# METHODE MINCEUR 7 JOURS
## @annedelona

**LIVRET DE LA METHODE**
**Guide minceur et sportif**

## à lire avant de démarrer la cure

Pour être informé des derniers conseils nutritionnels et astuces pour votre bien-être au quotidien
**vous inscrire à notre newsletter**

**en route pour la minceur**
**en 7 jours seulement**

**POURQUOI CA MARCHE** :
Le ***potage diététique aide à vraiment caler la faim avant de passer à table et donc aide à diminuer le bol alimentaire*** car il contient 2 fois moins de sucre et de matière grasse qu'un potage normal : 29 Kcal seulement, riche en légumes, riche en fibres, pauvre en sucres, sans matières grasses, sans graisses saturées, avec des vitamines.

**COMMENT CA MARCHE** :
La méthode minceur 7 jours apporte chaque jour environ 2 fois moins de calories que les besoins nutritionnels normaux, ainsi votre organisme va puiser dans ses réserves de graisses, et donc vous brûlez des calories, et ainsi vous ***perdez du poids et affinez votre silhouette tout en mangeant à votre faim les aliments que vous aimez et ainsi la méthode aide à respecter le caractère unique de votre personne.***

**UNE METHODE MINCEUR DYNAMIQUE testée cliniquement**
La méthode minceur 7 jours est inspirée de la fameuse méthode « soupe au chou brûle graisses de nos grands-mères », c'est un programme minceur comprenant un potage diététique et la méthode associée comprenant le plan alimentaire, des suggestions de recettes minceur, des conseils, ainsi qu'un accompagnement physique.

**Une méthode minceur économique, simple à suivre, efficace et durable, renouvelable toute l'année.**

**Déjà vendue à plus de 3 millions, notre méthode minceur est une cure express à l'efficacité reconnue** et qui comprend :

**. Une PHASE D'ATTAQUE** pour aider à une perte de poids de poids et de centimètres significatifs en 7 jours seulement, elle permet de manger à volonté des aliments choisis pour leur type d'apports spécifiques en nutriments, vitamines et minéraux, pour garder la vitalité et la forme, avec des résultats motivants pour atteindre vraiment des objectifs élevés. Cette phase est renouvelable jusqu'à 2 fois, soit 3 phases à la suite en tout au maximum.

**. Une PHASE DE STABILISATION** et de rééquilibrage alimentaire qui permet de manger de tout avec pour objectif de rester mince de façon durable et préserver ses acquis. Cette phase est renouvelable selon ses besoins.

**. UNE PRISE DE POIDS A CORRIGER ?** Un repas de famille, une semaine gastronomique ? N'attendez pas que les kilos s'installent, faites à la suite 3 à 4 jours de la phase d'attaque avec 4 potages diététiques répartis dans la journée.

**. EXERCICES POUR BRULER LA GRAISSE DU VENTRE** 3 minutes par jour suffisent pour vous aider à brûler la graisse du ventre. Les exercices suggérés dans le livret de la méthode sont simples à faire chez soi, sans appareillage ni accessoires, nous les avons spécialement conçus pour vous aider à affiner rapidement votre silhouette.

**. RESULTATS :** Une méthode de perte de poids rapide et motivante, associée à une conduite alimentaire qui permet de manger de tout pour préserver sa mémoire alimentaire, et avec pour objectif de rester mince de façon durable et préserver ses acquis.

**. Une méthode minceur de fabrication française,** par un laboratoire reconnu pour la haute qualité de son savoir-faire pour des formulations préparées selon une charte de qualité exigeante et appliquant les meilleures méthodes de sécurité alimentaire (HACCP).

**MODES d'UTILISATIONS DU POTAGE (1) :**
Le potage diététique aide à vraiment caler la faim avant de passer à table et donc aide à diminuer l'apport de calories ce qui favorise la perte de poids et contribue à affiner la silhouette.

► ***Vous avez un objectif de perte de poids :***
***Prendre 4 potages diététiques par jour*** en complément des recommandations du livret de la méthode, soit **7 jours de cure.**

► ***Vous avez un objectif de contrôle du poids :***
***Prendre 2 potages diététiques par jour*** en complément des recommandations du livret de la méthode, soit **14 jours de cure.**

**PREPARATION DU POTAGE.**
**De préférence au shaker (non fourni)** diluer la préparation instantanée avec 20 CL d'eau froide et **laisser reposer 3 à 5 minutes pour que le mélange épaississe, puis seulement consommer**.
**Se boit froid ou chauffé** au four à micro-ondes par exemple

☑ **Pour varier les goûts et les saveurs,** vous pouvez ajouter
► ► **des épices** (poivre, safran, curcuma, gingembre, cannelle, muscade, clou de girofle, cardamome)
► ► des **herbes aromatiques** (persil, basilic, coriandre, menthe, ciboulette, aneth, thym, romarin, origan) pour varier les saveurs

☑ **Pour aider à combattre les pulsions et obsessions de sucre, se prépare en BOISSON HEALTHY à prendre en collation ou en goûter :**
► diluée avec 20 CL de **lait écrémé** (vache ou brebis)
► ou avec une **boisson végétale** de céréales (avoine, riz, épeautre, quinoa, orge ou autre au choix) d'**oléagineux** (noisette, amande)
► ou de **légumineuses** (soja).
► **varier les préparations pour varier les bienfaits,** vous pouvez être créatif en réalisant des cocktails de couleurs-saveurs-goûts et HEALTHY à la fois.

