

Conseils Pour La Perte de Poids

**« Il n'y a pas de recette miracle ou de baguette magique :
le secret c'est une nouvelle manière d'être. »**

Leviers d'Action Pour La Perte de Poids :

Lorsque j'accompagne une personne ou un groupe de personnes pour la perte de poids, nous travaillons autant sur les blocages que sur les leviers d'action. En ce qui concerne la perte de poids de manière saine, naturelle et sans régime, il y à mon sens quatre principaux leviers d'action :

- une alimentation saine, vivante et naturelle,
- une activité physique adéquate et régulière,
- une bonne gestion du stress et des émotions,
- et un bon sommeil.

Nous gérons ces leviers comme nous le ferions dans une gestion de projet. Ce sont les expérimentations et le livre de Gretchen Rubin sur le bonheur¹ qui m'ont inspirée. Elle décide de créer plus de bonheur dans sa vie en un an et identifie les 12 leviers qu'elle met en place les uns après les autres, à raison d'un levier par mois pendant un an. Pour la perte de poids, je préconise d'agir sur tous les leviers en même temps puisqu'il n'y en a que quatre mais par incréments avec des objectifs hebdomadaires. Il est bien évident qu'avec cette démarche vos objectifs sont totalement personnalisés et propre à vous et à votre situation actuelle, tant en termes d'énergie, que de temps et de budget.

J'ai beaucoup parlé de la gestion du stress et des émotions dans la conférence et j'ai mis en bonus ci-dessous une liste de conseils alimentaires pour vous donner quelques éléments sur l'alimentation. Je vous invite à vous informer plus encore sur tous ces sujets. Vous

¹ The Happiness Project



pouvez regarder sur ma page Pinterest les différents livres sur ces sujets. Il est bien évident que l'EFT est un accompagnateur de premier choix pour chacun de ces leviers.

Conseils Alimentaires :

L'alimentation est le nerf de guerre dans la perte de poids et de toute démarche de mieux être. Voici donc quelques conseils alimentaires :

- Ne pensez pas tant à ce que vous devez éliminer de votre alimentation mais à ce que vous devez rajouter !
 - Choisissez une alimentation basée sur des produits frais et de préférence biologiques. Personnellement je n'achète en grande surface que le papier toilettes et l'essuie-tout. Tout le reste est acheté sur des marchés bio, à la ferme ou en magasin bio.
 - Revenez à une cuisine maison, telle que la concevaient nos ancêtres il y a 150 ans.
 - Privilégiez les légumes – ayez comme objectif 75% de légumes. Peu d'entre vous atteindront cet objectif mais oblige à vous rappeler de privilégier les légumes frais.
 - Pensez aux aliments non pas en terme de calories mais en terme de valeur nutritive. On parle aujourd'hui d'alimentation « vivante » ou d'aliments « vivants ». Les produits manufacturés sont truffés de vitamines – que les fabricants utilisent comme argument de vente – alors que ces vitamines viennent compenser le fait que ces aliments sont d'un point de vue nutritif « morts ». Ces produits manufacturés sont pareils à du carton pâte enrobé de sucre ou de sel. A contrario les graines germées ou les « super aliments » comme les algues par exemple sont à haute teneur nutritive avec peu de calories. Votre corps se sent rassasié et vos cellules peuvent se nettoyer.
 - N'achetez que des produits dont vous pouvez



