

# ***Les Secrets d'un Programme de Nutrition Efficace Pour Développer Un Corps Mince et Ferme***



Extraits traduits du ebook "Training & Nutrition Insider Secrets For a Lean Body"  
Par Mike Geary  
Entraîneur Personnel Certifié  
Spécialiste Certifié en Nutrition  
Auteur/Fondateur de TruthAboutAbs.com

COPYRIGHT © 2009

Tous droits réservés

**Avertissement:** Aucune partie de ce livre ne peut être utilisée ou reproduite de quelque manière que ce soit sans permission écrite, sauf dans le cas de courtes citations utilisées dans les articles et critiques. Les programmes et l'information exprimées dans ce livre ne sont pas des conseils médicaux, mais représentent plutôt des opinions de l'auteur et sont uniquement pour fins informatives et éducatives. L'auteur n'est pas responsable de quelque manière que ce soit pour toute blessure ou condition de santé résultant de la mise en application des programmes et les opinions exprimées ci-après. Les informations de nature diététique sont présentées à titre informatif seulement et peuvent ne pas convenir à tous les individus. Consulter votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercice ou de modifier votre alimentation.

## 1.0 INTRODUCTION

J'espère que vous apprécierez ce ebook, "Les Secrets d'un Programme de Nutrition Efficace Pour Développer Un Corps Mince et Ferme". N'hésitez pas à envoyer ce ebook par courriel à l'un de vos amis, un membre de votre famille ou collègue de travail qui vous semblerait intéressé par le sujet. Ils seront heureux que vous ayez partagé toutes ces informations avec eux!

Le sujet de ce ebook n'est que la pointe du iceberg d'un programme qui vise à vous montrer que vous pouvez profiter pleinement de la vie tout en développant le corps de vos rêves et en augmentant votre niveau d'énergie pour que vous vous sentiez comme un million de dollars chaque jour. Non seulement cela, mais vous pourrez performer comme jamais auparavant ... Que ce soit pour effectuer des tâches physiques à la maison, dominer la concurrence sur le terrain de jeu ou même dans la chambre à coucher! Oui, ce n'est qu'une petite partie des avantages de faire des efforts pour atteindre votre forme optimale.

Outre le fait que vous pouvez prendre des mesures dès maintenant pour améliorer votre silhouette, votre performance et la manière dont vous vous sentez, l'un des aspects les plus importants de prendre la responsabilité de votre propre condition physique, c'est que vous allez vivre une vie plus longue, plus heureuse et vous allez réduire votre risque de maladies dégénératives. En toute sincérité, l'état de santé de la majorité des personnes dans les pays développés s'est détériorée au point de devenir une situation de risque. Dans plusieurs pays du monde, les experts estiment qu'environ 70% des adultes sont actuellement en surpoids ou obèses. Cela signifie que si vous êtes mince et sain, vous faites partie de la minorité! Il est littéralement devenu la norme, pour la plupart des gens, d'être en mauvaise forme, gras et aux prises avec des maladies dégénératives comme le diabète de type II, les maladies cardiaques et le cancer. C'est assez triste. Avec un taux d'obésité en augmentation, si les choses ne changent pas rapidement, nous pourrions fort probablement voir 9 personnes sur 10 en surpoids ou obèses dans une autre décennie ou deux.

Les gens doivent commencer à prendre la responsabilité de leurs propre santé, de leur forme physique et celle de leurs familles. Personne d'autre ne va le faire à leur place. Les compagnies alimentaires milliardaires ne vont surement pas le faire à votre place. Tout ce qu'ils veulent c'est réaliser d'énormes bénéfices en vous vendant de la malbouffe à bon marché, bourrée de produits chimiques qui provoquent une catastrophe au sein de votre corps. Les sociétés pharmaceutiques milliardaires ne vont pas non plus se préoccuper de votre santé. Ils veulent que vous soyez plus malade que jamais, de sorte que vous aurez à acheter davantage de leurs médicaments. Et les richissimes fabricants de suppléments naturels n'ont pas de meilleures intentions. Ils aiment le fait que les gens prennent constamment du poids, de sorte qu'ils peuvent vous persuader, avec des campagnes de marketing sophistiquées, qu'il ya une solution rapide toute faite et tout ce que vous avez à faire est de dépenser beaucoup d'argent pour acheter leurs pilules pour devenir mince, d'un coup de baguette magique, sans rien changer d'autres dans votre vie.

Il est fort simple de comprendre pourquoi les gens prennent du poids, à une vitesse phénoménale. D'une part, la population est devenue de plus en plus sédentaire au cours des années. Les enfants ne passent plus la plupart de leur temps à courir et jouer à l'extérieur. Maintenant, ils passent plus de temps à l'intérieur devant les jeux vidéo ou à l'ordinateur, à surfer sur le web. Les adultes travaillent moins manuellement que jamais auparavant. La technologie nous permet d'être plus paresseux que jamais et d'effectuer le moins de mouvement possible sur une base quotidienne. Cela signifie simplement que nous devons ajouter intentionnellement des mouvements supplémentaires à notre vie quotidienne. Pourquoi est-ce tant un problème d'ajouter du mouvement à notre vie quotidienne? Tout au contraire, nous devrions être actifs parce que nous aimons l'être! Par exemple, si vous n'êtes pas le moins du monde intéressé par la musculation, alors trouvez quelque chose que vous aimez, comme la natation, l'escalade, le vélo de montagne, ou un sport de compétition, et pratiquez-le sur une base régulière.

Une autre raison pour laquelle les gens sont de plus en plus gros est que nos aliments sont de plus en plus transformés, remplis de produits chimiques, et modifiés à partir de leur état naturel. Les gens ne prennent pas le temps de préparer leurs propres repas et ils consomment la malbouffe rapide qu'ils achètent au magasin du coin et dans les restaurants. Cette habitude rend d'autant plus difficile le maintien d'un poids santé et d'une bonne forme physique.

