e-book

Régime NATMAN

4kg en 4 jours !

Programme Minceur - Menu - Conseils

Tout savoir sur le Régime Natman !

Bienvenue !

Vous êtes sur le point d'entamer la lecture de la méthode du Régime NATMAN permettant de perdre du poids rapidement.

Cet ebook ou livre électronique présente une **méthode** de régime qui va vous permettre de perdre rapidement du poids…

Le Régime NATMAN, c'est 4kg en 4 jours seulement !

Si l'ebook que vous allez lire est un recueil d'informations sur le Régime NATMAN, permettant au lecteur de connaitre les menus, jour par jour, mais aussi les avantages et les inconvénients de ce genre de régime rapide, nous avons également souhaité apporter au lecteur un certain nombre d'informations et de définitions afin de mieux comprendre et appréhender le Régime NATMAN mais aussi les régimes hypocaloriques et hyperprotéinés en général.

Car bien comprendre comment fonctionne un régime, c'est simplement mieux le réussir !

Et si le régime NATMAN ne dure que 4 jours pour une perte de poids avoisinant les 4 kg, il est important de ne pas reprendre le poids perdu par une mauvaise alimentation ou de mauvaises habitudes, notamment alimentaires.

C'est la raison pour laquelle, nous avons également souhaité vous donner de nombreux conseils sur les aspects comportementaux à tenir face à la nourriture, à la sédentarité, … De nombreux conseils avec un seul objectif : vous permettre de ne pas reprendre le poids perdu !

CINQ CONSEILS AVANT D'ENTAMER LA LECTURE

- **Suivez les menus du régime à la lettre**. N'innovez pas sauf si vous êtes allergique ou détestez un des aliments proposés. Sinon, évitez autant que possible de déroger au régime.

- **Prenez des compléments alimentaires** lors de votre cure. Ils ne sont pas indispensables car on n'est rarement carencé en 4 jours de régime. Pour autant, si vous voulez éviter les coups de fatigue ou tout risque sanitaire, prenez-en !
- **Consultez votre médecin avant d'entamer le Régime NATMAN**. Il est le seul à pouvoir vous dire si vous êtes apte à suivre ce genre de régime hypocalorique. Et si vous êtes en état de faiblesse passagère, reportez votre régime.
- **Ne dépassez pas les 4 jours du régime NATMAN**
- **Conservez cet ebook à portée de main** : Il regroupe énormément de conseils, les menus, des informations pour réussir. Il doit devenir votre allié de chaque instant

Après ces quelques conseils et mises en garde, il ne nous reste plus qu'à vous dire deux mots…

BONNE LECTURE !

I. Introduction 6
II. Le Régime NATMAN... c'est entre 3 et 5kg en 4 jours seulement ! 7
III. Le Régime NATMAN : Un Régime Hyper-Protéiné 7
IV. Le Régime NATMAN : Un Régime Hypocalorique 8
V. Avantages du Régime NATMAN 9
VI. Inconvénients du Régime NATMAN 11
VII. Menu - Programme minceur des 4 jours du Régime NATMAN 13
VIII. Les Menus Détaillés jour par jour du Régime NATMAN – 4 jours 15
Premier jour du Régime NATMAN 15
Deuxième jour du Régime NATMAN 16
Troisième jour du Régime NATMAN 18
Quatrième jour du Régime NATMAN 19
IX. La suite du Régime NATMAN 21
X. UNE SEMAINE DE MENUS QUOTIDIENS A 1200 CALORIES PAR JOUR 22
XI. UNE SEMAINE DE MENUS QUOTIDIENS A 1500 CALORIES PAR JOUR 29
XII. UNE SEMAINE DE MENUS QUOTIDIENS A 1800 CALORIES PAR JOUR 36
XIII. L'intérêt des Compléments Alimentaires 44
XIV. Les Besoins du Corps 46
XV. Besoins en Vitamines 49
XVI. Besoins en Fibres Alimentaires 51
XVII. Conseils pour Bien Dormir 54
XVIII. Dix Conseils pour Maigrir 57
XIX. 10 Conseils pour ne Pas Regrossir 60
XX. Dix Conseils pour éviter de grignoter 63

XXI. Questions – Réponses sur les menus du Régime NATMAN.....66
XXII. Des Solutions comportementales… 72
XXIII. 113 trucs et astuces pour une vie plus saine… 74
XXIV. Un régime qui échoue ? Et si c'était dans la tête ? 83

I. INTRODUCTION

Perdre du poids lentement est accessible. Mais perdre quelques kilos rapidement nécessite une bonne dose de rigueur combinée à une autre bonne dose de sérieux !

Le Régime NATMAN est une diète amincissante qui va vous permettre, en 4 jours seulement, de perdre en moyenne 4 kg. Au programme du Régime NATMAN, une consommation de viande et de légumes, tout cela dans des repas hypocaloriques pour perdre du poids rapidement !

4 KG EN 4 JOURS !

- 4 kg est une moyenne : Sur les 4 jours du Régime NATMAN, la perte de poids moyenne généralement constatée varie entre 3 et 5 kg environ. Un régime idéal pour sa rapidité.

- Avec le Régime NATMAN, des quantités d'aliments sont à volonté... Vous n'aurez donc aucune sensation de faim.

- Sur 4 jours de Régime NATMAN, les risques de carences alimentaires sont quasi-nuls. Vous ne privez pas assez longtemps votre corps de glucides, lipides, vitamines, sels minéraux, ... pour engendrer des carences !

  Pour autant, il est conseillé de consommer des compléments alimentaires et bien prendre conscience que le Régime NATMAN ne doit en aucun cas être poursuivi au-delà de 4 jours.

PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT... ENFIN DES RESULTATS !

Le Régime NATMAN est un régime amincissant alliant un régime hypocalorique à un régime hyperprotéiné. Ce qui signifie que votre alimentation quotidienne va principalement se fonder sur la consommation de protéines avec une limitation de votre consommation en glucides et en lipides.

Copyright ©regimenatman.fr

L'absorption de protéines va par ailleurs vous permettre de conserver votre masse musculaire sans empêcher la fonte de votre graisse.

Le Régime NATMAN est un régime rapide, un régime simple à suivre, un régime gratuit et surtout... un régime terriblement efficace !

Le Régime NATMAN est particulièrement recommandé pour les personnes qui ne sont pas en état de surpoids avéré, mais ont seulement quelques petits kilos à perdre pour retrouver la ligne !

Mais si le principe du Régime NATMAN est simple à suivre, il nécessite cependant une grande volonté pour parvenir à perdre les kilos superflus.

II. Le Regime NATMAN... c'est entre 3 et 5kg en 4 jours seulement !

Vous allez devoir respecter à la lettre les 4 jours du programme-minceur du Régime NATMAN sans ne faire aucune entorse aux consignes strictes de cette diète.

Et au bout du quatrième jour, ce sont entre 3 et 5 kg qui se seront envolés.

Il n'y a pas de magie ! Seulement un régime efficace, simple à suivre, très rapide et surtout un régime gratuit !

III. Le Regime NATMAN : Un Regime Hyper-Proteine

Le principe d'un régime protéiné (ou hyperprotéiné) est simple : il consiste à consommer principalement des protéines, durant une période définie et assez courte, puis à réintroduire ensuite les autres aliments dans vos menus quotidiens.

Dans le cas du Régime NATMAN, la période protéinée se déroule sur les 4 jours du régime, mais les autres aliments (notamment les fibres alimentaires) sont présents tout au long de la diète.

Cela permet de notamment d'éviter certains inconvénient comme la constipation par exemple !

Durant une période protéinée, vous allez puiser dans vos stocks, les graisses et les sucres que votre alimentation quotidienne ne vous apporte plus. C'est ce qui va principalement entraîner la perte de poids.

Et comme vous fournissez à votre organisme des substances protéiques, vous ne perdrez pas vos muscles.

Conserver la masse musculaire et perdre rapidement du poids

Les résultats d'un régime protéiné comme le Régime NATMAN vont donc se voir rapidement, tant au niveau de la silhouette qui va s'affiner, qu'au niveau du poids affiché sur la balance, qui va s'effondrer.

Le Régime NATMAN est un régime amincissant idéal pour toutes celles et ceux qui veulent des résultats rapides.

Chaque jour un Kilo ou pas loin, c'est "boostant" et hyper motivant.

IV. Le Regime NATMAN : Un Regime Hypocalorique

Le principe d'un régime hypocalorique consiste à réduire les apports énergétiques quotidiens, principalement les quantités de glucides et de lipides, afin d'obliger le corps à puiser dans ses réserves. A noter que les aliments alcoolisés sont également proscrits !

Les régimes hypocaloriques sont quasiment tous fondés sur le principe de limiter les apports énergétiques quotidiens entre 1000 et 1600 kcal par jour (ou calories), voire moins.

Inconvenients, points faibles, points negatifs d'un regime hypocalorique

Dans le cadre d'une cure hypocalorique, le risque de carence alimentaire peut être important, avec des sensations de fatigue et des risques d'anémie.

IL EST DONC NECESSAIRE DE :

- Veiller à la diversité de son alimentation, ce qui est le cas dans le Régime NATMAN, même si on reste dans le cadre d'un régime alimentaire strict

- Aider son organisme en complétant son alimentation avec des compléments alimentaires. Même si les compléments alimentaires peuvent ne pas être consommés dans le cadre des 4 jours du Régime NATMAN, on ne saurait trop conseiller d'en prendre afin d'éviter tout risque sanitaire.

Bien évidemment, pour qu'un régime hypocalorique comme le Régime NATMAN fonctionne, il est nécessaire de respecter les règles suivantes :

- Eviter de grignoter entre les repas
- Eviter les boissons sucrées
- Bannir les boissons alcoolisées
- Eviter les assaisonnements à base d'huile
- Bannir les plats en sauce
- Etc.

