

# Maigrir Sans Faim

Le Guide **Santé-Minceur**

**Version 2**

## Conditions d'utilisation

Ce livre est un cadeau de ma part pour vous remercier de vous être abonné à mon blog. Vous êtes libre de l'imprimer et de le consulter autant de fois que vous le désirez. Vous êtes également autorisé à le partager avec vos amis ou les membres de votre famille.

Bien que ce livre vous ait été offert gratuitement, je vous demande de bien vouloir respecter les conditions suivantes :

- Vous avez le droit d'offrir ce livre en cadeau à vos amis ou aux membres de votre famille. Par contre, si vous décidez de donner ce livre, vous ne devez pas en altérer le contenu ou prétendre en être l'auteur.
- Il est strictement interdit de vendre ce livre sous aucunes raisons.
- Il est interdit de se servir de ce livre comme bonus lors de l'achat d'un autre produit ou à tout autres buts commerciaux.
- Aucune reproduction du contenu textuelle de ce guide n'est autorisée. Autrement dit, vous ne pouvez pas « copier-coller » un paragraphe contenu dans ce guide et le publier sur le web.

## Message de l'auteure

Premièrement, je tiens à vous remercier personnellement d'avoir téléchargé ce guide santé-minceur. J'espère que vous aurez autant de plaisir à le lire que j'en ai eu à le rédiger. Mais par-dessus tout, je souhaite que celui-ci vous aide à atteindre vos objectifs de perte de poids. Ceci est la deuxième version de mon guide minceur, d'autres versions avec davantage de contenu sont à venir. Naturellement, je vous en aviserais au moment opportun. N'oubliez pas que si vous avez des questions, vous pouvez me les poser sur le blog [www.magrirsansfaim.com](http://www.magrirsansfaim.com) dans la section appropriée.

Sur ce, je vous souhaite une bonne lecture.

Roxanne Veilleux

## Table des matières

### INTRODUCTION

---

- Introduction & statistiques .....4
- Les causes du surplus de poids .....5

### ALIMENTATION

---

- Les bienfaits d'une alimentation saine .....6
- Les aliments à consommer tout les jours .....7
- Les modes de cuisson à éviter .....9
- Les types d'assaisonnements à faire attention .....9
- Les boissons à éviter ou à consommer avec modération .....10
- Les meilleures boissons à consommer et à privilégier .....11
- Les aliments à éviter absolument .....12
- Les aliments à consommer avec modération .....13
- Les meilleurs aliments à consommer et à privilégier .....14
- Guides alimentaire gratuits à télécharger .....16

### HABITUDES DE VIE

---

- Les habitudes de vie à changer, au travail ou lors des sorties .....17

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

---

- Exemples d'exercices simples à pratiquer chez soi .....20
- Vidéo d'exercices et de fitness à visionner gratuitement .....20

### CUISINE

---

- Recettes de repas et de desserts minceur gratuites.....21

### CONCLUSION

---

- Remerciements, questions & commentaires .....22

## Introduction

Le surplus de poids et l'obésité sont un fléau qui touche le monde entier. Ceux-ci sont responsables de plus de 66% des maladies cardio-vasculaires et des maladies respiratoires. De plus en plus, il existe de nouveaux projets gouvernementaux pour contrer l'obésité, comme par exemple: certaines cafétérias n'offrent désormais plus de «malbouffe». Mais toutes ces solutions ne semblent pas faire diminuer le taux d'obésité dans le monde. Il en est tout à fait le contraire, car d'année en année, ce taux augmente de façon inquiétante. Il en revient à chacun de nous de prendre le contrôle de notre santé, afin d'avoir une espérance de vie augmentée et de s'assurer meilleure qualité de vie. Prenez le temps de lire ce guide et de mettre en pratique les conseils que je vous donne. Je vous invite également à visiter les sites web dont j'ai pris la peine d'insérer le lien.

