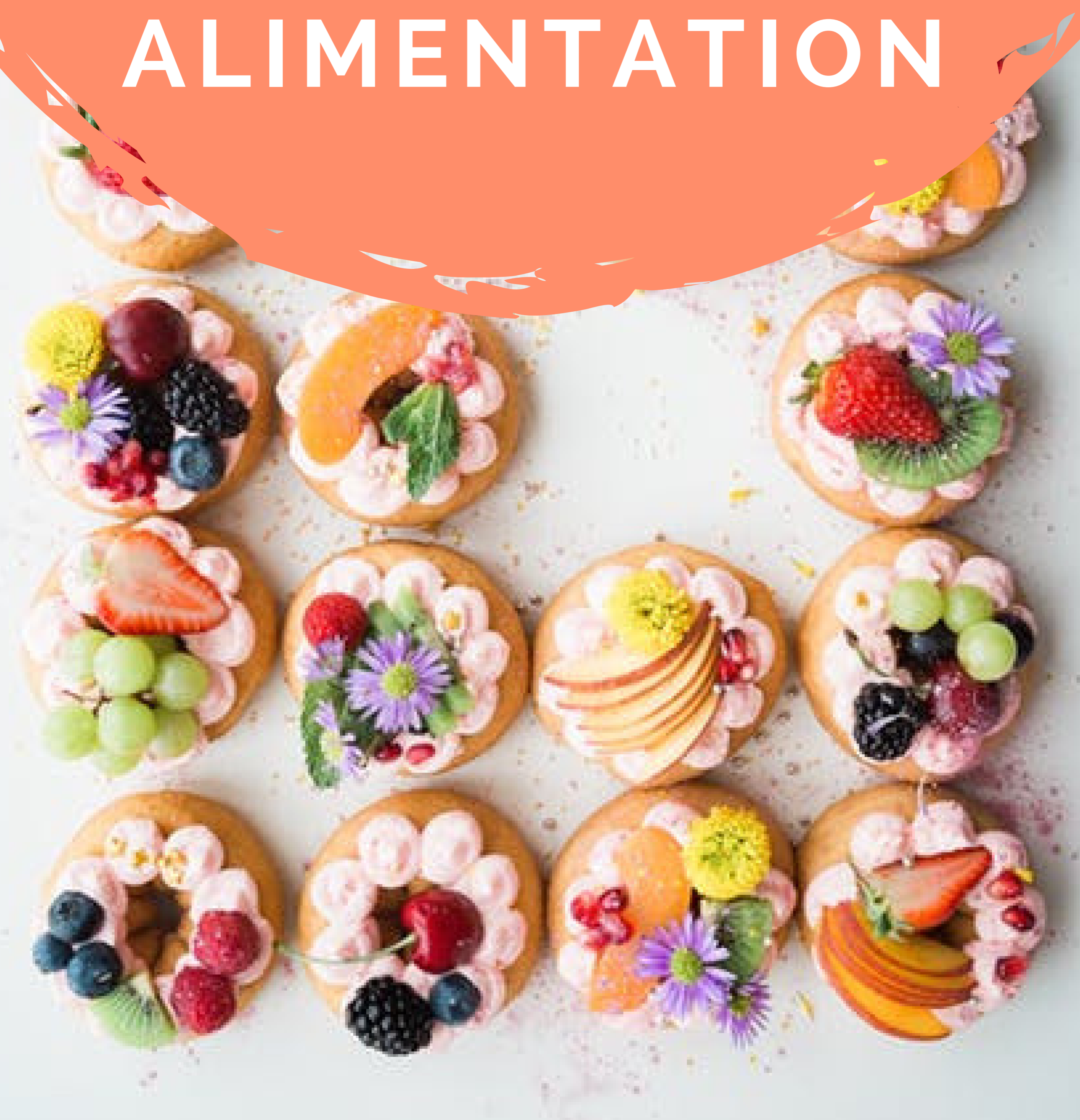


Les 3 Secrets pour
**MAÎTRISER
SON
ALIMENTATION**



SALUT TOI !

Je suis ravie de pouvoir t'offrir ce cadeau !

Ces trois petits secrets, ou conseils, sont ceux qui ont changé ma propre vision de l'alimentation. C'est grâce à eux que je sais qu'il est possible d'avoir la main mise sur son assiette et atteindre efficacement ses objectifs, que ce soit de la perte de poids, de la prise de poids, ou juste pour se maintenir.

Il existe tellement de façon de procéder pour les atteindre : aller courir, faire du sport, faire un régime, puis deux, puis trois, puis quatre...

Mais il faut savoir que l'alimentation joue un rôle majeur. Pour cela, tu dois pouvoir la maîtriser correctement pour obtenir les résultats que tu souhaites.

Je suis sincèrement très heureuse de pouvoir te partager ces trois secrets ici.

J'espère que cela te servira !

SECRET N°1 :

LA BALANCE ÉNERGÉTIQUE

On va faire simple, clair, net et précis : **c'est cette balance énergétique qui va déterminer ta prise ou ta perte de poids.**

Pour perdre du poids, il te faut manger un peu moins de calories que ton organisme en a besoin au quotidien. Si tu cherches à prendre, ce sera l'inverse. Et si, par exemple, tu as déjà atteint tes objectifs et que tu ne souhaites pas reprendre le poids perdu, il te faudra manger à hauteur de ce que tu dépenses.