Dans tous les cas, faîtes vous aider par un professionnel : votre médecin ou un diététicien par exemple, qui pourront être d'une grande aide en cas de doute ou de question sur votre métabolisme.

V. AVANTAGES DU REGIME NATMAN

LE REGIME NATMAN : UN REGIME EFFICACE ET RAPIDE

Le Régime NATMAN est d'une grande efficacité. La plupart des personnes ayant suivi ce régime amincissant ont pu constater des pertes de poids très significatives : entre 3 et 5 kg en 4 jours seulement !

A la fin de cette diète amincissante, pas de risques d'effet yoyo ! Le Régime NATMAN est trop court pour engendrer des risques de reprise de poids inconsidéré… à condition de ne pas faire n'importe quoi bien évidemment.

Copyright ©regimenatman.fr

Nous vous donnons de nombreux conseils vers la fin de cet ebook sur ce sujet !

Le Regime NATMAN en resume... c'est l'efficacite !

- ✓ Une perte de poids significative (Entre 3 et 5 kg en 4 jours seulement !)
- ✓ Un régime très efficace et très rapide
- ✓ Pour les amoureux des salades, le Régime NATMAN est fait pour vous
- ✓ Aucun effet YoYo
- ✓ Pas de problèmes de constipation avec l'apport important en fibres alimentaires dans l'alimentation quotidienne
- ✓ Des plats à volonté lors de *(quasiment)* chaque repas afin d'éviter les sensations de faim
- ✓ Pas de phase de stabilisation au régime NATMAN mais des conseils pour comportementaux vous permettant de reprendre une vie saine et équilibrée

VI. Inconvenients du Regime NATMAN

Y-a-t'il des contre-indications au Regime NATMAN ?

Le Régime NATMAN est formellement interdit aux personnes suivantes :

- ✓ Les Enfants
- ✓ Les Personnes âgées
- ✓ Les Femmes enceintes

Et en général,

- ✓ Les personnes qui souffrent de faiblesses passagères ou de faiblesses « structurelles », comme les diabétiques
- ✓ Les personnes qui n'ont pas de besoins structurels à perdre du poids

Le Régime NATMAN est également formellement déconseillé aux personnes fragiles des intestins.

Avant de suivre une période de cure amincissante du Régime NATMAN, il est indispensable de consulter votre médecin (ou diététicien, nutritionniste, ...) afin de faire un bilan de santé et de vérifier si, à l'instar de tout autre cure amincissante, le Régime NATMAN est fait pour vous.

Quels sont les points negatifs du Regime NATMAN ?

- ➢ Perte de poids très rapide, ce qui peut avoir des conséquences sur votre forme et votre santé
- ➢ Des carences alimentaires peuvent survenir dans certains cas. Notamment en cas de faiblesses de l'état de santé de la personne qui entame le régime.

Le Regime NATMAN : Quels peuvent etre les risques pour la sante ?

Bien que le Régime NATMAN soit particulièrement efficace, il faut savoir qu'il peut y avoir des risques pour la santé.

Le Régime NATMAN étant particulièrement hypocalorique, vous pourriez présenter des problèmes comme :

- ➢ Des troubles digestifs
- ➢ Des troubles au niveau de l'apprentissage alimentaire (organisme déréglé)

Copyright ©regimenatman.fr

- Des carences alimentaires
- Des troubles du transit
- Des grosses sensations de fatigues
- Etc.

Si un ou plusieurs de ces symptômes apparaît (**attention**, la liste n'est pas exhaustive), cessez immédiatement de suivre le Régime NATMAN et consultez votre médecin.

VII. Menu - Programme minceur des 4 jours du Regime NATMAN

Vous allez vous en apercevoir : le Régime NATMAN est un régime très efficace. Il permet de perdre entre 3 et 5 kg en 4 jours seulement ! Des résultats assez spectaculaires et rapides. Idéal pour retrouver rapidement la ligne en vue d'un événement important par exemple.

Pour autant, la rigueur dans le suivi du Régime NATMAN est sans aucun doute la condition essentielle pour parvenir à perdre du poids.

Vous devez donc parfaitement suivre le Régime NATMAN si vous voulez parvenir à maigrir. Pas d'options dans le Régime NATMAN : tout est scrupuleusement indiqué et doit être suivi !

Regime NATMAN : Un regime hypocalorique et hyperproteine

Répétons-le : Le Régime NATMAN est construit autour de deux principes de diètes alimentaires :

- ✓ Une diète hyperprotéinée (ou régime hyperprotéiné) alliée à
- ✓ Une diète hypocalorique (ou régime hypocalorique).

Vous allez donc principalement consommer des protéines (viande, œufs, ...) et limiter au maximum les apports en glucides et en lipides.

Voici un aperçu des 4 jours de régime. Découpez-le et collez-le sur votre réfrigérateur.

Les menus détaillés suivent, à la suite du « rappel » des menus.

Copyright ©regimenatman.fr

Regime NATMAN

Premier jour du Regime NATMAN

- **Matin :** Café ou thé sans sucre à volonté et ½ pamplemousse
- **Midi :** 1 steak grillé, Laitue, Tomates en salade, 1 pomme
- **Soir :** 2 œufs durs, Haricots verts, ½ pamplemousse

Deuxieme jour du Regime NATMAN

- **Matin :** Café ou thé sans sucre à volonté et ½ pamplemousse
- **Midi :** 1 steak grillé, Laitue, 1 grand verre de jus de tomate
- **Soir :** Courgettes ou chou-fleur, Haricots verts, Compote de pommes sans sucre

Troisieme jour du Regime NATMAN

- **Matin :** Café ou thé sans sucre à volonté et ½ pamplemousse
- **Midi :** 1 steak grillé, Laitue, Céleri en salade, 1 pomme
- **Soir :** Poulet grillé, Tomates à l'étuvée, 1 grand verre de jus de pruneaux

Quatrieme jour du Regime NATMAN

- **Matin :** Café ou thé sans sucre à volonté et ½ pamplemousse
- **Midi :** 2 œufs durs, Haricots verts, 1 verre de jus de tomate
- **Soir :** 1 steak grillé, Laitue, 1 verre de jus d'ananas sans sucre

Copyright ©regimenatman.fr

VIII. Les Menus Detailles jour par jour du Regime NATMAN – 4 jours

Premier jour du Regime NATMAN

Petit-Déjeuner

- **1 café ou un thé (sans sucre)**

  Le café et le thé ne sont pas obligatoires. Prenez un verre d'eau si vous n'aimez pas le café ou le thé, voire une infusion. Dans tous les cas, votre boisson du matin sera sans sucre. L'aspartame est autorisé ainsi que la stévia.

- **1 demi-pamplemousse**

  Peu importe la catégorie ou la couleur du pamplemousse. Si vous n'aimez pas les pamplemousses, vous pouvez opter pour des oranges ou d'autres agrumes.

Déjeuner

- **Steak grillé**

  Faire revenir un steak grillé d'environ 150 grammes dans une poêle bien chaude, sans ajout d'huile ou de beurre. Le steak grillé sera préférablement de bœuf. Si vous n'aimez pas le bœuf, vous pouvez opter pour des morceaux de dinde ou de poulet (non rôti).

- **Salade de laitue**

  La salade de laitue est à volonté. Si vous n'aimez pas la laitue, vous pouvez opter pour toutes les autres sortes de salade. Pour l'assaisonnement, vous pouvez varier les plaisirs avec du jus de citron ou une vinaigrette à base de fromage blanc à 0% de matière grasse et du poivre par exemple.

- **Des tomates en salade**

  Les tomates sont également à consommer sans modération. Inutile donc de se limiter. Attention à ne pas les saler excessivement et de les consommer sans huile. A la limite, un léger filet d'huile d'olive.

- **1 pomme**

  Golden, Gala, ... Toutes les catégories de pommes sont autorisées.

Diner

- **2 œufs durs**

  Vous pouvez et devez manger le jaune et le blanc. Pas de sel en accompagnement. Si vous ne supportez pas les œufs, ils peuvent être remplacés par 150 grammes de dinde ou du blanc de poulet

- **Haricots verts**

  Les haricots verts sont à volonté. Pour avoir plus de goût, évitez de prendre des haricots verts en boite. Préférez des haricots verts surgelés ou frais. Vous pouvez assaisonner avec un filet d'huile d'olive et des aromates. Si vous n'aimez pas les haricots verts ou êtes allergique, vous pouvez les remplacer par des brocolis ou des épinards par exemple.

- **½ pamplemousse**

  Peu importe la catégorie ou la couleur du pamplemousse. Si vous n'aimez pas les pamplemousses, vous pouvez opter pour des oranges ou d'autres agrumes.

Deuxieme jour du Regime NATMAN

Petit-Dejeuner

- **1 café ou un thé (sans sucre)**

  Le café et le thé ne sont pas obligatoires. Prenez un verre d'eau si vous n'aimez pas le café ou le thé, voire une infusion. Dans tous les cas, votre boisson du matin sera sans sucre. L'aspartame est autorisé ainsi que la stévia.

- **1 demi-pamplemousse**

  Peu importe la catégorie ou la couleur du pamplemousse. Si vous n'aimez pas les pamplemousses, vous pouvez opter pour des oranges ou d'autres agrumes.

Dejeuner

- **Steak grillé**

  Faire revenir un steak grillé d'environ 150 grammes dans une poêle bien chaude, sans ajout d'huile ou de beurre. Le steak grillé sera

préférablement de bœuf. Si vous n'aimez pas le bœuf, vous pouvez opter pour des morceaux de dinde ou de poulet (non rôti).

- **Salade de laitue**

  La salade de laitue est à volonté. Si vous n'aimez pas la laitue, vous pouvez opter pour toutes les autres sortes de salade. Pour l'assaisonnement, vous pouvez varier les plaisirs avec du jus de citron ou une vinaigrette à base de fromage blanc à 0% de matière grasse et du poivre par exemple.