### Quelques statistiques

Selon les dernières statistiques qui remontent à 2005, de l'Organisation Mondial de la Santé (OMS), près de 1.6 milliards de personnes (environ le quart de la population mondiale) sont considérés comme ayant un surplus de poids et 400 millions d'entre eux comme obèses. Ces chiffres sont encore plus dramatiques lorsque l'on se concentre sur les pays développés. En France, c'est 38% de la population qui souffre d'un surplus de poids dont 10% sont considérés comme obèses. Avoir un surpoids n'affecte pas seulement l'image que vous avez de vous-même, mais cela est aussi néfaste sur votre santé générale. Si vous ne changez pas vos habitudes alimentaires et de vie, vous courez de grands risques de souffrir de complications cardiaques, respiratoires, cancérigènes, ce qui peut même mener à la mort.

Avant d'expliquer comment vous pouvez modifier vos habitudes alimentaires, il est important de comprendre quelles sont les causes du surplus de poids et de l'obésité.

## Les causes du surplus de poids

Le surplus de poids est principalement causé par :

- **Une suralimentation** : Lorsque la quantité de calories consommées est supérieure à la quantité de calories dépensées. Le reste de ces calories se transformeront sous forme de réserve grasseuse, ce qui en résulte en une prise de poids.
- **L'hérédité** : Plusieurs études ont démontré que la génétique occupe une grande place comme cause de l'obésité. Si vos parents étaient obèses ou ayant un surplus de poids, vous avez 80% de risque d'en être atteint.
- **L'environnement** : Il est normal de reproduire les comportements alimentaires et les habitudes de vie que nos parents nous ont inculqués. Ils deviennent nos modèles très tôt (dès l'âge de 6 ans). Si vos parents adoptaient une alimentation riche en gras et peu nutritive, vous courez alors de gros risques de «copier» ce type de régime alimentaire.
- **Le manque d'activité physique** : Il est prouvé que la population d'aujourd'hui est de plus en plus inactive. Autrefois, étant donné que la technologie n'était pas aussi développée qu'aujourd'hui, plusieurs personnes et en particulier les enfants, s'adonnaient souvent à des sports comme loisirs. Le fait que les gens pratiquent moins de sports, ils ne peuvent dépenser le surplus de calories qu'ils ingèrent quotidiennement et cela a comme effet une augmentation du poids.

## Les bienfaits d'une alimentation saine

Les conseils alimentaires que je vous offre gratuitement définissent la saine alimentation afin de promouvoir la santé. Je vous expliquerai les effets positifs de combiner une saine alimentation avec la pratique régulière d'exercice physique. Cela vous permettra de combler vos besoins nutritionnels en plus de prévenir l'obésité, le diabète de type 2, les maladies chroniques, les maladies cardio-vasculaires, l'ostéoporose et certains types de cancers.

### L'environnement alimentaire

Que ce soit à la maison, dans les écoles ou au travail, l'environnement influence vos choix alimentaires. Heureusement pour nous, il y a certaines facettes qui nous aident à manger plus sainement au quotidien. Nous avons juste à penser:

- Aux légumes prélavés ou prêts à manger.
- Les repas congelés certifiés santé.
- Les repas chauds préparés
- Pratiquement tout les produits ont un tableau de valeur nutritive qui aide grandement les consommateurs à faire des choix plus santé.

Par contre, l'environnement peut apporter certains obstacles à une saine alimentation:

