

Mon Programme Protéiné Minceur



Mon Programme Protéiné Minceur

- **LE CONCEPT D'ALIMENTATION PROTEINEE**
- **ORIGINE**

Comme le nom l'indique, le principe consiste à suivre un schéma alimentaire basé essentiellement sur les protéines, et ce dans l'objectif de perdre du poids. Le concept remonte aux années 1970 : en étudiant à cette époque les effets d'une période de jeûne, le Professeur George L. Blackburn de l'Université de Harvard aux Etats-Unis a démontré que confronté à des privations, l'organisme vient en fait puiser dans les muscles, et non dans les graisses stockées, le carburant dont il a besoin. On est donc loin du but visé lorsque l'on cherche à mincir, à savoir éliminer ces dernières, puisque cela se traduit finalement par une fonte musculaire, un phénomène préjudiciable pour la forme et la condition physique.

Heureusement, les travaux du Professeur Blackburn ont en parallèle mis en évidence que les protéines contribuent à protéger les muscles et qu'en consommer une certaine quantité lorsque l'on réduit la part de glucides et de lipides permet de préserver le capital musculaire. L'organisme est effectivement alors amené à utiliser les stocks graisseux pour produire l'énergie nécessaire et l'on obtient l'effet recherché : une perte de graisse. Ce fut le point de départ du Protein Sparing Modified Fast, que les francophones traduiront par l'expression "diète protéinée", aussi appelée "hyperprotéinée", une méthode reconnue comme étant la plus efficace pour perdre du poids tout en améliorant sa condition physique.

- **LES AVANTAGES**

Le principe de "Mon Programme Protéiné Minceur" consiste donc, dans un premier temps, à assurer un apport optimal de protéine tout en réduisant l'apport en glucides et en lipides, pour ensuite progressivement retrouver un schéma nutritionnel équilibré sur le long terme. Il s'agit d'une méthode réellement efficace qui offre de nombreux bénéfices :

- Le fait que l'organisme vienne puiser dans les tissus adipeux (phénomène de cétogénèse = oxydation des acides gras) se traduit par la formation de corps cétoniques, qui procurent un effet rassasiant tout en exerçant une action énergisante. Les protéines participent également activement à la satiété. La sensation de faim disparaît seulement deux à trois jours après le début du programme.
- Les résultats sont très vite visibles : la graisse fond, les muscles sont préservés. Votre silhouette s'affine et se tonifie aux endroits stratégiques (hanches, fesses, cuisses), la cellulite disparaît, votre condition physique s'améliore, vous retrouvez la forme.
- La progression rapide vient accentuer et renforcer votre motivation, ce qui a une incidence sur le succès de votre démarche minceur.
- Le programme est très facile et pratique à suivre au quotidien, vous apprenez rapidement à mieux gérer votre alimentation et en ressentez indéniablement les avantages.

• **UNE ORGANISATION EN 3 PHASES**

"Mon Programme Protéiné Minceur" s'articule autour de trois phases, toutes aussi indispensables les unes que les autres. Leur point commun est la répartition équitable de l'apport calorique quotidien sur 5 occasions nutritionnelles.

Lors de la **Phase 1 (Active)**, les apports nutritifs sont assurés essentiellement au travers de sachets hyperprotéinés au détriment des hydrates de carbone (féculents, sucres...) et des lipides. A noter que l'ensemble des préparations nutritionnelles instantanées de la gamme PhytoStatine sont dosées de manière à vous assurer un apport protéique parfaitement adapté à votre démarche minceur et sont enrichies en vitamines et minéraux pour couvrir les besoins journaliers et éviter toute carence à ce niveau. Présentant une faible teneur en glucides ainsi qu'en lipides, elles contribuent également à la maîtrise du taux d'insuline et de la glycémie. Au cours de cette première phase, qui pourra s'étendre sur 5 à 20 jours selon la durée de votre programme minceur, les progrès sont particulièrement rapides : la perte de poids est très nette.

Vient ensuite la **Phase 2 (Progressive)**, qui s'avère tout aussi importante que la première, même si à ce stade, la perte de poids est un peu plus lente. L'objectif est de réintroduire progressivement les féculents (glucides). La durée de cette phase peut varier entre 2 et 10 jours.

La dernière étape est la **Phase 3 (Stabilisation)**, dont la durée est illimitée et lors de laquelle les apports nutritionnels sont assurés essentiellement au travers d'aliments. Elle est conçue pour préserver un bon équilibre alimentaire, ne pas reprendre de poids et rester en forme à long terme.

Vous trouverez ci-dessous un tableau récapitulatif de la répartition des différentes phases selon la durée de votre programme minceur. Par exemple, si vous choisissez de suivre ce dernier pendant deux semaines, la Phase Active aura une durée de 9 jours et la Phase Progressive s'étalera sur 5 jours, la phase de Stabilisation étant quant à elle à suivre de manière illimitée, et ce quelle que soit l'option choisie.

Durée du programme minceur	PHASE 1 : ACTIVE	PHASE 2 : PROGRESSIVE	PHASE 3 : STABILISATION
1 semaine	5 jours	2 jours	Pas de limite
2 semaines	9 jours	5 jours	Pas de limite
3 semaines	14 jours	7 jours	Pas de limite
4 semaines	20 jours	10 jours	Pas de limite

Selon le résultat que vous souhaitez obtenir, la durée totale des phases 1 et 2 pourra durer de 1 à 4 semaines.

