y a des thés aux baies, thés rouges (thés roobios), thés à la menthe, à la camomille, yerba mate, thés à l'hibiscus, etc. etc. Tous ces thés ont des antioxydants uniques supplémentaires qui ne sont pas trouvés dans d'autres thés et peuvent avoir des bénéfices. Par exemple des études ont trouvé que le thé à l'hibiscus (plus connu sous le nom de "thé aux herbes") peut aider à réduire la tension. Le thé à la camomille est aussi connu pour ses bienfaits calmants et contient des phytonutriments uniques qui peuvent contribuer à lutter contre les effets polluant oestrogéniques ou des pesticides dans votre corps. Tous ces goûts sont délicieux que ce soit chaud ou froid, certains sont si bons et naturellement sucrés (avec 0 calorie) et n'ont besoin de rien d'autre. Essayez le thé "Celestial Seasonings Berry Zinger" versé sur des glaçons pour une boisson rafraichissante en été. Une de mes préférées.



CHAPTITRE 22

Ingrédients à avoir dans la cuisine
Les meilleurs légumes et fruits (achetez des produits locaux quand vous le pouvez !)

Selon où vous vivez, et selon la saison, il y a peut-être une multitude de fruits et légumes frais qui poussent pas loin de chez vous. Beaucoup peuvent être achetés sur votre marché local, et certains supermarchés ont des produits locaux. Quand c'est possible, essayer de toujours acheter des produits locaux. De cette façon, vous supportez les fermes locales, les produits sont bien plus frais que ceux venant de loin qui ont voyagé des milliers de kilomètres de l'autre côté du pays, ou d'un pays à l'autre. Les produits locaux sont généralement bio/organiques, ils ont moins de pesticides, herbicides et conservateurs car ils ne viennent pas d'une énorme usine et donc sont bien plus sains pour vous.

Si vous ne pouvez pas vous permettre d'acheter bio/organique, ou des produits locaux, jetez un œil à cette liste d'aliments à éviter s'ils ne sont pas bio/organiques :

Les "12 mauvais" :

- Pommes
- Cerises
- Raisin (importé du Chili)
- Nectarines
- Pêches
- Poires
- Framboises
- Fraises
- Poivrons
- Céleris
- Pommes de terre
- Epinards



Ces aliments sont les produits les plus pulvérisés. Donc… Si vous ne pouvez pas acheter local ou bio/organique, essayez d'éviter les produits cités ci-dessus sous leur forme conventionnelle. Ils sont chargés de pesticides et de toxines.

Ces fruits et légumes, sont bien plus sûrs à manger sous leur forme conventionnelle sans avoir à payer plus pour du bio/organique :

- Bananes
- Kiwis
- Mangues
- Papayes
- Ananas
- Asperges
- Avocats
- Brocolis
- Choux fleur
- Oignons

Pourquoi le bio/organique est-il plus cher ?

Cultiver la nourriture demande plus de main d'œuvre. Et même si la nourriture bio/organique est un secteur en expansion, elle n'a pas les mêmes moyens financiers que ceux qui sont disponibles aux cultivateurs conventionnels. Donc si vous devez acheter du conventionnel, vous pouvez prendre des précautions pour vous protéger des pesticides :

- Achetez les fruits et légumes frais de la saison. Lorsque les produits ne sont pas stockés longtemps et ne sont pas envoyés loin, moins de pesticides sont utilisés.
- Coupez le haut et la partie extérieure des céleris, de la laitue, du chou, et autres légumes feuillus qui risquent de contenir un restant de pesticides.
- Epluchez et cuisez quand nécessaire, même si des nutriments et des fibres sont perdus dans le processus.
- Mangez une grande variété de fruits et légumes. Cela limitera l'exposition à un type de résidu de pesticide.
- Achetez des fruits et légumes qui sont soumis aux normes de qualité sanitaire de votre pays. Les produits importés d'autres pays ne sont pas soumis aux mêmes régulations renforcées par les normes de qualité sanitaire de votre pays. Nous importons beaucoup de produits et il vaut mieux les éviter à moins qu'ils soient bio/organiques.
- Attendez jusqu'au moment de la préparation pour laver ou tremper vos produits dans de l'eau propre. Quand c'est possible, brossez les. Cela élimine les résidus d'insectes et la saleté ainsi que les bactéries et certains résidus de pesticides.

Des savons spéciaux ne sont pas nécessaires pour les laver, ils pourraient vous être nuisibles selon leurs composants. De l'eau fraiche est parfaite.

Autres choses à garder dans votre cuisine

Bon, maintenant vous savez les choses importantes pour transformer votre cuisine et votre corps. Il y a beaucoup d'autres aliments, épices et condiments sains que vous pouvez ajouter à votre cuisine. Je vais vous donner une liste partielle de certains de ces aliments.

Souvenez-vous que si vous n'avez pas de malbouffe dans la maison, il y a moins de risques que vous en mangiez. Si tout ce que vous avez chez vous est de la nourriture saine, vous êtes forcé de faire des choix intelligents. Fondamentalement, tout commence en faisant des choix intelligent et en évitant les tentations pendant vos courses au supermarché. Une fois que vous réalisez les raisons pour lesquelles il faut éviter la malbouffe, et donc manger les bonnes choses, vous prenez alors des habitudes plus saines. Un corps fort, mince et en bonne santé sera le résultat, avec une profusion d'énergie et une nouvelle perspective sur la vie.

Commençons avec les choses à garder sous la main dans votre réfrigérateur. Une ou deux fois par semaine, faites le plein de fruits et de légumes. En été, allez souvent au marché et achetez les produits les plus frais et les plus savoureux de la planète. En dehors de ça, ravitaillez-vous avec des produits du supermarché.

VOTRE LISTE DE COURSES

☐ **Légumes comme les courgettes, oignons, champignons frais, épinards, brocolis, poivrons rouges, coriandre,** etc. pour ajouter aux omelettes, salades, sandwiches, etc.

☐ **Le lait de noix de coco** est un autre ingrédient versatile à garder sous la main. J'aime l'utiliser dans des smoothies, les flocons d'avoine ou des yaourts, pour un goût riche et onctueux. Non seulement le lait de noix de noix de coco donne un goût riche et onctueux à beaucoup de plats, mais il est aussi plein de graisses saturées saines telles que les triglycérides à chaîne moyenne.

☐ **Le cottage cheese (fromage blanc), la ricotta, et les yaourts –** Essayez du cottage cheese, de la ricotta et du yaourt avec des fruits à coque et des baies pour une bonne collation le matin ou l'après-midi. Le fromage cru (fermier est le meilleur) est génial et une source riche et plus utilisable de calcium, vitamine K2 pour vos os et des tas d'enzymes.

☐ **Amandes, noix de pécan, noix, pistaches** – hachées ou entières, elles sont délicieuses et sont de très bonnes sources de graisses saines. Prenez-en une poignée pour une collation saine et satisfaisante ou mettez-les dans vos smoothies, vos salades et vos légumes.

☐ **Les œufs entiers** – une des plus riches sources de nutriments de la nature (et souvenez-vous qu'ils augmentent le BON cholestérol, donc arrêtez d'en avoir peur). Achetez des œufs fermiers si possible. Toujours inclure le jaune – la source de nutriments la plus riche de l'œuf.

☐ **Les beurres de fruits à coque** – Le beurre de cacahuète est un peu ennuyeux, donc soyez créatif et essayer le beurre d'amandes, de cajou, ou même de macadamia… Délicieux et avec une valeur nutritionnelle imbattable !

☐ **Salsa** – J'essaie d'être créatif en essayant des variétés exotiques de salsa. Beaucoup de supermarchés vendent des salsa dans le rayon fruits et légumes, c'est frais et délicieux comme si elles étaient faites maison. Essayez-les sur vos œufs le matin pour un petit déjeuner sain qui vous réveillera !

☐ **Le beurre** – Ne croyez pas les gens qui disent non au beurre, surtout au beurre fermier, il donne un arôme savoureux à tous les plats et peut faire partie d'un régime sain (utilisez de petites quantités parce que ses calories sont denses… et ne JAMAIS utiliser de la margarine à moins de vouloir une crise cardiaque).

☐ **L'avocat** – génial… en plus c'est une bonne source de graisses saines, de fibres, et autres nutriments. Essayez-le dans vos salades, sur vos omelettes, ou dans vos sandwiches.

☐ **Les wraps aux grains entiers ou les wraps au riz brun sans gluten** et (choisissez des wraps ou du pain avec au moins 4-5 gr de fibres pour 20 gr de glucides total). Rappelez-vous que si votre objectif est la perte de graisses, il est préférable de minimiser votre apport de grains, donc utilisez-les judicieusement.

☐ **Laitue aux feuilles vert foncé ou rouges, romaine, arugula, et épinards bio/organiques** pour vos salades au dîner.

☐ **Vinaigrette faite maison – utilisant du vinaigre balsamique, Udo's choice oil blend, et de l'huile d'olive extra vierge.** Ceci est bien meilleur que certaines vinaigrettes industrielles qui utilisent la plupart du temps de l'huile de soja fortement raffinée (pleine d'inflammation - provoquant des radicaux libres). Je mélange souvent ma propre mixture d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, de thym et de basilic hachés et frais, d'ail, de sel et de poivre. Versez sur n'importe quoi et cela aura un goût formidable !

☐ **Les herbes fraiches ; basilic, thym, origan, coriandre** – hachés sur de la salade, dans vos œufs, et pour garnir les viandes.