La solution est simple! Premièrement, vous devez faire de bons choix alimentaires et préparer vos propres repas. Deuxièmement, vous avez besoin de sortir et de bouger. Notre corps est fait pour bouger et être actif sur une base régulière. C'est la façon la plus simple de regarder la situation.

Dans ce ebook vous allez élever vos habitudes de nutrition et développer un esprit ouvert à l'égard de votre régime. Vous allez apprendre pourquoi certaines graisses saturées sont, en réalité, bonnes pour vous. Vous allez apprendre comment faire des choix intelligents à l'épicerie. Enfin, vous allez découvrir si les suppléments en vitamines et minéraux sont de l'argent bien investi.

Par la suite, si vous voulez vraiment améliorer votre condition et découvrir l'ensemble du système que j'ai créé, que des dizaines de milliers de personnes à travers le monde utilisent maintenant pour développer un corps ferme et mince, vous voudrez en savoir plus sur mon programme "Tout Sur Les Abdominaux". Ce programme est vraiment complet et comprend tout ce que vous devez savoir si vous êtes sérieux dans votre objectif de développer une meilleure forme physique. Le programme "Tout Sur Les Abdominaux", ce n'est pas seulement que des exercices pour les abdominaux. C'est un programme efficace de stratégies d'entraînement et de nutrition destinées à réduire le gras corporel à un niveau tel que votre corps commencera à se sculpter et à projeter une belle silhouette.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, laissez-moi vous donner un peu plus d'informations sur Mike Geary. Mike est un Entraîneur Personnel Certifié et Spécialiste Certifié en Nutrition. Il est le fondateur des sites web TruthAboutAbs.com et BusyManFitness.com et il a rédigé le best-seller international "The Truth about Six Pack Abs", lu par des dizaines de milliers de lecteurs dans plus de 100 pays du monde entier. Ce ebook est maintenant disponible en français, sous le titre "Tout Sur Les Abdominaux". Mike contribue aussi à titre d'auteur au "Muscle & Fitness Hers Magazine", il est également un auteur expert "Platinum" pour Ezinearticles.com, et ses articles sur la forme physique sont publiés dans plus de 1000 sites web partout dans le monde.

Bon, passons maintenant aux choses sérieuses!

## 2.0 Même certaines graisses saturées sont bonnes pour vous!

J'ai mentionné en introduction qu'il faudrait développer un esprit ouvert face à votre régime de nutrition. Il faut accepter que certains faits sont vraiment une gifle à la face des professionnels de la santé, des médecins, des médias de masses qui s'élèvent contre les gras saturés, mais qui sont vraiment dans l'erreur, bien qu'ils soient bien intentionnés.

Pour commencer, manger une quantité suffisante de graisses alimentaires saines est vitale pour votre santé globale. Les matières grasses sont une des composantes principales des membranes de vos cellules qui composent votre corps tout entier. Si vous mangez suffisamment de bons gras naturels, votre processus cellulaire se déroulera normalement. Par contre, si vous mangez des gras fortement transformés, des graisses modifiées chimiquement (graisses endommagées) qui se trouvent dans la plupart des aliments transformés, votre fonction cellulaire sera diminuée parce-que ces graisses feront partie de vos membranes cellulaires et l'organisme devra travailler plus fort pour fonctionner correctement. Par conséquent, le risque de développement de maladies dégénératives sera beaucoup plus élevé. De plus, les graisses alimentaires saines sont essentielles pour la production d'hormones et de l'équilibre optimal au sein du corps et sont donc essentielles pour la construction musculaire et le processus de combustion de graisse.

Saviez-vous que manger une alimentation trop pauvre en graisses causera une réduction de votre taux de testostérone à tous les niveaux? Vous savez ce que seront les résultats : moins de muscle et plus de gras sur votre corps. Mesdames, n'ayez pas peur ... votre taux de testostérone ne va pas passer par le toit en mangeant plus de matières grasses. Il contribue à maintenir le tout en équilibre pour les hommes et femmes, aussi longtemps que vous mangez les bonnes graisses. Les graisses alimentaires jouent également un rôle important dans un corps en bonne santé en facilitant l'utilisation des vitamines et minéraux, dans la régulation d'enzymes, et la production d'énergie.

Je suis renversé chaque fois que j'entends des soi-disant "experts de la santé" recommander la restriction des graisses alimentaires, affirmant qu'un régime faible en gras est la clé de la santé, de la perte de poids, et de la prévention des maladies dégénératives. Si un des macronutriments (protéines, glucides, ou matières grasses) est restreint dans votre alimentation, ceci va à l'encontre ce que votre corps a besoin et ne peut que conduire à des problèmes. Tous les trois macro-éléments constituent des fonctions importantes pour maintenir un corps mince, sain et libre de maladies. Tel que soulevé par le Dr Mary Enig, Ph.D. dans plusieurs de ses livres et articles, ainsi que par des chercheurs les plus importants dans le monde menant des études sur les graisses et les lipides, il ya très peu de preuves scientifiques véritables appuyant l'affirmation qu'un régime alimentaire riche en graisse est mauvais pour nous.

Par exemple, si ces soi-disant "experts de la santé" qui recommandent un régime alimentaire faible en gras sont corrects, alors pourquoi les résidents des îles du Pacifique, qui ont obtenaient généralement 2/3 à 3/4 de leur apport calorique quotidien provenant des gras (surtout de la graisse de coco), restent pratiquement exempts de maladies cardiaques et autres maladies dégénératives modernes et ne sont pas obèses? Aussi, pourquoi les populations traditionnelles Eskimo, qui consomment jusqu'à à 75% de leur apport calorique total provenant des lipides (surtout de la graisse de baleine, la graisse de phoque, les abats et les poissons d'eau froide), affichent une santé et une longévité sans maladie cardiaque ou obésité? Pourquoi les membres de la tribu Masaï en Afrique restent libres de maladies dégénératives et maintiennent un faible pourcentage de graisse tout en suivant un régime alimentaire composé de grandes quantités de lait entier cru, de sang et de viande? Qu'en est-il de la Tribu Samburu d'Afrique, qui mange en moyenne 5 fois plus de graisses alimentaires (surtout à partir de lait entier cru et viande) que les Américains obèses? Pourtant, les membres de la tribu Samburu sont minces et exempts de maladies dégénératives. Qu'en est-il des régimes alimentaires traditionnels de la Méditerranée, qui sont connus pour être très riches en matières grasses (parfois jusqu'à 70% de matières grasses), et sont également bien connu pour être très sains?