Pour une perte de poids de 1 à 3 kilos, suivez le programme pendant 1 à 2 semaines. Si vous désirez perdre plus de 3 kg, optez pour 3 à 4 semaines. Dans les deux cas, il est toujours important de bien respecter la répartition du tableau ci-dessus.

Si vous ne souhaitez pas particulièrement perdre de poids, mais que vous désirez préserver votre ligne et optimiser votre condition physique, suivre la phase 3 au quotidien permet de respecter un bon équilibre alimentaire et d'atteindre l'objectif visé.

Mon Programme Protéiné
Minceur



• **LES 3 PHASES DU PROGRAMME**

• **PHASE 1 : ACTIVE**

Petit-déjeuner	- 1 sachet de "Ma Boisson Protéinée Minceur" ou "Mon Entremets Protéiné Minceur" ou "Mon Omelette Protéinée Minceur" - Café ou thé (sans sucre) ou édulcoré
Collation 10H00	- 1 produit laitier ¹
Déjeuner	- 1 sachet de "Mon Velouté Protéine Minceur" ou "Mon Omelette Protéinée Minceur" ou "Ma Boisson Protéinée Minceur" ou "Mon Entremets Protéiné Minceur" ² - 1 assiette de légumes et/ou crudités - 1 portion de fruits
Collation 16H00	- 1 sachet de "Ma Boisson Protéinée Minceur" ou "Mon Entremets Protéiné Minceur" ¹
Dîner	- 1 portion d'aliments riches en protéine ² - 1 assiette de légumes et/ou crudités - 1 produit laitier

3 sachets protéinés par jour

¹ Les collations de 10h et 16h peuvent être interverties

² Ces deux options peuvent être interverties entre le déjeuner et le dîner

• **LES ALIMENTS AUTORISES**

Légumes et crudités pouvant être consommés sans restriction : asperge, aubergine, blette, brocolis, céleri branche et céleri rave, champignon, choux (fleur, blanc, vert), concombre, cornichon, courgette, cresson, endives, épinards, fenouil, germe de soja, oseille, poireaux, poivrons verts, radis, salades vertes (laitue, mâche, scarole, etc).

Légumes et crudités à consommer modérément : bette, cardon, chou rouge, choux de Bruxelles, haricots verts, navets, pâtissons, poivrons rouges, pissenlit, salsifis, tomates,

Portion de fruits : 1 orange, 1 pêche, 1 pomme, 2 abricots, 2 prunes, 2 mandarines, 2 kiwis, 2 tranches d'ananas, 2 tranches de melon, 100 g de groseilles, 100 g de fraises, 100 g de framboises, 100 g de myrtilles, 100 g de mûres, 1/2 pamplemousse, 200 g de pastèque.

Portion d'aliments riches en protéines

- 180 g de viande maigre (blanc de poulet ou de dinde, veau, bœuf maigre, lapin)
- 180 g de poisson (cabillaud, colin, dorade, flétan, lieu, limande, lotte, merlan, raie, sole, truite, thon, turbot) et/ou de crustacés (coquillages, crabe, crevettes, homard, huîtres, moules, etc)
- 2 tranches de jambon blanc maigre
- 2 œufs (une seule fois par semaine) : coques, durs, mollets, brouillés ou au plat (sans matières grasses)

Produits laitiers :

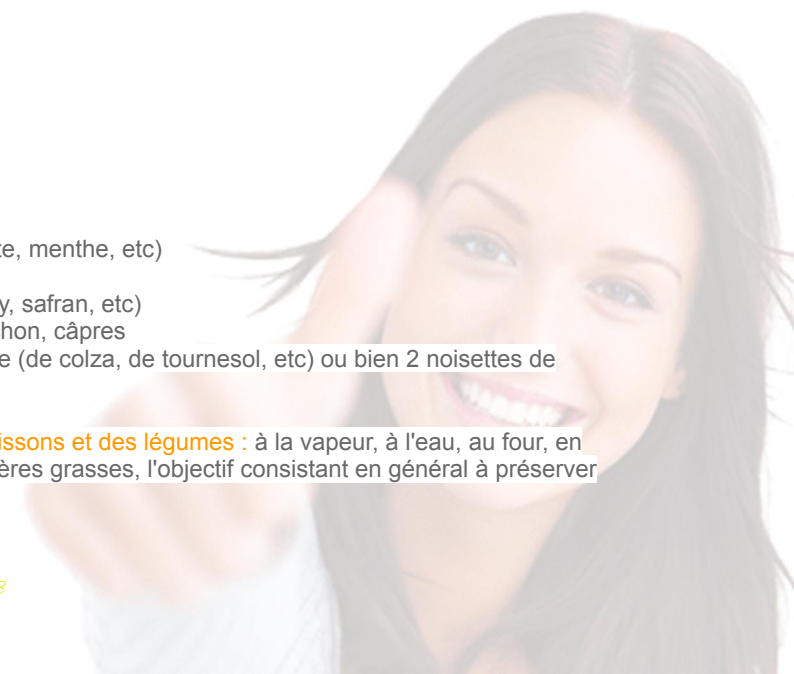
- 1 yaourt maigre
- 1 yaourt au soja
- 125 g de fromage blanc 0%
- 125 ml de lait demi-écrémé