- comprendre et expliquer la liste des ingrédients.
- Recherchez des produits à faible index glycémique. Toutes les féculs par exemple ont un index glycémique élevé. Attention à ces fameuses listes d'ingrédients. Et attention aussi au fait que le blé moderne a un index glycémique plus élevé que le sucre lui-même. Idéalement ces deux aliments sont à bannir de votre alimentation et à remplacer par du miel ou du sirop d'érable pour le sucre et par d'autres céréales pour le blé, telles que millet, orge, avoine, maïs, petit épeautre, sarrasin, teff, etc.
 - Utilisez abondamment cannelle, curcuma frais, gingembre frais et fèves de cacao crues qui contrôlent l'appétit, régulent le taux de glycémie, et aident la digestion. Personnellement j'utilise ces épices dans mes smoothies (voir Recettes de Jus et Smoothies ci-jointes).
 - Utilisez abondamment piments du genre Capsicum - piment de Cayenne, piment d'Espelette, Pili Pili, Jalapeno, etc., poivre noir et graines de moutarde qui boostent le métabolisme et baissent les taux de lipides dans le sang et corps. Personnellement j'utilise ces épices dans mes smoothies (voir Recettes de Jus et Smoothies ci-jointes).
 - Si vous avez des fringales ou compulsions, pensez à boire un peu d'eau d'abord. Sinon ayez toujours sous la main quelques amandes. Et si cela vous est possible faites-vous un jus frais de légumes au lieu de grignoter. Même un jus d'agrumes citron, orange, pamplemousse vaut mieux que de grignoter.
- Votre manière de manger est tout aussi importante que ce que vous mangez.
- Mangez les aliments lentement, de manière détendue et en mastiquant longuement. Cela a un impact sur l'assimilation. La salive pré-digère les aliments et envoie à l'estomac les informations nécessaires afin



que celui-ci produise les bons sucs digestifs pour digérer ce que vous mangez. Si vous avalez un ou plusieurs morceaux entiers, l'estomac ne peut les mastiquer. Il ne fait que pétrir et dissoudre. La digestion stagne alors. Mangez donc par petites bouchées que vous dissolvez déjà en bouche. N'avalez pas ! L'idée est de boire vos solides et mâcher vos liquides. Attention ce mode d'alimentation va rallonger votre temps de repas. Pensez-y.

- Pour vous habituer à mastiquer de temps en temps, comptez au moins quarante mastication par bouchée. Faites le au moins une fois par jour.
- Prenez au moins 30 minutes de temps par repas. Votre corps envoie le signal de satiété au cerveau après 20 minutes. Si vous mangez en moins de 20 minutes, vous avalez plus de nourriture que nécessaire.
- Si vous n'avez pas ce temps disponible, nourrissez vous d'un ou deux smoothies consistants au lieu de manger (voir Recettes de Jus et Smoothies ci-jointes). Si vous ne savez pas manger lentement, compter votre mastication plus régulièrement afin d'augmenter la durée de vos repas et obligez-vous à poser vos couverts entre chaque bouchée et ne les reprendre qu'une fois la nourriture entièrement déglutie et après avoir compté mentalement une seconde.
- Pour mieux digérer, mangez vos repas aux mêmes heures et prenez votre dîner tôt, pas plus tard que 19h30 idéalement. L'estomac fonctionne mal le soir. Un dicton dit une pomme le matin est d'or, à midi est d'argent et le soir est de plomb.
- Pour cette même raison, à moins de très forte chaleur, ne mangez pas de cru, moins facile à digérer, après 17h.
- Et pour mincir, ne prenez pas de produits à base de céréales (pain, biscuits, etc.) après 14h.



- L'hydratation est primordiale aussi. Souvent nous pensons avoir faim alors qu'en réalité nous sommes déshydratés.
 - Buvez chaque jour au moins 2 litres d'eau, tisanes, thé vert léger ou thé blanc en dehors des repas (30 minutes avant et après repas maximum et minimum). Evitez l'eau courante même pour les thés et tisanes.
 - Ne buvez pas de liquides pendant les repas. Si vous avez soif au moment de passer à table c'est que vous ne vous hydratez pas correctement en dehors des repas.

- Un système digestif en mauvaise santé ne permettra pas une bonne assimilation des aliments même si vous mangez bien et correctement.
 - N'entamez pas une perte de poids sans en parallèle détoxifier le corps à intervalles réguliers. Lorsqu'il y a perte de poids, les toxines sont déchargées dans le corps et vous intoxiquent. Faites donc régulièrement :
 - hammam, sauna, ou infrarouges (Yashi Dôme)
 - drainages lymphatique,
 - yoga bikram,
 - jeûne, monodiète, cure de détox ou cure de jus
 - et brossage à sec du corps à la brosse avant chaque douche.
 - Consultez un naturopathe pour vérifier la possibilité de présence de candidose ou dysbiose intestinale.
 - Vous pouvez déjà le matin à jeun faire un salivotest de candidose. Le soir avant de vous coucher, poser un verre d'eau claire sur votre table de nuit. Le matin au réveil, accumulez de la salive dans la bouche et recrachez-la dans le verre (ne cracher que de la salive et non des mucosités). Observez ensuite l'eau pendant les premières minutes, puis 15 minutes et 30 minutes plus tard. En cas de candidose, il se passera les choses suivantes : des filaments apparaissent, la salive s'étale à la surface de



