

e-book
GRATUIT

10 ERREURS À ÉVITER POUR

Prendre du poids

 Toutes en formes

Introduction

DES CONSEILS NON APPROPRIÉS

Si tu as téléchargé ce guide, c'est que tu fais sans doute partie de ces femmes qui n'arrivent pas à prendre du poids. Tu as déjà essayé à maintes reprises d'augmenter tes apports caloriques ou privilégier les aliments « qui font grossir » ou même fait un régime grossissant... en vain. Ça ne marche pas pour toi et tu ne sais plus quoi faire...

Soyons réaliste, la blogosphère est nettement carencée en matière de conseils utiles et avérés pour prendre du poids sainement et durablement.

Et pour cause, combien de femmes souhaitent prendre du poids ? C'est tellement peu courant que je ne trouve même pas les statistiques sur internet ! En revanche, d'après une étude réalisée par NutriNet-Santé, il semblerait que **70% des femmes veulent perdre du poids** ! Ce qui ne nous laisse très peu de place.

Dans une société où l'on glorifie la ~~maigreur~~ minceur, la prise de poids chez la femme est **un sujet tabou** qui relève plus du caprice que d'un problème. Quelle femme oserait se plaindre de son poids plume à l'heure où l'obésité se répand comme une épidémie ! Quoi de plus enviable que de porter une taille 36 ou manger tout ce qu'on veut sans prendre un seul gramme ! Le rêve !

Hélas, la réalité n'est pas si rose lorsqu'on creuse le sujet, comme nous allons le voir tout au long de cet e-book.

Nous sommes également **victimes de préjugés** : anorexie, phobie du gras, fille superficielle qui fait attention à sa ligne... et j'en passe ! Un jour que j'ai refusé gentiment une tranche de saucisson sur l'étal d'un marché, le commerçant s'est exclamé : « Ah, mademoiselle fait attention à sa ligne ! » Non, mademoiselle est végétarienne.

Une autre fois, j'ai été déconcertée d'entendre les propos suivants : « *C'est rare qu'une fille comme toi s'intéresse à autre chose qu'à la mode !* » Précisons que je mesure pas loin d'1m80... (que je me fiche royalement de la mode et n'envie nullement ces maigrichonnes forcées qui défilent sur les podiums...).

Mais dans le lot, il y a aussi des personnes bienveillantes - ou peut-être jalouses -, généralement en surcharge pondérale, qui nous donnent tous les conseils possibles et imaginables en nous accusant de ne pas faire d'effort...

En général, ces personnes se basent sur leur propre expérience, celle qui leur fait prendre un kilo à la vue d'un paquet de chips...

C'est tellement facile de grossir pour les personnes en surpoids, qu'elles ne s'imaginent même pas que pour nous, les maigres, c'est tout un challenge pour arriver à notre poids de forme. On dit même **qu'il est plus difficile pour une personne maigre de prendre du poids que pour une personne « grosse » de perdre du poids !**

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que l'organisme d'une personne dans l'état de maigreur chronique ne fonctionne pas de la même manière qu'un organisme qui a tendance à stocker. De ce fait, le problème ne vient pas forcément des aliments que nous ingérons, mais avant tout du terrain.

Prenons un exemple simple : **la réaction au stress**. Chez certains individus le stress est un facteur de prise de poids alors que pour d'autres, il mène directement à la maigreur. Et ce n'est qu'un exemple parmi tant d'autres !

Nous allons voir au fil de ce guide que la maigreur excessive, au même titre que la surcharge pondérale n'est pas **un signe de bonne santé** et qu'il est urgent de régler le problème si on souhaite atteindre un niveau de bien-être, de vitalité et d'épanouissement personnel.



Parce que la souffrance et les difficultés des femmes maigres sont réelles, et aussi légitimes que celles des personnes en surpoids, j'ai décidé de prendre la parole au nom de toutes ces femmes. Je me suis engagée à les aider à retrouver leur poids de forme mais surtout une bonne santé. Car je considère que l'un ne va pas sans l'autre !

Si cela est ton objectif, alors bienvenue parmi nous !

À l'aide de mes connaissances en physiologie humaine et avec un peu de bons sens, je vais te démontrer pourquoi la plupart des conseils classiques que l'on trouve sur le net, ne fonctionnent pas. En lisant cet e-book, tu t'épargneras bon nombre d'erreurs que la plupart des gens font lorsqu'ils veulent prendre du poids, simplement parce qu'ils n'ont pas connaissance des principes de base de la physiologie.

Je te souhaite une bonne lecture et te dis à bientôt sur le blog [Toutes en Formes](#).

Angélique



A propos de l'auteur :

Porte-parole des maigrichonnes en quête de kilos, après une dizaine d'années de maigreur chronique, je me suis penchée sur la problématique. Adepte de santé au naturel et de développement personnel, je partage mon expérience et mes connaissances.



✗ *Conseil erroné n°1 :*

AJOUTER DES CALORIES

« Tu n'as qu'à manger plus ! ». C'est sans aucun doute le conseil le plus évident que l'on t'a déjà donné. L'idéologie populaire dit qu'il faut *manger moins pour maigrir et manger plus pour grossir*. Ça semble logique, n'est-ce pas ? D'ailleurs, tu as certainement dû mettre ce conseil en application plus d'une fois. Or, si tu lis ces lignes en ce moment-même, c'est que ça n'a pas fonctionné pour toi.

Evidement, pour prendre du poids tu dois consommer **une ration alimentaire suffisante** en fonction des besoins de ton corps (âge, taille, activité physique...). Mais avant d'optimiser tes apports caloriques, il est important de prendre en compte certaines conditions. Pour illustrer mes propos, je te propose l'analyse de trois cas de figure :

❖ TU MANGES EN QUANTITÉ SUFFISANTE :

Tu fais partie de ces personnes qui peuvent manger tout et n'importe quoi sans prendre un seul gramme. Tes apports caloriques sont suffisants, voire plus importants que tes besoins et malgré cela ton poids n'augmente pas. C'est comme si ça ne faisait que « passer » à travers ton organisme pour en ressortir aussi rapidement.

La première chose que les experts en nutrition te diront, c'est que ton métabolisme est trop rapide et il te faut manger plus de calories que le corps ne peut en brûler dans la journée. Hélas, ils oublient trop souvent de prendre en compte un paramètre extrêmement important : **la qualité de tes fonctions d'assimilation**. Si ton corps n'assimile pas correctement les aliments que tu manges, il n'en tirera pas suffisamment profit. Ajouter des calories ne résoudra pas le problème et finira par épuiser ton organisme.