Assaisonnements :

- Sel (sans excès naturellement)
- Herbes fraîches (persil, basilic, ciboulette, menthe, etc)
- Aromates (thym, romarin, laurier, etc)
- Épices (poivre, muscade, cannelle, curry, safran, etc)
- Vinaigre, jus de citron, moutarde, cornichon, câpres
- Par jour : 2 cuillères à café d'huile d'olive (de colza, de tournesol, etc) ou bien 2 noisettes de beurre (ou margarine)

Conseils de cuisson des viandes, des poissons et des légumes : à la vapeur, à l'eau, au four, en papillotes, à la broche ou grillé sans matières grasses, l'objectif consistant en général à préserver les nutriments et les saveurs.

Mon Programme Protéiné
Minceur



- **ADOPTER LES BONNES ATTITUDES**

L'importance d'une bonne hydratation

Un point essentiel, et valable d'une manière générale quelle que soit la phase du programme, est de s'hydrater régulièrement tout au long de la journée. A cet égard, il est recommandé de boire au moins 1,5 l d'eau par jour. Non seulement cela favorise le sentiment de satiété, mais cela contribue également à nettoyer l'organisme des déchets et toxines. Il s'agit de plus du meilleur remède contre les excès d'eau (qui ne sont finalement rien d'autre que la réaction du corps à un manque de fluides: confronté à une privation, il crée des réserves pour faire face à ses besoins futurs). Les eaux, le café, le thé, les tisanes, les infusions peuvent être consommées sans sucre ou édulcorées.

Pour favoriser l'amélioration de vos résultats, vous pouvez utiliser en complément les **aides-minceur**. Conçus pour soutenir et renforcer l'efficacité de vos efforts, ils se répartissent en deux catégories :

- **Les "brûle-graisse"** : leur objectif est de favoriser la sollicitation des tissus adipeux (lipolyse) tout en aidant à accroître le nombre de calories brûlées (thermogénèse), pour un amincissement optimisé. Vous avez notamment le choix entre DexaStatime, Adixine, "Mon Café Brûle-Graisse" ou "Ma Boisson Brûle-Graisse". Tandis que DexaStatime intègre des actifs énergisants (caféine), Adixine est absolument sans stimulants, convenant ainsi parfaitement aux personnes qui ne les tolèrent pas ou ne souhaitent tout simplement pas en utiliser. Tous deux se présentent sous forme de gélules. "Mon Café Brûle-Graisse" et "Ma Boisson Brûle-Graisse" vont pour leur part vous permettre de reconstituer deux boissons tout à fait délicieuses, l'une au bon goût de café soluble, l'autre à la saveur délicieuse d'orange.

- **Les draineurs** : ils aident à stimuler le drainage des excès d'eau tout en participant à l'élimination des déchets, pour une silhouette légère, tonique et affinée. Offrant une saveur légère de thé à la pêche et un goût délicatement sucré, "Ma Boisson Drainante" est un complément idéal à cet égard.

- **A EVITER EN PHASE 1**

- **Légumes** : avocat, betterave, carotte, cœur de palmier, fond d'artichaut, maïs, fèves, petits pois, légumes secs, oignons, potimarrons, pois gourmands, radis noirs,

- **Fruits** : banane, noix de coco, fruits secs (noix, noisettes, amandes, etc), figes, dattes, etc

- **Féculeux** : pomme de terre, riz, pâtes, semoule, pain blanc ,

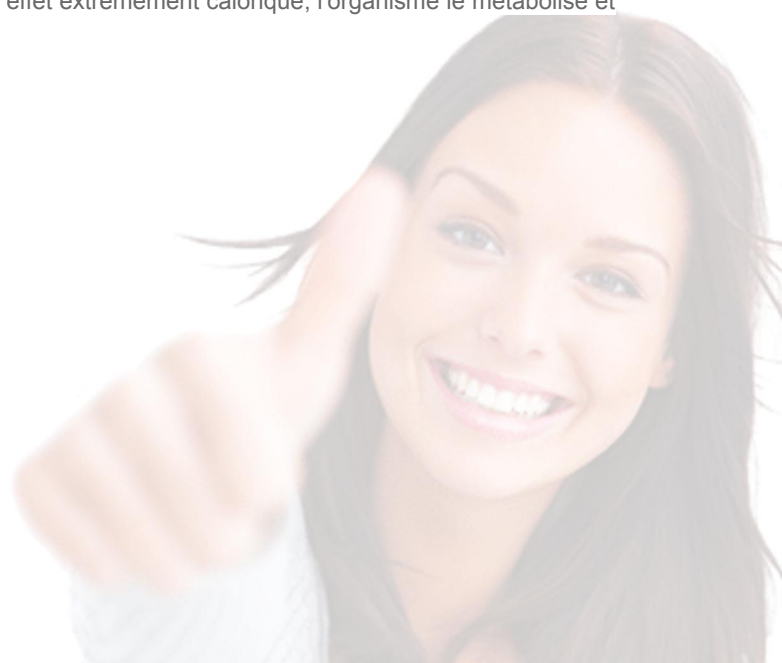
- **Viandes grasses** (oie, mouton, confit, etc), **poissons gras** (sardines et thon à l'huile, etc), **charcuteries**

- **Féculeux gras** : frites, chips, biscuits apéritif, brioche au beurre, viennoiseries

- **Accompagnements gras** (mayonnaise et sauces similaires, chantilly, crèmes au beurre, etc)

- **Sucre et dérivés** (pâtisseries, confiseries, sodas, etc)

- **L'alcool** : celui-ci est à proscrire. Il est en effet extrêmement calorique, l'organisme le métabolise et le stocke très efficacement.