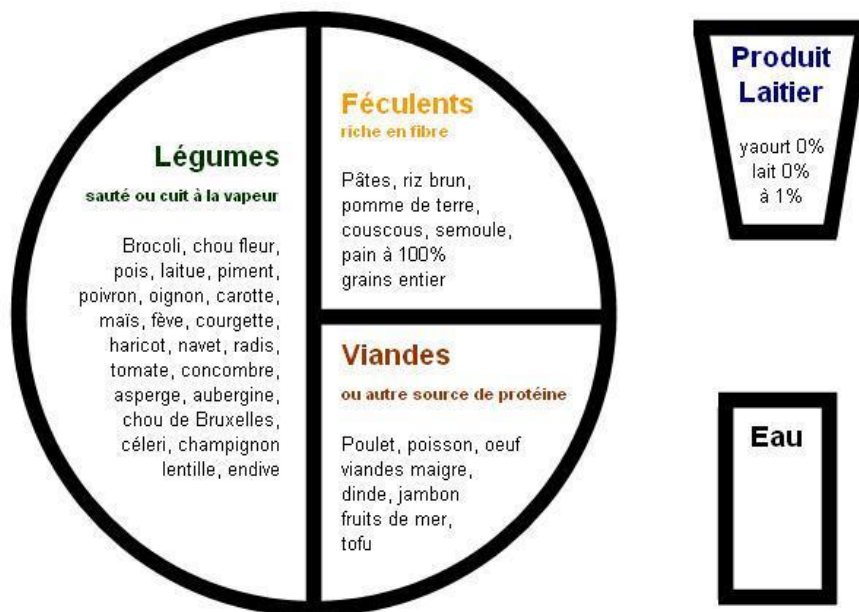
- Les horaires de travail chargés diminuent le temps pour faire l'achat de nourriture, la préparation des repas, au temps que nous avons pour manger et les repas partagés en famille. Cela amène une consommation régulière d'aliments ou de plats déjà préparés qui sont majoritairement peu nutritif.
- Les gens sont souvent bombardés d'information sur la nutrition qui est contradictoire.
- Il est facile de se procurer des aliments n'importe où et à n'importe quelle heure

- Si vous avez une alimentation malsaine et peu nutritive, cela aura une forte influence sur vos enfants, car les enfants prennent exemple sur vous. Vous devriez donc leur donner l'exemple d'une saine alimentation pour les aider à développer le goût des aliments sains.
- Partager vos repas avec vos enfants leur permettront d'éprouver le plaisir de manger et d'avoir une attitude positive face à la nourriture.

Malgré ces difficultés, il est possible d'adopter une alimentation saine. Les conseils alimentaires que je vous propose aujourd'hui sont simples et efficaces. Les mettre en pratique aura un effet bénéfique sur votre santé en générale

### Un repas idéal

L'image suivante représente ce à quoi devrait ressembler votre assiette à tout les repas. Ceci est l'exemple d'une saine alimentation, variée et équilibrée que recommande fortement le Guide Alimentaire Canadien. Personnellement, mes repas quotidiens représentent exactement l'image ci-dessous. Lorsque vous constituez vos repas de cette façon, vous saurez que vous avez toutes les vitamines et minéraux nécessaires que votre corps vous réclame au quotidien.



## Les aliments à consommer tout les jours

**L'eau** : Nous ne disons pas assez à quel point l'eau est un élément indispensable dans la vie. En plus de contenir beaucoup de minéraux, elle prévient la déshydratation et les infections urinaires, en plus de favoriser le transit intestinal.

**Les produits céréaliers** : Représente  $\frac{1}{4}$  de votre assiette. Cela peut-être une pomme de terre,  $\frac{1}{2}$  tasse de riz ou de pâtes ou encore 1 tranches de pain. Nous devons consommer de 5 à 10 portions de produits céréaliers par jour. Ceux-ci sont très importants dans votre alimentation, car ils sont les principaux fournisseurs d'énergie et de fibres.

**Les produits laitiers** : Les produits laitiers contiennent du calcium, de la vitamine D et plusieurs autres éléments importants pour notre croissance et notre santé osseuse. Les portions quotidiennes sont de 3 à 4 par jour. Cela peut être  $\frac{3}{4}$  tasse de yaourt, 250 ml de lait ou 30 g de fromage.

**Les crudités** : Les légumes renferment plusieurs vitamines, minéraux, des fibres et du fer. Nous devons consommer 5 à 12 portions de fruits et légumes par jour. Ceux-ci peuvent être accompagnés par une trempette à base de yaourt nature ou méditerranéen ou encore d'une trempette légère.