Solution : Stop ! Arrête d'en rajouter inutilement et vérifie comment se portent tes capacités digestives (troubles gastro-intestinaux, carences etc.)

❖ TU MANQUES D'APPÉTIT :

Tu manges comme un petit oiseau. Tu te forces à chaque repas pour avoir un minimum de calories mais tu n'atteints pas le nombre suffisant dont ton corps a besoin pour fonctionner correctement et prendre du poids. Si tu t'écoutais, tu ne mangerais pas car tu n'as jamais faim. Peut-être aussi que rien ne te fait envie...

Manger doit avant tout être un moment de détente et de plaisir. Ton appétence pour un aliment va favoriser sa bonne digestion. Te forcer à manger n'est pas une condition idéale pour une bonne digestion et prendre du poids. Et cela peut même aller jusqu'à provoquer un dégoût de la nourriture.

Solution : Au lieu de te forcer à manger, essaie de comprendre pourquoi ton corps réagit ainsi, quels sont les facteurs anorexigènes qui t'empêchent de manger suffisamment et avec plaisir (stress, dégoût de la nourriture, peur de grossir...)

❖ TU MANGES MAIS ÇA NE PASSE PAS :

L'appétit est au rendez-vous mais « ça ne passe pas ». C'est à dire que dès lors que tu manges en quantité suffisante selon tes besoins, ton corps réagit vivement (maux de ventre, maux de tête, indigestion, vomissements). Tu es obligée de te restreindre contre ton gré. Ton poids fait l'effet yo-yo entre les jours où tu manges suffisamment et les jours où tu dois te restreindre (voire jeûner) pour remettre en place ton organisme. Evidemment, augmenter l'apport en calorie ne va absolument rien résoudre si ce n'est empirer le mal-être.

Solution : Ecoute ton corps et arrête-toi lorsqu'il te dit « stop » même si tu estimes ne pas avoir mangé suffisamment. Si ton corps réagit ainsi, c'est que tes organes ne peuvent plus suivre et arrivent à saturation.

Si tu te retrouves dans l'une de ces trois problématiques, c'est qu'il y a **obligatoirement** quelque chose dans ton corps qui ne fonctionne pas correctement et qui perturbe les processus de digestion, d'assimilation et d'élimination (problèmes digestifs, congestion, fatigue, stress...).

L'apport calorique, qu'il soit en excès comme dans le premier cas de figure ou en déficit comme dans les deux autres, n'est qu'une conséquence de ce dysfonctionnement. Ce n'est donc pas en augmentant tes apports caloriques que tu régleras le problème.

✓ CONSEIL N° 1 :

Il est inutile d'ajouter des calories à ton alimentation tant que ton corps n'est pas apte à les assimiler convenablement.



✗ *Conseil erroné n°2 :*

MULTIPLIER LES COLLATIONS

Il est coutume de conseiller aux personnes qui veulent prendre du poids de multiplier les collations dans la journée. Soit pour combler une faible densité calorique prise durant les repas (s'il t'est difficile de faire un gros repas par manque d'appétit), soit pour augmenter la part calorique. Les experts en diététique te recommandent de manger toutes les deux ou trois heures en alternant repas et en-cas. Ce qui peut monter jusqu'à 7 prises alimentaires dans une journée ! Autrement dit, on t'incite au grignotage.

Et le grignotage n'est pas bon, que tu sois gros ou maigre, cela même si ton alimentation est saine. Pourquoi ? Parce que ton système digestif n'est pas fait pour recevoir de la nourriture à longueur de journée. Il a besoin de temps de repos. Manger trop fréquemment te conduira inévitablement à un épuisement de tes systèmes digestif, pancréatique et hépatique.

La majorité des personnes en sous-poids présente **une fatigue chronique**, qui peut être masquée par des signes d'hyperactivité physique et/ou de cogitations mentales. Ces personnes sont généralement actives, elle ne se posent jamais, dorment peu, ont l'esprit toujours en alerte et se dopent aux stimulants (café, chocolat, sucre...) Du fait de leur apparente vitalité, leur épuisement passe inaperçu aux yeux des non-avertis et pourtant leur organisme est totalement épuisé.

Test : Comment savoir si ton organisme est épuisé :

Supprime durant deux ou trois jours ta consommation de stimulants : café, thé, chocolat, alcool ou autres boissons énergétiques et diminue ta consommation d'épices et de viande rouge... puis observe comment tu te sens. Si tu sens une baisse considérable de ton énergie alors ton organisme est sans aucun doute épuisé et il est temps de reprendre ta santé en main !

Qui dit épuisement, dit fonctionnement de ton système digestif ralenti. Dans ce cas, plus tu cumuleras les prises alimentaires, moins ta digestion sera optimale. À contrario, réduire tes prises alimentaires favorisera une meilleure digestion et assimilation. Et pour ce faire, il y a une méthode qui a fait ses preuves : **le jeûne intermittent**.

LE JEÛNE INTERMITTENT

« Quoi ?!! Jeûner pour prendre du poids ? C'est n'importe quoi ! »

Rassure-toi, je ne te dis pas de jeûner une semaine ! Pas maintenant en tout cas. Il ne s'agit pas de t'affamer et de perdre le peu de masse grasse que tu as mais d'économiser tes ressources pour permettre une meilleure digestion et par conséquent une meilleure assimilation des nutriments lors de tes prises alimentaires.

Si ta réserve enzymatique est faible et que tu l'épuises dès le petit-déjeuner, tu comprendras pourquoi il t'est difficile de digérer et assimiler correctement ton repas du soir. Ce qui aura inévitablement des répercussions sur la qualité de ton sommeil. Le jeûne intermittent va te permettre d'économiser ta réserve enzymatique pour une meilleure digestion de tes repas.

Le jeûne intermittent consiste à réduire ta fenêtre alimentaire de la journée. Par exemple, au lieu de manger dans une fenêtre classique de 8h à 20h (soit 12h), tu peux commencer par supprimer le petit-déjeuner et prendre ton premier repas à 12h, ce qui te fait une fenêtre de 8h et par conséquent un temps de repos digestif en continu de 16h. Si tu es trop attachée à ton petit-déjeuner du matin, essaie d'avancer ou de supprimer ton repas du soir, toujours de manière à obtenir le plus de repos possible en continu de ton organisme. Libre à toi de tester les différentes options afin de voir ce qui te convient le mieux.