# En route pour la minceur en 7 jours seulement

**Démarrer avec la phase d'attaque pour mincir tout en gardant la forme.**
**OBJECTIF : Perdre du poids, retrouver une ligne affinée en suivant scrupuleusement la phase d'attaque.**
**Lors de la phase d'attaque de 7 jours, oubliez le rapport 3 repas par jour.**
Notre cure est basée sur le principe même de la méthode « soupe au chou traditionnelle sur 7 jours à la suite » et à suivre scrupuleusement, à savoir la prise quotidienne de potages diététiques **(1)** et d'une association différente d'aliments choisis pour leur type d'apports spécifiques en nutriments et vitamines et minéraux, des exercices physiques journaliers, le maintien d'une consommation suffisante de liquide

**JOUR 1 :** Potages **(1).** Fruits à volonté.
**JOUR 2 :** Potages **(1).** Légumes à volonté.
**JOUR 3 :** Potages **(1).** Légumes et fruits à volonté.
**JOUR 4 :** Potages **(1).** Bananes, Lait écrémé à volonté.
**JOUR 5 :** Potages **(1).** Viande maigre et tomates à volonté.
**JOUR 6 :** Potages **(1).** Viande ou poisson maigres et légumes à volonté.
**JOUR 7 :** Potages **(1).** Légumes et riz complet à volonté. Poisson maigre.

**N'attendez pas d'avoir faim, mangez dès que vous en avez envie,** organisez vous pour avoir toujours à portée de mains des aliments préconisés du jour, et ce pour éviter que votre corps ne stocke et fasse des réserves, ce qui nuit à la perte de poids.

# Rester mince de façon durable

**Poursuivre avec la phase de stabilisation qui permet de manger de tout.**
**OBJECTIF : rester mince de façon durable et préserver ses acquis.**

Cette phase de stabilisation comprend la prise quotidienne de potages diététiques **(1)** et 14 journées de suggestions de recettes qui permettent de manger de tout, en excluant les sucres, avec un **objectif calorique moyen de 1200 Kcal par jour**.
► Elle mise sur des **aliments riches en protéines et pauvres en calories** (viande maigre, volaille, poisson) que vous pouvez manger à volonté au petit déjeuner, au déjeuner, et au dîner.
► **Les légumes apportent vitamines, oligo-éléments, fibres,** mais également le goût et la variété aux repas.
► **L'huile apporte les acides gras essentiels et du plaisir**, varier les huiles (olives, colza, arachide, noix…) pour varier les plaisir.
► Les seuls **apports de glucides (sucre) seront couverts par les fruits**, les légumes et les laitages.
► Les exercices physiques journaliers, le maintien d'une consommation suffisante de liquide

# 1. méthode « en route pour la minceur en 7 jours seulement »

**Phase d'attaque à suivre scrupuleusement.**
**OBJECTIF : Perdre du poids, retrouver une ligne affinée.**

**Petits déjeuners tous les jours :** Café, tisane de plantes (sans sucre), 1 tranche de viande blanche ou de fromage type comté ou et les aliments du jour. Ni pain, ni féculents.
**Le potage diététique :** voir page 3 les modes d'utilisations **(1)**
**Vous avez un creux :** Mangez sans restriction de quantité, d'horaire ou de variétés les aliments du jour.
**Exercices physiques :** Chaque jour suivre nos suggestions d'exercices.
**Hydratation :** maintenir une consommation suffisante de liquide (eau et aussi notre tisane minceur)

**ALIMENTS AUTORISES : Consommer à volonté tous les aliments de** la liste journalière stricte : frais, secs, surgelés, conserves, lyophilisés à réhydrater. Chaque jour 1 cuillère à soupe d'huile et du jus de citron comme vinaigrette par exemple (varier les huiles pour varier leurs bienfaits),
**Pour varier les plaisirs et le goût de la soupe :** aromates, épices: curry, cumin, coriandre, persil, piment d'Espelette. **Pour varier sa saveur:** fond de veau dégraissé, lait de noix de coco, lait d'amande ou de riz… vous savez être inventif !

**ALIMENTS INTERDITS :** pain, alcool, sodas, boissons light

## Jour 1

**Potage/boisson diététique** voir modes d'utilisations **(1)**
**= 2 à 4 portions par jour selon votre besoin**
**+ Fruits à volonté, Pas de banane.**
Tous les fruits sont au menu à part la banane. Faites-vous plaisir avec des mélanges et des assaisonnements d'épices (poivre, vanille, cannelle, menthe, citron …).
**Suggestions :** Variez vos plaisirs : jus de fruits frais pressés, en compote sans sucre ajouté, en salade arrosé de citron et son zest râpé, fruits secs : abricots, figues, pruneau

## Jour 2

**Potage/boisson diététique** voir modes d'utilisations **(1)**
**= 2 à 4 portions par jour selon votre besoin**
**+ Légumes à volonté.**
Manger vraiment beaucoup de légumes frais, crus ou à la vapeur. Préférez les légumes verts. Eviter les petits pois et le maïs. Au dîner, manger une grosse pomme de terre au four avec une noix de beurre. Ne pas manger de fruits.
**Suggestions :** Légumes vapeur, au four, fondus en cocotte ou poêlés, des fines herbes fraîches ou herbes de Provence, des épices : poivre, gingembre, paprika, sel de céleri, cumin, curry

## Jour 3

**Potage/boisson diététique** voir modes d'utilisations **(1)**
**= 2 à 4 portions par jour selon votre besoin**
**+ Légumes et Fruits à volonté.**
Pas de pomme de terre aujourd'hui. Manger des fruits et des légumes à volonté arrosés de citron et d'un filet d'huile pour les légumes, assaisonnez. **Suggestions :** En allant au marché, faites appel à votre imagination afin de varier les plats et les goûts : incluez différentes variétés de poires dans votre compote, ajoutez une pincée de cannelle sur votre pomme au four…. Et n'oubliez pas le kiwi et les fruits secs !