Certains aliments de base pour le congélateur :

☐ **Le poisson congelé – Choisissez-le sauvage !** Essayez différents poissons chaque semaine. Il y a tellement de variétés, assez pour ne jamais vous ennuyer.

☐ **Les baies congelées** – pendant la saison de poussée locale, achetez-les fraiches, mais pendant le reste de l'année gardez un stock de bleuets, framboises, mûres, fraises, cerises congelées etc. à ajouter à vos céréales, vos flocons d'avoine, fromage blanc, yaourt, ou smoothies.

☐ **Les légumes congelés** – encore une fois, quand la saison est terminée et que vous ne pouvez plus acheter des produits locaux frais, les légumes congelés sont votre meilleure option puisque leur contenu de nutriments est souvent plus élevé que dans les légumes qui ont voyagé de l'autre bout du pays. Ou vous pouvez acheter beaucoup de légumes frais quand ils sont disponibles et vous pouvez les congeler en petites portions.

☐ **Les escalopes de poulet congelées – fermier** si possible. Très pratique à cuisiner pour une accommodation rapide dans un wrap, ou en tranches sur une salade pour un repas vite fait.

☐ **Viandes fermières congelées : bison, bœuf, agneau, chèvre, etc.**

Maintenant les aliments de base de votre garde-manger :

☐ **Flocons d'avoine** – Plus élevés en fibres que les petits paquets individuels de muesli qui sont pleins de sucres et élevés en glycémie.

☐ **Boîtes de lait de noix de coco** – à transférer dans un récipient et à conserver au frigo après ouverture.

☐ **Thés divers riches en antioxydants – vert, oolong, blanc, et rooibos** font partie des meilleurs.

☐ **Stevia** – le meilleur édulcorant naturel sans calorie.

☐ **Le sirop d'érable bio/organique –** n'utilisez pas ces sirops pleins de sirop de maïs élevé en fructose… Seulement le vrai sirop d'érable peut être considéré comme de la vraie nourriture. Essayer une petite quantité sur vos flocons d'avoine ou dans votre shake après un entraînement pour réapprovisionner vos muscles en glycogène.

☐ **Le miel cru –** encore meilleur que le miel traité… Des quantités plus importantes de nutriments bénéfiques et beaucoup d'enzymes. Il a été prouvé dans des études que le miel améliore le métabolisme du glucose (la façon dont vous traitez les glucides). J'utilise une petite cuillère à café de miel tous les matins dans mon thé. Oui, c'est du sucre pur, mais au moins, il a des bénéfices nutritionnels… Et une petite cuillère à café ne contient que 5 gr de glucides…

☐ **Blé entier ou pâtes de riz brun –** bien plus élevés en fibres que les pâtes normales. Les pâtes de riz brun peuvent être trouvées dans la section d'aliments sans gluten de votre supermarché ou dans les magasins de bien-être, et elles sont délicieuses. Même si vous n'êtes pas allergique au gluten, il est préférable de limiter votre consommation de blé ; beaucoup de gens ont des problèmes pour digérer le blé et le gluten et ne le savent même pas. Rappelez-vous que si la perte de graisse est votre but, nous recommandons de limiter votre consommation de graines, donc mangez des pâtes seulement une fois par semaine pour vos repas libres.

☐ **Riz brun et autres riz élevés en fibres –** JAMAIS de riz blanc ! Vous pouvez acheter le riz à cuisson lente dans des sachets, instantanés ou congelées. Un de mes plats de riz préférés est un délicieux riz brun au goût de noix, précuit et congelé de chez Trader Joe's.

☐ **Boîtes de haricots noirs ou Pinto –** Ajoutez à des wraps Mexicains pour des fibres et un haut contenu de nutriments. Le haricot est aussi une surprenante source d'antioxydants qui promeuvent la jeunesse ! Les haricots sont bons aussi dans de la salsa pour plus de protéines et de fibres.

☐ **Sauce tomate –** Délicieuse, je suis sûr que vous avez entendu des milliers de fois qu'elle est une bonne source de lycopènes. Faites juste attention aux marques qui sont bourrées de sirop de maïs élevé en fructose. La meilleure chose à faire est de vous ravitailler en sauce tomate bio/organique et de faire votre propre sauce saisonnée à l'Italienne avec du sel, du poivre, de l'origan, du basilic, de l'ail et ce qui vous fait plaisir !

☐ **Chocolat noir** (aussi noir que possible) – Ceci est une de mes gâteries préférés qui satisfont mes envies de sucre, et en même temps offrent un tas d'antioxydants. Il est dense en calories, donc je me contente d'un ou deux carrés ; ce qui est suffisant pour m'empêcher d'aller m'acheter un gâteau ou une glace, ou m'enfiler un paquet de biscuits pour satisfaire mes envies de dessert.

☐ **Poudre de cacao bio/organique non sucrée –** J'aime ajouter ça dans mes smoothies pour une dose supplémentaire d'antioxydants, ou bien faire mon propre chocolat au lait bas en sucre en mélangeant la poudre dans du lait avec du Stevia et un ou deux carrés de chocolat noir fondu.

☐ **Sel de mer –** Beaucoup de supermarchés ont des sels de mer, et mon préféré est celui que vous pouvez broyer vous-même. Rien de mieux que du sel de mer fraichement broyé (Oui ! Il y a une énorme différence) sur votre nourriture saine, et le sel de mer est bourré de minéraux comme le magnésium et le potassium, et n'est pas aussi mauvais pour les gens avec une tension réactive. Une petite quantité vous durera longtemps.

☐ **Variété de thés –** A boire chaud ou froid, sucré avec un petit peu de miel ou de Stevia si nécessaire.

CHAPITRE 23

La transformation a commencée !!

Donc maintenant, vous le savez. Supprimez les calories offensives et vides des aliments traités et remplacez-les par de vrais aliments aux nutriments denses et votre corps sera transformé d'une usine à graisse, à une machine à brûler les graisses. La transformation ne se fera pas du jour au lendemain, donc soyez patient car elle arrivera ! Dans ce processus vous risquez de vous rendre compte que vous ne voulez plus manger de malbouffe. Nourrir votre corps avec de vrais aliments nutritifs satisfera votre faim et donnera à votre corps ce dont il a besoin, donc plus d'envies de malbouffe.

Si vous achetez et mangez les aliments listés dans ce livre, vous n'allez pas seulement améliorer votre hygiène alimentaire, mais vous allez aussi changer pour un corps mince, fort, énergique et plus jeune. Vous remarquerez aussi plusieurs autres avantages dans cette transformation de régime : des cheveux plus épais et plus brillants, une peau plus nette, moins de problèmes de sinus, moins de rhumes et de grippes, une meilleure libido, plus d'énergie, et un temps de récupération plus rapide après un entraînement, pour en nommer quelques-uns. Mentalement, vous devriez vous sentir plus pointu, plus clair, plus heureux et aussi moins irritable.

Je sais qu'il n'est pas réaliste de penser que vous n'allez manger que les aliments listés dans ce livre, mais prendre des collations intelligentes quand vous êtes pressé et choisir des repas sains quand vous mangez au restaurant devrait vous aider à rester sur la bonne voie. Et ne soyez pas désespéré si vous vous écartez ou si vous mangez mal pendant une journée. Remettez-vous au régime le lendemain. Ma règle générale a toujours été de manger sainement les 90 % du temps, et ne vous inquiétez pas pour les autres 10 % !

Souvenez-vous juste de cette règle clé : Mangez des aliments qui sont peu traités ou pas traités du tout. Evitez autant que possible tous les aliments emballés avec une liste de plus de 3 ou 4 ingrédients. Mangez de la nourriture qui est aussi proche de la façon dont Mère nature les a crées. Donnez à votre corps le carburant dont il a besoin et la graisse fondra toute seule.

Choisissez une pomme au lieu du pot de compote. Mangez des noix crues, pas celles roulées dans le sucre, hydrogénées, ou les salées qui viennent d'une boîte. Prenez du fromage cru, non pasteurisé pour grignoter, pas le fromage traité qui sort d'une boîte. Mangez de la viande d'animaux élevés de la façon dont ils devraient être élevés dans la nature, nourris à l'herbe, libre de marcher, ou sauvage. Mangez les bonnes graisses – celles qui sont naturelles dans la nourriture, et non pas des huiles végétales traitées ou des graisses transformées.

Changez la façon dont vous faites vos courses – achetez des produits locaux au marché quand vous le pouvez, faites vos courses dans de bons supermarchés qui offrent de la nourriture saine. Si vous devez aller dans un supermarché normal, essayez de vous limiter aux rayons de produits frais. La plupart des rayons dans le milieu du magasin sont remplis de produits emballés et traités. Pas besoin d'être tenté.

Bonne chance ! Profitez de votre corps mince et de votre santé radieuse ! Vos amis se demanderont tous quel est le secret de votre réussite. Et quand ils demandent, dites leur de jeter un œil à www.toutsurlesabdos.com et ils peuvent commander leur propre livre pour changer complètement leur cuisine et leur corps !

SECTION SPECIAL BONUS par Mike :
Objectif brûler des graisses avec un plan nutritionnel avancé : 23 jours pour accélérer la perte des graisses

Ceci est la section bonus que je vous ai promis… Dans cette section, je vais vous donner tous les petits détails de la façon dont je suis passé de 10.2 % de graisse corporelle à 6.9 % en seulement 23 jours, pendant que je me préparais pour une séance photos (je n'ai pas encore reçu les photos, mais dès qu'elles me parviendront je les partagerai avec vous dans les semaines à venir sur mon blog ou sur mon site www.toutsurlesabdos.com).