Si tu t'inquiètes de manger moins en t'alimentant de cette manière, j'ai envie de te dire qu'il est préférable de manger moins en t'assurant que ton repas soit parfaitement digéré et assimilé plutôt que de multiplier des repas qui ne seront que partiellement digérés, entraînant à la longue un épuisement de ton système digestif.

✓ **CONSEIL N° 2 :**

Privilégie les pauses alimentaires (en pratiquant le jeûne intermittent par exemple) plutôt que de manger tout au long de la journée.



✗ *Conseil erroné n°3 :*

MANGER TOUT CE QUE TU VEUX

« Toi, tu as de la chance, tu peux manger tout ce que tu veux ! »

Je suis certaine qu'on te l'a déjà maintes fois répété ! Tu peux te permettre de manger tout ce que tu veux puisque tu ne grossis pas. Et si tu as le malheur de refuser de manger un aliment un peu gras, simplement parce que tu n'en as pas envie, on va te taxer de « la fille qui fait attention à sa ligne ». Si en plus tu fais attention à ton alimentation pour des raisons autres que ta silhouette, on te regarde encore plus bizarrement !

Ce n'est un secret pour personne, nous vivons dans une société d'apparences. On se fie d'abord à ce qu'on voit avant de se préoccuper de ce qui est invisible à l'oeil. De ce fait, dès que l'on aborde le sujet des sucreries, des friandises, du chocolat et autres gâteaux

pleins de crème, la première chose qui passe par la tête, ce sont les fameux kilos ! On pensera rarement (hormis passé un certain âge) au diabète, au cholestérol, aux troubles digestifs, à la congestion du foie et **autres maladies sous-jacentes d'une mauvaise alimentation**. Hélas, on se focalise sur ce qui est visible : le poids, la graisse, les poignées d'amour...

Si le surpoids favorise les maladies dites de civilisation, la maigreur ne nous en protège pas. Ce n'est pas une raison valable pour manger n'importe quoi.

SUIS-JE DONC CONDAMNÉE AU RÉGIME ?!

Nous avons vu dans le premier point de ce livre qu'ajouter des calories à ton alimentation n'aura pas nécessairement l'impact attendu. Donc inutile de compter sur les cochonneries pour prendre du poids, ce qui de plus t'exposera aux maladies dites de civilisations sur le long terme. Mais il n'est pas non plus question de te restreindre, **le plaisir doit rester le fil conducteur de ton alimentation**.

En supprimant les aliments « plaisirs » que sont les cochonneries, tu redoutes peut-être d'avoir la sensation d'être **au régime**. Je te rassure, alimentation saine ne rime pas avec régime ou restriction et on peut trouver beaucoup de plaisir à manger *sainement* !

Reste maintenant à définir ce qu'est une alimentation saine. Et là, nous entrons dans un grand débat ! Car ce qui est considéré comme sain selon certaines idéologies, ne l'est pas pour d'autres. Alors plutôt que te faire la liste des aliments sains et de ceux qui ne le sont pas, je vais plutôt te parler **d'alimentation physiologique**.

Dans ma vision des choses, l'alimentation physiologique, c'est ce qui doit répondre aux besoins de notre organisme à un moment donné. Prenons l'exemple d'un bébé de quelques jours, personne n'aura l'idée de lui donner une carotte crue, bien que ce soit un aliment considéré comme sain. Non seulement le nourrisson n'a pas de dents pour croquer la carotte mais en plus, son système digestif tout neuf n'a pas encore atteint la maturité nécessaire pour être capable de digérer ce type d'aliment.

Ainsi, tu comprends pourquoi **tes besoins varient** en fonction de ton âge mais aussi de ta constitution, de ton environnement, de tes activités physiques ou mentales, des problèmes de santé que tu rencontres etc. Tes besoins varieront d'une année à l'autre, d'une saison à l'autre et même d'un jour à l'autre ! Et le meilleur moyen de savoir quels sont les meilleurs aliments dont ton corps a besoin en ce moment précis, c'est d'apprendre à connaître le fonctionnement de ton organisme et être à l'écoute de ses réactions, de ses signaux.

On peut néanmoins en tirer quelques grands principes qui s'appliqueront à tout le monde :

- Choisis une alimentation la plus naturelle possible, avec le moins d'additifs (colorants, conservateurs, exhausteurs de goût...) de pesticides et autres substances chimiques.
- Opte pour des produits les moins transformés, raffinés et revient le plus possible au fait maison.
- Augmente ta part de fruits et légumes frais.
- Evite certains modes de cuisson telles que les grillades, les fritures, la cocotte minute, et privilégie les cuissons douces telles que la vapeur douce ou la cuisson à l'étouffé.
- Réduis tes sources de sucre autre que celles des fruits.

En suivant ces 5 principes, tu auras déjà fait un grand pas en direction d'une alimentation saine.

✓ **CONSEIL N°3 :**

Opte pour une alimentation saine et bannis les cochonneries. La minceur ne te protège pas des maladies causées par des aliments dénaturés.



✘ *Conseil erroné n°4 :*

T'ENGRAISSER AVEC DU GRAS

Combien de fois ai-je entendu « tu manges un peu de gras quand même ? ». Ou encore, lorsqu'une personne cuisine pour moi me dit « je t'ai préparé quelque chose de léger ! ». Sous prétexte que je suis mince et que je mange *sainement* les gens me voient comme la fille qui fait attention à sa ligne et qui par conséquent, évite à tout prix le gras. Autant je peux faire attention à ma consommation de sucre parce que mon organisme y est très sensible, autant je ne me suis jamais imposée de restriction sur les graisses.

Nous connaissons tous une personne qui mange de la junk food sans prendre un seul gramme tandis qu'une autre se plaindra de prendre un kilo rien qu'en regardant un carré de chocolat. Oui, la vie est injuste mais au lieu de pleurer sur notre sort, intéressons-nous à l'utilité du gras pour notre organisme.

EN QUOI LE GRAS EST-IL NÉCESSAIRE ?