• PHASE 2 : PROGRESSIVE

Petit-déjeuner	- 1 produit laitier - 1 portion de féculents - Café ou thé (sans sucre ou édulcoré)
Collation 10H00	- 1 produit laitier ¹
Déjeuner	- 1 sachet de "Mon Velouté Protéiné Minceur" ou "Mon Omelette Protéinée Minceur" ou "Ma Boisson Protéinée Minceur" ou "Mon Entremets Protéiné Minceur" ² - 1 tranche de pain complet - 1 assiette de légumes et/ou crudités - 1 portion de fruits
Collation 16H00	- 1 sachet de "Ma Boisson Protéinée Minceur" ou "Mon Entremets Protéiné Minceur" ¹
Dîner	- 1 portion d'aliments riches en protéine ^{2,3} - 1 assiette de légumes et/ou crudités - 1 portion de féculents - 1 produit laitier

2 sachets protéinés par jour

1 Les collations de 10h et 16h peuvent être interverties

2 Ces deux options peuvent être interverties entre le déjeuner et le dîner

3 Lors de la phase 2, la protéine animale peut être remplacé par le tofu (jus de soja fermenté), très riche en protéine végétale.

D'une manière générale, pensez à alterner régulièrement les différentes sources protidiques afin de maintenir une alimentation équilibrée.

• LES ALIMENTS AUTORISÉS

Légumes et crudités : asperge, aubergine, blette, brocolis, céleri branche et céleri rave, champignon, choux (fleur, blanc, vert, rouge, de Bruxelles), concombre, cornichon, courgette, cresson, endives, épinards, fenouil, germe de soja, oseille, poireaux, poivrons verts et rouges, radis, salades vertes (laitue, mâche, scarole, etc), bette, cardon, haricots verts, navets, pâtissons, pissenlit, salsifis, tomates, avocat, betterave, carotte, cœur de palmier, fond d'artichaut, maïs, fèves, petits pois, légumes secs, oignons, potimarrons, pois gourmands, radis noirs.

Portion de fruits : 1 orange, 1 pêche, 1 pomme, 2 abricots, 2 prunes, 2 mandarines, 2 kiwis, 2 tranches d'ananas, 2 tranches de melon, 1 banane, noix de coco, 100 g de groseilles, 100 g de fraises, 100 g de framboises, 100 g de myrtilles, 100 g de mûres, 1/2 pamplemousse, 200 g de pastèque, 1 poignée de fruits secs (noix, noisettes, amandes, etc), figues ou dattes.

Portion d'aliments riches en protéines :

- 180 g de viande maigre (blanc de poulet ou de dinde, veau, bœuf maigre, lapin)
- 180 g de poisson (cabillaud, colin, dorade, flétan, lieu, limande, lotte, merlan, raie, sole, truite, thon, turbot) et/ou de crustacés (coquillages, crabe, crevettes, homard, huîtres, moules, etc)
- 2 tranches de jambon blanc maigre
- 2 œufs (une seule fois par semaine) : coques, durs, mollets, brouillés ou au plat (sans matières grasses)

Produits laitiers :

- 1 yaourt maigre
- 1 yaourt au soja
- 125 g de fromage blanc 0%
- 125 ml de lait demi-écrémé

Exemples d'une portion de féculents pour le petit-déjeuner :

- 2 tranches de pain complet, biscottes
- 50 g de céréales sans sucres ajoutés (mueslis, flocons d'avoine, etc)



Exemples d'une portion de féculents pour le dîner (ou le déjeuner selon l'option choisie) :

- 2 pommes de terre de taille moyenne
- 50 g en poids de céréales avant cuisson : riz, pâtes, semoule, blé (il est préférable de ne pas cuire les féculents trop longtemps pour éviter que l'amidon qu'ils contiennent soit assimilé par l'organisme tel un sucre rapide. Pour les pâtes par exemple, préférez donc la cuisson al-dente).

Assaisonnement :

- Sel (sans excès naturellement)
- Herbes fraîches (persil, basilic, ciboulette, menthe, etc)
- Aromates (thym, romarin, laurier, etc)
- Épices (poivre, muscade, cannelle, curry, safran, etc)
- Vinaigre, jus de citron, moutarde, cornichon, câpres
- Par jour : 1 cuillère à soupe d'huile (d'olive, de colza, de tournesol, etc) ou 10 g de beurre ou 10 g de margarine ou 2 cuillères à soupe de crème allégée (15% de matières grasses) ou 2 cuillères à soupe de vinaigrette allégée.