Gardez à l'esprit que la technique dans cette section n'est PAS pour tout le monde ! Vous devez vraiment être discipliné et ces méthodes ne doivent être utilisées que 3 ou 4 semaines au maximum, et seulement à l'occasion, quand vous avez vraiment besoin d'accélérer la combustion des graisses pour vous préparer pour un événement… Peut être un mariage, des vacances à la mer ou autre.

Cette méthode est une méthode de "pointe" tout à fait saine comme l'appelle souvent les bodybuilders et les modèles de fitness. Après tout, vous ne pouvez pas vous entrainer avec une intensité à 100 % toute l'année, et vous ne pouvez pas suivre un régime strict à 100 % toute l'année. Mais travailler pour un niveau de "condition de pointe" est quelque chose qui est en fait un objectif amusant une ou deux fois par an.

Il n'y a rien de trop "extrême" ou "dangereux" dans aucune de ces méthodes… Elles restent des habitudes alimentaires très saines (juste un peu exacerbées), et je n'ai utilisé aucune pilule dangereuse à base de stimulants pour brûler les graisses. Tout ce que j'ai fait pendant ces 23 jours de fonte des graisses est de manger des aliments entiers et naturels, quelques suppléments naturels, et quelques autres petits trucs ici et là avec des épices et du thé, etc. Avec un programme stratégique d'entraînement qui était un peu plus rigoureux que d'habitude.

Gardez à l'esprit que certains de ces choix et méthodes peuvent sembler être des petits détails… et une des choses que je prêche tout le temps est "le résultat d'ensemble". Cela dit, dans ce cas, quand vous combinez des douzaines de petits détails tous ensemble et en même temps, vous pouvez créer un environnement de perte de graisses très puissant tout en maintenant votre masse musculaire.

Aussi, pendant que vous lisez ceci, vous pouvez penser que certaines de ces méthodes vont bien plus loin que d'être juste un peu strictes… En fait, si vous essayez de mettre toutes ces techniques en pratique toute l'année, les gens penseront que vous êtes complètement fous. Mais encore, ceci était sur une durée de 23 jours seulement, pour atteindre rapidement un but que je m'étais fixé. Vous pouvez réussir quoi que ce soit en 23 jours, si vous le décidez… C'est en fait très facile.

La raison pour laquelle j'étais aussi strict pendant ces 23 jours est à cause du but que je m'étais fixé, j'allais donc tout faire pour réussir. Je ne ferais même pas la moitié de ces choses dans ma vie habituelle car cela me rendrait fou. En fait, j'ai appris à équilibrer ma condition et mon apparence physique au cours des années, en ayant quand même une bonne vie sociale et en étant capable de sortir prendre un verre avec des amis, manger ce que je veux à un barbecue ou une soirée, tout en restant quand même à un niveau de

graisse corporelle d'environ 8 à 10 % toute l'année. Cela dit, durant cette période mon but était de descendre à 7 % de graisse corporelle, c'est pour cela que tout devait être parfait pendant ces 23 jours.

Je me suis retrouvé avec un taux de graisse corporelle de 6.9 % (en ayant commencé avec un taux de 10.2 %) tout en maintenant ma masse musculaire pendant ce cycle de 23 jours ! C'était amusant de travailler dur vers un but précis pendant quelques semaines… C'est un facteur de motivation plus fort que juste de la "maintenance".

Voyons maintenant tout ceci en détails !

Priorités pendant ces 3-4 semaines de perte de graisses

1. Maintenir votre masse musculaire maigre pour garder votre métabolisme élevé. Puisque vous allez devoir réduire légèrement votre apport de calories, vous risquez de perdre de la masse musculaire maigre pendant cette période, cela peut réduire votre taux métabolique et rendre la perte des graisses encore plus difficile. Donc importante priorité est de maintenir votre masse musculaire maigre.
2. Améliorer l'environnement de perte des graisses dans votre corps pour stimuler la libération de l'excès de graisses stockées.
3. Maximiser votre métabolisme – tous les petits détails vont être dirigés vers la maximisation de votre métabolisme durant cette période. Nous n'avons pas de jour à gaspiller quand vous avec une période de temps spécifique à respecter.
4. Renforcer l'effet thermique de la combustion des calories avec les aliments que vous mangez.
5. Réduire le stress pour minimiser les hormones négatives telles que le cortisol, et aidez à maximiser les hormones brûleuses de graisses.
6. Maximiser votre quantité de sommeil profond, puisque la récupération va être très importante pendant cette période de temps et vue que votre niveau d'entraînement va être légèrement élevé.

Les petits détails

Le genre d'entraînement avec des poids

Comme il est important de maintenir la masse musculaire maigre pendant une telle phase, l'entraînement aux poids doit être lourd et intense. Des poids légers et beaucoup de répétitions ne vous donneront aucun résultat quand vous êtes en léger déficit en calories et en glucides.

Je vais parler de certains exercices que vous devriez déjà savoir comment faire puisque vous avez certainement déjà une copie de mon livre Tout sur les Abdominaux. S'il y a des exercices que vous ne savez pas comment faire, vous pouvez trouver tous les détails dans le programme entier de Tout sur les Abdominaux, que vous pouvez trouver sur : http://toutsurlesabdos.com.

Puisque vous allez légèrement réduire votre apport général de glucides pendant cette période, vous n'avez pas assez de glycogène musculaire pour faire un grand nombre d'exercices monoarticulaires. Ce serait gaspiller votre temps. Laissez les exercices d'isolation pour une période pendant laquelle vous essayez de prendre du poids, et combinez-les alors un peu dans votre programme d'entraînement général.

Faire de lourds exercices polyarticulaires est la clé pendant cette phase – soulevé de terre standard, squats, fentes alternées, les développés couchés, développé vertical barre ou haltères, traction barre en supination, et rowing sont les types d'exercices sur lesquels vous vous concentrerez. Arrachés d'un bras, swings d'un bras, et haltères ou kettlebell, arraché et développé peuvent aussi être très bien comme exercices pour le corps entier, et sont bons grâce à leurs effets stimulants sur le métabolisme ainsi que leur stimulation d'hormones brûleuses de graisses.

J'ai eu de très bons résultats avec un entraînement de 4 jours par semaine durant cette phase. La plupart des entraînements étaient concentrés sur le corps entier mais avec différents mouvements lors de chaque entraînement pour éviter le surentraînement. Pour la plupart des entraînements, je me suis concentré sur des poids lourds et sur une gamme de répétitions modérées, telle que 5x5 (5 séries de 5 répétitions par série, avec la 5ème répétition très difficile pour compléter chaque série).

Par exemple, je faisais des entraînements Lundi-Mercredi-Vendredi-Samedi pendant ce cycle, que je divisais de la sorte :

Lundi : Supersets développé couché/soulevé de terre standard ; Soulevés de terre Roumain ; autre entraînement pour les pectoraux ; terminer l'entraînement avec un circuit de 10-minutes "d'abdos/HIIT" (Ce circuit sera expliqué dans un moment)

Mercredi : Supersets Squats/Traction barre en supination ; fentes alternées ou step-ups ; autre entraînement pour le bas du dos ; circuit de 10-minutes d'abdos/HIIT.

Vendredi : Supersets Haltères arraché et développé avec renegade rows ; pullover haltères, squat et presses avec haltères ; circuit de 10-minutes d'abdos/HIIT.

Samedi : Entraînement plus court – arraché et swing d'un bras avec kettlebell – avec les 2 versions à 1-bras et à 2-bras ; kettlebell en développé haut.

Les entraînements du Lundi/Mercredi/Vendredi étaient d'environ 1 heure chacun, 25 minutes le Samedi, les entraînements étaient donc plus courts, mais plus intenses le Samedi. En raison du manque de temps avec seulement 23 jours pour me préparer pour cette séance photos, j'ai augmenté l'intensité de ces entraînements par rapport à mes entraînements typiques de "maintenance". Aussi, le circuit de 10-minutes d'abdos/HIIT que je faisais à la fin de mes entraînements 3 jours par semaine étaient une addition que je ne faisais normalement pas.

Explication du circuit de 10-minutes abdos/HIIT :

J'ai ajouté ces 10 minutes à la fin de mes entraînements de résistance juste pendant cette phase.

Alors que nous savons tous que nous ne pouvons pas éliminer complètement le gras sur les abdos en faisant des entraînements d'abdos, il y a une raison pour laquelle je voulais combiner stratégiquement les entraînements d'abdos avec un circuit d'entraînement à haute intensité par intervalle...

Des résultats de recherches que j'ai vu récemment indiquent qu'il y a une légère augmentation (très légère) du pourcentage de graisses corporelles brûlées dans un endroit spécifique lorsque ces muscles spécifiques sont fortement stimulés. Je pense que cette augmentation est minuscule et ne constitue probablement pas une augmentation importante de la perte de graisse dans un endroit spécifique (d'où le mythe de "amincissement localisé").

Le tableau d'ensemble, comme nous le savons tous, est que les exercices qui font travailler les groupes de gros muscles comme les jambes et le dos, brûlent beaucoup plus de calories en général qu'en faisant des abdos. C'est pour cela que je prêche de concentrer la plupart de vos entraînements sur votre corps entier et de travailler vos abdos pas plus d'environ 5 minutes.

Cela dit, il y a une théorie qui dit que si vous pouvez fortement stimuler la région abdominale avec des exercices intenses pour les abdos tels que les ciseaux ou des grimpers de montagne au sol et ensuite combiner ces exercices dans un circuit de cardio de haute intensité, cela pourrait légèrement augmenter la combustion des graisses sur les abdos.