Les matières grasses sont indispensables au bon fonctionnement de ton organisme et il serait néfaste de t'en priver. Ton cerveau par exemple, est constitué de plus de 50% de lipides. Les graisses participent au bon fonctionnement de tes neurones et de ton cerveau. Mais leurs bénéfices ne s'arrêtent pas là :

- Elles servent de moyen de transports à certaines protéines, hormones et vitamines liposolubles (A, D, E et K).
- Elles permettent de fabriquer les membranes de tes cellules.
- Elles participent à la synthèse de certaines substances telles que les hormones.
- Elles jouent un rôle de protection grâce à leur puissant effet anti-inflammatoire et servent aussi d'isolant thermique pour ton organisme.
- Enfin, elles permettent de réguler ton appétit.

LES GRAISSES FONT-ELLES GROSSIR ?

Dans le précédent point, nous avons vu qu'en règle générale, nous nous fions davantage aux apparences au détriment de ce qu'il se passe en coulisses. Et bien le cas des graisses est un parfait exemple. Nous pensons à tort que le gras que nous mangeons est le même que celui stocké dans certaines parties du corps, formant des bourrelets disgracieux. C'est une vision totalement simpliste et erronée.

Le problème ne se situe pas spécifiquement au niveau du gras (surtout si celui-ci est de bonne qualité) mais davantage du sucre que tu consommes. Lorsque celui arrive en masse dans ton corps, un pic d'insuline va se produire pour réguler ta glycémie (taux de sucre dans le sang). Cet excédant de sucre, le corps va le transformer en graisses qu'il stockera dans les muscles, le foie et les tissus graisseux de ton corps. C'est en quelque sorte, un système de protection contre l'excès de sucre.

Mais ceci n'explique pas pourquoi certaines personnes prennent du poids et d'autres non alors qu'elles mangent la même chose.

La réponse est complexe et individuelle. Il y a beaucoup de conditions qui entrent en jeu : ton métabolisme, le fonctionnement de tes organes (foie, pancréas etc.) ta manière de réagir au stress, ta résistance à l'insuline etc. Tant de paramètres à prendre en compte

qu'il est difficile de trouver la cause exacte (de la prise ou non de gras) sans une analyse complète.

CHOISIR LES BONNES GRAISSES

Toutes les graisses ne se valent pas, il y a les bonnes et celles que tu dois éviter le plus possible.

Les graisses à privilégier :

- Les noix et les graines (amandes, noisettes, noix, chanvre, tournesol...)
- Les fruits gras (coco, avocat, olive...)
- Les huiles végétales de première pression à froid
- Le poisson et certaines viandes
- Les oeufs
- Certains fromages et produits laitiers.
- Le beurre cru ou encore le ghee (beurre clarifié)

Les graisses à éviter :

Sont à exclure, toutes les graisses hydrogénées dites « trans » que l'on retrouve dans la plupart des produits industriels tels que biscuits, viennoiseries, sucreries, pâte à tartiner, charcuteries... (la liste est longue). Sont à éviter également les huiles végétales de basse qualité, la margarine et les fritures.

Si le gras est nécessaire, il ne faut pas pour autant en abuser même si tu es en sous-poids. En effet, si ton organisme est épuisé ou dysfonctionnel, abuser des graisses t'expose à un épuisement prématuré de tes systèmes hépatique et pancréatique.

✓ CONSEIL N°4 :

Les bonnes graisses sont nécessaires au bon fonctionnement de ton organisme, assure-toi d'en apporter une quantité suffisante, sans en abuser.



✗ *Conseil erroné n°5 :*

BOIRE DU LAIT DE VACHE

« Les produits laitiers sont nos amis pour la vie ! ». Issu d'une campagne publicitaire créée au début des années 80, ce slogan est tout aussi ancré dans la tête des nouvelles générations. Pour avoir des « os solides », il te faut consommer 2 à 4 produits laitiers par jour. Du moins, telle est la recommandation officielle véhiculée par la médecine conventionnelle.

En parallèle, nous assistons à l'essor des médecines alternatives qui pour la plupart d'entre-elles diabolisent les produits laitiers, dénonçant leurs nombreux méfaits sur notre organisme. Il se pourrait même que le lait soit largement impliqué dans l'apparition de... l'ostéoporose ! Alors qui croire ? Revenons un instant sur les origines du lait.

Les mammifères - dont nous faisons partie - produisent du lait pour nourrir leurs petits durant les premiers mois de leur vie et leur permettre de croître jusqu'à ce que leur système digestif soit suffisamment développé pour digérer une alimentation complexe et variée. Pour profiter pleinement des nutriments du lait, l'organisme du nourrisson produit une enzyme appelée « **lactase** ». Chez l'humain, cette enzyme diminue fortement entre 3 et 5 ans, l'âge où l'enfant n'a théoriquement plus besoin du lait de sa maman.

Nous pouvons dès lors nous demander le bienfondé de continuer à boire du lait à l'âge adulte, qui de plus est issu d'un autre mammifère. Nous pourrions débattre des heures sur le sujet ainsi que sur l'apport en calcium, qui est la première raison qui incite les consommateurs à boire du lait. Mais ce n'est pas le but de ce livre alors concentrons-nous sur le sujet initial : la prise de poids.

DU LAIT DE VACHE POUR PRENDRE DE LA MASSE ?

Le lait de vache contient **3 fois plus de protéines et de sels minéraux** que le lait maternel car le veau doit doubler son poids trois fois plus vite qu'un nourrisson. Rappelons qu'un veau pèse en moyenne 45 kg à la naissance (contre 3,5 kilos pour un bébé humain) et qu'il atteindra pas moins de 800 kg à l'âge adulte ! À l'inverse, le lait de vache contient **3 fois moins de lactose, de galactose et d'acides gras insaturés** que le lait maternel car le cerveau du veau croît deux fois moins vite que celui d'un bébé. En bref, le lait de vache est particulièrement adapté au développement d'une incroyable masse musculaire !

En suivant ce raisonnement, tu pourrais te dire que la consommation de lait est donc idéale pour la prise de poids. Ce n'est pas pour rien que les bodybuilders consomment de la whey et de la caséine, deux protéines issues du lait qui aident à la prise de masse. Cependant, ces protéines sont très mal digérées en cas de problèmes d'intestins (ce qui est extrêmement courant chez les personnes maigres). De plus, la caséine augmente la perméabilité intestinale qui laisse passer des substances toxiques à travers l'organisme. Vont s'en suivre des réactions d'inflammation (arthrite rhumatoïde, allergies, migraines, congestion nasale, asthme, etc.).