**Les fruits** : Nous devons en manger au minimum 2 par jour. Une banane équivaut à 2 portions de fruit, alors il est facile d'atteindre nos portions. Les fruits se mangent facilement le matin, comme collation ou encore comme dessert. Par contre, certains fruits devraient être consommés avec modération contenu de leur teneur élevé en sucre comme les raisins, les bananes et l'avocat, qui a beaucoup de gras (du bon gras).

**Les légumes** : Doivent remplir la moitié de votre assiette. Ces aliments sont peu calorique, mais très nutritifs et rassasiants. On peut les apprêter en papillote, sauté, sur le grill, à la vapeur ou crus.

**Les viandes** : Les portions recommandées sont de 2 à 3 par jour. Les choix plus santé sont : la volaille (poulet), les noix, les légumineuses, les poissons, les fruits de mer, le porc, le chevreuil, l'original, le caribou et la perdrix. Elle doit occuper  $\frac{1}{4}$  de votre assiette principal



## Les modes de cuisson à éviter ou à faire attention

**Utilisez le beurre avec modération :** Le beurre est un corps gras qui ajoute du goût et de la texture à vos aliments. Il est correct d'en utiliser, mais avec modération, car il contient beaucoup de gras, de cholestérol, de sodium et de gras saturés. Une petite noisette de beurre est parfaite pour faire cuire vos aliments.

**Évitez les huiles végétales hydrogénées :** Elles sont une source importante de calories et de gras saturés. Il est préférable de prendre des huiles et du beurre non-hydrogénés, car celles-ci contiennent moins de gras saturés.

**Bannissez toutes formes de fritures et de panures :** Les aliments frits ou panés ont été en contact avec une grande quantité d'huile, qui est principalement constituée de gras (99%). À force de manger des frites, du poulet frits et panés, des oignons français, des amuse-gueules etc.... cela augmente de façon considérable le cholestérol sanguin, ce qui peut mener à des complications cardiaques à long terme.

## Les types d'assaisonnements à faire attention

- Mayonnaise
- Vinaigrette
- Sauces commerciales

Que ce soit dans les salades, dans les trempettes, les sandwiches, les marinades, les pâtes etc... Ces assaisonnements contiennent beaucoup de gras, de gras trans et de gras saturés. De plus, pour un mode de conservation supérieur, ils présentent une quantité remarquable de sel et de sucre. Vous pouvez choisir les mayonnaises faibles en gras ou en faire à la maison, les vinaigrettes légères et pour ce qui est des sauces commerciales, pourquoi ne pas les faire vous-même, ainsi, vous pourrez contrôler la quantité de matière grasse que vous y ajoutez.

## Les boissons à éviter ou à consommer avec modération

**Les boissons alcoolisées** : Elles contiennent beaucoup de sucre, ce qui apporte donc des calories supplémentaires. De plus, la bière contient du dioxyde de carbone qui a pour effet de faire « gonfler » l'abdomen. La consommation recommandée est 1 à 2 verres par jour pour les hommes et de 1 verre pour les femmes.

**Les boissons gazeuses** : Diminuez votre consommation de boissons gazeuse ou mieux encore, évitez tout simplement d'en boire. Celles-ci contiennent du dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>), ce qui a pour effet de faire augmenter le volume de votre abdomen (ventre). Sans compter la quantité importante de sucre et de caféine. Favorisez plutôt les boissons gazeuses de type « coke diète » qui ne contiennent pas de sucre et 95% de moins de calories que la boisson classique.

**Les jus commerciaux** : Les « jus » commerciaux, bien que moins coûteux, sont néfastes pour votre santé. Souvent fait à partir de concentré de fruits, ils contiennent une grande quantité de sucre raffiné, et non de sucre provenant directement du fruit. Ne choisissez pas les cocktails de fruits, les jus aromatisés de fruits, mais optez plutôt pour les jus fait à 100% de vrais fruits.

**Les cafés aromatisés** : Les cafés aromatisés ont un goût meilleur que le café traditionnelle, mais ils ont souvent de la crème, du sucre et des additifs artificiels. Cela apporte donc, une quantité de gras et de glucides que nous ne trouvons pas dans le café noir.