Ces exemples de régimes alimentaires riches en graisse associés à l'excellente santé de populations traditionnelles du monde entier abondent, pourtant il semble que de nombreux médecins, des nutritionnistes et des organismes gouvernementaux continuent d'ignorer ces faits et continuent à promouvoir un régime qui élimine la consommation de gras. Ce n'est pas que leurs intentions sont mauvaises, c'est juste que ces gens ont été endoctrinés au cours des années par une science incompetente, parce-qu'il n'y a vraiment pas de preuves solides que les graisses naturelles non transformées sont mauvaises pour nous.

Et bien, le problème qui a conduit à cette fausse idée c'est que les bons gras (naturel, non transformé et sains pour la santé), ont été inclus dans l'ensemble des conseils nutritionnels au même titre que les graisses et huiles traitées qui composent un grand pourcentage de presque tous les aliments transformés qui sont vendus à votre épicerie locale, restaurant, traiteur, deli, bistro, etc. Ces graisses meurtrières traitées sont littéralement partout et presque impossible à éviter, sauf si vous savez quoi chercher et comment faire des choix intelligents pour nourrir votre corps. Prenez note que je ne favorise pas une alimentation super riche en gras. Les exemples de régimes alimentaires riches en matières grasses des populations traditionnelles et leur excellente santé correspondante ont été simplement mentionnés pour vous démontrer que vous n'avez pas à avoir peur des matières grasses alimentaires aussi longtemps que vous faites des choix-santé naturels et que vous vous maintenez à l'intérieur de l'apport calorique quotidien nécessaire pour maintenir ou perdre du poids (selon vos objectifs). Voici une liste de quelques-uns des aliments gras les plus sains (certains seront vous surprendre!) ainsi que certains des aliments "gras meurtriers" qu'il faut tenter d'éviter à tout prix :

Les bons gras :

- Noix de coco (graisse et autres huiles tropicales): La graisse de coco est composée d'environ 92% de graisses saturées, et pourtant au grand étonnement de la plupart des gens, est considérée comme une très bonne graisse naturelle. Les bienfaits de la graisse de coco se trouvent dans sa composition d'environ 65% de triglycérides à chaîne moyenne (TCM). Plus précisément, environ 50% de la graisse de coco est un TCM appelé acide laurique, qui est un très puissant anti-microbien avec des propriétés contribuant à renforcer le système immunitaire. Aussi, les TCM sont plus facilement brûlés en énergie immédiate au lieu d'être stockés en graisse corporelle. L'huile de coco est aussi une excellente huile pour la cuisson et ne s'oxyde pas comme les huiles polyinsaturées lorsqu'ils sont exposées à la chaleur et la lumière, ce qui crée des radicaux libres dommageables pour l'organisme. Les meilleures sources de graisse de coco sont organiques ; lait de coco, huile de coco vierge, ou de noix de coco fraîche. L'huile de palme (non-hydrogénée) est une autre huile tropicale saine qui est très saturée. Gardez à l'esprit que la plupart des grands professionnels de la santé et du conditionnement physique ont été endoctrinés à croire que les huiles tropicales sont mauvaises. Ainsi, vous voyez des écrits ou des déclarations telles que "éviter toutes graisses saturées à tout prix". Pensez-y. Une grande partie de notre approvisionnement en nourriture naturelle sur cette planète est composée de gras saturés, des matières que nous, les humains sommes destinés à manger. Ce n'est que quand nous, humains, prenons de la nourriture naturelle et nous la transformons mécaniquement ou chimiquement qu'elle devient malsaine.

- Huile d'olive extra vierge: l'huile d'olive est composée d'environ 71% de gras monoinsaturés, 16% de gras saturés, et 13% de gras polyinsaturés. Choisissez l'huile d'olive "extra vierge" , qui vient du premier pressage des olives et contient de fortes quantités d'antioxydants. Contrairement à la plupart des huiles sur les rayons des supermarchés, l'huile d'olive extra vierge n'est pas extraite avec l'utilisation de solvants industriels nocifs et est l'un de vos choix les plus sains pour les huiles liquides. Essayez de faire votre propre vinaigrette de salade en mélangeant une petite quantité d'huile d'olive avec le vinaigre. Cela est plus sain que la plupart des vinaigrettes achetées en magasin, qui sont généralement faites avec de l'huile de soja transformée et raffinée avec des solvants industriels.