- **1 grand verre de jus de tomates**

  Vous pouvez rajouter du sel au céleri ou du tabasco. Un peut de goût supplémentaire ne vous fera pas de mal.

DINER

- **Courgettes ou chou-fleur**

  Découper les courgettes ou le chou-fleur et faite revenir dans une poêle bien chaude, sans ajout de matière grasse. Vous pouvez rajouter des aromates pour donner du goût. Les courgettes et le chou-fleur sont à volonté.

- **Haricots verts**

  Les haricots verts sont à volonté. Pour avoir plus de goût, évitez de prendre des haricots verts en boite. Préférez des haricots verts surgelés ou frais. Vous pouvez assaisonner avec un filet d'huile d'olive et des aromates. Si vous n'aimez pas les haricots verts ou êtes allergique, vous pouvez les remplacer par des brocolis ou des épinards par exemple.

- **Compote de pommes sans sucre**

  Le mieux est bien évidemment de réaliser soi-même la compote de pommes. Si vous n'avez ni le temps, ni la patience, ni les compétences pour faire votre compote de pomme faite maison, choisissez une compote de pomme la plus naturelle possible, avec un minimum de sucre et surtout, sans sucre ajouté.

Troisieme jour du Regime NATMAN

Petit-Dejeuner

- **1 café ou un thé (sans sucre)**

  Le café et le thé ne sont pas obligatoires. Prenez un verre d'eau si vous n'aimez pas le café ou le thé, voire une infusion. Dans tous les cas, votre boisson du matin sera sans sucre. L'aspartame est autorisé ainsi que la stévia.

- **1 demi-pamplemousse**

  Peu importe la catégorie ou la couleur du pamplemousse. Si vous n'aimez pas les pamplemousses, vous pouvez opter pour des oranges ou d'autres agrumes.

Dejeuner

- **Steak grillé**

  Faire revenir un steak grillé d'environ 150 grammes dans une poêle bien chaude, sans ajout d'huile ou de beurre. Le steak grillé sera préférablement de bœuf. Si vous n'aimez pas le bœuf, vous pouvez opter pour des morceaux de dinde ou de poulet (non rôti).

- **Salade de laitue**

  La salade de laitue est à volonté. Si vous n'aimez pas la laitue, vous pouvez opter pour toutes les autres sortes de salade. Pour l'assaisonnement, référez-vous aux conseils en bas de page

- **Céleri en salade**

- **1 pomme**

  Golden, Gala, ... Toutes les catégories de pommes sont autorisées.

Diner

- **Poulet grillé**

  Attention ! Qui dit Poulet grillé, ne dit pas poulet rôti ! Par poulet grillé, on entend une tranche de filet de poulet de 150 à 200 grammes, cuite dans une poêle bien chaude et sans ajout de matière grasse

- **Tomates à l'étuvée**

Les tomates sont à volonté. Profitez-en ! N'hésitez pas à donner du goût à vos tomates grâce à des aromates, des plantes aromatiques fraiches, ...

- **1 grand verre de jus de pruneaux**

  Comme pour la compote de pomme, le mieux est de réaliser soi-même le jus de pruneaux. Mais si vous l'achetez en magasin, veillez à prendre celui qui est le plus naturel, sans additif calorique ou sucre ajouté

Quatrieme jour du Regime NATMAN

Petit-Dejeuner

- **1 café ou un thé (sans sucre)**

  Le café et le thé ne sont pas obligatoires. Prenez un verre d'eau si vous n'aimez pas le café ou le thé, voire une infusion. Dans tous les cas, votre boisson du matin sera sans sucre. L'aspartame est autorisé ainsi que la stévia.

- **1 demi-pamplemousse**

  Peu importe la catégorie ou la couleur du pamplemousse. Si vous n'aimez pas les pamplemousses, vous pouvez opter pour des oranges ou d'autres agrumes.

Dejeuner

- **2 œufs durs**

  Vous pouvez et devez manger le jaune et le blanc. Pas de sel en accompagnement. Si vous ne supportez pas les œufs, ils peuvent être remplacés par 150 grammes de dinde.

- **Haricots verts**

  Les haricots verts sont volonté. Pour avoir plus de goût, évitez de prendre des haricots verts en boite. Préférez des haricots verts surgelés ou frais. Vous pouvez assaisonner avec un filet d'huile d'olive et des aromates. Si vous n'aimez pas les haricots verts ou êtes

allergique, vous pouvez les remplacer par des brocolis ou des épinards par exemple.

- **1 verre de jus de tomate**

DINER

- **Steak grillé**

  Faire revenir un steak grillé d'environ 150 grammes dans une poêle bien chaude, sans ajout d'huile ou de beurre. Le steak grillé sera préférablement de bœuf. Si vous n'aimez pas le bœuf, vous pouvez opter pour des morceaux de dinde ou de poulet (non rôti).

- **Salade de laitue**

  La salade de laitue est à volonté. Si vous n'aimez pas la laitue, vous pouvez opter pour toutes les autres sortes de salade. Pour l'assaisonnement, vous pouvez varier les plaisirs avec du jus de citron ou une vinaigrette à base de fromage blanc à 0% de matière grasse et du poivre par exemple.

- **1 verre de jus d'ananas sans sucre**

  Comme pour le jus de tomate ou de pruneaux, le mieux est de faire son propre jus d'ananas. Mais comme la plupart des personnes, vous allez acheter le jus d'ananas. Prenez alors garde à sélectionner un jus d'ananas le plus naturel possible, sans sucre ajouté

C'est la fin du Régime NATMAN, mais PAS LA FIN DE VOTRE BONNE RESOLUTION !

Si vous souhaitez ne pas reprendre les kilos perdus et conserver votre ligne, nous vous invitons à continuer la lecture, attentivement !

IX. LA SUITE DU REGIME NATMAN

Le Régime NATMAN est terminé et deux solutions s'offrent désormais à vous :

- Vous avez perdu les kilos que vous souhaitiez et vous devez reprendre une alimentation équilibrée
- Il vous reste encore un ou deux kilos à perdre et, de toute façon, il vous fait récupérer un régime alimentaire équilibré.

Pour répondre aux deux options ci-dessus, nous vous proposons type de régimes alimentaires, plus caloriques que le Régime NATMAN et cette fois, totalement équilibrés, avec **:**

- ✓ **7 journées avec TOUS les menus quotidiens d'un régime à 1200 calories par jour**
- ✓ **7 journées avec TOUS les menus quotidiens d'un régime à 1500 calories par jour**
- ✓ **7 journées avec TOUS les menus quotidiens d'un régime à 1800 calories par jour**

Ces régimes alimentaires équilibrés vous permettront de vous aider dans la suite du Régime NATMAN.

COMMENT CHOISIR LE REGIME EQUILIBRE QUI VOUS CONVIENT ?

- Pour mesdames, nous vous conseillons de choisir le **Régime à 1200 calories par jour** et de passer ensuite à celui à 1500 calories par jour, notamment si vous avez faim
- Pour messieurs, allez directement au régime à **1500 calories par jour** et passez ensuite à **1800 calories par jour**, notamment si vous avez trop faim

Pour ces trois régimes équilibrés, en les observant bien, vous constaterez qu'ils sont complémentaires. Vous pouvez donc passer d'un à l'autre en rajoutant ou en supprimant certains de ces aliments, sans pour autant créer un déséquilibre nutritionnel.

X. UNE SEMAINE DE MENUS QUOTIDIENS A 1200 CALORIES PAR JOUR

1200 CALORIES PAR JOUR - LUNDI

PETIT-DEJEUNER

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 1 yaourt maigre à 0%
- 1 tranche de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

COLLATION (FACULTATIF)

- 100 grammes de fromage blanc maigre
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

DÉJEUNER

- 150 gr de choux rouge avec une vinaigrette composée à partir d'une cuillerée à café d'huile végétale
- 150 gr de saumon en papillote
- 150 gr de haricots verts
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

COLLATION DE L'APRÈS-MIDI

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre comme du thé, du café ou une infusion

DÎNER

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de saumon cuit en papillote ou au court bouillon
- 200 gr de brocolis avec 10 gr de margarine
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

DANS LA SOIRÉE (FACULTATIF)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

1200 Calories par jour - MARDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 100 gr de fromage blanc maigre
- 1 tranche de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- Un verre de jus de fruit

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc à 0%
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 100 gr de carottes râpées avec du jus de citron
- 150 gr de filet de poulet cuit sans graisse
- 200 gr de brocolis cuits à la vapeur
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 100 gr de blanc de dinde avec une cuisson sans matière grasse
- 200 gr d'épinards avec 10 gr de margarine
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

1200 Calories par jour - MERCREDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- Un verre de lait écrémé
- 1 tranche de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc à 0%
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 100 gr d'une salade de pommes de terre
- Deux œufs durs
- 200 gr de poivrons rouges ou verts, cuits à la vapeur
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de blanc de dinde cuit sans matière grasse
- 200 gr de haricots verts avec 10 gr de margarine
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

1200 Calories par jour - JEUDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 1 yaourt maigre à 0%
- 1 tranche de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

Collation (facultatif)

- Un fruit frais de saison
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 150 gr de choux rouge avec une vinaigrette composée à partir d'une cuillerée à café d'huile végétale pour les acides gras essentiels
- 150 gr de saumon en papillote
- 150 gr de haricots verts
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre comme du thé, du café ou une infusion

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de saumon cuit en papillote ou au court bouillon
- 200 gr de brocolis avec 10 gr de margarine
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

1200 Calories par jour - VENDREDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 100 gr de fromage blanc maigre
- 1 tranche de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- Un verre de jus de fruit

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc à 0%
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 100 gr de carottes râpées avec du jus de citron
- 150 gr de filet de poulet cuit sans graisse
- 200 gr de brocolis cuits à la vapeur
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 100 gr de blanc de dinde avec une cuisson sans matière grasse
- 200 gr d'épinards avec 10 gr de margarine
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