Cependant, il faut bien noter que la plupart des études sur la nocivité des produits laitiers ont été faites à partir de produits laitiers classiques, issus principalement de vaches Holstein, la race bovine de vache laitière la plus populaire, appréciée pour son rendement. Il existe une variété de vaches qu'on appelle « **jerisiaises** » qui produit un lait dont la caséine est plus simple à digérer et cause donc moins de problèmes digestifs.

LA QUALITÉ DU LAIT

Le lait vendu au supermarché n'a plus rien à voir avec le lait qu'ont connu nos grands-parents. Pour un meilleur rendement, les vaches sont nourries avec des aliments trafiqués, bourrés d'additifs tels que les hormones de croissance stimulant la lactation. Elles sont traitées et vaccinées contre diverses maladies, consomment des céréales ayant reçu engrais, pesticides ou issues d'une culture OGM. Toutes ces substances vont se retrouver dans le lait sous forme de résidus ou de traces.

Outre ces substances nocives, le traditionnel lait UHT est un lait mort. C'est-à-dire, un lait dépourvu d'un grand nombre de bactéries, vitamines, minéraux, enzymes bénéfiques et nécessaires à la digestion et l'assimilation du lait.

QUELS PRODUITS LAITIERS CHOISIR ?

Tu l'auras compris, les produits laitiers classiques ne sont pas un aliment sur lequel tu dois compter pour prendre du poids sainement. Je t'invite même à les bannir pour toutes les raisons évoquées plus haut, auxquelles je rajouterais l'exploitation des vaches laitières. Cependant, je reste persuadée qu'une petite quantité de produits laitiers de bonne qualité, consommée de temps à autre peut être un soutien, notamment l'hiver, lorsque l'organisme a besoin d'une alimentation suffisamment dense.

C'est à toi de définir tes besoins, d'être à l'écoute des signaux de ton corps. Dans le cas où tu souhaites en conserver une petite part, voici ceux qu'il faut privilégier :

- Les produits issus de vaches jersiaises (exemple : marque Gaborit en boutique bio).
- Les produits issus de vaches nourries à l'herbe plutôt que nourries aux céréales.
- Les produits laitiers non pasteurisés tels que du lait cru, du beurre cru.
- Du beurre clarifié ou « ghee » dont on a ôté la caséine et le lactosérum.
- Des yaourts fabriqués artisanalement qui contiennent des bactéries dites probiotiques favorisant une bonne flore intestinale.

✓ CONSEIL N°5

Les produits laitiers ne sont pas une nécessité. Mais si tu souhaites les conserver, choisis une source de qualité et consomme-les en petite quantité.



✗ *Conseil erroné n°6 :*

SE GAVER DE PROTÉINES

Quand on pense aux bodybuilders, la première image qui vient à l'esprit est celle de la tranche de steak bien saignante et des pots de poudres protéinées. Personnellement, ça m'a toujours effrayée ! J'ai l'impression de voir des hommes et femmes non-humains qui avalent des substituts d'aliments. Heureusement, les consciences s'éveillent et de nombreux sportifs se tournent vers une alimentation beaucoup plus physiologique.

À ce propos, si tu as téléchargé ce guide pour devenir la future madame Muscle, tu peux passer ton chemin. Mes conseils s'orientent avant tout vers le rééquilibrage de ton organisme afin de retrouver naturellement et sainement ton poids de forme ainsi qu'une excellente vitalité.

Les protéines sont des macro-éléments **essentiels à la construction de notre corps** au même titre que les lipides et les glucides. Les protéines jouent un rôle majeur dans de nombreux mécanismes physiologiques : le renouvellement des tissus musculaires, des ongles, des cheveux, des os et de la peau. Elles permettent la production d'enzymes digestives, le transport des nutriments, la production d'hormones et d'anticorps servant à la défense de l'organisme, etc.

Les protéines sont indispensables **à la construction de la masse musculaire** et doivent être prises en quantité suffisante, soit une large fourchette de 10 à 25% de tes apports journaliers selon ton mode de vie (niveau d'activité, stress...) mais aussi ta capacité à les digérer. On en revient toujours à la même chose, si ton organisme ne fonctionne pas de manière optimale, il ne tirera pas suffisamment profit des aliments que tu lui donnes quelle que soit la quantité.

Arrêtons-nous un instant sur deux problèmes courants liés à la consommation des protéines :

- **Une mauvaise digestion des protéines** : la digestion des protéines nécessite l'action d'une enzyme appelée « pepsine ». Cette enzyme ne peut-être activée qu'en présence d'acide chlorhydrique produite par l'estomac. Hélas, notre alimentation actuelle dénaturée, pauvre en enzymes et minéraux, fait que beaucoup d'entre nous ne produisons plus suffisamment d'acide chlorhydrique (ce qui est d'autant plus courant chez les personnes maigres et déminéralisées). Il en résulte de mauvaises digestion et assimilation des protéines.

- **L'acidose** : si les protéines sont nécessaires et vitales comme nous l'avons vu plus haut, elles produisent un certain nombre de déchets (des acides) qui doivent être éliminés par les reins. Si ta capacité d'élimination est faible, ces déchets toxiques vont stagner dans ton corps et l'acidifier. Ton corps devra alors puiser dans ses faibles réserves minérales pour contrer les effets négatifs de ces acides.

Avant d'augmenter ou stabiliser ta part de protéines, il faut d'abord t'assurer du bon fonctionnement de tes capacités digestives et d'élimination. Consommer trop de protéines sans prendre en compte l'état de tes organes, c'est encore une fois prendre le risque de fatiguer inutilement ton organisme.

DES PROTÉINES VÉGÉTALES OU ANIMALES ?

Nous entrons dans le grand débat omnivore VS végétarien. Mettons notre éthique de côté pendant un instant pour nous concentrer sur l'aspect purement physiologique.

On peut tout à fait trouver des protéines en suffisance dans un régime végétarien et même végétalien à condition d'avoir une alimentation suffisamment diversifiée. Cependant, il est important de comprendre que les protéines issues du règne végétale demandent un travail de métabolisation différent que celui des protéines issues des animaux. Pour simplifier les choses, disons que les protéines animales sont « prêtes à l'emploi ».

Pour un organisme dont le système digestif est optimal, les protéines végétales ne poseront aucun problème. Mais si ton organisme est fatigué - ce qui est souvent le cas des personnes maigres - les protéines végétales seront plus difficilement assimilables. De ce fait, il peut être judicieux de conserver une petite part de protéines animales de ton choix (viande blanche, oeufs, poisson...) durant ta prise de poids.