## Jour 4

**Potage/boisson diététique** voir modes d'utilisations **(1)**
**= 2 à 4 portions par jour selon votre besoin**
**+ Lait et bananes écrémé à volonté.**
Les bananes sont riches en calories ainsi que le lait mais pour cette quatrième journée, votre corps aura besoin de potassium et des carbohydrates du lait, de protéines et de calcium pour réduire votre envie de sucre. **Suggestions :** Le lait écrémé peut se remplacer par du fromage blanc maigre ou du lait de soja, de céréale, de riz, etc. et la banane peut se remplacer par un fruit de saison.

## Jour 5

**Potage/boisson diététique** voir modes d'utilisations **(1)**
**= 2 à 4 portions par jour selon votre besoin**
**+ Viande rouge et tomates.**
Vous pouvez manger jusqu'à 600g de viande de bœuf et des tomates. **Suggestions** : Suivez vos envies de viande : froide le matin, grillée à midi, en rôti dans la journée et au dîner au déjeuner un steak, au dîner une escalope... assaisonner les tomates de jus de citron, basilic, ail et oignons blancs. Vous n'aimez pas la viande, remplacer par

## Jour 6

**Potage/boisson diététique** voir modes d'utilisations **(1)**
**= 2 à 4 portions par jour selon votre besoin**
**+ Viande ou du poisson maigre et légumes à volonté. Préférez les légumes verts. Assaisonnement et un peu d'huile. Suggestions : varier les cuissons pour varier les plaisirs : vapeur, au four, fondus en cocotte ou poêlés, avec des fines herbes fraîches ou herbes de Provence, des épices : poivre, gingembre, paprika, sel de céleri, cumin, curry…**

## Jour 7

**Potage/boisson diététique** voir modes d'utilisations **(1)**
**= 2 à 4 portions par jour selon votre besoin**
**+ Riz complet et légumes verts à volonté.**
Manger vraiment à volonté le riz complet, les légumes verts. Vous pouvez aussi manger du poisson maigre. **Suggestions :** Le riz, comme tous les légumes, peut s'accommoder de toutes les façons. Se préparent également en salade. Le riz complet peut être remplacé par l'orge, l'avoine, le quinoa et autres céréales complètes non transformées.

# 2. méthode « je garde ma ligne »
## phase de stabilisation qui permet de manger de tout

**OBJECTIF : rester mince de façon durable et préserver ses acquis.**
Car ce n'est pas tout de réussir sa perte de poids, encore faut-il garder sa ligne, ne pas reprendre le poids perdu, et éviter l'effet YO-YO !
Aussi la phase de stabilisation post-régime est un des secrets de la Méthode Minceur 7 Jours. La durée de la phase de stabilisation est proportionnelle au nombre de kilos perdus :

► Vous avez perdu jusqu'à 3KG, vous devez faire 14 jours de stabilisations.
► Vous avez perdu jusqu'à 6KG, vous devez faire 28 jours de stabilisations.
► Vous avez perdu jusqu'à 9KG, vous devez faire 42 jours de stabilisations.
► Et ainsi de suite, à savoir 14 jours de stabilisations supplémentaires par masse de 3KG perdue.
**► Et quel que soit le poids perdu, la ou les phases d'attaque doivent être poursuivies par la phase de stabilisation de 14 jours**

# Phase de stabilisation de 14 jours, renouvelable

► **La phase stabilisation de 14 jours à la suite** comprend le potage diététique et mise sur une alimentation riche en protéines et pauvre en calories (viande maigre, volaille, poisson, légumes) que vous pouvez manger à satiété au déjeuner et au dîner
► Les légumes apportent vitamines, oligo-éléments, fibres, mais également le goût et la variété aux repas.
► L'huile apporte les acides gras essentiels et du plaisir, varier les huiles (olives, colza, arachide, noix…) pour varier les plaisir.
► Les seuls apports de glucides (sucre) seront couverts par les fruits, les légumes et les laitages. ► Les exercices physiques journaliers vous aident à rester en forme ou la retrouver. ► le maintien d'une consommation suffisante de liquide

**ALIMENTS AUTORISES : Manger à votre faim** de la viande, du poisson, des légumes. **Et manger avec modération :** les féculents, laitages, céréales natures (quinoa, avoine, orge…).

**ALIMENTS INTERDITS :** L'alcool, le pain, les céréales transformées (types sucrées)
**Et au repas du soir :** les fruits, et tous les aliments sucrés.

**Jour 1**

**Le potage diététique :** voir modes d'utilisations **(1 page 3)**
**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1 orange, 1 yaourt, fromage de comté, jambon blanc. **Déjeuner :** crudités laitue, concombre, carotte avec vinaigrette allégée, steak de bœuf et haricots verts, fromage blanc 0%, **Collation:** 1 fruit de saison. **Dîner :** œufs brouillés avec crème, céleri rave tomate poêlés, eau plate ou gazeuse

**Vinaigrette allégée:** vinaigre, sel, poivre, moutarde, ajouter de l'ail ciselé et écrasé avec le plat du couteau avec du gros sel, bien mélanger, ajouter une CàS d'huile de colza (varier les huiles pour varier les goûts et leurs bienfaits) et 3 CàS d'eau, bien mélanger ou passer au mixer électrique.