Conseils de cuisson des viandes, des poissons et des légumes : à la vapeur, à l'eau, au four, en papillotes, à la broche ou grillé sans matières grasses, l'objectif consistant en général à préserver les nutriments et les saveurs.

- **ADOPTER LES BONNES ATTITUDES**

L'importance d'une bonne hydratation

Un point essentiel, et valable d'une manière générale quelle que soit la phase du programme, est de s'hydrater régulièrement tout au long de la journée. A cet égard, il est recommandé de boire au moins 1,5 l d'eau par jour. Non seulement cela favorise le sentiment de satiété, mais cela contribue également à nettoyer l'organisme des déchets et toxines. Il s'agit de plus du meilleur remède contre les excès d'eau (qui ne sont finalement rien d'autre que la réaction du corps à un manque de fluides : confronté à une privation, il crée des réserves pour faire face à ses besoins futurs). Les eaux, le café, le thé, les tisanes, les infusions peuvent être consommées sans sucre ou édulcorées.

Pour favoriser l'amélioration de vos résultats, vous pouvez utiliser en complément les **aides-minceur**. Conçus pour soutenir et renforcer l'efficacité de vos efforts, ils se répartissent en deux catégories :

- **Les "brûle-graisse" :** leur objectif est de favoriser la sollicitation des tissus adipeux (lipolyse) tout en aidant à accroître le nombre de calories brûlées (thermogénèse), pour un amincissement optimisé. Vous avez notamment le choix entre DexaStatime, Adixine, "Mon Café Brûle-Graisse" ou "Ma Boisson Brûle-Graisse". Tandis que DexaStatime intègre des actifs énergisants (caféine), Adixine est absolument sans stimulants, convenant ainsi parfaitement aux personnes qui ne les tolèrent pas ou ne souhaitent tout simplement pas en utiliser. Tous deux se présentent sous forme de gélules. "Mon Café Brûle-Graisse" et "Ma Boisson Brûle-Graisse" vont pour leur part vous permettre de reconstituer deux boissons tout à fait délicieuses, l'une au bon goût de café soluble, l'autre à la saveur délicieuse d'orange.

- **Les draineurs :** ils aident à stimuler le drainage des excès d'eau tout en participant à l'élimination des déchets, pour une silhouette légère, tonique et affinée. Offrant une saveur légère de thé à la pêche et un goût délicatement sucré, "Ma Boisson Drainante" est un complément idéal à cet égard.

- **A EVITER EN PHASE 2**

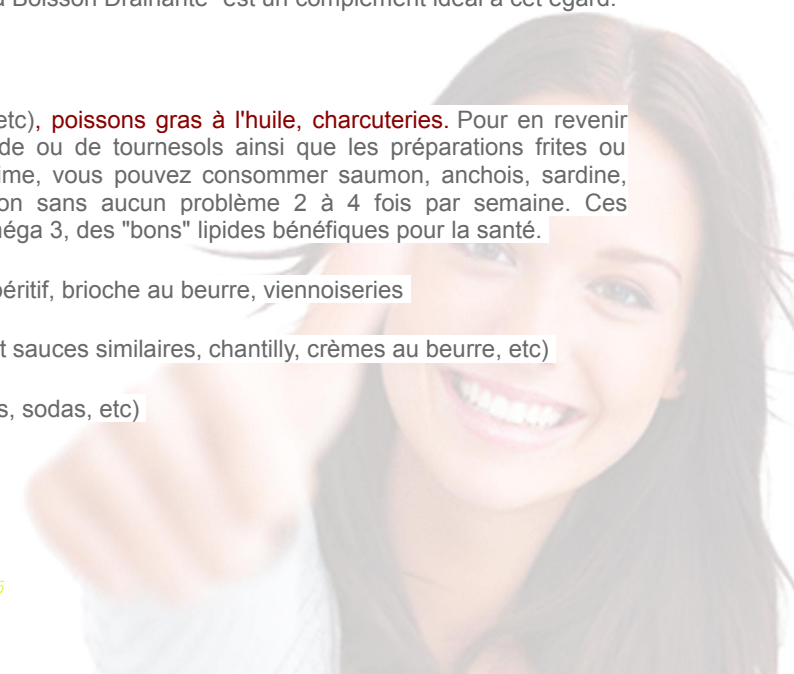
- **Viandes grasses** (oie, mouton, confit, etc), **poissons gras à l'huile, charcuteries**. Pour en revenir aux poissons, si ceux à l'huile d'arachide ou de tournesols ainsi que les préparations frites ou panées sont à éviter durant tout le régime, vous pouvez consommer saumon, anchois, sardine, hareng, maquereau, truite, anguille, thon sans aucun problème 2 à 4 fois par semaine. Ces poissons sont effectivement riches en oméga 3, des "bons" lipides bénéfiques pour la santé.

- **Féculents gras :** frites, chips, biscuits apéritif, brioche au beurre, viennoiseries

- **Accompagnements gras** (mayonnaise et sauces similaires, chantilly, crèmes au beurre, etc)

- **Sucre et dérivés** (pâtisseries, confiseries, sodas, etc)

- **L'alcool** reste à proscrire.