1200 Calories par jour - SAMEDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- Un verre de lait écrémé
- 1 tranche de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc à 0%
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 100 gr d'une salade de pommes de terre
- Deux œufs durs
- 200 gr de poivrons rouges ou verts, cuits à la vapeur
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de blanc de dinde cuit sans matière grasse
- 200 gr de haricots verts avec 10 gr de margarine
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

1200 Calories par jour - DIMANCHE

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 1 yaourt maigre à 0% de matière grasse
- 1 tranche de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc maigre
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 200 gr de poireaux avec une vinaigrette composée à partir d'une cuillerée à café d'huile
- 250 gr de crevettes cuites
- 150 gr d'asperges cuites à la vapeur
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de viande de bœuf cuite sans matière grasse
- 200 gr de courgettes cuites en rondelle avec 10 gr de margarine
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

XI. UNE SEMAINE DE MENUS QUOTIDIENS A 1500 CALORIES PAR JOUR

1500 Calories par jour - LUNDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 1 yaourt maigre à 0%
- 1 tranche de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

Collation (facultatif)

- Un fruit frais de saison
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 150 gr de choux rouge avec une vinaigrette composée à partir d'une cuillerée à café d'huile végétale
- 150 gr de saumon en papillote
- 150 gr de haricots verts
- 100 gr de pommes de terre cuites à la vapeur, avec 1 noisette de margarine (5 gr)
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre comme du thé, du café ou une infusion

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de saumon cuit en papillote ou au court bouillon
- 200 gr de brocolis avec 10 gr de margarine
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

1500 Calories par jour - MARDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 100 gr de fromage blanc maigre
- 1 tranche de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- Un verre de jus de fruit

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc à 0%
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 100 gr de carottes râpées avec du jus de citron
- 150 gr de filet de poulet cuit sans graisse
- 200 gr de brocolis cuits à la vapeur
- 150 gr de riz blanc, accompagné d'une noisette de margarine au tournesol (5 gr)
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 100 gr de blanc de dinde avec une cuisson sans matière grasse
- 200 gr d'épinards avec 10 gr de margarine
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

1500 Calories par jour - MERCREDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- Un verre de lait écrémé
- 1 tranche de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc à 0%
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 100 gr d'une salade de pommes de terre
- Deux œufs durs
- 200 gr de poivrons rouges ou verts, cuits à la vapeur
- 100 gr de purée de pomme de terre avec 1 noisette de margarine au tournesol (5 gr)
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de blanc de dinde cuit sans matière grasse
- 200 gr de haricots verts avec 10 gr de margarine
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

1500 Calories par jour - JEUDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 1 yaourt maigre à 0%
- 1 tranche de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

Collation (facultatif)

- Un fruit frais de saison
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 150 gr de choux rouge avec une vinaigrette composée à partir d'une cuillerée à café d'huile végétale pour les acides gras essentiels
- 150 gr de saumon en papillote
- 150 gr de haricots verts
- 100 gr de pommes de terre cuites à la vapeur, avec 1 noisette de margarine (5 gr)
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre comme du thé, du café ou une infusion

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de saumon cuit en papillote ou au court bouillon
- 200 gr de brocolis avec 10 gr de margarine
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

1500 Calories par jour - VENDREDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 100 gr de fromage blanc maigre
- 1 tranche de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- Un verre de jus de fruit

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc à 0%
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 100 gr de carottes râpées avec du jus de citron
- 150 gr de filet de poulet cuit sans graisse
- 200 gr de brocolis cuits à la vapeur
- 150 gr de riz blanc, accompagné d'une noisette de margarine au tournesol (5 gr)
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 100 gr de blanc de dinde avec une cuisson sans matière grasse
- 200 gr d'épinards avec 10 gr de margarine
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

1500 Calories par jour - SAMEDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- Un verre de lait écrémé
- 1 tranche de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc à 0%
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 100 gr d'une salade de pommes de terre
- Deux œufs durs
- 200 gr de poivrons rouges ou verts, cuits à la vapeur
- 100 gr de purée de pomme de terre avec 1 noisette de margarine au tournesol (5 gr)
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de blanc de dinde cuit sans matière grasse
- 200 gr de haricots verts avec 10 gr de margarine
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

1500 Calories par jour - DIMANCHE

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 1 yaourt maigre à 0% de matière grasse
- 1 tranche de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc maigre
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 200 gr de poireaux avec une vinaigrette composée à partir d'une cuillerée à café d'huile
- 250 gr de crevettes cuites
- 150 gr d'asperges cuites à la vapeur
- 1 bol de riz avec du riz et une noisette de margarine au tournesol (5 gr)
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de viande de bœuf cuite sans matière grasse
- 200 gr de courgettes cuites en rondelle avec 10 gr de margarine
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

XII. UNE SEMAINE DE MENUS QUOTIDIENS A 1800 CALORIES PAR JOUR

1800 Calories par jour - LUNDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 1 yaourt maigre à 0%
- 2 tranches de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

Collation (facultatif)

- Un fruit frais de saison
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 150 gr de choux rouge avec une vinaigrette composée à partir d'une cuillerée à café d'huile végétale
- 150 gr de saumon en papillote
- 150 gr de haricots verts
- 100 gr de pommes de terre cuites à la vapeur, avec 1 noisette de margarine (5 gr)
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre : thé, café ou une infusion

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de saumon cuit en papillote ou au court bouillon
- 200 gr de brocolis avec 10 gr de margarine
- 100 gr de purée de pomme de terre
- 1 portion de fromage allégé
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)

Copyright ©regimenatman.fr

- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

1800 Calories par jour - MARDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 100 gr de fromage blanc maigre
- 2 tranches de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- Un verre de jus de fruit

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc à 0%
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 100 gr de carottes râpées avec du jus de citron
- 150 gr de filet de poulet cuit sans graisse
- 200 gr de brocolis cuits à la vapeur
- 150 gr de riz blanc, accompagné d'une noisette de margarine au tournesol (5 gr)
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 100 gr de blanc de dinde avec une cuisson sans matière grasse
- 200 gr d'épinards avec 10 gr de margarine
- 1 bol de riz
- 1 portion de fromage allégé
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

1800 Calories par jour - MERCREDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- Un verre de lait écrémé
- 2 tranches de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc à 0%
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 100 gr d'une salade de pommes de terre
- Deux œufs durs
- 200 gr de poivrons rouges ou verts, cuits à la vapeur
- 100 gr de purée de pomme de terre avec 1 noisette de margarine au tournesol (5 gr)
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de blanc de dinde cuit sans matière grasse
- 200 gr de haricots verts avec 10 gr de margarine
- 1 bol de purée de pomme de terre
- 1 portion de fromage allégé
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

1800 Calories par jour - JEUDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 1 yaourt maigre à 0%
- 2 tranches de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

Collation (facultatif)

- Un fruit frais de saison
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 150 gr de choux rouge avec une vinaigrette composée à partir d'une cuillerée à café d'huile végétale pour les acides gras essentiels
- 150 gr de saumon en papillote
- 150 gr de haricots verts
- 100 gr de pommes de terre cuites à la vapeur, avec 1 noisette de margarine (5 gr)
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre (thé, café ou une infusion)

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de saumon cuit en papillote ou au court bouillon
- 200 gr de brocolis avec 10 gr de margarine
- 100 gr de purée de pomme de terre
- 1 portion de fromage allégé
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

1800 Calories par jour - VENDREDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 100 gr de fromage blanc maigre
- 2 tranches de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- Un verre de jus de fruit

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc à 0%
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 100 gr de carottes râpées avec du jus de citron
- 150 gr de filet de poulet cuit sans graisse
- 200 gr de brocolis cuits à la vapeur
- 150 gr de riz blanc, accompagné d'une noisette de margarine au tournesol (5 gr)
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 100 gr de blanc de dinde avec une cuisson sans matière grasse
- 200 gr d'épinards avec 10 gr de margarine
- 1 bol de riz
- 1 portion de fromage allégé
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

1800 Calories par jour - SAMEDI

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- Un verre de lait écrémé
- 2 tranches de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc à 0%
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 100 gr d'une salade de pommes de terre
- Deux œufs durs
- 200 gr de poivrons rouges ou verts, cuits à la vapeur
- 100 gr de purée de pomme de terre avec 1 noisette de margarine au tournesol (5 gr)
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de blanc de dinde cuit sans matière grasse
- 200 gr de haricots verts avec 10 gr de margarine
- 1 bol de purée de pomme de terre
- 1 portion de fromage allégé
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

1800 Calories par jour - DIMANCHE

Petit-Dejeuner

- 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- 1 yaourt maigre à 0% de matière grasse
- 2 tranches de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- 1 fruit frais de saison

Collation (facultatif)

- 100 gr de fromage blanc maigre
- 1 tasse de thé, de café ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- 200 gr de poireaux avec une vinaigrette composée à partir d'une cuillerée à café d'huile
- 250 gr de crevettes cuites
- 150 gr d'asperges cuites à la vapeur
- 1 bol de riz avec du riz et une noisette de margarine au tournesol (5 gr)
- 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- 1 fruit frais lavé et non-pelé

Collation de l'après-midi

- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- 1 bol de potage maison à base de légumes (Poireau, oignon, carotte, pomme de terre)
- 150 gr de viande de bœuf cuite sans matière grasse
- 200 gr de courgettes cuites en rondelle avec 10 gr de margarine
- 150 gr de purée de pomme de terre
- 1 portion de fromage allégé
- 1 tranche de pain complet de préférence (ou blanc)
- 1 petit fruit lavé mais non épluché

Dans la soirée (facultatif)

- 1 infusion

Copyright ©regimenatman.fr

XIII. L'INTERET DES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Le Régime NATMAN est un régime hyperprotéiné mais aussi un régime hypocalorique. C'est d'ailleurs grâce à cela que vous allez perdre du poids en un temps record !