Si tu souhaites rester sur une alimentation végétale, les meilleurs sources de protéines assimilables se trouvent dans la spiruline, les graines de chanvre, de lin, les oléagineux, le quinoa, l'ortie...

✓ CONSEIL N° 6

Avant d'augmenter ta part de protéines (et de protéines végétales en particulier) assure-toi d'avoir un système digestif optimal.



✘ *Conseil erroné n°7 :*

RESTREINDRE LES CRUDITÉS

C'est l'un des conseils les plus aberrants que j'ai pu lire sur un site de prise de poids : éviter les aliments faibles en calories tels que les crudités et les fruits aqueux ! En d'autres termes « mange uniquement des aliments caloriques si tu veux prendre du poids ! »

L'argument mis en avant - qui avouons-le n'est pas dénué de sens - c'est qu'il faut manger de très grandes quantités de crudités pour avoir son quota de calories quotidien. Les légumes et les fruits aqueux étant chargés en eau et/ou en fibres, nous arrivons rapidement à satiété et par conséquent, il est difficile d'en manger suffisamment pour atteindre sa ration calorique quotidienne.

Sur ce point, nous sommes d'accord, ce n'est pas en te nourrissant d'aliments peu caloriques que tu vas prendre du poids. Mais entre se nourrir exclusivement de crudités et les éviter, il y a de la marge !

UNE VÉRITABLE BOMBE DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX

Il serait bien dommage de te priver d'aliments aussi riches en micro-nutriments que sont les fruits et les légumes crus. Chargés en vitamines, minéraux et anti-oxydants, ils vont nourrir et reminéraliser ton organisme en profondeur et ainsi contribuer à la diminution de l'inflammation intestinale (grand mal du siècle et conséquence de décennies de mauvais choix alimentaires).

De plus, les minéraux jouent un rôle primordial dans **l'hydratation de ton corps**. L'eau ne peut se fixer dans les tissus que si la charge minérale est suffisante. La déminéralisation entraîne la déshydratation qui a pour conséquence le vieillissement prématuré et l'apparition des rides, entre autres.

COMMENT CONSOMMER TES CRUDITÉS ?

En jus : les jus de fruits et légumes ont l'avantage d'être plus rapidement digérés et absorbés grâce à l'absence de fibres. Tu peux les introduire en petite quantité dans ton alimentation, au petit-déjeuner ou en guise d'apéro par exemple. Toute fois, on conseille de ne pas dépasser 30% de fruits et de privilégier les légumes (feuilles vertes, fenouil, épinard, concombre, etc.) afin d'éviter une hausse rapide de la glycémie.

En accompagnement de tes plats : Ajoute quelques feuilles de salade, rondelles de concombre et de tomate, graines germées ou autre crudités, à chacun de tes plats en guise d'accompagnement.

En salade : Légères et rafraichissantes, les salades composées sont très appréciées à la saison chaude : tomate, concombre, chou rouge, chou blanc, chou chinois, endive, carotte, poivron, pomme... des variations à l'infini. Pour compenser le côté « light » des crudités, il suffit d'enrichir ta salade d'aliments gras et/ou protéinés : oléagineux (noix, cajou, amande, noisette), graines (sésame, lin, tournesol, chanvre..), morceaux de viande, tofu lacto-fermenté, huile de première pression à froid, oeufs, spiruline, algues...

✓ CONSEIL N° 7

Les fruits et légumes, riches en vitamines et minéraux, sont à consommer sans modération même s'ils sont faibles en calories.



✗ *Conseil erroné n°8 :*

MANGER DES FÉCULENTS

Les féculents constituent une part importante de l'alimentation classique. Ils occupent la seconde place dans la pyramide alimentaire (voire la première place selon certaines pyramides, avant les fruits & légumes !). Leur rôle est d'assurer l'apport en énergie via leurs sucres complexes, une énergie assimilée lentement et donc disponible plus longtemps. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'ils sont très prisés des sportifs avant un entraînement.

Les féculents sont aussi appréciés pour leur densité et la sensation de satiété qu'ils procurent. Pour les personnes en quête de kilos, ils donnent une impression de lourdeur et de ce fait, laissent penser qu'ils aident à prendre du poids. Est-ce pour autant vrai ? C'est ce que nous allons voir dans un instant.

Les féculents sont principalement composés d'amidons, autrement dit, **de sucres complexes** qu'on appelle aussi « sucres lents » (à contrario **des sucres simples** dits « sucres rapides » comme celui issu des fruits par exemple). Dans la famille des féculents, on y trouve : les céréales (les pâtes, le riz, les céréales du petit-déjeuner...), les légumineuses (haricots secs, lentilles, pois chiches...), le pain et certains légumes tels que la pomme de terre, la patate douce et autres tubercules.

Si l'organisme digère facilement et rapidement les sucres simples, ce n'est pas le cas des sucres complexes. Il doit d'abord les décomposer en sucres simples à l'aide d'enzymes. Et pour produire suffisamment d'enzymes, il faut un système digestif en pleine santé ! Ce qui est rarement le cas des personnes maigres comme nous l'avons vu dans les points précédents. La digestion devient alors ralentie, difficile et partielle et il se produit encore et toujours la même chose : **une mauvaise assimilation**. Un argument suffisant pour limiter leur consommation.

Mais ce n'est pas tout. Les féculents présentent bien d'autres désavantages dont il faut tenir compte :

- Leur indice glycémique élevé a pour conséquence de surcharger et fragiliser le pancréas.
- Les céréales et les légumineuses sont acidifiantes pour l'organisme et libèrent un anti-nutriment appelé **acide phytique** qui empêche l'absorption des minéraux. (En faisant tremper ces aliments préalablement durant plusieurs heures, on réduit la quantité d'acide phytique.)
- Les féculents produisent des déchets qui encrassent l'intestin, déséquilibrant la flore intestinale et favorisant sa perméabilité.

Dans mon cas, je n'ai jamais été aussi maigre qu'en mangeant des féculents à chaque repas. Etant végétarienne, j'ai suivi durant de nombreuses années les recommandations diététiques pour avoir mon quota de protéines journalier : le fameux mélange céréales et légumineuses. Ce fut une catastrophe pour ma sphère intestinale déjà bien endommagée par des années d'alimentation dénaturée !

C'est seulement en réduisant les céréales et légumineuses de manière drastique et en **supprimant le gluten** que j'ai commencé à reprendre du poids, tout en conservant un régime végétarien.