Je ne pense pas que ce soit en fait un "amincissement localisé" en action, mais plutôt que la puissance de votre esprit et l'effet placebo peuvent peut-être vous aider à brûler des graisses plus rapidement si vous croyez vraiment que pendant ce circuit de 10 minutes vous êtes entrain d'éliminer ce gras sur vos abdos. Nous savons déjà que l'esprit est très puissant dans la façon dont il contrôle la réponse de votre corps à l'effet placebo, la preuve ultime de sa puissance.

Donc, pendant que vous faites ce circuit de 10-minutes d'abdos/HIIT, continuez à penser dans votre esprit avec quelle puissance vous êtes entrain de faire fondre vos graisses abdominales… On ne sait jamais… La puissance de votre esprit pourrait en fait augmenter la combustion des graisses. Ce n'est vraiment pas tiré par les cheveux.

De toute façon, ce circuit reste un circuit excellent, très bien pour mettre fin à mes entraînements !

Voici la façon dont j'ai structuré le circuit de 10-minutes d'abdos/HIIT :

J'alternais continuellement entre des exercices d'abdos au sol ou avec un ballon de stabilité, avec quelque chose de haute intensité comme le sauter à la corde ou en faisant 45 à 60 secondes de "sprint" sur un tapis roulant. Vous pouvez utiliser les appareils que vous voulez, mais ceux-là sont mes préférés.

Donc ça ressemblait un peu à ça :

30 secondes de ciseaux
30 secondes de corde à sauter très rapide
30 secondes de grimper de montagne au sol
60 secondes de rameur
30 secondes de ciseaux
60 secondes sur le stepper
30 secondes de grimper de montagne
30 secondes de corde à sauter
Etc., etc. – jusqu'à environ 10 à 12 minutes pour ce circuit fou !

Quelle belle façon de terminer un entraînement ! Sur le chemin du retour, je faisais des "vacuum" comme décrit sur cette page :

http://www.toutsurlesabdos.com/exercice-truc-aplatir-estomac.html

Manipuler votre apport de glucides

Peu importe combien de fois vous entendez toutes sortes "d'experts" argumenter sur les régimes bas en glucides contre les régimes hauts en glucides, ou que "les glucides importent peu… et que c'est le total de calories qui compte"… Et bien moi je vais vous dire que les glucides ont VRAIMENT de l'importance, mais mon opinion là-dessus n'est pas extrémiste ni d'un côté ni de l'autre.

La plupart du temps, mes recommandations sont assez modérées sur les glucides. Ma position sur le sujet pourrait être qualifiée par un apport "modéré - bas" des glucides pour une meilleure perte des graisses. Je ne suis pas du tout d'accord avec les régimes extrêmes bas en glucides, et je ne suis pas d'accord non plus avec les régimes hauts en glucides car il est très difficile de perdre des graisses avec un apport élevé en glucides.

Toutefois, dans cette section nous parlons bien évidemment d'une période de temps spécifique pendant laquelle nous voulons accélérer la combustion des graisses… et vous pouvez parler à autant de bodybuilders, de modèles de fitness que vous voulez (le travail de ces gens consiste à obtenir un corps mince en une période de temps spécifique), 99 % d'entre eux vous diront qu'une des choses qu'ils manipulent pendant cette phase de réduction des graisses est leur apport en glucides.

Personnellement, ce que je faisais pendant cette phase de réduction des graisses de 23 jours consistait à manger la majorité de mes glucides seulement les jours d'entraînement de résistance, le matin et pendant le repas post entraînement.

Je faisais un entraînement de résistance 4 jours par semaine (Lundi/Mercredi/Vendredi/Samedi), donc la plupart de ma consommation de glucides était au petit déjeuner le jour d'entraînement. Mon entraînement étant fait vers le milieu de la fin de l'après-midi… Et le reste de mon apport de glucides était consommé tout de suite après mon entraînement. Donc ma journée ressemblait à ça :

9h : réveil et petit déjeuner avec une quantité modérée de glucides (environ 35 gr de protéines, 35 gr de glucides, 25 gr de lipides)

Midi : petit repas avec une quantité de glucides modérée à basse (environ 25 gr de protéines, 15 à 20 gr de glucides, 20 gr de lipides)
15h : petite collation avec un index glycémique bas et des graisses saines (une pomme avec du beurre d'amandes)
16h30 : entraînement haute intensité avec des charges lourdes pendant 1 heure
17h45 : Shake post entraînement – avec un ratio glucides/protéines de 2:1 (quelques unes de mes recettes peuvent être trouvées sur cette page http://www.toutsurlesabdos.com/Nutrition-Post-Entrainement.html) -- Généralement environs 40 gr de protéines, 75 gr de glucides, et 5 gr de lipides dans le shake post entraînement.
20h00 : Dîner consistant avec une viande saine comme un steak fermier, des légumes cuits à la vapeur avec du fromage fermier et une grosse salade verte avec des avocats (presque que des protéines et des graisses saines et des légumes à fibres, mais pas d'aliments à base de fécule), pas plus de 10 gr total de glucides avec ce repas.
23h : collation, fromage blanc, cannelle, Stevia et noix crues
1h : allez vous coucher, et essayez d'obtenir 8 heures de sommeil.

Il y a une raison importante pour laquelle j'ai fait cela… Tout d'abord, pour pouvoir faire mes entraînements de résistance avec assez d'intensité et avec des charges assez lourdes pour pouvoir maintenir ma masse musculaire pendant cette période de temps, vous avez besoin d'une dose modérée de glucides tôt les jours d'entraînement. D'après mon expérience, si mon apport de glucides est trop bas un jour d'entraînement, mon entraînement en souffrira et je n'aurai pas l'énergie nécessaire pour soulever les poids.

Ensuite, je voulais reconstituer mon glycogène musculaire pour aider le processus de réparation du muscle en consommant un shake post entraînement immédiatement après ma séance. Pour le reste de la journée avec le dîner et la collation du soir, je me concentre sur pratiquement que des protéines, des graisses saines, et des fibres.

Les jours où je ne faisais pas d'entraînement de résistance, je concentrais presque ma journée entière sur des protéines, des graisses saines et des fibres (de légumes et d'un supplément de fibres dont je vais parler dans un moment). Tout entraînement que je faisais pendant les jours d'entraînement sans résistance était plus léger comme du vélo ou de la marche, donc je n'avais pas un grand besoin de glucides puisque je ne faisais pas d'exercice demandant du glycogène musculaire.

Aussi, étant dans un état légèrement dépourvu de glucides les jours d'entraînement léger, la randonnée ou la marche peuvent vous aider à augmenter votre combustion des graisses et forcer votre corps à compter principalement sur les graisses pour vous fournir de l'énergie.

Ainsi, la prémisse de base pendant ce cycle de 23 jours était de tenter de maintenir la glycémie sous contrôle et d'éviter de hauts niveaux d'insuline la plupart du temps tout en concentrant la majorité de l'apport en glucides le matin et post entraînement pour les jours d'entraînement de résistance.

Un effet secondaire de manger de la sorte (en se concentrant sur les protéines, les graisses saines et les fibres) est que cela vous oblige vraiment à vous ravitailler en légumes ce qui augmente votre densité nutritive comparé au fait de manger du pain, des pâtes, etc. et cela aide à facilement contrôler votre appétit.

C'est une des choses les plus importantes dans cette phase – éviter complètement les grains et obtenir la plupart de vos glucides avec des légumes, des fruits et des baies. Les grains vous feront prendre du poids car ils ont trop de calories denses et n'ont pas assez de densité nutritive (micronutriments) pour une phase de réduction des graisses comme celle-ci.

Donc voila comment manipuler vos glucides.

Les jours de triche ?

Vous pensez peut-être puisque ce cycle ne dure que 23 jours, qu'il n'y a pas assez de temps pour inclure des jours de triche ou même des repas de triche. Et bien vous avez tort !

Pendant ces 23 jours, j'ai quand même eu 3 jours de triche (donc environ 1 par semaine). Ces 3 jours n'étaient pas des jours complètement de triche pendant lesquels je me goinfrais toute la journée. Pour la plupart, ces jours de triche comprenaient 1 ou 2 gros repas en plus qui étaient élevés en graisses et en glucides. Le but de cela était d'empêcher mon corps de se défendre et ainsi réduire le taux métabolique pour préserver les calories suite à la réduction des glucides et des calories les autres 6 jours de la semaine. Ces repas de triche élevés en glucides et en graisses entrainent un pic d'insuline important et aident à reconstituer les niveaux de leptine, qui signalent au corps qu'il y a assez de calories et qui augmentent le métabolisme.

Encore une fois, je n'ai fait que 3 jours de triche, avec 4 à 5 repas de triche pendant ce cycle de 23 jours et ces repas de triche vous aident plus qu'ils ne vous font de mal.

La consommation d'alcool

Je ne bois pas autant que je le faisais quand j'avais 20 ans, mais même maintenant dans ma trentaine j'aime bien aller prendre un verre avec des amis 1 ou 2 fois par semaine.

Cela dit, soyons honnêtes… Il n'y a rien dans l'alcool qui va aider à perdre des graisses, et ces 23 jours devaient être assez strict à part pour les jours de triche dont j'ai parlé plus haut. J'ai donc essentiellement essayé d'éviter tout alcool au cours de ces 23 jours. Je pense avoir bu 2 bières et 2 verres de vin pendant ce cycle de 23 jours. Cela demande de la discipline, et certaines soirées j'ai proposé d'être le chauffeur, il m'a été donc plus facile de boire de l'eau gazeuse ou du thé glacé non sucré pendant que mes amis trinquaient.