Pour te donner un exemple, pour une personne qui a besoin de 2000 calories par jour :

- en dessous de 2000 calories : **elle mincit**
- au dessus de 2000 calories : **elle grossit**
- autour de 2000 calories : **son poids se stabilise**

Si tu as compris ce principe, alors tu as déjà compris l'essentiel !

Le but pour perdre du poids n'est pas de manger le moins possible. Tu risquerais d'y ruiner ta santé et ce serait contre-productif. Ton corps finirait par s'économiser pour survivre, et ton poids stagnerait.

Le but est juste de **manger un peu moins de ce que tu as besoin.**

Ce qui nous amène au secret suivant.

SECRET N°2 :

CONNAÎTRE SON MÉTABOLISME

Pour schématiser, le métabolisme représente **ta capacité à brûler un certain nombre de calories par jour.**

Il dépend d'énormément de facteurs, comme ton âge, ta taille, ton sexe, ta capacité à digérer, etc. Quelqu'un avec un métabolisme élevé est quelqu'un qui brûlera plus facilement des calories au quotidien que quelqu'un avec un métabolisme lent. C'est la loi de la génétique, mais ce n'est pas pour autant une fatalité.

LE MÉTABOLISME DE BASE (MB)

Ce sont les calories que ton corps a besoin au minimum pour subvenir à tes fonctions vitales : digérer, respirer, fonctionnement des organes, etc. C'est ce que tu dépenseras tous les jours, même si tu restais amorphe, allongé dans ton lit, durant 24h.

Pour déterminer ton métabolisme de base, tu peux utiliser la formule suivante :

$$\text{Femmes} : MB = 9,740 \times P + 172,9 \times T - 4,737 \times A + 667,051$$

$$\text{Hommes} : MB = 13,707 \times P + 492,3 \times T - 6,673 \times A + 77,607$$

MB = Métabolisme de Base (en Calories)

P = Poids (en kg)

T = Taille (en mètre : 1m50 = 1.50)

A = Age (en années)

Une fois ton métabolisme de base trouvé, il te faut déterminer le nombre de calories supplémentaires relatives à ton activité quotidienne. Car oui, en plus de ton MB, tu bouges, tu parles, tu te déplaces, tu travailles, et cela va venir rajouter de la dépense.

Il te suffit de multiplier ton MB par l'un de ces coefficients :

1 = Sédentaire

1,2 = Très faible activité (Travail de bureau ou sur ordinateur)

1,4 = Légère activité (Travail de bureau + un peu de marche ou autre)

1,6 = Activité modérée (Travail non physique, mais entraînement dans la journée)

1,8 = Haute activité (L'équivalent de deux entraînements dans la journée)

2 = Activité extrême (Travail physique + entraînement intense dans la journée)

A savoir que ton coefficient peut évidemment varier d'un jour à l'autre, en fonction de ce que tu fais dans ta journée.

SECRET N°3 :

TRACKER SES CALORIES

Certains trouveront ça un peu obsessionnel, mais c'est à mes yeux la seule façon de savoir exactement où l'on va. Surtout lorsque l'on débute et qu'on ne sait pas par où commencer.

Ici, on ne laisse rien au hasard, et on atteint ses objectifs en connaissance de cause.

Une fois que tu sais combien de calories tu as besoin pour atteindre tes objectifs, il te suffit de peser tes aliments, et de compter tes calories au quotidien.

Pour cela, rien de plus simple, il existe des applications qui font tout le travail pour toi. Tu n'as qu'à rentrer les quantités dans ton application, et c'est elle qui va te calculer et te donner tout ça.

On trouve beaucoup d'applications qui font ce boulot, mais je ne vais ici t'en conseiller qu'une : **MyFitnessPal**.

Il s'agit de la seule que j'ai utilisée, que j'utilise toujours, et elle m'est amplement suffisante. C'est une application gratuite, très complète et très intuitive. En plus des aliments et plats qu'elle connaît déjà, tu peux en ajouter des nouveaux, ainsi que tes propres recettes. Tu y tiens un journal de bord quotidien, où tu peux déterminer tes objectifs à atteindre ainsi que l'évolution de ton poids. Je ne peux que te la conseiller.

POUR ALLER PLUS LOIN

Maintenant que je t'ai livré ces trois secrets essentiels, tu connaîtras déjà les bases d'une alimentation maîtrisée et adaptée à tes besoins et à tes objectifs.

Mais l'alimentation est beaucoup plus complexes que ça, et il faut en connaître tous les facteurs afin de maîtriser efficacement une perte de poids.

Pour t'accompagner dans cette démarche, j'ai créé spécialement pour toi un **guide complet sur l'alimentation flexible**. Il fait environ 70 pages et je t'y livre toute mon expérience acquise ces deux dernières années concernant cette méthode. Je t'y livre toute la théorie, les différentes méthodes et astuces pour vivre ta perte de poids sans frustration aucune. Je t'y confie **ma propre expérience**, ainsi qu'un plan à suivre pour te guider sur 8 semaines, ainsi que des outils que j'ai créés pour t'aider à suivre ton évolution de façon ludique et pratique.

Si cela t'intéresse, je t'invite à cliquer sur cette page pour en savoir plus :

A bientôt j'espère.