## Les meilleures boissons à consommer et à privilégier

**L'eau :** L'eau contient beaucoup de minéraux essentiels à notre santé, et n'apporte aucune calorie. Il prévient la déshydratation, favorise le transit intestinal en plus de diminuer la faim. Nous devons boire de 6 à 8 verres d'eau par jour (environ 1 à 2 litre).

**Les tisanes :** Les tisanes favorisent la détente et le sommeil. Elles ont plusieurs propriétés bénéfiques pour guérir la grippe, la toux, les bronchites et le rhume. De plus, certaines tisanes ont comme rôle de faire diminuer le stress et faciliter la digestion.

**Le lait de soya :** Le lait de soya convient à ceux et celles qui font du cholestérol sanguin, qui ont une intolérance au lactose ou aux protéines du lait de vache. Contrairement au lait de vache, le lait de soya ne contient pratiquement pas de cholestérol, de gras trans et de glucides. Il renferme une quantité importante de protéines, de calcium et de zinc. Il est fait à partir de fèves de soya, une source de gras végétal qui est moins néfaste pour la santé, contrairement au lait de vache qui est du gras animal et qui contient beaucoup plus de cholestérol.

**Le thé :** Le thé ne contient aucune calorie, augmente l'énergie, stimule le corps, combat la fatigue et aide à faire perdre du poids.

**Les jus 100% de vrais fruits :** Le jus fait à 100% de vrais fruits contient une quantité importante de vitamines essentielles au corps humain. De plus, celui-ci renferme des minéraux ainsi que des fibres, comparativement au cocktail de fruits ou les boissons fruitées. Prendre 250 ml de jus 100% vrais fruits équivaut à 2 portions de fruits, ce qui représente la consommation quotidienne recommandée.

## Les aliments à éviter absolument

**La restauration rapide FAST FOOD :** Un Big Mac de chez McDonald's contient 600 calories et c'est sans compter les frites et la boisson gazeuse. Le total des calories consommées lors d'un repas copieux de ce type de restaurant est de 1200 calories, ce qui est la moitié de vos besoins énergétiques quotidiens. De plus, ces aliments contiennent très peu d'éléments nutritifs, beaucoup de cholestérol, de gras saturés et trans, peu de « vraies » protéines, de légumes, de produits laitiers, une quantité importante de glucides (sucre), de lipides (gras) et de sodium (sel).

**Les sucreries et les pâtisseries :** Les barres chocolatées, les gâteaux commerciaux, les barres tendres, les beignes, les biscuits etc... sont des aliments peu nutritifs qui contiennent une grande quantité de gras, de lipides et de sucres. On peut en consommer occasionnellement, c'est-à-dire une fois par semaine, mais en mangez seulement une portion comme 2 biscuits, une pointe de tarte, etc... Pour des choix plus santé, optez pour des desserts faits de vrais fruits ou un gâteau des anges qui ne contiennent aucune matière grasse.

**Les croustilles et les craquelins :** Les croustilles et les craquelins sont, la plupart du temps, cuits dans l'huile et sont assaisonnés avec une grande quantité de sel. Nous pouvons en consommer à l'occasion, mais pas manger un sac complet de croustilles et de craquelins. Ils existent maintenant sur le marché, des alternatives beaucoup plus santé pour aider à contrer les maladies du cœur, comme les croustilles et les craquelins cuits au four ou réduit en sodium (sel).

**Les aliments frits ou panés:** On les retrouve principalement dans les restaurants rapides (fast food) et dans les produits surgelés offerts dans les épiceries. Les aliments frits ou panés sont majoritairement cuits dans l'huile, ce qui constitue une source importante de cholestérol, de lipides (gras), de gras trans et saturés. Ils seraient beaucoup plus sain de choisir des aliments avec de la panure, mais cuits au four.