• PHASE 3 : STABILISATION

Petit-déjeuner	- 1 produit laitier - 1 portion de féculents - 1 portion de fruits - Café ou thé (sans sucre ou édulcoré)
Collation 10H00	- 1 produit laitier ¹
Déjeuner	- 1 portion d'aliments riches en protéine OU ponctuellement 1 remplacement de repas NutriStatine ou 1 sachet de "Mon Velouté Protéiné Minceur" ou 1 sachet de "Mon Omelette Protéinée Minceur" ² - 1 assiette de légumes et/ou crudités - 1 portion de féculents - 1 produit laitier et/ou 1 portion de fruits
Collation 16H00	1 collation NutriStatine ou 1 sachet de "Ma Boisson Protéinée Minceur" ou 1 sachet de "Mon Entremets Protéiné Minceur" ou 1 barre "Ma Barre Protéinée Minceur" ¹
Dîner	- 1 portion d'aliments riches en protéine OU ponctuellement 1 remplacement de repas NutriStatine ou 1 sachet de "Mon Velouté Protéiné Minceur" ou 1 sachet de "Mon Omelette Protéinée Minceur" ² - 1 assiette de légumes et/ou crudités - 1 portion de féculents - 1 produit laitier

1 sachet protéinés par jour

Si les sachets protéinés sont à reconstituer avec de l'eau, vous pouvez, lors de la phase 3, utiliser du lait écrémé si vous le souhaitez.

1 Les collations de 10h et 16h peuvent être interverties

2 L'option [1 remplacement de repas NutriStatine ou 1 sachet de "Mon Velouté Protéiné Minceur" ou 1 sachet de "Mon Omelette Protéinée Minceur"] pourra être choisie soit pour le déjeuner soit pour le dîner.

• LES ALIMENTS AUTORISÉS

Si la Phase 3 se caractérise par une plus grande liberté en matière de choix des aliments, il convient néanmoins de respecter les règles d'une bonne hygiène alimentaire.

Légumes et crudités : asperge, aubergine, blette, brocolis, céleri branche et céleri rave, champignon, choux (fleur, blanc, vert, rouge, de Bruxelles), concombre, cornichon, courgette, cresson, endives, épinards, fenouil, germe de soja, oseille, poireaux, poivrons verts et rouges, radis, salades vertes (laitue, mâche, scarole, etc), bette, cardon, haricots verts, navets, pâtissons, pissenlit, salsifis, tomates, avocat, betterave, carotte, cœur de palmier, fond d'artichaut, maïs, fèves, petits pois, légumes secs, oignons, potimarrons, pois gourmands, radis noirs.

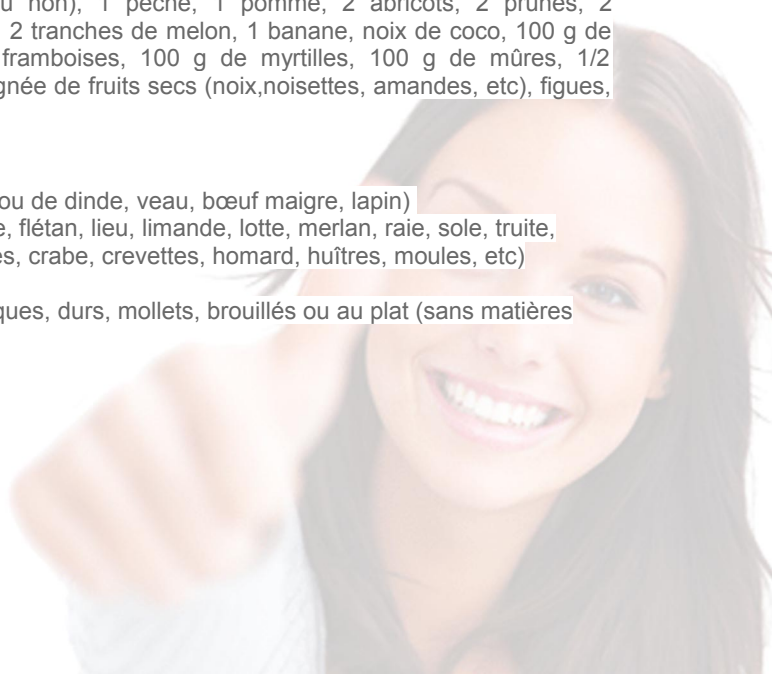
Portion de fruits : 1 orange (pressée ou non), 1 pêche, 1 pomme, 2 abricots, 2 prunes, 2 mandarines, 2 kiwis, 2 tranches d'ananas, 2 tranches de melon, 1 banane, noix de coco, 100 g de groseilles, 100 g de fraises, 100 g de framboises, 100 g de myrtilles, 100 g de mûres, 1/2 pamplemousse, 200 g de pastèque, 1 poignée de fruits secs (noix, noisettes, amandes, etc), figues, dattes.

Portion d'aliments riches en protéines :

- 180 g de viande maigre (blanc de poulet ou de dinde, veau, bœuf maigre, lapin)
- 180 g de poisson (cabillaud, colin, dorade, flétan, lieu, limande, lotte, merlan, raie, sole, truite, thon, turbot) et/ou de crustacés (coquillages, crabe, crevettes, homard, huîtres, moules, etc)
- 2 tranches de jambon blanc maigre
- 2 œufs (une seule fois par semaine) : coques, durs, mollets, brouillés ou au plat (sans matières grasses).