**Jour 2**

**Le potage diététique :** voir modes d'utilisations **(1 page 3)**
**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1 pomme, gruyère, rôti froid. **Déjeuner :** crudités (laitue, concombre, tomate avec vinaigrette allégée, escalope volaille et champignons, 1 yaourt, **Collation:** 1 fruit de saison. **Dîner :** crudités: laitue, tomate, poisson blanc en papillote et épinard, eau plate ou gazeuse

**Sauce fromage blanc et herbes fraîches :** ajouter des herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette…) au fromage, 1 filet de jus de citron ou vinaigre, moutarde à goût, sel, poivre (ou pinte de piment d'Espelette)

## Jour 3

**Le potage diététique :** voir modes d'utilisations **(1 page 3)**
**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1/2 pamplemousse, fromage de cantal, jambon blanc, **Déjeuner :** poireaux vinaigrette allégée, gigot agneau, lentilles et carotte cuite, fromage allégé 0%, **Collation:** 1 fruit de saison. **Dîner :** poêlée de légumes, rôti froid, salade verte et tomate, eau plate ou gazeuse

**Sauce méditerranéenne :** ciseler des échalotes, ajouter la même proportion de chaire de tomate finement concassée et une pointe d'ail et les faire fondre le tout à feu doux, du yaourt, sel, pointe de piment d'Espelette.

## Jour 4

**Le potage diététique :** voir modes d'utilisations **(1 page 3)**
**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1 orange, fromage de camembert, rôti froid. **Déjeuner :** crudités mâche, tomate, concombre, avec vinaigrette allégée, escalope de veau et chou fleur , 1 yaourt, **Collation:** 1 fruit de saison. **Dîner :** poêlée de légumes, œufs cuits dur, Salade frisée et tomate tranchée, eau plate ou gazeuse

**Sauce hors d'œuvre :** Ciseler finement et mélanger de la chaire de la tomate, persil, oignons, ail, mélanger à goût de moutarde, vinaigre, sel, poivre et bien mélanger, une CàS d'huile de colza (varier les huiles pour varier les goûts et leurs bienfaits) et bien mélanger, puis ajouter 3 CàS d'eau et bien mélanger.

## Jour 5

**Le potage diététique :** voir modes d'utilisations **(1 page 3)**
**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1 pomme, fromage de Gouda, jambon blanc. **Déjeuner :** salade verte et vinaigrette allégée, filet de poisson et courgette, tomate grillée, 1 petit suisse à 20%, **Collation:** 1 fruit de saison. **Dîner:** poêlée de légumes, rôti de dinde, salade verte et tomate, eau plate ou gazeuse

**Sauce gribiche :** émincer 1 œuf dur, ajouter moutarde, vinaigre, du yaourt, persil et cornichons hachés, assaisonner.

## Jour 6

**Le potage diététique :** voir modes d'utilisations **(1 page 3)**
**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1 banane, fromage de comté, rôti froid. **Déjeuner :** salade verte et vinaigrette allégée, escalope de dinde, légumes variés (tomates, carotte, brocoli) 1 yaourt, **Collation:** 1 poire. **Dîner :** salade verte et tomate (vinaigrette allégée), saumon fumé, eau plate ou gazeuse

**Sauce bordelaise :** faire réduire du vin (l'alcool s'évapore lors de la cuisson) avec de l'échalote, persil hachés, ajouter une pointe de moutarde, 1 CàC de poudre de fond de veau dégraissé, lier avec de la maïzena en fin de cuisson

## Jour 7

**Le potage diététique :** voir modes d'utilisations **(1 page 3)**
**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1 kiwi, fromage d'emmental, jambon blanc. **Déjeuner :** assiette de crudités (concombre, céleri, tomate …) steak et chou Bruxelles, 1 fromage blanc 0%, **Collation:** 1 fruit de saison. **Dîner:** poêlée de légumes, rôti de viande blanche, salade verte et tomate, eau plate ou gazeuse

**Sauce citron :** mettre en casserole 1 jaune d'œuf, filet de citron, une pointe de zest râpé et CàS d'eau, faire épaissir au bain-marie sans cesser de tourner. Quand la préparation a doublé de volume, retirer du feu et ajouter du yaourt nature ou fromage blanc, sel et poivre

## Jour 8

**Le potage diététique :** voir modes d'utilisations **(1 page 3)**
**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1 pomme, fromage de mimolette, rôti froid. **Déjeuner :** crudités salade laitue, haricot vert , tomate, poulet rôti, fromage allégé à 10%, **Collation:** 1 fruit de saison. **Dîner :** salade verte, omelette garnie de courgette et tomate , eau plate ou gazeuse

**Vinaigrette allégée:** vinaigre, sel, poivre, moutarde, ajouter de l'ail ciselé et écrasé avec le plat du couteau avec du gros sel, bien mélanger, ajouter une CàS d'huile de colza (varier les huiles pour varier les goûts et leurs bienfaits) et 3 CàS d'eau, bien mélanger ou passer au mixer électrique.