**Les repas congelés commerciaux :** Nous retrouvons de plus en plus de variétés de produits surgelés dans les épiceries, du au rythme de vie effréné de plusieurs personnes. Ces produits nous permettent de gagner temps et argent, mais quant est-il pour notre santé? Ceux-ci ont une teneur élevée en sel et en sucre pour leur permettre une plus longue durée de conservation. Même si certains d'entres eux paraissent être santé, le sel et le gras contenus dans ce type de repas est, à long terme, néfaste pour votre santé cardio-vasculaire (cœur) et pour votre objectif de perte de poids. Par contre, certaines compagnies vous offre des produits certifiés par le ministère de la santé, ce qui constitue un choix plus santé, nutritif et judicieux.

## Les aliments à consommer avec modération

**Les viandes rouges :** Nous devrions en consommés seulement 1 fois par semaine. Les viandes rouges contiennent du cholestérol en plus des lipides et du gras saturés. Par contre, elle contient du fer, des fibres et des minéraux qui nous sont essentiels.

**Le vin :** Le vin rouge ou blanc apporte des calories supplémentaires et une grande quantité de sucre. Selon plusieurs recherches, le vin rouge est le meilleur choix santé à privilégier car il réduit le risque de maladies cardio-vasculaires, comme l'angine et l'hypertension, en plus de diminuer les risques d'être atteint de certains cancers.

**Le fromage :** Le fromage est un bon produit laitier, mais plusieurs d'entre nous ne savent pas que cet aliment est riche en gras et en cholestérol et c'est pour cette raison que nous devons en consommer de façon modérée. Par contre, certains fromages ne contiennent pratiquement pas de gras, telles que le fromage cottage, les fromages faits de lait écrémé et ceux fait de lait de soya.

**Le lait :** Le lait constitue une bonne source de calcium et de vitamine D, qui favorise une meilleure santé osseuse. Par contre, le lait de vache contient une bonne quantité de matière grasse et de cholestérol. Pour un choix plus santé, il est préférable d'opter pour du lait partiellement ou entièrement écrémé.

## Les meilleurs aliments à consommer et à privilégier

**Les fruits** : Nous devons consommer quotidiennement 2 portions de fruits par jour. Un verre de jus (250 ml) équivaut à 2 portions de fruits tout comme une banane. Il est facile d'intégrer ce groupe alimentaire à chaque jour. Si vous avez de la difficulté à atteindre ces portions, vous pouvez en ajouter dans votre yaourt, vos céréales, vos muffins maison, etc... Les fruits ont de nombreux bienfaits pour votre santé comme : régulariser votre humeur, sensation d'énergie accrue, aident à la santé osseuse, permet d'activer votre métabolisme et de brûler plus facilement vos réserves graisseuses, contiennent beaucoup de minéraux, de bons sucres et des vitamines.

**Les légumes** : La portion quotidienne recommandée est de 5 à 8 portions. Nous pouvons en ajouter à nos soupes, comme accompagnement, à nos salades, comme collation ou en trempette, etc... Les légumes peuvent être cuits à la vapeur, en grillade, en papillote, au four, ou sauté à la poêle. Ils contiennent du fer, des fibres, des vitamines et aident à la santé digestive.

**Les yaourts légers** : Les yaourts constituent une bonne alternative pour ceux qui éprouvent de la difficulté à manger le matin, comme collation ou comme dessert. Vous devriez opter pour des yaourts à moins de 1% de matière grasse et sans sucre ajouté. Ils sont une bonne source de calcium et de vitamine D, qui favorisent la santé osseuse et le maintien de celle-ci. Idéalement, vous devez manger 3 à 4 portions de produits laitiers par jour.

**Les viandes maigres** : Les poissons et les volailles (poulet) ne devraient pas être consommés avec leur peau, car la peau contient beaucoup de matières grasses et de mauvais cholestérol. Les viandes les plus maigres sont : les poissons, les crustacés, les fruits de mer, les volailles, le porc, le chevreuil, l'original et la perdrix.