Produits laitiers :

- 1 yaourt maigre
- 1 yaourt au soja
- 125 g de fromage blanc 0%
- 125 ml de lait demi-écrémé



Exemples d'une portion de féculents pour le petit-déjeuner :

- 3 tartines de pain complet légèrement beurrées
- Biscottes légèrement beurrées
- 50 g de céréales sans sucres ajoutés (mueslis, flocons d'avoine, etc).

Exemples d'une portion de féculents pour le déjeuner et le dîner :

- 2 pommes de terre de taille moyenne
- 2 tranches de pain complet
- 50 g en poids de céréales avant cuisson : riz, pâtes, semoule, blé (il est préférable de ne pas cuire les féculents trop longtemps pour éviter que l'amidon qu'ils contiennent soit assimilé par l'organisme tel un sucre rapide. Pour les pâtes par exemple, préférez donc la cuisson al-dente).

Assaisonnement :

- Sel (sans excès naturellement)
- Herbes fraîches (persil, basilic, ciboulette, menthe, etc)
- Aromates (thym, romarin, laurier, etc)
- Épices (poivre, muscade, cannelle, curry, safran, etc)
- Vinaigre, jus de citron, moutarde, cornichon, câpres
- Par jour : 1 cuillère à soupe d'huile (d'olive, de colza, de tournesol, etc) ou 10 g de beurre ou 10 g de margarine ou 2 cuillères à soupe de crème allégée (15% de matières grasses) ou 2 cuillères à soupe de vinaigrette allégée

Conseils de cuisson des viandes, des poissons et des légumes : à la vapeur, à l'eau, au four, en papillotes, à la broche ou grillé sans matières grasses, l'objectif consistant en général à préserver les nutriments et les saveurs.

- **ADOPTER LES BONNES ATTITUDES**

L'importance d'une bonne hydratation

Un point essentiel, et valable d'une manière générale quelle que soit la phase du programme, est de s'hydrater régulièrement tout au long de la journée. A cet égard, il est recommandé de boire au moins 1,5 l d'eau par jour. Non seulement cela favorise le sentiment de satiété, mais cela contribue également à nettoyer l'organisme des déchets et toxines. Il s'agit de plus du meilleur remède contre les excès d'eau (qui ne sont finalement rien d'autre que la réaction du corps à un manque de fluides: confronté à une privation, il crée des réserves pour faire face à ses besoins futurs). Les eaux, le café, le thé, les tisanes, les infusions peuvent être consommées sans sucre ou édulcorées.

Un autre principe important au cours de cette troisième phase consiste à vous accorder une **journée libre** une fois par semaine : à cette occasion, relâchez le contrôle ! Notre corps est en effet particulièrement adaptable : confronté à une perte de poids, il pourrait limiter progressivement le rythme auquel il brûle les calories et les graisses dans l'optique d'économiser l'énergie. En revenant à une nutrition plus riche une fois par semaine (mais sans multiplier les excès naturellement), vous évitez que l'organisme ne s'adapte à la réduction calorique, et ne vienne ainsi limiter l'impact de vos efforts. De plus, c'est moralement très bon de pouvoir se "lâcher" ainsi et de déguster vos plats préférés : vous évitez la frustration et les envies irrépressibles, ce qui vous permet alors de tenir la discipline de votre démarche dans le temps !

- **A EVITER EN PHASE 3**

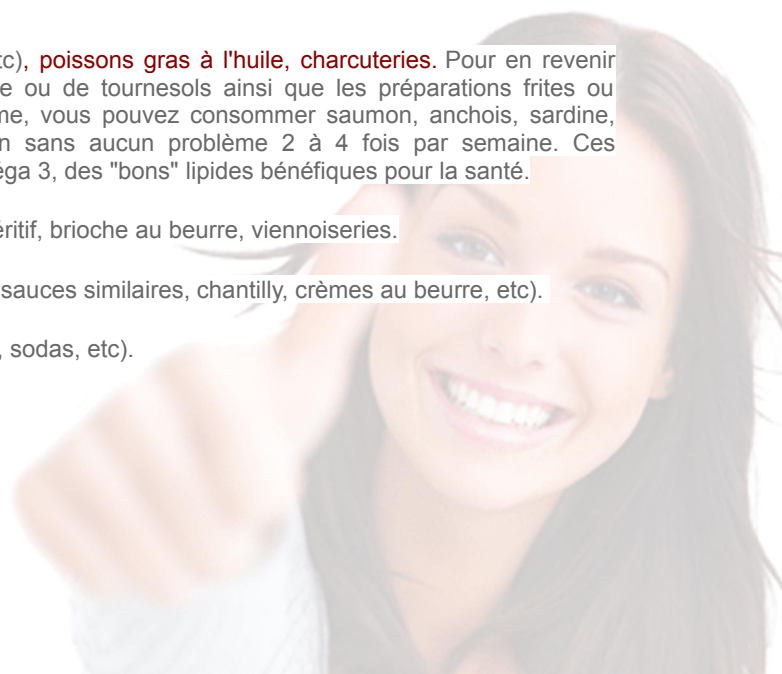
- **Viandes grasses** (oie, mouton, confit, etc), **poissons gras à l'huile, charcuteries**. Pour en revenir aux poissons, si ceux à l'huile d'arachide ou de tournesols ainsi que les préparations frites ou panées sont à éviter durant tout le régime, vous pouvez consommer saumon, anchois, sardine, hareng, maquereau, truite, anguille, thon sans aucun problème 2 à 4 fois par semaine. Ces poissons sont effectivement riches en oméga 3, des "bons" lipides bénéfiques pour la santé.