Dans l'ensemble, c'était assez facile de rester sur la bonne voie.

Le petit truc avec le Poivre de Cayenne

Souvenez-vous que chacun de ces petits détails peuvent vous aider légèrement, et ceci est l'un d'entre eux.

Pendant ces 23 jours, je prenais 2 capsules de poivre de Cayenne au moins 3 repas par jour. Le poivre de Cayenne contient de la capsaïcine qui aide à créer un léger effet thermogénique et augmente la combustion des calories.

Gardez à l'esprit que nous ne parlons pas de miracle… Mais d'une légère augmentation de la combustion des calories grâce au poivre de Cayenne, et tout bénéfice que vous pourrez obtenir vous aidera pendant cette phase de perte de graisse (même si ces bénéfices viennent d'un placebo !)

Pensez que certaines personnes ont un estomac sensible au poivre de Cayenne (même s'il est pris sous forme de capsules) et peut donner des sentiments de brûlures. Personnellement cela ne m'a pas affecté, donc je les ai inclus dans ma phase de 23 jours. Vous pouvez trouver des capsules de poivre de Cayenne dans tout magasin de nutrition pour environ 3,60 à 6,60 euros, donc ce n'est pas cher.

Ma boisson de protéines et de fibres

Quand vous faites un cycle de combustion des graisses accéléré, les protéines et les fibres sont les 2 choses importantes dont vous avez besoin en quantité adéquate. Les deux vous aident à contrôler votre faim, et un apport élevé de protéines pendant ce cycle peut empêcher le catabolisme, et donc vous permettre de ne pas perdre de masse musculaire.

Ceci est une autre de mes armes secrètes que j'utilisais tous les jours... Je concoctais ma propre boisson en mélangeant des protéines et des fibres, et je buvais cette boisson une fois par jour quand j'avais besoin de contrôler ma faim lorsque je ne voulais ou n'avais pas le temps pour un repas complet. J'utilisais ces boissons soit l'après-midi les jours où je ne m'entrainais pas ou je les utilisais le soir pour contrôler ma faim et pour obtenir une dose supplémentaire de fibres et de protéines.

J'ai obtenu un mélange de bonne qualité de lactosérum/caséine (transformé à froid, c'est meilleur), et je mélangeais ça avec de la protéine de chanvre, qui est une bonne source de protéines de qualité et contient aussi un peu de fibres. J'ai trouvé cela dans un magasin de nutrition saine. J'ajoutais aussi à cette concoction une dose supplémentaire d'un mélange de fibres. Il était composé de fibres de lin, de son de riz et plusieurs autres fibres solubles. J'utilisais environ 20 à 25 gr de protéine de lactosérum, caséine, chanvre pour chaque verre de cette boisson à base de protéine et de fibres, avec environ 5 à 6 gr de fibres pour chaque verre.

Ces boissons m'ont été très utiles pour chasser la faim, et pour empêcher le catabolisme.

Le thé à la camomille, une aide pour la perte des graisses ?

Vous vous demandez peut-être comment le thé à la camomille peut-il aider à perdre de la graisse… Après tout, le thé à la camomille n'a pas de caféine et a en fait l'effet contraire puisqu'il est connu pour être relaxant.

Eh bien tout d'abord, vous avez probablement entendu parler des composées ostrogéniques dans notre environnement (venant de la pollution, herbicides, pesticides, produit chimique pétrolier dans les nettoyants ménagers, etc.), et dans notre source de nourriture (venant des aliments tels que le soja, la bière, ainsi que les résidus de pesticides). Ces composés ostrogéniques peuvent forcer le corps à retenir les graisses de l'abdomen (et est peut-être même une des raisons pour laquelle certains hommes ont des seins) si vous êtes suffisamment exposé à ces composés ostrogéniques.

Ces composés sont appelés xenoestrogènes et peuvent rendre très difficile la combustion des graisses dans votre corps (surtout sur les abdos) si vous êtes régulièrement exposés à ces produits chimiques et n'avez pas de protection dans votre régime.

Ce problème n'est pas que pour les hommes non plus… Ces excès de composés ostrogéniques peuvent créer un déséquilibre hormonal chez les femmes aussi et rendre la perte de graisses corporelles plus difficile.

C'est là que le thé à la camomille peut aider. Le thé à la camomille est une puissante source de phyto-chemicals uniques et d'antioxydants qui aident à se défendre contre tous les composés ostrogéniques auxquels vous êtes exposé. Cela peut aider votre corps à éliminer les graisses corporelles tenaces.

Est-ce un miracle ? Non, bien sûr que non. Ceci est un autre de ces petits détails mineurs, qui, combinés avec tous les autres, peut vous aider à accélérer votre perte de graisses corporelles.

Ce que je fais est simple… Je bois une tasse de thé à la camomille (sans sucre) tous les soirs environ une heure avant de me coucher. En plus, cela m'aide à me relaxer, un bénéfice supplémentaire. Ceci est peut-être un autre effet placebo qui m'a peut-être aidé à perdre de la graisse car je crois dans mon esprit que ça marche vraiment.

Attention : Un très faible pourcentage de gens peut avoir des réactions allergiques sévères à la camomille, donc assurez-vous que vous ne faites pas partie de ce pourcentage de gens allergiques.

Le thé vert, blanc, oolong et Yerba Mate

Comme nous l'avons dit plus tôt dans ce livre, les différents thés comme le thé vert, blanc et oolong contiennent tous différents niveaux de combinaisons de polyphénols uniques, de caféine, et d'autres phytonutriments qui peuvent légèrement augmenter votre combustion des graisses. En addition, le thé yerba mate a un profil unique en antioxydants. Encore une fois, nous ne parlons pas de miracles, mais si vous pouvez avoir un peu d'aide, pourquoi ne pas l'accepter. Puis, les antioxydants contenus dans le thé offrent plusieurs autres bénéfices pour la santé, donc ça ne peut pas vous faire de mal.

Pendant ma phase de 23 jours, je faisais plusieurs litres de thé sans sucre à la fois, et je buvais 3 à 4 verres par jour (pas trop tard dans la journée puisque le thé contient de la caféine).

De façon à profiter au maximum des bénéfices et de la diversité des polyphénols et des autres antioxydants, j'utilisais un mélange de thé bio/organique, thé blanc, thé oolong, et de thé yerba mate pour faire ma boisson. Je mettais un tout petit peu de Stevia pour obtenir un goût légèrement sucré.

Vous pouvez trouver du Stevia sur le web à cette adresse (site en anglais) : http://Naturally-Stevia.com mais également dans certains supermarchés et autres magasins de produits Bio.

Encore une fois, même si l'aide que vous offrent ces thés pour brûler des graisses est minime, un tout petit bénéfice supplémentaire est ce que je recherchais. Puis si mon esprit croit fermement que cette aide est réelle, l'effet placebo à lui seul peut augmenter la combustion des graisses.

Encore plus de bio/organique

Alors que je recommande de toujours manger des aliments bio/organiques, cela est d'autant plus important pendant cette phase. La raison à cela est que vous voulez vous exposer le moins possible aux effets ostrogéniques de certains pesticides qui peuvent stimuler votre corps à vouloir conserver ses graisses corporelles.

Je dirais que le taux de nourriture bio/organique que je mange en temps normal est d'environ 50 à 60 %, mais pendant cette phase de 23 jours, le taux est passé à environ 80 à 90 %.

Plus de viande rouge que de poulet et de poisson ?

Cela peut vous sembler inhabituel, mais j'ai choisi de manger un pourcentage plus élevé de viande rouge sous la forme de bœuf et de bison fermier (du venaison aussi) pendant cette période, comparé au poulet, à la dinde et au poisson.

Cela peut vous sembler un peu déroutant car beaucoup de soi-disant "experts" disent toujours que la viande rouge est "mauvaise pour vous" et donc de manger des viandes blanches ou du poisson.

Il y a une raison spécifique pour laquelle j'ai choisi de manger plus de viande rouge (viande rouge fermière) au lieu de viande blanche et de poisson… La raison est l'acide linoléique conjugué (CLA).

LE CLA est une forme de graisse naturelle qui se trouve dans la graisse de la viande et dans le lait de ruminants comme les bovins, bison, chevreuil, mouton, kangourou, etc. LE CLA sous sa forme naturelle a démontré pouvoir aider la combustion des graisses sur les abdos ainsi qu'à maintenir ou à construire de la masse musculaire.

Pas beaucoup de gens sont au courant de ce fait, mais le CLA est une forme naturelle de graisses transformées, mais ceci est bien différent des graisses transformées artificielles dans les huiles hydrogénées qui sont mortelles. LE CLA est en fait une des seules graisses transformées saines qui existent.

Attention : N'utilisez PAS des suppléments avec du CLA car ils contiennent des formes artificielles qui ont un isomère différent comparé à l'isomère de CLA naturel trouvé dans la viande et les laitages venant de ruminants. L'isomère de CLA trouvé dans les suppléments de CLA peut avoir des effets négatifs sur le corps et ressemble plus à une graisse transformée artificielle. La seule forme de CLA qui vous sera bénéfique pour votre santé et qui vous aidera à réduire votre graisse corporelle est l'isomère naturel de CLA venants de viandes fermières comme le bœuf, bison, etc., ou venants de fromage et de lait fermier crus.

Aussi, les viandes fermières contiennent 3 à 5 fois le taux de CLA contenu dans les viandes nourris aux grains, donc les viandes fermières sont le meilleur choix.