## Jour 9

**Le potage diététique :** voir modes d'utilisations **(1 page 3)**
**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre 1 pomme, fromage de comté, jambon blanc. **Déjeuner :** crudités laitue, concombre, tomate avec vinaigrette allégée, escalope de volaille garnie de champignons sautés, 1 yaourt, **Collation:** 1 fruit de saison. **Dîner :** poêlée de légumes, poisson en papillote aux épinard, eau plate ou gazeuse

**Sauce fromage blanc et herbes fraîches :** ajouter des herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette…), 1 filet de jus de citron ou vinaigre, moutarde à goût, sel, poivre (ou pointe de piment d'Espelette), mélanger

## Jour 10

**Le potage diététique :** voir modes d'utilisations **(1 page 3)**
**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1 kiwi, fromage de gruyère, jambon rôti froid. **Déjeuner :** fenouil vinaigrette , gigot d'agneau garni de carottes sautées, 1 petit suisse, **Collation:** 1 fruit de saison. **Dîner :** poêlée de légumes, rôti de viande blanche garni de salade de laitue et tomate (vinaigrette allégée), eau plate ou gazeuse

**Sauce méditerranéenne :** ciseler des échalotes, ajouter la même proportion de chaire de tomate finement concassée et une pointe d'ail et les faire fondre le tout à feu doux, du yaourt, sel, pointe de piment d'Espelette.

## Jour 11

**Le potage diététique :** voir modes d'utilisations **(1 page 3)**
**Petit Déjeuner:** Thé ou café sans sucre, 1 orange, fromage de camembert, jambon blanc. **Déjeuner:** assiette de crudités, escalope de veau garnie de brocolis, 1 yaourt nature **Collation:** 1 fruit de saison. **Dîner :** poêlée de légumes, œufs durs avec salade verte et tomate (vinaigrette allégée), eau plate ou gazeuse

**Sauce hors d'oeuvre :** Ciseler finement et mélanger de la chaire de la tomate, persil, oignons, ail, mélanger à goût de moutarde, vinaigre, sel, poivre et bien mélanger, une CàS d'huile de colza (varier les huiles pour varier les goûts et leurs bienfaits) et bien mélanger, puis ajouter 3 CàS d'eau et bien mélanger.

## Jour 12

**Le potage diététique :** voir modes d'utilisations **(1 page 3)**
**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1 tranche d'ananas, fromage de Beaufort, jambon blanc. **Déjeuner :** salade verte, poisson grillé, citron, garni tomate et poivron grillé, 1 yaourt nature, **Collation:** 1 fruit de saison. **Dîner :** salade variée avec tomate et maïs, viande blanche garni d'une poêlée de légumes, eau plate ou gazeuse

**Sauce gribiche :** émincer 1 œuf dur, ajouter moutarde, vinaigre, du yaourt, persil et cornichons hachés, assaisonner

## Jour 13

**Le potage diététique :** voir modes d'utilisations **(1 page 3)**
**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1 tranche d'ananas, fromage de Beaufort, jambon blanc. **Déjeuner :** salade verte, steak garni de légumes (blette, chou Bruxelles) 1 yaourt, **Collation:** 1 fruit de saison. **Dîner :** salade variée avec tomate et maïs, filets de poisson fumé, eau plate ou gazeuse

**Sauce bordelaise :** faire réduire du vin (l'alcool s'évapore lors de la cuisson) avec de l'échalote, persil hachés, ajouter une pointe de moutarde, 1 CàC de poudre de fond de veau dégraissé, lier avec de la maïzena en fin de cuisson

## Jour 14

**Le potage diététique :** voir modes d'utilisations **(1 page 3)**
**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 2 clémentines, fromage de comté, jambon rôti froid. **Déjeuner :** assiette de crudités arrosés de jus de citron, filet de poisson grillé et haricots verts, 1 fromage faisselle, **Collation :** 1 fruit de saison. **Dîner:** poêlée de légumes , poisson vapeur aux petits légumes, eau plate ou gazeuse

**Sauce citron :** mettre en casserole 1 jaune d'œuf, filet de citron, une pointe de zest râpé et CàS d'eau, faire épaissir au bain-marie sans cesser de tourner. Quand la préparation a doublé de volume, retirer du feu et ajouter du yaourt nature ou fromage blanc, sel et poivre

## Sortie de la Méthode

Réintroduire progressivement les aliments à faible indice glycémique :
► **au petit déjeuner :** pain complet, épeautre ou au levain;
► **au déjeuner** : féculents (pâtes cuites all' dente, pommes de terre …);
► **au dîner** : légumineuses (lentilles, haricots, semoule ...)
► faires des exercices et maintenir un apport liquidien quotidien suffisant.

### Aliments à Indice Glycémique faible

► Flocons d'avoine. Céréales brutes (sans sucre ajoutées). Boulgour entier. Grains de blé dur entier précuit (type Ebly). Quinoa. Grains de soja.
► Pâtes (spaghetti) cuites « al dente ». Pâtes complètes. Vermicelles chinois. Patate douce.
► Riz brun complet. Riz blancs riches en Amylose (Basmati, Doongara …). Haricots rouges. Haricots secs, haricots de Soissons. Haricots beurre, Lentilles brunes, Pois chiches. Lentilles vertes, Pois cassés.
► Petits pois en conserve. Carottes crues. Petits pois frais. Pois secs. Haricots verts. Autres légumes verts, salades. Tomate, aubergines, poivrons. Ail, oignons, Champignons, etc…
► Pain au son. Pain de seigle complet. Pain complet.
► Kiwi. Sorbets. Raisin Jus d'orange frais. Jus de pomme nature. Orange, pomme, poire, abricots secs, figues. Pêches. Marmelade aux fruits (sans sucre ajouté). Chocolat noir à + de 70% de cacao. Cerises, pamplemousse, prune. Fructose. Cacahuètes. Abricots.