- **Féculents gras** : frites, chips, biscuits apéritif, brioche au beurre, viennoiseries.

- **Accompagnements gras** (mayonnaise et sauces similaires, chantilly, crèmes au beurre, etc).

- **Sucre et dérivés** (pâtisseries, confiseries, sodas, etc).

- **L'alcool** reste à proscrire.



• CONSEILS SUPPLEMENTAIRES

- Il va sans dire que **la motivation constitue une part importante de votre réussite**. Ce n'est que si vous êtes réellement décidé à agir que vous y parviendrez.

- **Évitez de vous focaliser sur votre poids**. Pour suivre l'évolution de vos résultats, pesez-vous une seule fois par semaine, sur la même balance, à la même heure, dans les mêmes conditions dans la mesure du possible. Gardez en mémoire le fait qu'une balance classique ne permet pas d'estimer la composition corporelle, c'est-à-dire le rapport masse maigre/masse grasse. Ainsi, il se peut qu'en termes de kilos, vous ne constatiez pas forcément de différence sensible mais que les progrès soient visibles au niveau de votre tour de taille ou de vos vêtements. Si vous souhaitez une base objective de comparaison pour mesurer vos progrès, vous pouvez également vous prendre en photo, d'abord au début de votre démarche, puis à intervalles réguliers jusqu'à la fin. Lorsque vous constaterez la progression sur le papier au fil des semaines, vous serez encore plus motivé(e) !

- Il est très important de **ne pas sauter de repas**. Essayez de toujours les prendre calmement, à heures fixes. Pour fonctionner de manière optimale, l'organisme a besoin d'un apport continu et régulier de nutriments.

- **En cas d'excès alimentaire en dehors d'une journée libre au cours de la phase 3** (fête, restaurant, repas plus riche en graisses, etc), **observez une journée type de la phase 2 de "Mon Programme Protéiné" avant ou après**. Un point essentiel est de rééquilibrer vos apports nutritionnels. Il n'est en aucun cas question de refuser les moments de plaisir et de convivialité à table. Lors des phases 1 et 2, les excès sont à éviter.

- **Évitez les aliments transformés et les plats préparés**.

- **L'activité physique constitue un atout essentiel dans le cadre d'une démarche d'amaigrissement** et plus généralement dans le maintien de la forme et du poids à long terme. Ainsi, quelle que soit votre activité de prédilection, exercez-vous ! Côté cardio, vous avez le choix entre diverses disciplines (vélo, jogging, marche, stepper, tapis, etc). N'hésitez pas non plus à pratiquer la musculation, qui contribue à entretenir les muscles. Or, ceux-ci les muscles sont des tissus très actifs d'un point de vue métabolique, c'est-à-dire que, par leur simple existence, ils contribuent à accroître les dépenses caloriques de l'organisme. Naturellement, plus vous les utilisez par le biais de l'exercice, plus les dépenses énergétiques augmentent proportionnellement. La musculation permet également de remodeler et de tonifier votre silhouette, bref de vous sculpter un corps plus sain et plus athlétique.

- Dans le cadre d'une alimentation riche en protéine, il est possible de constater quelques soucis de constipation. Si vous y êtes confronté(e), prenez un café noir à jeun le matin (effet laxatif) et optez de préférence pour les légumes cuits plutôt que pour les crudités. La pratique d'une activité physique va également aider à favoriser le transit.

- **Évitez le grignotage entre les repas**. Privilégiez une collation avec un yaourt allégé ou un sachet hyperprotéiné ou une barre riche en protéine.

- Pour un maximum d'efficacité et de praticité, **pensez à notre pack "Mon Programme Protéiné Minceur Express" conçu pour une durée de 14 jours** : il contient l'ensemble des produits qui vont vous permettre de mener à bien votre démarche d'amaigrissement et de retrouver rapidement ligne et forme. Une fois votre objectif atteint, vous avez ensuite la possibilité d'opter pour **"Mon Programme Protéiné Minceur Progressif" (10 jours)**, puis d'enchaîner avec **"Mon Programme Protéiné Minceur de Stabilisation" (28 jours)**.

- D'une manière générale, **une bonne hygiène de vie est un élément essentiel du maintien de votre poids** ainsi que de votre forme sur le long terme.

- Contrairement à une idée reçue, **une alimentation riche en protéine ne pose pas de souci particulier en l'absence d'insuffisance rénale**. La protéine constitue effectivement un nutriment indispensable pour l'ensemble des tissus de l'organisme, dont le cœur et les muscles. Dans ce contexte, c'est plutôt une absence de protéines qui serait en fait dangereuse pour la santé.



Mon Programme Protéiné Minceur