S'il y a peu de chances que le Régime NATMAN entraîne des carences alimentaires, il est toujours recommandé de prendre des compléments alimentaires lorsqu'un suit un régime hypocalorique.

PRINCIPE ET DEFINITION DES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Les compléments alimentaires sont, pour certains régimes comme les régimes dissociés, les régimes hyper-protéinés (mais aussi de nombreux autres, notamment les régimes rapides), des alliés indispensables lors de la perte de poids.

En effet, pour perdre du poids rapidement et d'une manière efficace (entendre ici "sur une courte période"), la plupart des régimes amincissants vont préconiser de priver l'organisme de certains aliments ou types d'aliments.

Conséquences immédiates : des sensations de fatigues, des risques d'anémie, ... avec une matérialisation des symptômes comme la perte de cheveux par exemple !

Les compléments alimentaires sont donc, dans bien des cas, totalement indispensables lors du suivi d'une cure d'amincissement et, nous le répétons, surtout si elle est rapide.

Il est donc plus que conseillé d'adjoindre à son alimentation des compléments alimentaires qui pallieront les carences alimentaires, consécutives au régime que vous suivez.

INTERET DES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES POUR EVITER LES CARENCES ALIMENTAIRES

Lorsque vous entamez un régime où toute matière grasse est proscrite, vous allez certainement perdre du poids.

Pour autant, en ne consommant aucune matière grasse, vous allez ainsi priver le corps du "mauvais" gras (ce qui est le but recherché)... mais vous allez également priver votre organisme du "bon" gras.

Copyright ©regimenatman.fr

Les termes choisis sont bien évidemment simplifiés et simplistes pour illustrer les types de manques et donc les carences que vous risquez de créer à votre corps.

D'où, simplement, l'intérêt des compléments alimentaires !

Avis et opinion sur les complements alimentaires : Un allie de poids dans votre cure de regime amaigrissant

Les compléments alimentaires sont donc indispensables pour équilibrer les apports nutritionnels quotidiens, en vitamine, en minéraux, ... qui vont manquer à votre corps lors de votre régime.

A noter que si nous avons principalement parlé de l'intérêt des compléments alimentaires lors d'un régime où la perte de poids va être rapide, précisons également l'intérêt de ces mêmes compléments alimentaires lors de régimes moins rapides.

Dans tous les cas, il est important d'apporter à son organisme les éléments nutritionnels qui vont lui manquer lors d'une période de diète... afin d'éviter toute carence alimentaire avec des conséquences parfois désagréables.

XIV. Les Besoins du Corps

Que vous suiviez un régime amincissant ou pas, votre corps a besoin d'apports spécifiques quotidiens.

C'est en connaissant parfaitement ce dont votre corps a besoin que vous pourrez apprendre à éviter le superflu et maigrir en cas de surpoids ou simplement conserver la ligne.

Gros plan sur les "principaux" apports nécessaires : les protéines, les glucides et les lipides.

Besoins en proteines et leurs roles dans un regime : Interets et avantages pour perdre du poids

Les protéines sont présentes dans tout notre corps et représentent sa structure même. Les organes, les muscles, la peau, ... sont constitués de protéines. Les hormones, les anticorps et les enzymes sont également des protéines.

Lorsque nous mangeons, les protéines sont transformées en acides aminés qui passent directement dans le sang et qui peuvent alors servir à la construction et au renouvellement des protéines du corps.

Chaque jour, notre corps a besoin d'environ 1 gramme de protéine par kilo. Or, comme notre organisme ne peut pas stocker les protides, nous avons donc besoin d'absorber quotidiennement les protéines dont nous avons besoin. Sans cet apport quotidien, notre corps est dans l'obligation de puiser dans les muscles et dans les organes son quota de protéines nécessaires et... la masse musculaire s'atrophie !

Enfin, notons qu'un manque de protides freine le métabolisme du corps et amoindrit les dépenses en énergie, ce qui favorise, à la longue, la prise de poids.

Les protéines sont constituées de petits éléments, les acides aminés. Huit d'entre eux sont dits essentiels car ils ne peuvent pas être fabriqués par le corps et doivent donc être apportés par notre alimentation quotidienne. D'où

Copyright ©regimenatman.fr

l'importance de ne jamais créer de carences alimentaires dans son alimentation en protéines.

Besoins en glucides et leurs roles dans un regime : Description et Information

Les glucides constituent une source d'énergie incontournable pour notre corps. Ils peuvent être stockés dans le foie et les muscles, mais pas plus d'une demi-journée. Si l'organisme a besoin de glucides et n'en a plus en réserve, il en fabrique à partir de notre tissu adipeux mais aussi à partir de la masse maigre (muscles), ce qui est moins bien !

C'est la raison pour laquelle un apport régulier en glucides est recommandé quotidiennement.

Les aliments riches en glucides n'ont pas tous le même index glycémique. Dans le cadre d'un régime amincissant, il est préférable de privilégier la consommation de sucres à index glycémique faible, capable de nous "épauler" plus longtemps que les glucides à index glycémique élevé.

Ou trouver quotidiennement les glucides necessaires ?

Dans les céréales, pâtes, légumes secs, pommes de terre, riz, le pain, les légumes, les fruits, mais aussi le sucre, les gâteaux, le chocolat... particulièrement pas recommandés en cas de régime !

Besoins en lipides et leurs roles dans un regime : Proprietes, conseils, avis, opinion

Les lipides ont deux fonctions principales.

- Les lipides jouent le rôle de carburant au sein de notre corps
- Certains lipides, les acides gras, servent le bon fonctionnement de notre organisme

25 à 30% de l'apport énergétique global doivent provenir des lipides. Il serait aberrant de supprimer totalement les lipides de notre alimentation car parmi les acides gras, deux sont dits indispensables (acide linoléique et alpha-linoléique) car ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme. Or, notre organisme en a besoin quotidiennement pour bien fonctionner.

Un apport quotidien de 9 à 12g d'acide linoléique et de 1,5 à 3g d'acide alpha-linoléique est indispensable pour éviter les carences alimentaires. Cet apport varie peu selon le poids et la taille de l'individu. L'apport calorique total lipidique est de 135 calories.

Copyright ©regimenatman.fr

XV. Besoins en Vitamines

Les Besoins du Corps en Vitamines

Certains les croquent en comprimés, d'autres préfèrent les puiser naturellement dans leur alimentation. A quoi servent les vitamines ? Quels sont les besoins quotidiens recommandés par les nutritionnistes ? Ne risque-t-on pas de s'exposer à des carences alimentaires en suivant un régime amaigrissant ?

Definition des Vitamines

Les vitamines sont des nutriments indispensables à l'organisme car il ne peut pas les fabriquer.

Néanmoins, la vitamine A (idéale pour la peau ou lors de grossesse ainsi que dans la lutte contre l'acné) peut être synthétisée par l'organisme à partir de la provitamine A présente dans certains végétaux (carottes, abricots, etc ...).

La vitamine D (idéale, pour les bébés, lutter contre le cancer) et la vitamine K (présente dans le lait maternel) peuvent être également fabriquées par le corps. La vitamine D, grâce à l'ensoleillement sur notre peau, et la vitamine K, par les bactéries de l'intestin.

Proprietes des Vitamines - Deux categories de vitamines

Les vitamines liposolubles - Liste de toutes les vitamines

On les appelle ainsi car elles sont solubles dans les graisses.

- ✓ Vitamine A : Pour l'acné, la grossesse
- ✓ Vitamine D : Antirachitique
- ✓ Vitamine E : Idéale pour la peau, la lutte contre le cancer, les cheveux, la grossesse
- ✓ Vitamine F : Acides gras essentiels
- ✓ Vitamine K : Importante pour les bébés et les nourrissons, contenus dans les tomates et les légumes en général

Les vitamines hydrosolubles - Liste de toutes les vitamines

On les appelle ainsi car elles sont solubles dans l'eau

Copyright ©regimenatman.fr

- ✓ Vitamine B1 (THIAMINE)
- ✓ Vitamine B2 (RIBOFLAVINE)
- ✓ Vitamine B3, *ou* PP (NIACINE)
- ✓ Vitamine B5 (*ou* acide pantothénique)
- ✓ Vitamine B6 (*ou* PYRIDOXINE)
- ✓ Vitamine B8 (*ou* Biotine) : Idéale pour les cheveux
- ✓ Vitamine B9 *ou* acide folique : Notamment recommandée lors de la grossesse
- ✓ Vitamine B12 *ou* Cobalamine
- ✓ Vitamine C *ou* acide ascorbique : c'est sans doute la plus connue des vitamines. C'est une vitamine des plus naturelles recommandée dans la lutte contre le cancer et notamment pendant la grossesse.

EVITER LES CARENCES ALIMENTAIRES !

Une alimentation variée et équilibrée est suffisante pour fournir toutes les vitamines dont le corps a besoin. Mais les régimes amincissants plus ou moins absurdes auxquels nous soumettons notre organisme peuvent exclure une ou plusieurs vitamines indispensables.

En cas de régime strict, il est indispensable voire vital d'en informer son médecin ou son nutritionniste afin que ce dernier puisse prescrire, s'il le juge nécessaire, des compléments alimentaires de type poly-vitaminé.

Copyright ©regimenatman.fr

XVI. Besoins en Fibres Alimentaires

Longtemps considérées comme des déchets, les fibres alimentaires possèdent de nombreuses vertus intéressantes dans le cadre d'un régime amaigrissant. Elles sont largement utilisées dans le Régime NATMAN.

Definition, description des fibres alimentaires dans l'alimentation

Les fibres alimentaires sont des glucides naturels, formés de la condensation de plusieurs sucres simples. Les fibres alimentaires sont présentes dans la plupart des végétaux dont elles constituent le squelette. C'est pour cette raison qu'elles ont cet aspect fibreux, plus ou moins rigide selon les espèces.