## écart à corriger ?

**. UNE PRISE DE POIDS A CORRIGER ?** Un repas de famille, une semaine gastronomique ? N'attendez pas que les kilos s'installent, faites de suite 3 à 4 jours de la phase d'attaque avec 4 potages diététiques répartis dans la journée

# Les aliments à privilégier pour maigrir vite et varier les recettes

**Viandes :** Bifteck haché 5% MG, steak, faux-filet grillé, rosbif rôti, steak de cheval, escalope et rôti de veau, dinde, pintade, poulet sans peau et sans gras, maigre de porc, jambon dégraissé, chevreuil, sanglier, cœur, foie de génisse, foie de veau, ris de veau.
**Poissons et crustacés :** Bigorneau, brochet, bulots, cabillaud, calamar, carpe, carrelet, colin, coquille Saint Jacques, crabe, crevette, églefin, flétan, homard, huîtres, lieu noir, lotte, merlan, moule, morue, raie, surimi, truite, turbot.
**Légumes :** Asperges, aubergine, brocoli, céleri rave, champignons, chou-fleur, chou vert, citron, concombre, courgette, cresson, endive, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, navet, oseille, pâtisson, persil, poireau, poivron, potiron, pourpier, radis, tomate.
**Les fruits :** De saison de préférence,
**Laitage :** Lait écrémé, fromage blanc
**Autres :** Blanc d'œuf, lait d'amande de soja ou de riz, son d'avoine

## IMC TABLEAU

| Poids idéal, surpoids et obésité en fonction de votre taille | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pour une taille en cm de : | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 |
| Le poids idéal en kg se situe entre : | 42 / 56 | 44 / 60 | 47 / 60 | 50 / 68 | 53 / 72 | 57 / 77 | 60 / 80 | 63 / 86 | 65 / 92 |
| Le surpoids en kg débute à : | 56 | 60 | 64 | 68 | 72 | 77 | 81 | 86 | 92 |
| L'obésité en kg débute à : | 67,5 | 72 | 77 | 82 | 87 | 92 | 97 | 103 | 104 |

Les poids s'entendent en kilogrammes, les tailles en centimètres .Au sens médical du terme, le poids idéal s'entend comme le poids assurant la meilleure santé et l'espérance de vie la plus longue.

## IMC Indice de masse Corporelle (CALCUL)

L'indice de masse corporelle est calculé en divisant le poids par la taille au carré.
Exemple pour une personne d'une taille de 1,70M et d'un poids de 85kg :
Calcul de l'IMC : 85kg divisés par (1,70m multiplié par 1,70m) = 29

| Catégorie de poids | (IMC) Masse Corporelle |
|---|---|
| Poids de forme | 18,5 à 24,9 |
| Poids excessif | 25 à 29,9 |
| Obésité | 30 et plus |
| | |

Ces données sont des informations types à titre de renseignement. Il est recommandé de vérifier auprès de votre médecin ce que devrait être votre poids idéal. L'indice de masse corporelle type et le poids idéal varient en fonction du sexe et de l'âge.

# « LES CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE »

☑ **Buvez. Lorsque l'on maigrit, le corps fabrique des déchets qu'il faut éliminer**, ce qui participe aussi à la perte de poids. Apprenez à adapter votre besoin en boisson en fonction de vos éliminations, au minimum 1,5l par jour (eaux minérales, eaux gazeuses variées, tisanes, thé vert avec modération, café sans sucre). L'apport d'un liquide chaud permet un effet de satiété plus prononcé.

☑ **Mangez au calme,** posez les couverts après chaque bouchée, ce qui va vous habituer à prendre le temps de mastiquer et de ce fait augmenter la sensation de rassasiement.

☑ **Le son d'avoine** est une céréale très riche en fibres qui favorise l'élimination naturelle des excès caloriques, à mélanger aux boissons, fromage blanc, salades, légumes, … à volonté tout au long de la journée.

☑ **Le fruit est l'aliment idéal du cerveau, apprenez à ne le manger que l'après-midi,** loin des repas, de préférence l'estomac vide l'estomac vide. **Astuce pratique** : Compote ou salade maison de fruit au micro-ondes

☑ **Notre organisme ne sait pas fabriquer certains acides gras essentiels**. Nous vous conseillons de consommer 1 cuillère à soupe d'huile de table par jour. Varier les huiles pour varier leurs bienfaits (olive, noix, colza, tournesol, etc…).

☑ **Ne pas se peser tous les jours,** toutes les semaines c'est bien (si vous commencez un lundi, pesez vous le lundi d'après) toujours le matin et à jeun.

☑ **Faites vos courses alimentaires après avoir mangé pour limiter les pulsions et les envies.** Etablissez une liste de courses conforme aux règles alimentaires données dans ce guide et respectez-la.

☑ **L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE** a pour définition une alimentation variée, à consommer en quantités adaptées à ses besoins, en se faisant plaisir. La perte de poids et la stabilisation ou le maintien ne passe pas que par l'équilibre alimentaire, l'activité (travail, loisirs), exercices physiques (chez soi, randonnée, marche, natation, vélo …). Le stress, sommeil, traitement médical, etc… sont également à prendre en considération. Il faut donc savoir prendre patience. Le poids (chiffre) n'est qu'un indicateur : il ne vous définit et ne vous caractérise pas. Prenez conscience de vos ressentis corporels et vestimentaires mais aussi, de votre bien-être de manière générale.