- **Chocolat noir, doux-amer (> 70% de cacao):** La fève de cacao est une source très concentrée d'antioxydants. La partie grasse de la fève de cacao (cacao beurre) est une graisse naturelle saine, composée d'environ 59% de graisses saturées (acide stéarique), 38% de gras monoinsaturés, et 3% gras polyinsaturés. Je vais me limiter au chocolat noir avec plus de 70% de cacao qui sont doux-amers. La plupart des chocolats au lait contiennent seulement environ 30% de cacao, et contiennent de fortes quantités de sucre, de matière grasses du lait, des édulcorants de maïs, etc. Cherchez une qualité de chocolat qui répertorie une teneur en cacao de 70% à 80%. Un chocolat noir avec teneur en cacao de cette gamme contiennent, pour la plupart, du cacao et très peu sucre, mais ont encore un goût légèrement sucré avec une texture lisse et crémeuse. Gardez à l'esprit que même si le chocolat noir peut être sain, il contient beaucoup de calories, donc il faut en consommer de manière raisonnable.
- **Avocats:** Le gras dans les avocats (selon l'endroit où ils sont cultivés) est composé d'environ 60% de gras monoinsaturés, 25% de graisses saturées, et 15% polyinsaturés. Les avocats sont un aliment naturel très sain qui offre de nombreux nutriments, des fibres et des graisses saines, tout en ajoutant une saveur riche et à toute repas. Essayez des avocats en tranches dans des sandwiches ou dans les salades ou dans des wraps, sandwichs, ou quesadillas.
- **Poissons gras comme le saumon sauvage, la sardine, le maquereau, le hareng, la truite, etc. :** À peu près tous les poissons ou fruits de mer sont de bonnes sources naturelles d'acides gras oméga-3 et de gras polyinsaturés, mais les poissons gras énumérés ci-dessus sont les meilleures sources d'oméga-3. En raison du passage radical à une proportion plus élevée de oméga-6 polyinsaturés comme l'huile de soja, huile de maïs, huile de carthame, au cours du milieu du 20e siècle, le régime alimentaire moyen est présentement trop élevé en oméga-6 par rapport aux acides gras oméga-3, ce qui fait des ravages dans votre corps. Une bonne source d'oméga-3 comme le poissons gras, les noix et les graines de lin peut contribuer à une amélioration du rapport oméga-6/oméga-3.
- **Noix (les noix, les amandes, les arachides, les noix de cajou, noix de macadamia, etc):** Les noix sont d'excellentes sources de gras sains non transformés ainsi que de minéraux et autres oligo-éléments nutritifs. Les noix de macadamia, amandes et noix de cajou sont de grandes sources d'acides gras monoinsaturés, tandis que les noix sont une bonne source de gras non transformés, d'acides gras polyinsaturés (y compris les acides gras oméga-3). Essayez d'éviter les noix qui sont cuites dans l'huile. Choisissez-les plutôt crues, sèches ou grillées.
- **Graines de tournesol (et graines de citrouille, graines de sésame, graines de lin, etc):** Toutes ces graines sont d'excellentes sources de gras naturels sains, non transformés. Les graines de lin, notamment, ont reçu beaucoup d'attention récemment en raison de leur haute teneur en oméga-3. Cependant, gardez à l'esprit que les oméga-3 des acides gras polyinsaturés sont très réactifs à la chaleur et la lumière, et sujets à l'oxydation et à la production de radicaux libres de sorte qu'il faut consommer des graines de lin fraîchement moulues seulement. Vous pouvez acheter des graines de lin entières et utiliser un moulin à café miniature pour moudre vos graines. Essayez-les dans votre yogourt, céréales, ou même dans votre salade.
- **La graisse animale:** Il s'agit d'un domaine où la plupart des gens ont été mal informés par les médias de masse. La graisse animale est intrinsèquement bonne pour nous, si elle provient d'un animal sain. Le problème réside dans le fait que la plupart des produits d'origine animale, produits en masse aujourd'hui, ne proviennent pas d'animaux sains. Ils proviennent d'animaux ayant reçu des charges massives d'antibiotiques et engraisés aux hormones et nourris synthétiquement. La solution consiste à choisir des des viandes, des oeufs et produits laitiers provenant de culture biologique. Présentement, le prix est encore un peu plus élevé, mais il vaut la peine, et à mesure que la demande croît, les prix devraient diminuer.

Les mauvais gras:

- Les huiles hydrogénées (source de gras trans artificiels): Ce sont des huiles modifiées chimiquement et soumises à des températures et pressions extrêmement élevées, avec ajout de solvants industriels, tels que l'hexane pour l'extraction, et un catalyseur métallique est ajouté pour promouvoir l'hydrogénation artificielle, suivie par le blanchissement et la désodorisation des agents et ...ouach .. les autorités gouvernementales permettent encore à ces conneries de passer dans les aliments. Ces huiles ne sont même pas digne de votre tondeuse à gazon, et encore moins de votre corps! Elles ont été liées à l'obésité, les maladies du coeur, le diabète, le cancer, et plus encore. Des études ont démontrés que même des quantités aussi petites que 1 à 2 grammes de gras trans par jour peuvent être dangereuses. Si vous mangez une portion normale de frites dans un restaurant, vous pouvez facilement obtenir absorber 5 grammes ou plus de gras trans. Maintenant, si aussi peu qu'un gramme par jour peut être dangereux pour votre santé, imaginez ce que vous faites à vous-même avec 5 grammes ... et ce n'était que les frites!

Que dire de tous les biscuits, gâteaux, du poulet frit, des beignes et autres cochonneries que vous mangez sur une base régulière? Certaines personnes absorbent plus de 20-30 grammes de gras trans tous les jours et ne réalisent même pas qu'ils se tuent lentement et surement. Si vous vous souciez de votre santé, vérifier les ingrédients de tous les aliments que vous achetez, et si vous voyez des huiles partiellement hydrogénées de toute nature, comme la margarine, protégez-vous et votre famille en choisissant quelque chose de plus sain. Si on me demandait de choisir la chose qui est la plus nocive pour notre santé qui est utilisée dans notre alimentation, ce serait le gras trans artificiel, et de loin. Ils sont tout simplement dangereux et ils doivent être évités à tout prix. À mon avis, les gras trans artificiels se comparent à la cigarette en termes d'effets négatifs sur la santé. En raison de la prise de conscience des effets négatifs sur la santé des acides gras trans, certains pays exigent maintenant que les manufacturiers de denrées alimentaires indiquent la quantité de gras trans sur toutes les étiquettes de produits. Cependant, ils peuvent encore prétendre que leur produit est "sans gras trans" ou "libre de gras trans" si le produit contient 0,5 gramme de gras trans ou moins par portion. Donc, tout ce qu'ils ont à faire est de réduire la portion à une taille assez petite pour qu'il y ait 0,5 gramme de gras trans, et prétendre que le produit est "sans gras trans". Ne les croyez pas! Vous devez inspecter les ingrédients par vous-même pour savoir si ils sont libres d'huiles hydrogénées, de margarine, ou de shortening.