Donc voila pourquoi je me suis concentré plus sur la viande rouge comme le bœuf et le bison fermier pendant ces 23 jours au lieu de poulet, dinde ou poisson… Parce que le taux supplémentaire de CLA peut vraiment aider à accélérer la combustion des graisses et préserver la masse musculaire. Je mangeais aussi beaucoup de saumon sauvage pendant cette phase pour changer un peu, mais aussi pour leur teneur en acides gras oméga-3 sains, donc ma source de viande n'était pas que de la viande rouge.

En fait, un de mes "repas pratiques" pour certains déjeuners durant cette phase était composé d'un mélange de saumon en boite et de légumes coupés en petits cubes (carottes, oignons, poivrons, etc.), des épices, du vinaigre balsamique, de la moutarde, et de l'huile d'olive extra vierge. Je mangeais cela comme une salade déposée sur un lit de laitue pour un repas très sain et bas en glucides.

Les légumes crucifères

Les légumes crucifères comme les brocolis, chou fleur, chou frisé, chou de Bruxelles, chou, etc. contiennent des photochimiques uniques et puissants tels que l'indole-3-carbinol (I3C) et autres photochimiques uniques aux légumes crucifères qui aident à inhiber les effets des composés ostrogéniques auxquels vous êtes exposé dans votre environnement et votre régime. Souvenez-vous que ces composés ostrogéniques (xenoestrogènes) peuvent augmenter la graisse sur votre ventre ou forcer votre corps à retenir ses graisses.

Donc, manger des légumes crucifères chaque jour pendant cette phase de 23 jours, aidera probablement le corps à se defender contre les composés ostrogéniques et vous aidera à brûler votre graisse corporelle plus rapidement.

Pendant cette phase de 23 jours je changeais ma portion de légumes cuits que j'avais l'habitude d'avoir pour mon diner chaque soir pour des légumes crucifères. Bien que d'habitude je mange une grande variété de légumes comme des pois mange tout, haricots verts, courgettes, poivrons, etc., pendant cette phase, je me concentrais plutôt sur des légumes crucifères comme les brocolis, chou de Bruxelles et chou fleur comme légumes principaux pour mon diner. Je mangeais aussi une salade verte tous les soirs, mais les légumes principaux sur lesquels je me concentrais étaient les crucifères.

Cela ne signifie pas que les légumes crucifères seront mon pilier pour tous mes repas le reste de l'année (je m'en lasserais probablement), mais pour ces 23 jours, ma théorie était qu'ils pouvaient m'aider, et qu'ils me donnaient un léger avantage par rapport aux autres légumes.

L'oignon et l'ail

L'oignon et l'ail contiennent aussi de puissants composés phytochimiques tels que les composés organosoufrés qui peuvent aussi aider à empêcher l'activité des xenoestrogènes qui est de stocker des graisses sur le ventre. L'oignon et l'ail ont aussi plusieurs autres bénéfices nutritionnels valables, donc il parait évident de les inclure dans votre régime de tous les jours.
Bien que j'essaie d'inclure une bonne quantité d'oignon et d'ail dans mon régime normal, pendant ces 23 jours je faisais vraiment attention d'inclure oignon et ail dans mon régime plusieurs fois par jour dans différents repas, que ce soit sur mes œufs le matin, ou ajouté à ma salade de saumon, ou bien sautés dans mes accompagnements.

… Juste un autre de ces petits détails qui peut vous donner un petit coup de pouce pour accélérer votre combustion des graisses.

L'Huile de Krill

Tout le monde a entendu parler des bienfaits de l'huile de poisson. L'huile de poisson aide à augmenter votre apport d'acide gras oméga-3 et aide à équilibrer l'excès d'oméga-6 qu'ont beaucoup de personnes. Aussi, l'huile de poisson contient de l'EPA et du DHA qui sont des types d'oméga-3 que vous ne pouvez pas obtenir à partir des huiles végétales (bien qu'il y ait une conversion dans l'organisme à partir d'huiles végétales).

Cela dit, l'huile de Krill est en fait comme de l'huile de poisson sous stéroïdes… L'huile de Krill a l'avantage des phospholipides qui aident le corps à assimiler et à bénéficier des oméga-3 de manière plus efficace comparé à l'huile de poisson normal.

Je prenais 3 capsules d'huile de Krill par jour pour être certains d'obtenir assez de phospholipides et d'oméga-3 en quantité équilibrée et nécessaire pour aider à brûler efficacement des graisses. L'huile de Krill a également un autre bénéfice, elle contient un antioxydant puissant unique appelé l'astaxanthine qui aide à protéger la peau.

J'obtiens mon huile de krill d'une compagnie dont je suis ami avec le propriétaire, et dont je sais que je peux faire confiance sur la qualité du produit.

Vous pouvez obtenir leur huile de Krill de la plus haute qualité sur le site seulement :

http://natural.getprograde.com/icon (site uniquement en anglais)

L'huile de noix de coco et les TCM

Comme nous l'avons mentionné dans d'autres chapitres, l'huile de noix de coco vierge est composée de graisses saturées saines uniques appelées triglycérides à chaine moyenne (TCM), y compris un TCM spécifique appelé acide laurique. L'acide laurique est connue pour apporter de forts bénéfices sur le système immunitaire et manque souvent dans la plupart des régimes.

En plus des avantages immunitaires de l'acide laurique et autres TCM dans l'huile de noix de coco, les graisses présentes dans l'huile de noix de coco sont prêtes à être utilisées par le corps sous forme d'énergie (plus facilement que les autres formes de graisses alimentaires), et peut stimuler votre métabolisme et aider la perdre des graisses.

Donc ceci est un autre exemple de graisses saines qui peuvent aider la perte de graisses.

Ce que j'essayais de faire pendant ces 23 jours était d'utiliser un peu d'huile de noix de coco chaque jour. Je faisais sauter mes brocolis ou mes choux fleurs à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco et un peu d'ail après avoir cuit mes légumes à la vapeur. J'utilisais aussi toujours l'huile de noix de coco pour cuire mes œufs. C'est l'huile la plus stable lorsqu'elle est exposée à la chaleur et la plus saine avec laquelle cuisiner.

La Glutamine et la Carnitine

Je prenais aussi environ 2 à 3 gr par jour (généralement le soir avant de me coucher) de glutamine sous forme libre pour aider à contrôler le catabolisme. Des études semblent indiquer que la glutamine peut aider à maintenir la masse musculaire tout en limitant l'apport calorique, donc même si je ne suis complètement convaincu que ceci est plus avantageux que de consommer des protéines seules, je me suis dis, pour seulement 23 jours, ça vaut le coup d'essayer.

Quant à la carnitine, il semble y avoir quelques études qui montrent des effets positifs sur des suppléments de carnitine pour augmenter la perte des graisses tout en limitant l'apport calorique. Il y a des études contradictoires qui disent que les bénéfices des suppléments de carnitine sont inexistants ou très faibles pour la perte de graisse, mais ces résultats semblent venir d'études dans lesquelles les doses de carnitine utilisées étaient trop basses.

Ainsi, pendant mes 23 jours de combustion de graisses accélérées, ma stratégie était d'utiliser environ 2 gr de l-cartinine liquide le matin à jeun avec environ 1 gr de glutamine, et d'aller ensuite marcher pendant 10 à 25 minutes avant de manger mon petit déjeuner.

Cela va contre ma philosophie habituelle qui est de manger un repas immédiatement le matin pour inverser l'état catabolique de votre corps au réveil le matin. Cela dit, pendant les 23 jours, je voulais obtenir tous les aides possibles pour brûler des graisses, donc cela a fait partie de mon répertoire 5 jours par semaine.

Gestion et réduction du stress

Comme vous le savez peut-être, le stress chronique est une des choses les plus négatives à laquelle vous pouvez exposer votre corps et votre santé. Vous savez peut-être aussi que le stress chronique peut élever les niveaux de cortisols, ce qui rend la perte des graisses corporelles très difficile.

C'est pour cette raison qu'il est essentiel de trouver quelque chose qui peut vous aider à gérer et à minimiser le stress dans votre vie de tous les jours si vous voulez maximiser les efforts de combustion des graisses. Cela pourrait être aussi simple que la méditation, ou penser à un endroit relaxant que vous aimez (comme la plage) et faire cela pendant quelques minutes toutes les heures, pendant que vous êtes au travail, pour vous aider à gérer le stress. Cela veut aussi dire que vous devez vous programmer à rester calme dans des situations qui normalement provoqueraient un stress inutile, comme dans la circulation ou face à des gens grossiers.

Ou peut-être une dose journalière de yoga, un massage, ou quelque chose qui vous aide à réduire le stress. Cela vous serait très bénéfique.

Pour ma part, j'essayais d'aller faire une randonnée pour me détendre et prendre l'air les jours où j'avais beaucoup de travail pendant lesquels je laissais le stress prendre le dessus. J'habite dans un des endroits les plus beau du pays (les rocheuses du Colorado), donc sortir pour admirer la beauté de ce paysage et l'air frais des montagnes m'aident à réduire le stress.

Quel que soit le stress, essayez de trouver cette activité qui vous permettra de le réduire. A la longue, cela peut aider votre santé et votre combustion des graisses.

Le sommeil profond et la perte de graisse

Nous avons tous entendu des milliers de fois que dormir suffisamment (généralement de 7 à 9 heures par nuit) est essentiel pour pratiquement tous les aspects de votre vie.

Cela dit, pendant une phase de 23 jours comme celle-ci pendant laquelle l'intensité de mon entraînement était plus élevée, et pendant laquelle mon apport de glucides et de calories était réduits, dormir au moins 8 heures était encore plus important pour donner à mon corps une récupération maximale.