l'eau, un amas de particules se délite dans l'eau, l'eau devient trouble, ou des résidus coulent vers le fond du verre. Plus ces choses arrivent rapidement plus vous êtes face à un cas de candidose avancée. Si ces phénomènes mettent plus de quelques minutes à apparaître, l'infection est moins grave. Et si la salive reste à la surface de l'eau, et que l'eau reste parfaitement claire, c'est qu'il n'y a pas d'infection à candida à priori. Le traitement du candida est simple mais nécessite un rééquilibrage alimentaire.

- Vous pouvez aussi effectuer un test sanguin au Laboratoire Zamaria à Paris. Ceux vivant en province peuvent envoyer leur spécimen sanguin.
- Faites aussi un diagnostic de putréfaction ou fermentation, par analyse de vos gaz respiratoires selon la méthode du Dr. Bruno Donatini. Le laboratoire Zamaria fait un test sanguin de putréfaction et vous trouverez sur internet la liste des praticiens formés par le Dr. Donatini.
- Vérifiez grâce votre pH urinaire pendant trois jours hors repas grâce à des languettes de pH urinaire vendues en pharmacies, magasins bio ou sur internet.
 - Eliminer ce qui acidifie le corps : café, alcool, fritures, blé, produits laitiers, sucres, et aliments industriels mais aussi stress, pollution et tabac.
 - Si votre pH est en dessous de 7, prenez de la poudre de base Alcabase par exemple en cachets entre les repas et suivez les conseils alimentaires ci-dessus.
- Une cure de jeûne ou une cure de détoxification aident les personnes à changer rapidement et radicalement leurs habitudes alimentaires et ce de manière durable. Personnellement je vais au Centre Viva Mayr en



carinebarco

*« Devenir mince de manière saine,
naturelle et sans régime »*

Autriche mais je recommande aussi le Centre Hippocrates en Floride et à l'Île Maurice ou le centre Gerson au Mexique.



carinebarco

« Devenir mince de manière saine,
naturelle et sans régime »

Mes Restaurants Sains et Gourmets à Paris :

SOL SEMILLA

sol-semilla.fr

23 rue des Vinaigriers

75010 Paris

01 42 01 03 44

Boutique et cantine végétalienne qui a la passion des super aliments sud-américains.



carinebarco

« Devenir mince de manière saine,
naturelle et sans régime »

Mes Restaurants Sains et Gourmets à Paris :

POUSSE POUSSE

poussepousse.eu

7 rue Notre Dame De Lorette

75009 Paris

01 53 16 10 81

Boutique et restaurant biologique végétalien crudivore spécialiste des graines germées et des jus frais. La cuisine crudivore n'est pas nécessairement crue ou froide. Elle peut être préparée à une température allant jusqu'à 42 degrés Celcius.



carinebarco

« Devenir mince de manière saine,
naturelle et sans régime »

Mes Restaurants Sains et Gourmets à Paris :

LE GRAND APPETIT

legrandappetit.fr

9 rue de la Cerisaie

75004 Paris

01 40 27 04 95

Magasin et restaurant macrobiotique vegan.



carinebarco

« Devenir mince de manière saine,
naturelle et sans régime »

Mes Restaurants Sains et Gourmets à Paris :

42 DEGRES

42degres.com

109 rue du Faubourg Poissonnière

75009 Paris

09 73 65 77 88

Bistro crudivore végétalien, biologique à 90%. La cuisine crudivore n'est pas nécessairement crue ou froide. Elle peut être préparée à une température allant jusqu'à 42 degrés Celcius.