- Huiles raffinées: Même si les huiles sont non hydrogénées, la plupart des huiles sur les rayons des supermarchés sont raffinées, même celles soi-disant "saines" comme l'huile de canola. La plupart des huiles raffinées sont sujettes à des température élevées, à la pression d'extraction par solvant, le blanchiment et les processus de désodorisation. Tous les produits identifiés comme huile végétale, huile de soja, huile de maïs, huile de coton, huile de carthame, et même huiles de canola ont été endommagés par la présente processus de raffinage. Cela porte préjudice à la structure naturelle des graisses, détruit les antioxydants naturels, crée des radicaux libres, et produit d'une manière générale, un produit nocif pour l'organisme. L'explosion des maladies de coeur au milieu du 20e siècle coïncide très bien avec l'augmentation rapide de l'utilisation des huiles hydrogénées et raffinées dans l'approvisionnement alimentaire, alors que la consommation de graisses saturées a en fait diminué entre le début des années 1900 et le temps présent. Pensez-y. Je pense que vous allez commencer à voir le vrai coupable des maladies du coeur ... les huiles hydrogénées et raffinées, et non les graisses saturées naturelles et saines, qui ont reçu une mauvaise réputation non méritée.

- Aliments frits: les croustilles au maïs, les croustilles, les frites françaises, beignes, du poulet frit, pépites de poulet, etc. Tout est frit dans les huiles hydrogénées ou raffinées ... la plupart du temps bon marché, comme l'utilisation d'huiles de graines de coton ou de soja. Toute cette merde ne passe pas pour de la vraie nourriture à mon avis! Si vous pouvez trouver quelque chose qui est frit dans une huile non hydrogénée tropicale comme les huiles de palme ou de coco (qui sont stables à la chaleur), ce pourrait être la seule nourriture frite qui est acceptable. Mais il est peu probable que vous en trouviez.

- Matière grasse du lait homogénéisé ; La matière grasse du lait est très saine dans son état naturel brut. Les populations traditionnelles du monde entier ont prospéré en parfaite santé tout en consommant des quantités énormes de produits laitiers non-pasteurisés et non homogénéisés. La pasteurisation et l'homogénéisation des produits laitiers détruisent les vertues du produit et le rende potentiellement dangereux pour le corps humain. Malheureusement, vous verrez qu'il est presque impossible de trouver du lait cru à moins que vous connaissez personnellement un agriculteur. Comme alternative, les produits laitiers fermentés comme le yogourt ont eu au moins des microorganismes bénéfiques ajouté pour les rendre plus sains. Cependant, faites attention aux yogourts qui sont bourrés de sucre raffiné et de sirop de maïs riche en fructose. Au lieu de cela, trouver un produit qui est légèrement sucré avec du miel ou du sirop d'érable véritable, ou simplement utiliser le yogourt nature et ajouter vos propres fruits pour sucrer. Puisque vous n'aurez probablement pas trouver du lait cru, le lait écrémé est probablement la meilleure option.

J'espère que j'ai pu faire la lumière sur la vérité concernant les graisses alimentaires et que vous vous rendez compte de leur importance dans un régime alimentaire sain. Cela ne signifie pas que je fais la promotion de toute sorte de produits riches en graisses et pauvres en glucides. J'essaie simplement de vous montrer qu'une alimentation équilibrée, comprenant amplement de graisses saines (y compris les bons gras saturés) est très important pour votre santé générale et votre objectif de perdre du poids.

### 3.0 Faire des choix de nutrition intelligents commence à l'épicerie

Dans les paragraphes qui suivent, j'aimerais vous donner des idées d'aliments sains d'une manière différente. Cette fois, j'ai pensé vous donner quelques idées de ce que je conserve dans ma cuisine. N'oubliez pas que si vous conservez des aliments sains, alors vous allez manger sainement. Fondamentalement, tout commence par faire des choix intelligents, en évitant les tentations lorsque vous effectuez votre épicerie. Ces suggestions reflètent mes préférences personnelles, mais peut-être vont-elles vous donner des idées que vous allez apprécier.

Alors, permettez de commencer par le frigo. Chaque semaine, je cherche à m'assurer de faire le plein avec une variété de légumes frais. Au cours de la pleine saison, je me procure seulement des produits locaux, mais, évidemment, en hiver, je dois recourir aux produits en épicerie. La plupart du temps, je m'assure que j'ai beaucoup de légumes comme les courgettes, les oignons, les asperges, les champignons frais, les épinards, le brocoli, les poivrons rouges, etc., à utiliser dans mes oeufs le matin. J'aime bien aussi quelques dés de poulet maigre ou de la saucisse de dinde dans les oeufs, ainsi que quelques fromages suisses, ou des fromages de chèvre. Le lait de coco est un autre élément important dans mon frigo. J'aime l'utiliser pour faire des smoothies, du gruau, ou un yogourt au goût riche et crémeux. Non seulement le lait de coco ajoute un goût riche et onctueux aux plats, mais il est aussi plein de bons gras saturés. Ouais, vous m'avez bien entendu ... J'ai dit : graisses saturées! Des graisses saturées comme les triglycérides à chaîne moyenne, spécifiquement de l'acide laurique.