Des études montrent que la privation de sommeil, même partielle, comme par exemple 6 heures au lieu de 8 heures de sommeil par nuit, peut augmenter les niveaux de cortisol, réduire la combustion des graisses et des hormones qui aident à construire du muscle comme la testostérone et l'hormone de croissance, et donc réduire notre habilitée de maximiser la perte de graisse et la maintenance des muscles.

Il n'y a pas de place pour l'erreur dans cette phase de 23 jours de combustion des graisses si vous prenez votre but sérieusement, donc 8 heures de sommeil profond par nuit est obligatoire pour maximiser vos résultats.

Le plan nutritionnel avancé… un peu exagéré ?

Bon, c'est à peu près tout en ce qui concerne tous les petits détails que j'ai utilisé pour passer de 10.2 % à 6.9 % de pourcentage de graisse corporelle en seulement 23 jours, pendant que je me préparais pour une séance photos récente. Je posterai les photos sur mon blog dans les semaines à venir car je n'ai pas encore reçu les photos.

Comme je l'ai mentionné au début de ce chapitre, certaines de ces méthodes sont un peu bizarres et un peu strictes, et consiste à rester un peu à cheval sur toutes les petites choses que vous faites pendant ces quelques semaines. Mais une fois de plus, cela n'a duré que 23 jours, juste pour atteindre le but spécifique que je m'étais fixé. Je deviendrai fou si j'essayais de vivre ma vie de cette façon.

Mais c'est le point que je veux mettre en avant dans cette section, vous n'avez pas à être strict tout le temps, et vous pouvez rester en bonne forme toute l'année avec un mode de vie de remise en forme équilibré… Mais lorsqu'il y a des événements comme un mariage, des vacances à la mer, ou toutes autres situations pour lesquelles vous voulez peaufiner votre corps et perdre beaucoup de graisse corporelle en seulement 3 à 4 semaines, ces stratégies avancées peuvent être assez puissantes si vous avez la motivation et la discipline de les appliquer !

Bonne chance et amusez vous !

GUIDE D'ACHAT

- **Viandes fermières telles que bœuf, bison, agneau, chèvre, poulet, fromage cru fermier, beurre fermier etc. :** La meilleure source de haute qualité protéique de viande fermière, fromage cru fermier, beurre fermier, poulet fermier, porc élevé humainement, poisson sauvage, nutraceutiques, noix bio/organique, collation, entre autres est "U.S. Wellness Meats" sur : http://healthygrassfed.2ya.com

  Cette entreprise expédie partout dans le pays, et dans la plupart des endroits, vous recevrez votre commande à votre porte en 2 jours. La viande arrive emballée sous vide et congelée dans des boites isotherme froides, a moins de les commander fraiche. Ces viandes feront probablement partie des meilleures viandes que vous n'avez jamais mangé ! Personne ne peut battre la qualité des viandes fermières, fromages et collations de cette compagnie. "U.S. Wellness Meats" vend aussi de très bonnes eaux sportives avec peu de sucre, et sans sirop de maïs haut en fructose, qui sont des carburants pour tous modes de vie.

- **Poisson sauvage -** La meilleure source de poisson sauvage se trouvera chez votre poissonnier ou bien en supermarché bio. Essayez la morue charbonnière d'Alaska pour une gâterie riche, délicieuse qui fond dans la bouche, très saine et élevé en oméga-3. Dans votre supermarché local cherchez l'étiquette "Sauvage" et non pas "poisson d'élevage".

- **Fruits à Coque -** Evidement, le supermarché vend des fruits à coque, mais essayez de les trouver sous forme crue, ou celles qui n'ont pas d'huile oméga-6 ajoutée. Un des meilleurs endroits où trouver des fruits à coque, des mélanges de fruits à coque etc est au marché ou bien dans des magasins bio.

- **Lait cru -** trouvez dans votre région les fermes laitières près de chez vous. Certaines fermes expédient leurs produits, d'autres les livrent. Certaines de ces fermes ont aussi des œufs fermiers bio/organiques, viandes fermières entre autres. Certains supermarchés vendent parfois du lait cru venant directement d'éleveurs locaux, renseignez-vous.

- **Stevia** est maintenant disponible dans la plupart des supermarchés. La version la plus pure de Stevia est généralement vendue dans les rayons santé des supermarchés ou magasins spécialisés en aliments bios. Souvent, le Stevia est localisé dans le rayon des édulcorants ou bien des suppléments. Attendez-vous à voir du Stevia, ou des dérivés de Stevia dans des boissons ordinaires sucrées, desserts congelés, et autres articles sucrés et basses calories. Cela ne veut quand même pas dire que ces articles sont bons pour vous, mais probablement pas aussi mauvais qu'ils ne l'étaient avant !

- **Pâtes de riz brun sans gluten et wraps de riz brun sans gluten-** Les supermarchés commencent à faire partie de la tendance "sans gluten", donc beaucoup d'entre eux ont des rayons juste pour les articles sans gluten. Sinon, voyez dans le rayon de pâtes pour les pâtes de riz brun ou les pâtes au blé entier. Vous trouverez également des pâtes de riz brun et de blé entier dans des superettes bio, ou bien dans le rayon bio de votre supermarché.

- **Divers -** La plupart des supermarchés vendent le sel de mer dans de petits moulins jetables. Plutôt que d'acheter un moulin avec du sel à l'intérieur à chaque fois, vous pouvez acheter un paquet de sel de mer plus gros et remplir votre moulin. Cela vous économise de l'argent et comme ça vous avez un stock de bon sel.

- Les meilleurs magasins de bien-être vendent du très bon **chocolat noir**, mais beaucoup de supermarchés ont du chocolat noir acceptable aussi. Souvenez-vous que le chocolat au lait a plus de graisse, plus de sucre et n'est pas aussi bon pour vous, donc restez avec le chocolat noir qui contient au moins 70 % de cacao, et qui n'a pas d'additifs ou de conservateurs.

- **L'huile de noix de coco -** Dans les magasins bio vous pouvez en trouver aussi sous forme de graisse de noix de coco, certaines fois aussi dans le rayon cosmétique. Votre supermarché en a peut-être aussi dans le rayon bio. Assurez-vous qu'elle soit dans un état naturel et non hydrogénée.

- **Les barres énergétiques saines -** Dans le rayon bio de votre supermarché, ou commandez sur : http://www.organicfoodbar.com/, http://www.larabar.com/, http://natural.getprograde.com/cravers (sites uniquement en anglais)

Si vous désirez compléter vos connaissances avec d'autres programmes je vous invite à prendre connaissances des suivants :

* ***Le Programme de La Solution aux Régimes*** - Ce programme a été créé par une de mes nutritionnistes préférées, Isabel De Los Rios. C'est le programme de nutrition le plus sain à long terme que j'ai rencontré pour garder un corps svelte et en bonne santé pour la vie. Isabel comprend vraiment réellement la nutrition, ce qui me fait plaisir lorsqu'il y a tellement de nombreux "professionnels" qui régurgitent simplement des informations nutritionnelles manifestement fausses. **Cliquez ici pour regarder la vidéo d'Isabel avec de bons conseils sur les aliments étonnants qui brûlent la graisse abdominale vs ceux qui font grossir.**

* ***Le Programme du Fourneau Brûleur de Graisse*** – L'approche de Rob Poulos et de son épouse est très saine et très efficace pour les personnes désireuses de perdre rapidement du poids, Rob a perdu lui-même beaucoup de poids avec sa propre méthode. Ces recherches s'appuient sur des faits scientifiques réels et non comme de véritables arnaques sur le web. Je vous invite à consulter son site. **Cliquez ici pour regarder la vidéo de Rob Poulos avec des astuces uniques pour perdre vos premiers kilos.**

* ***Le Programme de La Musculation Efficace*** – Vince Delmonte était le souffre douleur lorsqu'il était étudiant tant il était maigre, les filles ne s'intéressaient pas à lui et tous ses camarades se moquaient de sa maigreur. Mais Vince est un battant et un perfectionniste, il a étudié en profondeur les méthodes de musculation et a fait des progrès prodigieux naturellement sans pilules miracles. Si vous désirez savoir comment faire des progrès avec la Musculation **Cliquez ici pour voir les progrès de Vince et de différents élèves qu'il a aidé au fil des années.**

* ***Le Programme de Libre de Cellulite*** – La cellulite est un véritable fléau pour beaucoup de femmes et même certains hommes. Cette méthode est tout à fait indiquée pour comprendre et combattre la cellulite au quotidien, une méthode facile et rapide, mais surtout radicale. **Cliquez ici pour voir ce qu'est vraiment la cellulite et comment la combattre.**

* ***Le Programme de Tripler sa Testostérone*** – La testostérone est une hormone mâle présente chez l'homme comme chez la femme (en infime quantité). Une déficience de cette hormone provoque la prise de poids et différentes autres conséquences pas vraiment sympas pour vous – découvrez ci-dessous si vous êtes déficient de cette hormone. **Cliquez ici pour en savoir plus sur cette hormone si importante pour vos formes et votre bien-être**.