☑ **GRIGNOTAGE :** Pour stopper vos pulsions et envies de grignotage, ou de sucre, ou de chocolat (1 tablette par exemple au lieu de juste quelques carrés qui font du bien), asseyez-vous et trouvez une formulation de routine pour détourner votre attention de la tentation d'un comportement alimentaire qui ne vous semble pas adapté, par exemples :
**#** Ai-je vraiment besoin de cette envie ? Si c'est de la gourmandise, je vais plutôt en déguster un peu seulement. **#** Me poser des questions pour détourner l'attention : comment je me sens à cet instant, comment se passe ma journée ? **#** Cette envie à cet instant, répond-elle à un besoin ou une valeur ? **#** Me mettre à la lecture, au dessin ou autre pour tromper mon ennui qui me pousse vers le frigo…

☑ **SOMMEIL – méthode ANNEDELONA de RELAXATION par la respiration.**
Pour un endormissement rapide et serein, et pour éviter d'avoir recours aux psychotropes, je vous suggère une méthode très simple qui ne nécessite ni appareillage ni produit d'endormissement : **ALLONGEZ VOUS** et détendez tous vos muscles de la tête aux pieds en fermant les yeux (et intérieurement imaginez de toucher chaque partie du corps et ses muscles pour les sentir se relâcher) **INSPIRATION** : Posez vos mains au niveau du plexus solaire. Bouche fermée, en comptant jusqu'à 4, inspirez profondément par le nez en gonflant par le ventre jusqu'à ce que vous sentiez que votre ventre et votre poitrine soient gonflés au maximum. Bloquer votre respiration en comptant jusqu'à 7 tout en contractant au maximum tous vos muscles en posture de gainage (bras, ventre, poitrine) **EXPIRATION** : Puis en comptant jusqu'à 8, expirez lentement par la bouche, en croisant les bras et en bandant tous les muscles du ventre et de la poitrine pour chasser tout l'air. **GAINAGE** : En fin d'expiration, contractez au maximum tous vos muscles en posture de gainage (bras, ventre, poitrine) en comptant jusqu'à 5 tout en gardant cette position de gainage. **RENOUVELEZ** l'exercice de respiration plusieurs fois, en vous focalisant sur la contraction des muscles, jusqu'à vous sentir détendu. **UNE ROUTINE** de relaxation par la respiration à suivre selon votre besoin.

☑ **SOMMEIL très perturbé ?** Durant quelques jours, remplacez le repas du soir par une portion de pâtes de blé dur, cuites all 'dente, agrémentées d'une noisette de beurre ou un filet d'huile, et un peu de fromage râpé selon votre envie

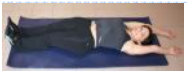
**EXERCICES POUR BRULER LA GRAISSE DU VENTRE :** 3 minutes par jour, chaque exercice peut être mené ainsi :
# bloquer la position de la photo en inspirant par le ventre, puis en expirant lentement durant 8 secondes tout en contractant très fort tous les muscles du corps
# puis relâcher durant quelques secondes et répéter l'exercice

**#exercice01#** **Exercice respiratoire pour soulager la colonne vertébrale.** Position à quatre pattes. En appui sur les mains et les genoux. Les jambes et les cuisses en angle droit. Les mains placées sous les épaules. Maintenir la colonne vertébrale bien droite. Le menton pointe vers le bas. Inspirer lentement en gonflant le ventre. Puis arrondir la colonne vertébrale. Rentrez un peu la tête. Expirer lentement.

**#exercice02#** **Muscles travaillés : muscler le ventre pour stimuler le métabolisme.** Position au sol sur le dos et posez les bras près du corps. Tirer les deux genoux vers le ventre. Pédaler maintenant avec les jambes, en alternant des mouvements rapides et lents. Respirer régulièrement.

**#exercice03#** **Muscles travaillés : Étirement des muscles abdominaux.** Position allongée sur le dos. Jambes soulevées. Bras allongés le long du corps ou les mains croisées sous la tête. Soulever le bassin et maintenir l'étirement durant 10 à 30 secondes.

**#exercice04#** **Muscles travaillés : Muscles du ventre et des cuisses.** Position à quatre pattes. En appui sur les mains et les genoux. Les jambes et les cuisses en angle droit. Etirer alternativement la jambe droite et la jambe gauche vers l'arrière, en tirant la pointe de pied. Etirer alternativement le genou droit sous le ventre en direction du coude gauche et le genou gauche en direction du coude droit.



**#exercice05#** **Exercice respiratoire en position allongée.** Position allongée sur le dos. Jambes tendues. Etirer les bras loin vers l'arrière. Tirer sur la pointe des pieds et des doigts. Inspirez lentement par le nez en gardant cette position, puis expirez à fond 4 à 6 fois par la bouche.

**#exercice06#** **Muscles travaillés : Muscles obliques du ventre.** Position allongée sur le dos. Soulevez les deux jambes. Croiser les mains sous la tête. Poser le talon gauche sur le genou droit, le genou gauche pointe vers l'extérieur. Soulever la tête et le haut du corps. La tête est soutenue par les mains. Pivoter le haut du corps vers la gauche, le coude droit pointant vers le genou gauche. Contracter les muscles du périnée, puis basculer plusieurs fois avec le coude droit en direction du genou gauche. Répéter le mouvement avec l'autre côté.

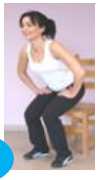
**#exercice07#** **Muscles travaillés : Raffermissement des muscles fessiers :** Position allongée sur le dos, soulever la jambe. Les bras sont placés à côté du corps. Soulever le bassin aussi loin que possible, de telle sorte qu'une ligne droite se forme entre le tronc et le genou. Étirer la jambe droite vers l'avant et la soulever aussi loin que possible, de manière à ce qu'elle demeure parallèle au sol. Contracter les muscles des fesses, puis soulever et descendre le bassin, sans jamais le reposer complètement. Pour finir, poser le bassin et répéter l'exercice avec l'autre jambe.