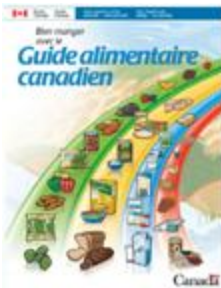
**Les noix :** Les noix peuvent devenir de bons substituts de viandes, par contre, celles-ci doivent être consommées avec modération car elles apportent du gras et du mauvais cholestérol. Vous devriez vous limiter à une poignée de votre main (30g ou ¼ tasse) par portion. Par contre, contrairement à la viande, les noix contiennent peu de fer.

**Les légumineuses :** Les légumineuses (lentilles, fèves, haricots) sont une bonne source de protéines, car elles ne contiennent pratiquement aucun gras. De plus, elles apportent beaucoup de fer et de fibres. Les légumineuses remplacent facilement la viande dans certains repas comme : le pâté chinois, les salades et les soupes repas.

**Les produits laitiers faibles en gras :** Le lait et le fromage sont de bonnes sources de calcium et de vitamine D. Vous devez manger 3 à 4 portions de produits laitiers quotidiennement. Bien que le lait et le fromage contiennent du gras, du mauvais cholestérol et du sucre (surtout le lait), vous devriez opter pour le lait à 0% à 2% de matière grasse et du fromage avec moins de 21% de matière grasse. Pour ce qui est du fromage cottage et le fromage à la crème, il est préférable de choisir celui qui vous offre moins de gras par portion.

## Guide alimentaires à télécharger

À lire absolument même si vous êtes en France! [Le Guide Alimentaire Canadien](#)



Télécharger le guide alimentaire de l'INPES [La Santé Vient en Mangeant](#)





## Les habitudes de vie à changer

Bouger stimule votre métabolisme à brûler plus de calories. La marche est l'un des meilleurs exercices que vous pouvez pratiquer. Sur mon blog, j'ai écrit beaucoup sur les [bienfaits de la marche](#), puisque cet exercice est l'un des plus simple à pratiquer et en plus, c'est gratuit. Privilégiez la marche quand vous en aurez l'occasion. Par exemple, quand vous devez vous rendre chez un ou une amie qui demeure pas trop loin de chez vous ou encore, lorsque vous aller faire vos emplettes.

### Au boulot

Plutôt que d'utiliser votre voiture pour vous rendre au travail, allez y en vélo ou à pieds. Si votre lieu de travail est trop loin pour vous y rendre à pieds, vous pouvez volontairement garer votre voiture à un endroit situé à 1 ou 2 km de votre bureau et faire le reste du chemin à pieds.

Si vous prenez le train ou le métro pour vous rendre au travail, vous pouvez débarquer à une gare un peu plus éloignée que celle où vous avez l'habitude de sortir pour ensuite faire le reste du chemin à pieds.

Marcher 30 minutes après le boulot vous aidera beaucoup à évacuer le stress accumulé au cours de la journée. La marche doit être une activité agréable et non pas considéré comme quelques chose d'ennuyant. Voici quelques trucs pour rendre la marche plus agréable :

- Trouvez-vous un compagnon et prenez vos marche ensemble
- Écoutez de la musique (iPod, mp3)
- Le midi si vous en avez l'occasion, profitez du temps qu'il reste à votre heure de lunch pour aller marcher seul ou avec un collègue de travail.

## Au restaurant

Évitez d'aller manger au restaurant le plus possible, car ils offrent de nombreux plats alléchants, mais peu nutritifs et sains. Par contre, certains restaurants offrent un tableau de valeur nutritive pour tout leur menu. Vous pourrez ainsi faire des choix plus santé. Les repas que je vous recommande de choisir pour leur faible teneur en gras et leur contenu beaucoup plus sains sont :

- Les viandes grillées sur le grill (brochette de poulet, saumon, steak)
- Les volailles (ne pas manger la peau, car celle-ci contient une quantité importante de gras)
- Les fruits de mer grillés ou en papillote
- Les soupes aux légumes
- Les salades repas (demandez une vinaigrette légère ou encore, demandez de la mettre à part pour pouvoir contrôler la quantité que vous y mettez)
- Demandez de changer vos frites par une pomme de terre au four ou du riz
- Demandez de changer une salade césar par des légumes cuits à la vapeur
- Au lieu d'assaisonner votre viande avec la sauce qu'il vous offre, prenez plutôt de la sauce tomate ou de la sauce de soya

Sur mon blog, j'ai écrit un excellent article au sujet de la nourriture qui est offerte dans les restaurants mais qui n'est pas toujours très bonne pour la santé, malgré les apparences. La prochaine fois que vous aurez l'occasion de manger au resto, ces quelques conseils vous seront fort utiles pour vous aider à garder la ligne ou pour favoriser votre perte de poids.