Retournons au réfrigérateur et voyons les produits de base à y ajouter :

- Fromage cottage, fromage ricotta, et le yaourt - J'aime mélanger le cottage ou le ricotta et le yogourt ainsi que des noix hachées le matin ou en après-midi comme collation
- Noix hachées, noix de pacane, amandes, noix de macadamia, etc - délicieuse source de matières grasses saines.
- Graines de lin entières - Les moulin dans un moulin à café et ajouter à du yogourt ou à des salades. Toujours les broyer frais parce que les oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés très instables et sujets à oxydation.
- Oeufs entiers - l'une des sources naturelles les plus riches en nutriments et protéines de haute qualité (et n'oubliez pas, ils augmentent le bon cholestérol).
- Beurre de noix - Le beurre d'arachide est dépassé pour moi, donc je faire preuve de créativité et je mélange le beurre d'amandes avec le beurre de sésame, ou même du beurre de noix de cajou avec du beurre de noix de macadamia ... Délicieux et imbattable!
- Salsa - J'essaie de faire preuve de créativité et d'essayer quelques-unes des variétés exotiques de salsas.
- Beurre - le beurre ajoute une grande saveur à tout aliment et peut faire partie d'une alimentation saine (consommer en petite quantité, car sa valeur calorique est élevée ... et ne jamais utiliser de la margarine, à moins que vous n'aimez pas votre coeur!).
- Avocats - une grande source de graisses, de fibres et d'autres nutriments. Essayez de les ajouter à des salades ou des sandwiches.

- Pain à grains entiers (chercher du pain avec au moins 3-4 grammes de fibres par 20 grammes de glucides totaux).
- Le son de riz et de germes de blé - ils semblent beaucoup trop sains pour certains, mais ils ajoutent un agréable petit goût croquant de noisette. Peut être ajouté à du yogourt ou des smoothies, ou peut être ajouté au mélange à muffins ou à pain maison.
- Feuille de laitue et d'épinards avec des carottes râpées - pour les salades avec le dîner.
- Vinaigrette maison - à l'aide de vinaigre balsamique et d'huile d'olive extra vierge. C'est beaucoup mieux que de conserver une vinaigrette qui contient majoritairement de l'huile de soja très raffinée (source d'inflammation créant des radicaux libres).

Voici certains aliments de base à conserver au congélateur:

- Le poisson congelé - J'ai envie d'essayer quelques différentes sortes de poisson chaque semaine. Il y a tellement de nombreuses variétés. De plus, le poisson est généralement congelé immédiatement après la capture, par opposition au poisson frais, qui a été transporté et entreposé au marché pendant quelques jours, risquant de se gâter.
- Les baies congelées - pendant la saison, je les achète fraîches au marché, mais pendant les 10 autres mois de l'année, je garde toujours une quantités de bleuets, framboises, mûres, fraises, cerises surgelées
- Légumes surgelés - encore une fois, quand la saison est terminée et que je ne peux les acheter frais au marché, les légumes congelés sont la meilleure option, car ils ont souvent une teneur plus élevée en éléments nutritifs que les produits frais qui ont été transportés pendant des milliers de kilomètres et entreposés quelques semaines avant de se rendre à votre table.
- Poitrines de poulet congelées - très pratique pour créer de bons sandwichs pour les repas rapides.

Très bien, maintenant voici les trésors cachés dans mes armoires:

- Le son d'avoine - plus de fibres!!
- Boîtes de lait de coco - à réfrigérer après ouverture.
- Différents thés riches en antioxydants - vert, Oolong, blanc, rooibos sont parmi les meilleurs. Étonnamment, même la camomille renferme d'importants nutriments et antioxydants.
- Sirop d'érable - rien à voir avec du mauvais sirop de fructose ... on parle du vrai sirop d'érable pur.
- Miel brut - mieux que le miel traité, il offre de plus grandes quantités de nutriments et des enzymes. Des études ont démontré que le miel aide à améliorer le métabolisme du glucose (comment vous traitez les glucides). Je mélange une petite cuillère dans mon thé à tous les matin.
- Pâtes de blé entier - leur teneur en fibres est beaucoup plus élevé que les pâtes normales
- Le riz brun - JAMAIS de riz blanc

- Boîtes d'haricots noirs - Les haricots sont étonnamment l'une des meilleures sources d'antioxydants pour ralentir les effets du vieillissement!
- Sauces tomates - délicieuse, et comme je suis sûr que vous l'avez entendu un million de fois, elles sont une excellente source de lycopène. Mais n'achetez pas les sauces bourrées de sirop de maïs riche en fructose.
- Le chocolat noir (le plus foncé possible) - C'est la friandise qui satisfait mon bec sucré ... en quantité raisonnable.
- Poudre de cacao organique - J'aime mélanger la poudre de cacao dans mes smoothies pour un apport additionnel d'antioxydants ou dans du lait chaud et quelques morceaux de chocolat noir fondu.

Bien sûr, vous ne pouvez jamais vous tromper avec tous types de fruits frais. Même si les fruits contiennent des sucres naturels, la fibre dans la plupart des fruits ralentit généralement l'absorption des glucides et la réponse glycémique. En outre, la plupart des fruits ont un fort contenu en antioxydants et sont denses en nutriments. Certains de mes favoris sont les kiwis, pommes grenade, mangues, papayes, raisins, oranges, ananas, bananes, pommes, poires, pêches, et tous les types de baies.

Et bien, j'espère que vous avez apprécié ce regard particulier sur mes aliments préférés et ce que je conserve dans ma cuisine. Vos goûts sont probablement tout à fait différents des miens, mais j'espère que cela vous a donné quelques bonnes idées que vous pourrez utiliser la prochaine fois que vous êtes à l'épicerie.