Mais les fibres alimentaires ne jouent pas essentiellement le rôle de charpente de la plante. Certaines fibres alimentaires, comme les mucilages, qui ont la capacité de se gorger d'eau dans l'estomac, sont intéressantes pour leur effet satiétogène et leur influence positive sur le transit intestinal.

Informations et conseils sur les Fibres solubles et fibres insolubles dans l'eau

Les fibres solubles

Les fibres alimentaires solubles forment, au contact de l'eau, un gel visqueux et sont souvent utilisées dans l'industrie alimentaire comme épaississant :

- ✓ Les Pectines
- ✓ Les Gommes
- ✓ Les Alginates
- ✓ Le Psyllium
- ✓ Le Son d'avoine

Les fibres insolubles

Contrairement aux fibres solubles, les fibres insolubles ont une structure ligneuse et sont généralement utilisées pour améliorer le transit intestinal :

- ✓ La Cellulose

Copyright ©regimenatman.fr

- ✓ L'Hémicellulose
- ✓ La Lignine

L'INTERET DE CONSOMMER DES FIBRES ALIMENTAIRES DANS UN REGIME AMINCISSANT

Les fibres alimentaires détiennent de nombreux bienfaits. Elles sont notamment précieuses pour les personnes en phase d'amincissement.

LES FIBRES ALIMENTAIRES PERMETTENT DE MANGER DAVANTAGE A VALEUR CALORIQUE EGALE

Les aliments riches en fibres alimentaires sont moins caloriques, à poids égal, que les aliments pauvres en fibres ou qui en sont dépourvus.

UN EFFORT DE MASTICATION AVEC LES FIBRES ALIMENTAIRES

Les aliments riches en fibres demandent un effort de mastication. Résultat, on mange plus lentement et les aliments restent plus longtemps dans la bouche. Le temps passé à manger est donc plus important et le sentiment de frustration s'amoindrit.

LES FIBRES ALIMENTAIRES PERMETTENT UN EFFET SATIETOGENE

Certaines fibres alimentaires ont la propriété de se gorger d'eau. Or, c'est souvent la sensation de faim qui fait échouer les personnes en phase de régime amincissant. Le fait de consommer des fibres solubles diminue cette sensation de faim et permet ainsi de tenir entre deux repas.

RALENTISSEMENT DE L'ASSIMILATION DES GLUCIDES ET DES LIPIDES

Les fibres alimentaires auraient également la capacité de ralentir voire d'empêcher l'assimilation d'une part des lipides et des glucides en les emprisonnant pour les évacuer directement dans les selles et en agissant sur certaines substances digestives afin de modifier leur activité.

PAR EXEMPLE :

- Le son de blé fait parti des fibres alimentaires qui peut absorber jusqu'à 4 fois son volume d'eau
- Le Fucus vesiculosus, riche en mucilages non assimilables, est une fibre alimentaire qui est capable de gonfler dans l'estomac et de générer un effet coupe-faim !

- L'Ispaghul, se transformant en gel visqueux au contact de l'eau et qui a un effet coupe faim naturel, détient également la capacité de ralentir l'absorption des glucides et des lipides
- Le Konjac, riche en glucomannane, est capable d'absorber plus de cent fois son volume d'eau !

Lutte contre la constipation

Quand on est au régime, on mange moins. Rapidement, le volume du bol fécal diminue et durcit. Des phénomènes de constipation apparaissent. Les fibres alimentaires permettent de suivre un régime amincissant comme le Régime NATMAN sans passer par la case constipation car les fibres alimentaires augmentent et fluidifient le bol fécal, sans apporter des calories indésirables.

Avantages a consommer des fibres alimentaires

Consommer des fibres alimentaires, c'est aussi prévenir l'apparition de cancers du côlon, moins courants chez les grands consommateurs de fibres alimentaires. En effet, en modifiant la flore bactérienne et en diminuant le temps de contact des substances cancérigènes avec les parois du côlon, les fibres alimentaires jouent un rôle bénéfique.

- Prévenir la maladie hémorroïdaire, en rendant le bol fécal plus fluide et plus volumineux
- Stabiliser le taux de diabète sanguin, en consommant de la pectine et de l'hémicellulose, qui diminuent le pic postprandial en retardant l'absorption des glucides.

Copyright ©regimenatman.fr

XVII. Conseils pour Bien Dormir

Le sommeil est l'allié de votre minceur. Ne vous privez surtout pas de ce plaisir qui vous embellira davantage que n'importe quelle crème de soin sans que vous ayez à dépenser un seul euro. ! Voici quelques règles d'or pour apprendre ou réapprendre à dormir d'un sommeil réparateur.

Astuces, conseils pour maigrir en dormant

Qui dort... dîne ! Autrement dit, le sommeil permet d'éviter de manger. Le sommeil permet également de recharger les batteries sans absorber une seule calorie. Mieux, l'organisme, pour continuer à fonctionner au ralenti, brûle de l'énergie. Qui oserait prétendre que le sommeil n'est pas notre meilleur ami ?

En outre, c'est pendant que l'on dort que le corps élimine mieux ses déchets, en grande partie parce que la position allongée favorise les échanges cellulaires et l'élimination des toxines, ce qui est intéressant lorsqu'on cherche à perdre du poids.

Huit astuces pour mieux dormir et mieux perdre du poids...

1. Aller se coucher lorsque vous sentez votre heure arriver

Il est reconnu que le sommeil est articulé en plusieurs cycles de deux heures environ. Il faut aller au lit lorsque bâillements, engourdissements, lourdeur des paupières signalent que le début d'un cycle de sommeil peut commencer.

2. Aller au lit chaque soir a la meme heure, a quinze minutes pres

D'ailleurs, vous remarquerez que votre "coup de pompe" (correspondant à un début de cycle de sommeil) survient toujours à peu près au même moment. Le mécanisme d'endormissement se fera plus facilement.

3. Choisir minutieusement sa literie, avec attention

Le lit est l'endroit où vous passez environ le tiers de votre vie. Evitez les matelas trop mous ou trop durs, notamment su vous êtes enrobé(e).

Les matelas trop mous ont tendance à favoriser les déformations et les douleurs dorsales

Les matelas trop durs meurtrissent quant à eux les chairs emprisonnées entre le squelette et le matelas

Si vous avez des problèmes de jambes lourdes, rien ne s'oppose à ce que vous dormiez les jambes surélevées, en glissant des cales sous les pieds du lit. En revanche, cette position est déconseillée aux personnes sujettes à une insuffisance artérielle ou aux personnes réellement obèses pour lesquelles il est recommandé de dormir plutôt le tronc surélevé.

4. Eviter les excitants comme le the, le cafe, les sodas contenant de la cafeine avant d'aller dormir

En outre, les boissons excitantes sont souvent riches en sucres rapides. Néanmoins, la consommation d'une ou deux tasses de café par jour n'est pas nocive, dans la mesure où elle a lieu avant quinze heures. Quant au thé, déjà apprécié par les Anciens, il contient des flavonoïdes, dont la présence protègerait les cellules du corps contre l'oxydation. Mais les fruits, les légumes et le vin en contiennent également.

5. Bannir les repas copieux, les repas lourds en fin de journee

Une digestion difficile perturbe le sommeil. Mais dans le cadre d'un régime amincissant, vous savez déjà que le repas du soir doit être léger.

6. Eviter les carences en Magnesium

Le Magnésium est le minéral ami du système nerveux et musculaire. Vous pouvez palier toute carence alimentaire en Magnésium en consommant des céréales complètes, des légumes et des fruits secs, des légumes verts, du chocolat ou du poisson.

Copyright ©regimenatman.fr

7. Instaurez un "rituel du coucher"

Relaxez-vous, étirez-vous et couchez-vous en pensant à des choses agréables plutôt qu'à vos impôts. Lire quelques pages avant d'éteindre la lumière aide généralement à trouver le sommeil. Les personnes stressées apprécient généralement de s'endormir en écoutant un morceau de musique classique.

8. Ne pas surchauffer sa chambre a coucher

La nuit, on transpire davantage que le jour. De même, les personnes présentant un surpoids suent davantage que les personnes minces. Une température comprise en 15 et 18°C dans la chambre est la température idéale pour bien dormir.

Copyright ©regimenatman.fr

XVIII. Dix Conseils pour Maigrir

1 - Se fixer un objectif raisonnable pour maigrir

Attention, au plus votre objectif de perte de poids sera importante, plus difficile sera la lutte. Mieux vaut réfléchir à un objectif raisonnable de perte de poids et envisager deux périodes de régimes.

Vous aurez ainsi la sensation de parvenir à votre objectif de perte de poids et ne serez pas découragé(e).

2 - Ne pas dire que vous suivez un regime amincissant

Faire un régime amincissant et perdre du poids, c'est comme arrêter de fumer. Le dire à tout le monde est un risque.

Le risque est de ne pas parvenir à perdre autant de poids qu'on le voudrait ou plus lentement qu'on avait pu le prévoir. Ne pas dire que l'on suit un régime amaigrissant permet non seulement de ne pas se rajouter du stress mais aussi de vérifier et de tirer une certaine satisfaction personnelle lorsque votre entourage s'apercevra que vous devenez ou êtes devenu(e) mince.

3 - Pour mieux maigrir, il faut prendre ses repas a table

Surtout, il est nécessaire de ne pas grignoter votre repas sur un coin de table. Rappelez-vous que l'aspect psychologique d'un régime amincissant comme le Régime NATMAN est fondamental lorsqu'on veut atteindre son but et perdre le poids que l'on s'est fixé. N'oubliez pas que manger doit être un plaisir et non une corvée et que c'est de cette manière que vous arriverez à vos fins.

4 - Pour mieux maigrir, il faut consommer davantage de glucides et de fibres alimentaires ainsi que moins de lipides

En règle générale, pour perdre du poids ou pour parvenir à le stabiliser, il est préférable de privilégier la consommation de sucres à faibles index glycémiques, comme les céréales complètes, les légumes secs, les laitages, ...