LE GLUTEN

Le gluten est une protéine que l'on retrouve dans certaines céréales telles que le blé, l'orge, l'avoine, l'épeautre et le seigle. Cette protéine n'est que partiellement digérée par l'organisme. Celle-ci se retrouve ensuite dans l'intestin et forme une colle qui recouvre petit à petit la paroi intestinale et favorise la perméabilité. Mais ce n'est pas tout ! Lorsque la barrière intestinale est endommagée, le gluten passe à travers et se retrouve dans le sang. Il monte jusqu'au cerveau et provoque des phénomènes tels que la dépression, les idées noires, un brouillard mental. Le gluten est également à l'origine de réactions immunitaires favorisant l'apparition d'allergies et autres maladies auto-immunes.

LES FÉCULENTS À PRIVILÉGIER

Les pseudo-céréales : elles sont appelées ainsi car elles ressemblent à des céréales et se cuisinent généralement de la même manière mais ne font pas partie de la famille des graminées. Parmi ces graines, on retrouve le quinoa, le sarrasin, le millet, l'amarante, le chia... Elles sont sans gluten et ont un indice glycémique plus faible.

Les légumes : le féculent le plus connu est bien évidemment la pomme de terre, très riche en amidon. On lui préfère sa petite soeur la patate douce (bien qu'elles ne soient pas de la même famille) qui présente plus de fibres et un indice glycémique moins élevé.

Les céréales : si tu ne peux pas te passer de céréales, privilégie les céréales sans gluten : riz, maïs, petit-épeautre, teff, le sorgho... sans toutefois en abuser.

✓ CONSEIL N°8

Les féculents ne sont pas nécessaires mais si tu souhaites les conserver, opte pour la patate douce ou les pseudo-céréales.



✗ *Conseil erroné n°9 :*

SE DOPER AUX COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Le marché des compléments alimentaires est un business extrêmement juteux. Et pour cause, il est tellement facile d'avaler une pilule magique aux mille vertus plutôt que de changer son alimentation ou de remettre en question son mode de vie.

C'est un peu comme la personne qui se rend chez son médecin pour un petit rhume. Elle attend de celui-ci qu'il lui prescrive des médicaments qui stopperont rapidement ses symptômes. Alors que si elle avait pris le temps de mettre son corps au repos, son rhume serait certainement parti tout seul en quelques jours.

Les compléments alimentaires comportent presque toujours un aliment naturel qui est largement mis en avant. De ce fait, ils sont perçus comme naturels et donc sains. Les compléments alimentaires, c'est un peu la version saine des médicaments.

Les vendeurs l'ont bien compris, ce n'est pas pour rien que les compléments alimentaires sont mis en évidence dans les pharmacies, à la télévision, dans les magazines... Dans les boutiques d'alimentation biologique, ils représentent pas loin d'un tiers de leur chiffre d'affaire ! Sans parler des boutiques spécialisées dans les produits minceurs ou de prise de masse !

Chaque année, de nouvelles formules apparaissent sur le marché toujours plus efficaces que les précédentes. Enfin, c'est ce qu'on essaie de nous faire croire... Arrêtons de nous laisser berner et piller notre porte-monnaie !

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SONT-ILS SANS DANGER ?

La première chose à faire est bien évidemment de vérifier la composition (enrobage, principes actifs, additifs...). Les fabricants n'hésitent pas à faire la promotion d'un produit en mettant en avant l'infime pourcentage de la substance naturelle contenue dans le produit en question, le reste étant composé de sucre, d'additifs et autres substances pour rendre le produit bon, attrayant et peu coûteux.

Avant de te compléter, quel que soit le besoin, demande-toi toujours comment peux-tu pallier au problème avec l'alimentation. Les vitamines, minéraux et autres nutriments contenus dans les aliments seront toujours plus bio-disponibles qu'une molécule prise à part. Pourquoi ? Parce que tout ce petit monde fonctionne en synergie et que prendre une molécule isolée peut dérégler l'ensemble des réactions chimiques de ton corps.

Par exemple, une supplémentation en magnésium isolé au-delà de tes besoins va entraîner une baisse du calcium et du phosphore car ces trois minéraux « travaillent » ensemble. Tandis qu'en allant chercher le magnésium dans ton alimentation (légumes verts, noix, céréales...) tu absorberas par la même occasion les autres minéraux dont ton corps a besoin pour maintenir l'équilibre. Ta première source doit donc être une alimentation riche et variée.

Il faut également bien comprendre que les carences ne sont pas nécessairement dues à un faible apport en nutriments mais peuvent être la conséquence **d'une mauvaise assimilation**. C'est pourquoi il est important de nettoyer, détoxiner, réparer la machine. Un organisme qui fonctionne bien, nourri avec une alimentation suffisamment riche en nutriments et variée, ne devrait pas souffrir de carences.

S'il faut se méfier des compléments alimentaires, ils ne doivent pas être entièrement rejetés. Certains ont fait leurs preuves depuis plusieurs décennies et peuvent être d'un grand secours (charbon végétal, huile de pépin de pamplemousse...). Il est parfois utile voire nécessaire d'avoir recours à des suppléments vitaminés lorsqu'on a un régime restrictif (je pense notamment à la B12 si tu ne consommes pas de produits animaux ou encore à la vitamine D si tu es privé de soleil).

Les plantes :

Le cas des plantes est un peu à part. Elles sont à mi-chemin entre l'aliment et le complément alimentaire. Comme il est souvent plus difficile de les manger telles qu'elles, on a recours à des gélules. Les plantes contiennent des principes actifs très concentrés et leur prise ne doit pas se faire sans discernement. Cependant, je ne peux que te recommander de t'y intéresser car elles sont un excellent soutien pour la détoxification et la régénération de ton organisme.

✓ CONSEIL N°9

Avant de prendre des compléments alimentaires, demande-toi toujours par quels aliments peux-tu les remplacer.



✘ *Conseil erroné n°10 :*

SOULEVER DE LA FONTE

Le dernier conseil prodigué aux personnes qui veulent prendre du poids - et sans nul doute l'un des plus répandus - est bien sûr **la pratique de la musculation** ou du sport en général. Ce qui n'est pas un mauvais conseil en soi ! L'activité physique est dans la nature de l'humain - qui, je le rappelle, n'est pas fait pour rester scotché à une chaise derrière un écran. L'humain est fait pour bouger, marcher, courir, sauter... Mais avant de courir prendre un abonnement en salle, nous allons voir comment déterminer tes besoins.