## 4.0 Les suppléments en vitamines et minéraux sont-ils nécessaires ou jetez-vous votre argent par la fenêtre?

À titre de professionnel de la santé je reçois constamment des questions au sujet des vitamines. Des questions du genre ... .. quels types devrais-je prendre? Quelle quantité? Devrais-je prendre une multi-vitamine ou simplement quelques unes des plus importante, comme la C, E, le calcium ou le zinc? Vont-ils contribuer à perdre du poids ou à augmenter ma masse musculaire? Donc, avec tous les discours et battages publicitaires sur les vitamines et compléments minéraux ... sont-elles vraiment nécessaires pour une santé optimale? La réponse est définitivement ..... DIABLE NON! À condition que vous adoptiez un régime alimentaire sain et équilibré, ce que la plupart des gens n'ont pas. Permettez-moi de m'exprimer ainsi ... un supplément de vitamines et de minéraux sans doute sera un peu plus avantageux pour vous si vous avez une mauvaise alimentation. Toutefois, si vous êtes vraiment sérieux dans votre objectif de perdre du poids et de développer un corps mince et ferme, pourquoi auriez-vous un pauvre régime alimentaire? Donc, si vous avez une alimentation saine et équilibrée, la réponse est que vous n'avez pas besoin d'un supplément vitaminique.

Pensons-y une seconde. Les humains ont-ils vécu sur la planète pendant des dizaines et des milliers d'années en avec une pilule vitaminique créé artificiellement? L'homme compte plusieurs milliers d'années d'existence, pourtant les pilules de vitamines ont seulement été créées autour des dernières décennies, mais la population est en moins bonne santé que jamais auparavant. L'espèce humaine n'est pas dans son pire état de santé du point de vue des maladies contagieuses, mais certainement pas dans une perspective de maladies dégénératives. J'admets que nous vivons plus longtemps de nos jours par rapport au passé, mais ce n'est que parce que les progrès médicaux nous maintiennent en vie plus longtemps, même si nous sommes dans une forme physique horrible. Les gens pourraient vivre plus longtemps, mais ils vivent tout simplement plus longtemps tout en étant en surpoids, aux prises avec des problèmes d'articulation, des maladies cardiaques, des cancers, et ainsi de suite. Vous me comprenez, je crois.

Alors, voyons voir pourquoi je soutiens que les suppléments vitamines et minéraux sont un gaspillage d'argent et ne sont pas nécessaires pour une santé optimale. Bien, d'abord et avant tout, un régime alimentaire sain et équilibré composé d'une variété importante d'aliments naturels (à partir de viandes, produits laitiers, oeufs, fruits, légumes, céréales, noix, graines, légumineuses, etc.) offre un riche éventail de vitamines, minéraux, antioxydants et tous les autres nutriments dont nous avons besoin pour vivre en parfaite santé. Le problème est que beaucoup gens ne choisissent pas un régime alimentaire sain et équilibré, avec beaucoup de variété. Ils affirment qu'ils sont trop occupés, ou que ce n'est pas pratique. Et bien, j'espère que vous avez pris votre corps, votre santé et celle de votre famille plus au sérieux que cela.

Un autre problème avec les vitamines et minéraux en pilule c'est que votre corps n'absorbe pas les nutriments en pilule aussi efficacement. Les denrées alimentaires naturelles contiennent des vitamines et des minéraux qui sont beaucoup mieux assimilées par le corps humain. De plus, les pilules contiennent des minéraux et vitamines qui interfèrent les uns avec les autres. Par exemple, de fortes doses de vitamine E peuvent interférer avec l'absorption de bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) et d'autres matières grasses en vitamines solubles. Plusieurs autres combinaisons interfèrent les uns avec les autres aussi.

Un des risques associés aux vitamines en pilule est la possibilité de consommation excessive de vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K). Celles-ci s'accumulent dans les tissus gras de notre corps, et donc il est plus facile d'être en surdose comparativement aux vitamines hydrosolubles (vitamine C et les diverses vitamines B). L'excès de vitamine liposoluble peut entraîner divers effets toxiques dans le corps. Il est beaucoup plus difficile d'absorber une quantité excessive de vitamines hydrosolubles. Par exemple, il faudrait consommer des quantités exorbitantes de foie et d'abats pour excéder la limite d'absorption de vitamine A et D. De même, il serait difficile de surconsommer des aliments précurseurs de la vitamine A (bêta-carotène), trouvés dans les patates douces et carottes, tout simplement parce que votre corps cesserait la conversion en vitamine A, une fois qu'il a obtenu ce qu'il lui faut.

Il y a même des cas où des méga-doses de vitamines hydrosolubles peuvent être toxiques. Des surdoses de certaines vitamines B peuvent causer des nausées, des vomissements, la diarrhée, et même des dommages au foie. Toutefois, dans la plupart des cas, l'excès de vitamines solubles dans l'eau se retrouvera dans votre urine. C'est pourquoi de nombreuses fois, votre urine sera de couleur jaune foncé, quelques heures après la prise de vitamine contenant de fortes doses de vitamines B et C. Par conséquent, lorsque vous prenez une pilule de vitamines, la plupart des vitamines solubles dans l'eau sont tout simplement rejetés dans les toilettes .... ainsi que votre argent!!

Finalement, les pilules de vitamines utilisent souvent des versions synthétiques de vitamines qui peuvent effectivement être malsaines. Par exemple, les formes de vitamine E qu'on trouve dans les pilules peuvent être soit d-alpha (une version naturelle) ou DL-alpha (une version synthétique). De nombreuses études indiquent qu'il pourrait y avoir des dangers potentiels pour la santé à la prise de vitamine synthétique. Une fois encore, nous revenons sur le fait qu'une forme naturelle est toujours bien meilleure qu'une version transformée par l'homme.

L'essentiel, c'est que tant que vous suivez un régime alimentaire équilibré comprenant une bonne variété de fruits, légumes, noix, graines, céréales complètes, légumineuses, viandes, produits laitiers, oeufs, etc, vous obtiendrez tous les éléments nutritifs dont votre corps a besoin pour fonctionner efficacement sans le besoin de suppléments vitaminiques d'origine humaine.

Un style de vie actif, avec un programme d'exercices bien structurés est évidemment très important pour perdre du gras corporel et pour le développement d'un corps mince et ferme, mais il faut toujours se rappeler qu'une nutrition appropriée est encore plus importante. Une mauvaise alimentation signifie un corps mou et malsain.