Sachez également que ces aliments sont également riches en fibres alimentaires dont on connait l'intérêt dans le cadre d'un régime amaigrissant.

Par contre, il est préférable de limiter la consommation de lipides saturés tout en consommant un minimum de lipides contenant les acides aminés indispensables à l'organisme. Pensez également à consommer des protéines.

5 - Mastiquer lentement les aliments permet de perdre du poids

En effet, au plus vous garderez vos aliments dans la bouche et prendrez votre temps pour manger, plus vite la sensation de satiété arrivera. Vous faciliterez par ailleurs votre digestion et mangerez moins !

6 - Boire entre les repas permet de maigrir

Si vous avez faim et que vous voulez calmer cette sensation de faim, buvez de l'eau. C'est le meilleur conseil que se donnent généralement les Internautes dans les forums.

Vous pouvez également boire du thé froid ou chaud (sans sucre), des jus de légumes. Eviter par contre de boire de l'eau juste avant les repas afin de ne pas vous couper la faim. Il est nécessaire de ne pas sauter de repas quand on suit un régime alimentaire amincissant comme le Régime NATMAN, qui est déjà un régime suffisamment hypocalorique.

7 - Pour surveiller son poids et se motiver a maigrir, il est conseille de se peser une fois par semaine

Et une seule fois par semaine, pas plus.

La perte de poids, dans le cadre d'un régime amaigrissant, n'est pas linéaire. Il vaut mieux regarder et constater la perte de poids une semaine après la fin du Régime NATMAN que penser que tous les jours, vous allez perdre plusieurs centaines de grammes.

8 - Apprendre ou re-apprendre a cuisiner ses propres repas

Avant, vous mangiez entre deux chaises des plats tout préparés, trop gras et déséquilibrés ou des aliments que vous aviez cuisinés vous-même sans respecter les doses diététiques.

A l'issue du Régime NATMAN et pour la suite de votre vie, éliminez les plats cuisinés achetés dans la grand-surface du coin pour réapprendre à faire la cuisine. Vous vous apercevrez également que cuisiner peut constituer un moment agréable de détente et un bon moyen de "décompresser" après une journée de travail.

9 - Prendre une collation en fin de matinee et pour le gouter

Consommez un fruit vers 11h00 du matin et un thé/café (sans sucre) avec une tranche de pain complet vers 16h00. Ces deux collations vous permettront de lisser les apports caloriques de la journée, de limiter la sensation de faim et d'éviter les coups de pompe entre les repas.

10 - Faire ses courses le ventre plein

Si vous n'avez jamais connu le phénomène, c'est que vous ne faites jamais les courses ou êtes plus prévoyant(e) que nécessaire.

Des études ont montré que faire ses courses avec la faim au ventre, fait acheter beaucoup plus que le raisonnable ou que ce que vous avez besoin. Ce petit conseil vous permettra d'éviter de repartir du supermarché avec des aliments néfastes à votre cure amaigrissante.

Copyright ©regimenatman.fr

XIX. 10 Conseils pour ne Pas Regrossir

Nous allons ici vous donner quelques règles d'hygiène de vie, simples, mais qui vous permettront à coup sûr de vivre normalement, sans reprendre le poids perdu à l'issue du Régime NATMAN.

Non seulement vous vous maintiendrez à votre poids de forme, mais vous vous sentirez également nettement mieux. Car une alimentation équilibrée, bien pensée ne sert pas seulement la silhouette, mais également la santé à court, moyen et long terme !

1 - Boire 1,5 litres d'eau par jour pour eliminer les toxines

Boire de l'eau est essentiel pour éliminer les toxines mais aussi pour éviter que votre corps ne stocke l'eau que vous lui apportez via les aliments. La rétention d'eau touche en effet principalement les personnes qui ne boivent pas suffisamment et non les personnes qui boivent selon les besoins de leur organisme, c'est à dire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour.

2 - Prendre trois vrais repas chaque jour

Le petit-déjeuner doit être un repas copieux et permettre de tenir jusqu'au milieu voire la fin de matinée. Ainsi, on évite de se jeter sur les aliments gras de la cantine du boulot !

Le déjeuner doit être un repas équilibré et peut être terminé par un dessert sucré.

Le dîner doit quant à lui être un repas léger pour éviter que l'énergie absorbée en excès soit stockée par l'organisme.

3 - Ne jamais sauter de repas pour eviter de regrossir

Le corps, qui a été en état de manque énergétique, a tendance à stocker l'énergie que vous lui fournissez "enfin" ! De plus, on mange toujours davantage lors des repas suivants ceux qu'on a oubliés !

4 - Respecter les apports quotidiens conseilles

- 50 à 60% de glucides, en privilégiant les sucres à Index glycémique faible
- 25 à 30% de lipides, en privilégiant les graisses polyinsaturées et mono-insaturées
- 12 à 15% de protides, en privilégiant les poissons, les céréales, les légumineuses et les viandes maigres

5 - Consommer des fibres alimentaires

Les Fibres alimentaires facilitent le transit intestinal, retardent l'absorption des lipides et des glucides et ont un effet satiétogène certain.

6 - Pour eviter de reprendre du poids, ne pas consommer plus de calories que ce dont votre corps a besoin

Pour cela, vous pouvez calculer vos besoins énergétiques en fonction de votre nouveau poids

- ✓ **11 x poids (en kg) + 1250 ... pour une femme**
- ✓ **16 x poids (en kg) + 1350 ... pour un homme**

7 - Pratiquer regulierement une activite sportive contribue a ne pas reprendre de poids

Faire du sport ne fait pas maigrir mais permet d'entretenir voire d'augmenter l'importance de la masse maigre par rapport à la masse grasse. Et gagner des kilos de muscles longs, ce n'est pas grossir, mais s'embellir ! De plus, le sport permet de brûler des calories et d'éliminer les toxines.

8 - Marcher vous aide a stabiliser votre poids... Bouger au quotidien en somme !

N'économisez pas vos efforts : boudez les ascenseurs, le bus, le métro, la voiture pour faire les petites courses. Et pourquoi pas, investissez dans un

vélo d'appartement que vous installerez à l'abri des regards indiscrets, dans votre chambre.

9 - Surveillez votre poids, sans cesse

Sans toutefois tomber dans l'obsession de la balance, continuez à vous peser une fois par semaine. Et ne vous affolez pas si votre poids varie un peu dans des périodes de stress ou, pour les femmes, avant les règles.

10 - Permettez-vous un ecart de temps en temps

Un verre de Martini et une poignée de biscuits apéritifs avec des amis, une tarte aux pommes au salon de thé avec un ou une amie... ce sont des moments indispensables à l'équilibre moral. Savourez ces moments sans mauvaise conscience et reprenez-vous en main le lendemain.

XX. Dix Conseils pour eviter de grignoter

Il est plutôt "facile" de suivre un régime amaigrissant quand on est à table... MAIS c'est parfois souvent plus difficile de ne pas craquer quand on sort de table, quand on passe dans la cuisine et devant le réfrigérateur.

Voici quelques conseils qui devraient vous permettre d'éviter les écarts dans le cadre du Régime NATMAN et… pour la suite !

1 - Pour eviter de grignoter dans la journee, prendre un petit-dejeuner

Ne partez jamais le ventre vide. Mangez copieusement, des aliments hypocaloriques ou ceux qui vous sont conseillés dans votre régime amincissant. Prendre un petit-déjeuner vous permettra de conserver de l'énergie jusqu'au déjeuner et vous évitera de sérieuses fringales.

2 - Pour eviter de grignoter, faites le vide dans vos placards

C'est un conseil simple mais si vous souhaitez perdre du poids ou maintenir votre poids, il ne faut pas être tenté par des aliments qui vous font ou vous feraient généralement envie. Exit donc les pâtes à tartiner, les biscuits chocolatés ou les chips, ...

Si vous devez avoir ce genre d'aliments à la maison, ne les laissez pas à porter de main ou achetez uniquement ce dont vous avez besoin : un paquet de chips et un seul à l'occasion d'un apéritif entre amis, par exemple. S'il en reste, jetez le !

3 - Le chewing-gum : Ideal pour eviter le grignotage

Un chewing-gum sans sucre (bien évidemment) vous permettra de pallier quelques faiblesses ! Si vous avez une fringale soudaine, c'est un des moyens d'occuper votre bouche, d'avoir une sensation de manger, sans pour autant avoir à le faire. Essayez, ca marche !

4 - Pour eviter de grignoter, boire de la tisane

La tisane a pour but de vous remplir l'estomac. Vous pouvez en user et en abuser sans problème. Cette astuce vous permet d'avaler un aliment sans aucune calorie.

Evitez de sucrer pour autant !

5 - Manger lentement, en mastiquant les aliments

Surtout aux repas, la sensation de satiété n'est pas immédiate. En mangeant trop vite, vous risquez de manger plus que ce que vous vous devez ou, du moins, ce que votre corps réclame. En mangeant lentement, votre corps interprétera au bon moment qu'il n'a plus faim et vous pourrez ainsi sortir de table, rassasié(e) !

6 - Une pomme, un fruit ideal pour un regime amincissant et eviter de grignoter

Si vraiment vous avez une fringale et que vous avez besoin de manger, le mieux est de toujours avoir une pomme avec soi. La pomme vous permet de vous caler pour quelques temps en vous apportant une masse dans l'estomac, mais aussi du sucre pour vous redonner un coup de pouce.

7 - Eviter le sucre

Forcément, c'est évident, mais c'est nécessaire de le rappeler. Car selon le bon vieil adage : le sucre appelle le sucre.

Si vous évitez d'en consommer, au delà du raisonnable bien évidemment, ce ne sera que mieux pour votre santé.

Essayez ainsi de diminuer voire d'arrêter le sucre dans votre café ou votre thé. C'est un bon début !