* ***Le Programme de Vieille Méthode Corps Neuf*** – Steve et Becky Holman vous présentent une méthode de 90 minutes par semaine pour retrouver votre jeunesse et perdre vos kilos superflus. **Cliquez ici pour découvrir cette vieille méthode à l'efficacité redoutable.**

REFERENCES (uniquement en anglais)

Bell Muzaurieta, Annie. "Farmed Fish Might Be Unhealthy: New Research Shows Popular Farmed Fish Might Adversely Affect Your Heart Health." *The Daily Green.* May 2008. Hearst Communciations. 07/15/09. http://www.thedailygreen.com/healthy-eating/eat-safe/farmed-tilapia-health-effects-44071408#ixzz0LMdStrCV&C

Dolson, Laura. "Green Leafy Vegetables - Nutritional Powerhouses,." *About.com.* June 2008.About.com, 06/15/09.http://lowcarbdiets.about.com/od/lowcarbsuperfoods/a/greensnutrition.htm

Dolson, Laura. "Eat Your Greens!How to Cook Greens, Types of Greens, Recipes, Cooking Tips,." *About.com.* August 2008. About.com. 06/15/09 http://lowcarbdiets.about.com/od/cooking/a/greensrecipes.htm

Ellison, M.Sc., Shane. "Fat for Energy and Raw Athletic Power."*U.S. Wellness Meats Newsletter,* September 15, 2007.U.S. Wellness Meats, 2007.05/13/09 **http://www.uswellnessmeats.com/newsletter_archive/newsletter/2007/September_16_2007_Newsletter.html**

Ellison, M.Sc., Shane. "Artificial Sweetner Explodes Internally." *The People's Chemist*. 2008. The People's Chemist.com 03/07/09 http://www.thepeopleschemist.com/view_learning.php?learning_id=14

Ephraim, RD, CCN, Rebecca. "Aspartame: Diet-astrous Results." *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts*. 06 2000. Weston A. Price Foundation. 06/06/09. http://www.trit.us/modernfood/aspartame.html

"Food Democracy, Fish: Fresh vs. farmed, what you need to know." *Food Democracy.* May 2008.http://fooddemocracy.wordpress.com/2008/05/20/fish-fresh-vs-farmed-what-you-need-to-know/

Gates , Donna. "The 20 health benefits of real butter." *Body Ecology Diet*. 2009. Bodyecology.com. 02/06/09. http://www.bodyecology.com/07/07/05/benefits_of_real_butter.php

"Health Benefits of Nuts, the Snack that Benefits Your Health."*The Healthier Life.* August 2003. Agora Lifestyles. 05/05/09 http://www.thehealthierlife.co.uk/natural-health-articles/nutrition/health-benefits-of-nuts-00841.html

Jonsson, Randolph. Raw-milk-facts.com. 2004. White Tiger construction. 06 07 2009 http://www.raw-milk-facts.com/

Lipinski, Lori. "Milk: It Does a Body Good? It all depends on where it comes from, doesn't it?." *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts, the quarterly magazine of the Weston A. Price Foundation.* April 2003. Weston A. Price Foundation.05 07 2009.http://www.westonaprice.org/transition/dairy.html

Masterjohn, Chris. "On the trail of the elusive X-factor." *Weston A. Price Foundation Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts.* Spring, 2007. Weston A. Price Foundation.06/10/ 09 http://www.westonaprice.org/basicnutrition/vitamin-k2.html

Mercola, Joseph. "Corn Caused Widespread Disease Among Some Native Americans." *Mercola.com.* March 06, 2000. Accessed 06/10/09.http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/06/03/corn-part-one.aspx

Starr Hull, Dr. Janet. *Aspartame Dangers Revealed*. 2006. Dr. Janet Starr Hull. 10 June 2009 http://www.sweetpoison.com/

Stier , Ken. "Fish Farming's Growing Dangers." *Time Magazine.*19 09 2007. Time Magazine. May 15, 2009. http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1663604,00.html

Thomas Cohen , Sally Fallon. "Fight the Pasteurization Myth." *Weston A. Price Foundation Wise Traditions.*1999. Weston A. Price Foundation. 10 June 2009 http://www.westonaprice.org/basicnutrition/vitamin-k2.html

"The Welfare of Cattle in Beef Production; A Summary of the Scientific Evidence A Farm Sanctuary Report." *Farm Santuary. 2009*. 01 07 2009. http://www.farmsanctuary.org/mediacenter/beef_report.html

Winston Craig, MPH, PhD, RD. "Health Benefits of Green Leafy Vegetables Greens - A Neglected Gold Mine." *Vegetarianism and vegetarian nutrition*. June 23 2009 http://citationmachine.net/index2.php?reqstyleid=1&reqsrcid=14&mode=form&more=&source_title=Web%20Document&source_mod=&stylename=MLA.



Biographie de Catherine Ebeling

Catherine Ebeling (Cat) a 50 ans, c'est une maman très en forme de 3 adolescents. Cat a une license en marketing qu'elle a obtenu à l'université de Ball State dans l'Indiana, et une License en sciences d'infirmière (RN, BSN) obtenu à l'université Saint Louis à Saint Louis dans le Missouri.

Cat est un entraîneur personnel diplômé et un consultant diplômé en style de vie et en gestion de poids corporel. Elle a étudié la nutrition, les allergies alimentaires et la perte de poids en profondeur pendant les 25 dernières années. Après avoir découvert qu'elle-même avait des allergies alimentaires et une sensibilité au gluten, elle s'est trouvé très motivant d'étudier encore plus la nutrition, ainsi que les carences en vitamines et les problèmes de santé que cela entraine, et en a fait sa cause.

En plus de son expérience en tant qu'entraîneur personnel diplômé et consultant de gestion de poids corporel, elle est l'auteur d'une colonne de bien-être dans une newsletter nationale avec 25000 abonnés. Vous pouvez lire ses articles sur http://healthygrassfed.2ya.com et cliquez sur "newsletters" (uniquement en anglais).



Pendant son temps libre cat est une cycliste de compétition, elle fait minimum environ 320 kilomètres de vélo par semaine, et elle fait aussi de la course en VTT. Durant sa première année sur un vélo de course, Cat a fait plus de 4023 kilomètres et a participé au RAGBRAI, le tour de l'Iowa en vélo qui était d'environ 804 kilomètres par semaine.

Cat habites juste en dehors de St. Louis avec ses trois adolescents âgés de 18 ans, 16 ans, et 14 ans. A une chienne nommée Mia et un chat nommé Paco.

Vous pouvez obtenir des mises à jour régulières sur les régimes, la santé et bien sûr le site de Cat sur www.ebelinghealth.com. (uniquement en anglais).

Biographie de Mike Geary



Mike est un spécialiste diplômé en nutrition et un entraîneur personnel diplômé depuis presque 10 ans. Mike étudie la nutrition et s'entraine depuis presque 20 ans, depuis qu'il est adolescent. Mike a maintenant 33 ans et est parti du New jersey (a grandit dans les alentours de Philadelphie) pour aller vivre dans les magnifiques rocheuses du Colorado il y a environ 2 ans. Mike aime skier pratiquement tous les jours pendant l'hiver dans le Colorado et l'Utah et passe beaucoup de temps à faire du VTT, faire des randonnées, jouer au golf, et aime d'autres activités de plein air et de sport.

Mike est un aventurier avide, et au cours des 2-3 dernières années a fait :

- 3 sauts en parachute (2 d'entre eux de 17000 pieds dans le Colorado)
- 4 excursions de rafting en eau douce y compris dans des rapides les plus extrêmes de classe 5 en Amérique du Nord et dans les gorges du Grand Canyon
- Le pilotage d'un avion de chasse Italien au dessus du désert du Nevada (wow, quelle aventure !)
- A participé à un "vol gravitée zéro" dans lequel vous faites l'expérience de l'apesanteur et flottez dans la cabine de l'avion (même formation que reçoivent les astronautes)
- Héliski ou ski avec dépose en hélicoptère au Chili.
- Plongée sous marine de la Ravine Silfra en Islande dans une eau à 1 degré Celsius et une visibilité sous l'eau de 91 mètres.
- Moto neige et randonnée sur un glacier qui recouvre un volcan en Islande.
- A fait du buggie dans les dunes tout le long de la péninsule de Baja au Mexique avec 25 propriétaires d'entreprises haut niveaux et directeurs généraux, y compris Jesse James de West Coast Choppers fame.
- Zip line au dessus des canyons dans les rocheuses.
- Croisière à travers les caraïbes
- Voyage à travers Nicaragua, Espagne, Belize, Costa Rica, Mexique, Islande, Chili, Bahamas, Jamaïque, Îles Cayman, et partout aux USA/Canada.

Au cours des 4 dernières années, Mike est devenu auteur à succès du fameux programme *Tout sur les Abdominaux* (http://toutsurlesabdos.com) avec plus de 263 000 lecteurs dans 154 pays, et plus de 655 000 abonnés dans le monde aux newsletters de Mike sur les secrets d'un corps mince.

Le programme de Mike, "Tout sur les Abdominaux" a aussi été traduit en Espagnol, Allemand, et en Français :
Version Allemande: http://www.flacherbauch.com/
Version Espagnole: http://www.perdergorduradelestomago.com/
Version Française: http://www.toutsurlesabdos.com/
Version Anglaise: http://www.truthaboutabs.com/

Mike est passionné de ski, et est aussi l'auteur d'un programme pour les skieurs de haut de gamme pour préparer leurs jambes pour la saison de ski. Jetez-y un coup d'œil : http://www.AvalancheSkiTraining.com (site uniquement en anglais)



Même si vous n'êtes pas un skieur, ces programmes sont des programmes d'entraînements très uniques qui peuvent aider n'importe qui à avoir des jambes de fer !

Si vous êtes quelqu'un de très occupé et que vous trouvez difficile d'inclure vos entraînements dans votre emploi du temps, jetez un œil aux DVD d'entraînements de haute intensité style Tabata de Mike (entraînements de 4 minutes) sur : http://www.BusyManFitness.com (site uniquement en anglais)