Recettes de Jus et Smoothies :

Lorsque certains matins j'ai peu de temps pour me préparer, plutôt que de manger un petit déjeuner qui prend du temps, je fais un smoothie que j'emporte avec moi et mange en route. Certaines semaines c'est mon rituel matinal chaque matin. Si vous n'avez pas le temps de manger correctement, vous pouvez remplacer un repas par un smoothie, même un déjeuner. Le soir privilégiez plutôt une soupe qui vous permettra d'éviter le cru à un moment où l'estomac fonctionne peu. Rappelez-vous, une pomme le matin est d'or, le midi d'argent et le soir de plomb.

Voici quelques conseils pour que ces smoothies soient satisfaisants. D'une part ils doivent faire le plein de nutriments. Pour cela utilisez des super aliments, des fruits et légumes biologiques et toutes sortes d'épices. Expérimentez. Ensuite ils doivent être suffisamment consistants. Le test est que si vous placez tous les ingrédients sur une assiette, cette assiette doit vous satisfaire en tant que repas.

Enfin évitez les produits congelés ou le rajout de glaçons qui perturbent la digestion.



Recettes de Jus et Smoothies :

SMOOTHIE AU CURCUMA

Ingrédients Biologiques

- 1/4 tasse d'amandes émondées et trempées au préalable
- 1 tasse d'eau de coco (pas du lait de coco)
- 1/2 à 1 banane
- 1/4 tasse d'eau filtrée ou de jus d'aloé vera
- 1 cuillère à soupe de beurre de coco
- 1/4 cuillère à café de cannelle
- 1/4 cuillère à café de piment de Cayenne
- 1/4 cuillère à café de noix de muscade
- 1/4 cuillère à café de clous de girofle en poudre
- 1/4 cuillère à café de vanille en poudre
- 1/4 cuillère à café de zeste de gingembre frais (congelez la racine au préalable pour faire plus facilement le zeste. Je laisse la peau puisque j'achète du gingembre biologique.)
- 1/2 cuillère à café de zeste de curcuma frais
(La banane peut être remplacée par des myrtilles et une date Medjool sans noyau.)



Recettes de Jus et Smoothies :

SMOOTHIE AU TEFF

Ingrédients Biologique

- 1 tasse de lait de Teff
- 1 banane
- 1/4 tasse de myrtilles
- 6 fèves de cacao crues
- 1 cuillère à soupe de poudre de protéine de pois
- 1 cuillère à soupe de graines de Chia
- 1 cuillère à café de piment de Cayenne ou de piment Chipotle



Recettes de Jus et Smoothies :

Les jus verts sont excellents pour apporter à vos cellules tous les nutriments nécessaires afin qu'elles se débarrassent des toxines qui les encombrant. Rappelez-vous que lorsque vous perdez du poids, le corps devient bien plus chargé en toxines.

Les jus peuvent être utiles pour faire une cure de jus d'une journée ou quelques jours sans avoir l'impression de mourir de faim.

Enfin et surtout ils peuvent être bus en cas de compulsions plutôt que de grignoter.

Attention à ne pas boire vos jus trop près d'un repas. En effet, ils calent si bien que juste avant un repas, ils risquent de vous couper l'appétit. Mais vous auriez faim après le repas si le jus vous a empêché de manger suffisamment. Aussi si pris trop proche d'un repas, ils peuvent créer une fermentation digestive qui est un véritable fléau.

Pour cette raison et afin de conserver un index glycémique aussi bas que possible, évitez de mettre trop de fruits ou des fruits trop sucrés dans vos jus.

Utilisez un extracteur et non une centrifugeuse pour vos jus car l'extracteur vous permet d'extraire facilement le jus de feuilles telles que pousses d'épinards ou branches de persil par exemple.



Recettes de Jus et Smoothies :

JUS VERT

Ingrédients Biologiques

- 3 carottes
- 1 à 2 grandes branches de céleri
- 1 grande poignée de feuilles d'épinards
- 1 grappe de raisins blancs

(Ne fonctionne que si vous avez un extracteur et non une centrifugeuse. J'aime la marque JazzMax.)