Comme nous l'avons vu et revu dans les points précédents, une personne maigre est une personne fatiguée, déminéralisée, doté d'un système nerveux fragile qui a besoin de douceur et de temps d'adaptation dans tous les domaines qu'ils soient. Et dans ce contexte, soulever de la fonte (ou toutes autres pratiques sportives intenses) peut non seulement être violent pour ton corps mais aussi ne pas t'apporter les résultats escomptés.

Une personne maigre a besoin d'activités qui va avant tout favoriser la détente telles que les balades dans la nature, la piscine, le yoga... afin de régénérer son système nerveux.

Pour autant, il ne faut pas négliger les bienfaits des pratiques physiques courtes et intenses, celles qui demandent plus d'efforts dans un court laps de temps. Elles vont stimuler l'organisme et même générer du stress qui aura pour conséquences de renforcer ton corps et augmenter petit à petit ta capacité d'adaptation. C'est le cas lorsque tu cours un sprint ou soulèves des poids. C'est ce qu'on appelle la loi de l'hormèse. Et pour ce faire, tu dois être particulièrement à l'écoute des signaux de ton corps car toi seul est en mesure de savoir ce qui est bon ou pas pour toi.

Avant de t'engager dans un super programme sportif où bien, si tu n'aimes pas le sport, tu peux commencer simplement par introduire de l'activité physique dans tes activités quotidiennes comme par exemple :

- Marcher pour faire tes courses ou te rendre au travail
- Monter les escaliers le plus vite possible
- Jardiner (bêcher un jardin, non seulement ça muscle mais en plus c'est utile !)
- Faire le ménage en dansant
- Porter des charges lourdes plutôt que de demander à l'homme de la maison

LES BIENFAITS DU SPORT

Voici trois paramètres sur lesquels la pratique d'activité sportive a un impact :

- **L'augmentation ton métabolisme** : ce qui facilitera l'absorption et l'assimilation de tes repas, t'ouvrira l'appétit et te permettra d'augmenter ta ration alimentaire petit à petit. L'activité physique est idéale pour les personnes qui n'ont pas d'appétit et des difficultés à ajouter des calories dans leur alimentation.
- **La sécrétion d'hormones de bien-être** : le sport selon son intensité va déclencher la sécrétion d'hormones telles que les endorphines ou encore la dopamine qui vont t'apporter une sensation de bien-être et de sérénité. Ce n'est pas pour rien que certaines personnes sont accro au sport !
- **Une bonne fatigue physique** : si tu as tendance à avoir des difficultés d'endormissement le soir parce que « ça bouillonne » à l'intérieur de toi, une pratique sportive adaptée peut t'aider à ressentir ce qu'on appelle « de la bonne fatigue », celle qui te vide la tête et te pousse irrésistiblement à rejoindre ton lit.

QUELQUES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Outre une activité adaptée à tes besoins, il y a deux choses très importantes à prendre en compte : **le repos et l'apport suffisant en minéraux.**

Lors d'une activité intensive, les muscles se contractent et produisent de **l'acide lactique.** Le sport est acidifiant, tout comme le sont certains aliments. Ce n'est pas pour autant que c'est mauvais mais il faut que le corps ait les matériaux nécessaires pour maintenir un équilibre acido-basique. C'est pourquoi il est très important de bien s'hydrater après une activité sportive.

Mais comme nous l'avons vu dans le point n°7, il ne suffit pas de boire de l'eau pour s'hydrater. Il faut des minéraux et particulièrement du sodium. Les jus de fruits et légumes frais vont favoriser massivement cet apport et particulièrement les jus riches en légumes vert, tel que le céleri branche (excellente source de sodium).

✓ **CONSEIL N° 10**

Opte pour des activités physiques et sportives adaptées à tes besoins afin de ne pas épuiser ton organisme.

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

- ✓ Il est inutile d'ajouter des calories à ton alimentation tant que ton corps n'est pas apte à les assimiler convenablement.
- ✓ Privilégie les pauses alimentaires (en pratiquant le jeûne intermittent par exemple) plutôt que de manger tout au long de la journée.
- ✓ Opte pour une alimentation saine et bannis les cochonneries. La minceur ne te protège pas des maladies causées par des aliments dénaturés.
- ✓ Les bonnes graisses sont nécessaires au bon fonctionnement de ton organisme, assure-toi d'en apporter une quantité suffisante, sans en abuser.
- ✓ Les produits laitiers ne sont pas une nécessité. Mais si tu souhaites les conserver, choisis une source de qualité et consomme-les en petite quantité.
- ✓ Les protéines animales ou végétales sont essentielles mais nécessitent un système digestif optimal pour être parfaitement assimilées.
- ✓ Les fruits et les légumes, riches en vitamines et minéraux, sont à consommer sans modération même s'ils sont faibles en calories.
- ✓ Les féculents ne sont pas nécessaires mais si tu souhaites les conserver, opte en premier pour la patate douce et les pseudo-céréales.
- ✓ Avant de prendre des compléments alimentaires, demande-toi par quels aliments peux-tu les remplacer.
- ✓ Opte pour des activités physiques et sportives adaptées à tes besoins afin de ne pas épuiser ton organisme.

CONCLUSION

Nous voici arrivées au terme de ce guide, qui je le souhaite, aura été à la hauteur de tes attentes. Comme tu as pu le lire, les conseils basiques que l'on trouve à droite, à gauche sur internet ne sont pas les plus pertinents en matière de prise de poids.

Pour prendre du poids, il ne suffit pas de faire l'inverse d'un régime amincissant, comme bon nombre de personnes le pensent ! Nous venons de voir qu'il faut avant tout remettre en état les fonctions de ton corps et notamment tes capacités d'assimilation. Ce n'est pas tant tes apports caloriques qui importent mais bien l'état de tes organes. Et c'est sans doute la chose principale que tu dois retenir.

À travers les 10 conseils erronés que je t'ai présentés, tu connais désormais les choses à ne pas faire. En tenant compte de ces 10 paramètres, tu es sûre d'obtenir un bien meilleur résultat.

Evidemment, changer son mode de vie et son alimentation ne se fait pas du jour au lendemain. C'est pourquoi je te conseille de commencer doucement, à ton rythme, en choisissant un, deux ou trois conseils de ce guide et de les mettre en pratique dès maintenant.



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur le site web
et sur les réseaux sociaux :

toutesenformes.com