Et bien, j'espère que vous avez apprécié ce e-book. J'ai essayé de vous donner certains de mes secrets d'initié pour favoriser le développement d'un corps mince, ferme et vraiment en santé pour la vie! Encore une fois, n'hésitez pas à transmettre ce e-book à l'un de vos amis, un membre de votre famille ou un collègue de travail qui pourrait bénéficier de cette information.

Si vous êtes intéressé par mon programme tout à fait complet, "Tout Sur Les Abdominaux", que j'ai développé pour perdre du gras corporel autant que vous voulez par une méthode d'entraînement et de nutrition scientifiquement éprouvée, [cliquer ici pour en savoir plus](#) .

Voici un aperçu de ce que des personnes du monde entier ont dit à propos de mon programme "Tout Sur les AbdoAbdominaux" :

-----  
Lorsque j'ai rencontré Mike il y a 2 ans de cela, j'étais à un stage sur les méthodologies d'entraînement et faisais quelques échanges avec d'autres formateurs. Mike et moi avons commencé à parler et son livre « Tout sur les Abdominaux » a été mentionné. J'ai vraiment dû me mordre la langue. J'ai immédiatement commencé à penser quel genre de c\*\*\*\*\* cela pouvait être. Je ne suis généralement pas une personne négative, mais concernant ce sujet, je le suis extrêmement.

Je me suis rendu compte que j'avais tort! Après cinq minutes de discussion avec Mike, je me suis rendu compte combien il était brillant. Il est véritablement une autorité concernant les abdos. Si vous cherchez à vous débarrasser de certains excès de graisse et être à la meilleure forme de votre vie, le livre de Mike est le livre à lire. Je le pense sincèrement.

Il couvre tous les sujets nécessaires et même plus. Mike est tout à fait d'avant-garde en matière de santé et de fitness. Si vous voulez savoir exactement comment manger et vous entraîner pour obtenir les résultats que vous recherchez, son livre est ce qu'il vous faut. Il est tellement confiant de ce qu'il dit et vous le garanti... Si vous n'aimez pas le livre (mais c'est peu probable), il vous remboursera.

-Gary Rock, Professionnel de Fitness, propriétaire - NextFitnessEvolution.com  
Valley Stream, NY - USA

-----  
"Salut Mike

J'étais à la recherche d'un programme pour m'aider à perdre efficacement ma graisse corporelle et obtenir rapidement de bons abdos. Je suis tombé sur votre site web, et la garantie de remboursement que vous proposez sont pour moi la preuve que vous croyez en votre programme et que vous n'êtes pas seulement intéressé par la vente de votre e-book. Quoi qu'il en soit, à la base, j'ai fait cet achat en guise d'essai et si ce n'était pas efficace, et bien, j'allais réclamer mon argent.

Avant de commencer avec le programme, je pesais 80 kilos et mon tour de taille était de 106 centimètres. Après 11 semaines, j'étais toujours à 80 kg environs, mais mon tour de taille était à 89 cm. Une perte de 18 cm en 11 semaines! Depuis mon poids est resté à peu près le même, cela signifie que j'ai acquis de la masse musculaire tout en perdant 18 centimètres de tour de taille!

Ma force et mon métabolisme s'améliorent chaque semaine et j'utilise des poids de plus en plus lourds à mesure que je progresse. Les membres de ma famille et mes amis qui ne m'ont pas vu depuis des semaines, n'arrivent pas à croire à quel point je suis devenu beaucoup plus mince maintenant.

Je suis vraiment heureux d'avoir acheté votre e-book et d'avoir suivi les programmes. J'ai encore un peu de graisse à perdre, mais je peux déjà dire que mes abdos seront visibles dans quelques semaines.

Merci pour tous les conseils et les encouragements pour me motiver. Cette formidable expérience est bien plus enrichissante que ce à quoi je m'attendais pour mon argent!

Cordialement, Imtiaz Girach, Royaume-Uni

-----

"Salut Mike. J'ai récemment commencé votre programme et j'ADORE ! Je voulais juste vous dire à quel point je trouve votre approche, ainsi que vos stratégies pour perdre de la graisse au ventre, incroyable. Je sens déjà les effets de vos entraînements. Mon corps est plus mince et plus ferme et je me réjouis à l'idée de faire plus d'effort.

À vrai dire, je m'ennuyais beaucoup de ma routine habituelle, à la salle de gym. Sans oublier que cela ne contribuait pas à ce que j'obtienne un ventre plat! J'aime énormément votre approche car elle explique tout, et je suis une personne qui a besoin de connaître les raisons pour lesquelles je fais quelque chose! J'aime la variété et le peu de temps nécessaire pour accomplir ces entraînements, par opposition aux longues et ennuyeuses séances d'entraînement s et les exercices localisés et répétitifs, que j'avais l'habitude de faire.

En suivant votre programme, je suis certaine de sentir mon cœur battre et ma sueur couler comme je ne l'ai jamais ressenti avant. C'est vraiment super. Merci, et je vous tiendrai au courant!

-Michelle Smith, Ontario, Canada

-----

Salut Mike,

J'ai commandé « Tout Sur Les Abdominaux » en ligne il y a quelques semaines. J'ai fait quelques routines d'entraînement pour débutants et intermédiaires. BON SANG, ces exercices me font transpirer comme jamais. J'aime (bien qu'ils me fassent souffrir) le squat presses et le renegade rows.

Je commence aussi à m'en tenir à vos méthodes de régime, qui sont plus agréables que la façon dont j'avais l'habitude de manger. Quoi qu'il en soit, je voulais juste vous dire merci pour toutes vos infos utiles et de vous soucier du bien être de vos lecteurs. Merci encore,

Kyle LeDoux, Santa Clarita, CA - USA

-----

[Cliquer ici pour vous procurez une copie du ebook de Mike Geary "Tout Sur Les Abdominaux".](#)