**#exercice08#** **Muscles travaillés : Raffermissement des muscles fessiers :** Position allongée sur le dos, tendre la jambe droite, puis la gauche, verticalement vers le plafond, en tirant le pied vers soi de telle sorte que la plante de pied pointe vers le haut. Puis basculer le bassin vers le haut et le bas.

**#exercice09#** **Muscles travaillés : Raffermissement des muscles fessiers.** Position à quatre pattes. Le dos est droit. Soulever une jambe. Fléchir le genou, la jambe vers le haut. Le pied tendu. Avec le muscle fessier faire basculer la jambe vers le haut. Le talon pointe vers le haut.
► Répéter l'exercice avec l'autre jambe

**#exercice10#** **Muscles travaillés : Etirement des muscles fessiers :** Position allongée sur le dos, soulever les deux jambes. Rapprocher les genoux aussi près que possible de la poitrine en s'aidant des mains. Les genoux sont alors légèrement ouverts. Pousser la tête en arrière et le coccyx dans la direction opposée jusqu'à sentir un léger tiraillement dans les fesses. Respirer régulièrement. **Variante :** Tirer les genoux vers soi et exécuter des mouvements circulaires vers la droite puis vers la gauche. Cet exercice masse les vertèbres lombaires et soulage des maux de reins.

**#exercice11#** **Muscles travaillés : renforcement des muscles des fesses.** Position debout avec les jambes et les pieds écartés. Incliner le haut du corps légèrement vers l'avant tout en gardant le dos droit. À partir de cette position, se redresser plusieurs fois.



**#exercice12#** **Muscles travaillés : Renforcement des muscles fessiers :** Position assise devant une chaise les pieds écartés. Mains posées sur les cuisses. incliner le haut du corps vers l'avant. Le dos est droit. Fléchir les genoux. Descendre doucement les fesses vers l'arrière et le bas, comme pour s'asseoir. Puis se redresser lentement tout en étirant les jambes.

## EXERCIES : les bras, faire 3 séries de 15 mouvements.

**#exercice13#** **Affermissement des muscles des bras et des épaules.**
Position allongée sur le sol. Les bras et les jambes écartés. Incliner le haut du corps vers le côté gauche, jusqu'à ressentir une tension nette dans le côté droit du corps. Puis attraper l'articulation de la main droite avec la main gauche ; la paume de main droite doit pointer vers le plafond. Prolonger doucement l'étirement du bras gauche en vous aidant de la main gauche. Maintenir l'étirement durant 10 à 30 secondes, puis changer de côté.

**#exercice14#** **Etirement du triceps et des muscles latéraux du tronc.**
Position à genoux sur le sol. Le haut du corps incliné vers l'avant. Les mains écartées placées au niveau des épaules. Lever les jambes vers l'arrière, les pieds croisés. Le dos et tout les corps restent bien droits. Puis fléchir lentement les coudes et les étirer.
Les bras sont pliés de telle sorte que le nez touche presque le sol. Se redresser.

**#exercice15#** **Raffermissement des triceps.**
Position par terre, les jambes soulevées et écartées. Placer les mains derrière en appui, les doigts pointent vers l'avant. Décoller les fesses et le bassin. Contracter les muscles des fesses et du périnée, puis fléchir et étirer lentement les coudes. **Variante :** répéter cet exercice en amenant un genou vers le ventre.

**#exercice16#** **Etirement du triceps et des muscles latéraux du corps.**
Position debout, les jambes écartées ou assis sur une chaise. Etirer le bras gauche vers le haut et le plier derrière la tête, doigts pointés vers le bas, la main gauche se trouvant sur l'omoplate droit. Saisir le coude supérieur à l'aide de l'autre main et le tirer en direction du milieu du corps. Incliner aussi le haut du corps loin vers la droite et pousser la hanche gauche vers l'extérieur sur le côté. Garder la position 10 à 30 secondes. Exécuter le même mouvement de l'autre côté.

**#exercice17#** **Raffermissement de l'extenseur du haut du bras (triceps).** Position assise sur l'avant d'une chaise bien stable coudes fléchis. Poser les mains sous les fesses, les doigts pointés vers l'avant. Soulever les fesses aussi loin que possible vers l'avant. Les pieds au sol, les jambes formant un angle de 90° avec les cuisses. Puis fléchir lentement les bras et descendre les fesses vers le sol. Répéter l'exercice 4 à 6 fois.

## EXERCICES : les cuisses, faire 3 séries de 15 mouvements

**#exercice18#** **Muscles travaillés :**
**Étirement des muscles extérieurs des cuisses.**
Position par terre sur le côté gauche. Etirer le bras gauche et poser la tête dessus. Main droite devant la cage thoracique. Soulever la jambe droite jusqu'à atteindre la position horizontale et exécuter de petits mouvements de haut en bas. Changer de côté.

**#exercice19#** **Muscles travaillés : des cuisses et du ventre.**
Position par terre sur le côté gauche, tête dans la main gauche, la main droite est placée devant la cage thoracique. Amener les deux genoux vers la cage thoracique. S'appuyez sur le sol avec la main droite et soulevez les deux jambes à angle droit vers le plafond.
Maintenir la tension durant 6 à 10 secondes. Répéter l'exercice 3 à 5 fois. Changer de côté.

**#exercice20#** **Muscles travaillés : Arrière des cuisses, stimulation du métabolisme et raffermissement**
Position debout, jambe droite et jambe gauche fléchies. Toucher les fesses avec les talons. Les bras sont ouverts sur le côté et croisés devant la cage thoracique. Maintenir le mouvement durant 1 à 3 minutes.

**Service client :** contact@annedelona.com

Copyright © progress annedelona 2022. Tous droits réservés

**www.annedelona.com**