

# COMMENT RÉÉQUILIBRER SON ALIMENTATION

---

## L'ALIMENTATION

### LE BON CARBURANT

Vous devez apporter le bon carburant à votre organisme afin d'être fonctionnel et opérationnel. **Mieux vous vous alimentez, plus vous serez en forme.**

90% des régimes ne fonctionnent pas après plusieurs mois car ils sont trop restrictifs et mentalement éprouvants.

**Un régime c'est mettre son corps en famine**, celui-ci souffrira de :

- carences ;
- fatigue ;
- frustration ;
- dépression.

Le comptage calorique est compliqué à mettre en place et très contraignant. Si vous grignotez beaucoup, c'est que votre cerveau vous envoie des signaux pour assouvir un plaisir ponctuel. Vous devez comprendre comment le corps humain fonctionne pour mieux contrôler vos envies.



## LE BON ÉQUILIBRE

À chacun de vos repas vous devez consommer :

- **Une portion de protéines** : viandes, poissons, légumineuses ;
- **Une portion de légumes** ;
- **Une petite portion de glucides**, par ex : pâtes complètes ou riz complet (évités les sucres rapides et produits transformés) ;
- **Du bon gras (lipides)**, il favorise la création de bon cholestérol qui se transformera en testostérone.
- **Ne supprimez surtout pas le gras**, il est primordial.
- Si vous souhaitez perdre beaucoup de poids, diminuez fortement les sucres mais pas les bonnes graisses.

## LE JEÛNE INTERMITTENT

Si vous mangez correctement en pratiquant le jeûne intermittent cela vous permettra de **mieux brûler les graisses** et de vous sentir mieux dans votre peau. Vous devez faire une pause de 16h00 sans manger, mais vous pouvez boire autant d'eau que vous le souhaitez pendant ce jeûne.

Pour ça, vous pouvez par exemple prendre votre repas du soir à 20h00 et ne remanger le lendemain qu'à 12h00.

Pour fonctionner, votre système digestif a besoin de beaucoup d'énergie, or il sera au repos pendant cette pause et **vous aurez donc plus d'énergie et moins de coup de barres**, car vous ne ferez pas de pics de glycémie à cause d'un petit déjeuner sucré.

Vous pouvez aussi **vous entraîner pendant le jeûne et manger tout de suite après** afin d'apporter les nutriments nécessaires à votre organisme pour qu'il récupère efficacement et rapidement.

En ne mangeant pas pendant 16h vous allez **nettoyer votre système digestif et favoriser l'autophagie**, c'est-à-dire la destruction des mauvaises cellules et leur remplacement par de nouvelles cellules de qualités.



## SI VOUS AVEZ DES CARENCES ALIMENTAIRES

**Prenez des compléments alimentaires** tels que : Vitamin D3, Vitamin K2, Vitamine C et Oméga 3.

La majorité de la population est en carence de vitamine D.

### **Important**

L'alimentation est la base de la santé et de la forme pour vivre longtemps et en bonne santé.