Consultez l'article ici : [9 choix santé à faire au restaurant](#)

## Au cinéma

La plupart des cinémas offrent de grandes quantités de maïs soufflé (pop-corn) aromatisé au beurre. De plus, ceux-ci proposent souvent des friandises, du chocolat, des boissons gazeuses et des croustilles à leurs clients. Pour un choix beaucoup plus santé, vous devriez :

- Prendre du maïs soufflé en petit format et sans beurre
- Choisir des barres tendres aux fruits ou de son d'avoine plutôt qu'une tablette de chocolat
- Les noix au lieu des friandises
- Des jus 100% de vrais fruits ou de l'eau à la place des boissons gazeuses

## Activité Physique

### Exercices simples à pratiquer chez soit

De nombreux exemples d'exercices sont disponibles gratuitement sur [aufeminin.com](http://aufeminin.com)

### Vidéos

Plus de 20 vidéos d'exercices et de fitness sont disponible gratuitement avec Doc TV sur un de mes sites préféré, [doctissimo.fr](http://doctissimo.fr). Vous aurez accès à plusieurs exemples d'exercices (jambes, fessier, abdominaux) que vous pourrez pratiquer à la maison quotidiennement, vous aurez seulement besoin d'un tapis.

Plusieurs vidéos d'exercices et de fitness à visionner gratuitement sur [dailymotion.com](http://dailymotion.com)

### Appareils de fitness

Pour faire de l'exercice, vous n'êtes pas obligé de vous abonner à un gym. Avoir votre propre vélo d'appartement ou tapis de course est un très bon investissement sur votre santé. De plus, cela revient beaucoup moins cher à long terme que d'avoir à se réabonner à un gym à chaque année. La meilleure boutique en France pour l'achat d'équipement de fitness et de musculation est sans aucun doute [www.fitnessboutique.fr](http://www.fitnessboutique.fr)



## Recettes Minceur

### Recettes variées

[40 recettes minceurs](#) de tout genre faciles à préparés disponible sur aujourd'hui.com

[Des centaines de recettes](#) dont plusieurs disponibles en vidéo avec Claudine Desrochers

Un autre excellent site de recettes minceur que je recommande [recettes-dietetiques.fr](#)

Plusieurs recettes de cuisine santé en vidéo sur [cuisine.tv](#)

**Si vous n'aimez pas cuisiner** : Vous pouvez commander à bon prix 14 repas déjà préparés (desserts & collations inclus). Vous n'avez qu'à choisir le repas dont vous avez le goût et le faire cuire quelques minutes au micro-onde. C'est bien moins cher que le restaurant et beaucoup plus nutritif. Pour plus de détails, vous pouvez consulter le site [www.laboratoires-edel.com](http://www.laboratoires-edel.com), les #1 en France dans leur domaine.



### Recettes de desserts santé

Plus de [100 recettes de desserts santé](#) dont certaines sont en vidéo, avec Claudine Desrochers

## Conclusion

J'espère sincèrement que ce guide vous aidera dans votre cheminement individuel si vous désirez perdre vos kilos en trop ou tout simplement améliorer votre condition de santé en générale.

## Commentaires

Si vous avez apprécié ce guide, je serais extrêmement contente d'avoir votre commentaire sur mon blog. Vous pouvez écrire votre commentaire au bas de la page suivante, cliquez sur le lien suivant pour accéder à mon blog et y laisser votre commentaire.

[Cliquez ici pour partagez votre avis ou votre commentaire à propos de ce guide](#)