8 - Prendre un bon gouter pour eviter de grignoter entre les repas

Le goûter permet souvent d'éviter de rentrer à la maison et de grignoter avant de prendre le dîner ! Le goûter, trop souvent réservé aux enfants, est un repas important dans la journée. Il permet aussi de vous apporter un apport régulier de calories dans la journée. A ne pas négliger !

9 - Mettre une photo de vous, bien en vue !!

Si vous êtes tenté(e)s de succomber à une envie de grignoter, collez une photo de vous lorsque vous étiez bien en chair, sur le réfrigérateur par exemple. Ca vous rappellera pourquoi vous faites un régime ou pourquoi il vaut mieux éviter de grignoter !

10 - Preparer des legumes decoupees dans le refrigerateur pour grignoter

Si vous avez la manie d'ouvrir le réfrigérateur et que vous avez besoin de manger, souvent par simple habitude, découpez alors des légumes en lamelles, comme du concombre par exemple. Cela vous permettra de pouvoir manger en assouvissant votre réflexe, sans pour autant risquer de prendre du poids !

XXI. Questions – Reponses sur les menus du Regime NATMAN

Quel faire si je n'aime ni le cafe ni le the pour le petit dejeuner ?

Vous n'êtes pas obligé de boire du café ou du thé pour le petit-déjeuner ! Vous pouvez également opter pour une infusion !

Si vraiment vous n'aimez rien de tout cela, limitez-vous alors à ne boire que de l'eau !

Le petit-dejeuner est trop faible en calories pour vous ?

Entamer un régime doit vous permettre de perdre du poids. Mais un régime ne doit en aucun cas vous mettre mal. Ni dans votre corps ni dans votre tête. Si vous avez besoin de manger au petit-déjeuner, faites-le… mais en limitant vos apports caloriques.

Exit donc les croissants, les pains au chocolat, … Limitez-vous à une ou deux tartines de pain complet. Pas de biscottes, pas de pain grillé !

Si vous avez faim ou que vous avez besoin de plus… prenez un fruit comme un pamplemousse.

Idéal aussi pour se caler au petit-déjeuner : les protéines ! Donc, si vous avez absolument besoin de prendre un petit-déjeuner, vous pouvez manger des œufs durs, du jambon blanc, du blanc de dinde ou encore du surimi.

Quel est le meilleur moment pour commencer le regime NATMAN ?

Le meilleur moment pour commencer le régime NATMAN, c'est vous qui le décidez. Vous savez que lorsque vous vous décidez à entamer le régime NATMAN, vous allez devoir respecter 4 jours de diète amincissante et les respecter « à la lettre » si vous comptez réussir dans votre perte de poids.

Il vous revient alors de bien vous préparer en :

- Préparant votre liste de course et en vous limitant strictement à cette liste de course
- Evitant toute invitation, anniversaire, fête, … durant les 4 jours du régime NATMAN !

Puis-je boire du cafe dans la journee ? Ou du the ?

Boire du thé ou du café ne fait pas grossir par un apport de calories dans l'alimentation. Par contre, l'apport de caféine ou de théine influe sur le métabolisme et sur le corps en général.

Est-ce que je peux consommer de l'aspartame a la place du sucre ?

L'aspartame est une molécule qui n'induit *a priori* aucune action sur le métabolisme. Enormément diabolisée il y a encore quelques petites années, les scientifiques semblent avoir trouvé un terrain d'entente sur l'aspartame. Vous pouvez donc en consommer dans votre thé et votre café !

Idem pour la stévia !

Que faire quand j'ai beaucoup faim ?

Une première question à vous poser… Avez-vous pris conscience que certains aliments de chaque repas (ou presque) peuvent être consommés à volonté. Ce qui signifie que vous ne devriez JAMAIS connaitre la sensation de faim !

Alors, ne vous limitez pas à 2 tomates SURTOUT si on vous dit que les aliments sont à volonté !

Pour autant : Si vous avez faim entre les repas, une des solutions peut consister à boire de l'eau pour « remplir » l'estomac. Ou encore consommer du son d'avoine.

Autre solution bien connue… avoir une pomme sur soi et la croquer ou profiter des aliments à volonté de votre repas pour éviter ce genre de désagrément.

Dans tous les cas, ayez en tête qu'avoir un peu faim lorsqu'on suit un régime amincissant est normal. Mais n'hésitez pas non plus à manger si vous pensez que vous risquez de défaillir ou de vous sentir mal.

En cas de gros besoin, optez pour des œufs durs, du blanc de dinde ou du surimi.

Et si je craque ? Je recommence le Regime NATMAN ?

Il y a craquer et… craquer.

Si vous faîtes un écart une fois, pas de problème. Vous continuez le régime. Par contre, si vous faîtes trop d'écart et que vous craquez trop souvent, c'est que, soit vous n'êtes pas décidée à vous remettre en question, soit le Régime NATMAN n'est pas fait pour vous.

Copyright ©regimenatman.fr

Puis-je inverser les repas d'une journee ?

La réponse est non.

Les repas du Régime NATMAN sont prévus pour apporter les calories, les sucres rapides, les fibres, les sucres lents, … au bon moment de la journée.

Inverser les repas risque simplement de vous faire perdre le bénéfice du régime… ou du moins de le limiter dans ses résultats !

Est-ce que je peux inverser les journees ?

Oui. Pas de problème

Par quoi puis-je remplacer la viande rouge ?

Comme pour tout, il faut éviter de remplacer les aliments qui ont chacun leurs vertus. Si vraiment la viande rouge ne vous convient pas, remplacez-la par de la viande blanche ou par des œufs.

Comment manger mes œufs ?

Les œufs doivent être consommés durs. L'avantage des œufs durs ? Un apport en protéines et en calories « négatives »… Votre corps dépensent plus de calories pour les digérer que ce qu'ils vous apportent en les mangeant.

Une recette de vinaigrette ?

Manger de la salade sans assaisonnement n'est pas chose facile. En guise de vinaigrette, utilisez du jus de citron. Vous pouvez également assaisonner avec du vinaigrette balsamique seulement ou un mix. Faîtes-vous plaisir avec une cuillère à café d'huile d'olive, du poivre et du vinaigre balsamique.

Autre possibilité… Vinaigre balsamique + yaourt à 0% de matière grasse et poivre.

Combien de kilos puis-je esperer perdre ?

Le nombre de kilos pouvant être perdus lors du Régime NATMAN est variable selon les personnes et surtout, ne nous mentons pas, selon le sérieux dans le suivi du régime.

Si vous suivez ou pouvez suivre le Régime NATMAN sérieusement, c'est entre 3 et 5 kg en 4 jours. Mais cela dépend aussi de votre poids de départ et du nombre de kilos que vous avez réellement besoin de perdre.

Mais ne restez pas bloqué sur votre balance le 4ème jour ! Très souvent, la perte de poids se fait ressentir avec un peu de retard. Le temps de tout éliminer ! En effet… Vous n'avez certainement pas grossi en 4 jours… donc ne

Copyright ©regimenatman.fr

soyez pas impatient(e) et ne pensez pas que vous allez effacer tous vos excès en 4 jours.

Est-ce que je peux continuer le Regime NATMAN au-dela de 4 jours ?

Non. Toujours non !

4 jours, c'est le maximum acceptable pour votre corps. Vous pourrez éventuellement recommencer le Régime NATMAN après un mois de pause, mais pas avant !

Quand dois-je me peser ?

Ne sautez pas systématiquement sur votre balance. Une perte de poids n'est jamais rectiligne. Vous pouvez perdre beaucoup en une journée puis peu le lendemain.

Un conseil : pesez-vous une semaine après la fin du Régime NATMAN seulement. On sait que c'est difficile de résister à l'appel de la balance... mais de la même manière qu'on ne grossit pas en une journée, on ne maigrit pas non plus tous les jours d'une manière rectiligne.

Un autre conseil : Plutôt que de vous peser, vous pouvez également vous mesurer. Les résultats sont plus motivants quand on constate que le tour de taille fond rapidement.

Est-ce que ma perte de poids est terminee au bout de 4 jours ?

Pas du tout. Les kilos continueront à disparaitre quelques jours encore après la fin de la période de diète amincissante, à condition de ne pas exagérer de nouveau sur la nourriture !

Steak ou steak hache ?

En fait, peut importe que vous consommiez un steak haché ou un steak grillé. Le principal sera de consommer de la viande pour un apport en protéines. L'avantage des steaks hachés, c'est que vous pourrez choisir des steaks à 5% de matière grasse.

Est-ce qu'avec le Regime NATMAN, on perd de la graisse ou de l'eau ?

Le Régime NATMAN est un régime pour perdre du poids. Et c'est la graisse qui est visée. Le caractère hypocalorique des repas du Régime NATMAN va vous permettre de perdre de la graisse. Le corps va aller puiser dans ses réserves. Le fait que le Régime NATMAN soit également un régime protéiné, va vous permettre de « nourrir » vos muscles et donc d'éviter de trop les solliciter, dans le sens où vous n'allez peu ou pas perdre de muscles.

Copyright ©regimenatman.fr

Enfin, le fait de ne pas ou peu consommer de sel, va vous permettre de « déstocker » également une partie de l'eau qui serait dans vos tissus.

Donc, en résumé, le Régime NATMAN, c'est de la perte de graisse, la conservation du muscle et le déstockage de l'eau en trop dans les tissus.

Plusieurs internautes constatent une perte en eau importante et une reprise de cette même eau dans le poids, après la fin du Régime NATMAN. C'est sans aucun doute dû à une consommation excessive de sel dans l'alimentation. Il faut revoir cette habitude.

Quelle sorte de poulet ?

Bien évidemment, il ne s'agit pas de consommer à volonté du poulet rôti ! Vous pouvez consommer du blanc de poulet acheté en barquette (comme pour le jambon blanc) ou des filets de poulet que vous faites cuire sans huile à la poêle, …

Que faire dans le cas d'une petite faim ou d'une grosse fringale ?

Dans le cas d'une grosse faim, rabattez-vous sur les aliments que vous pouvez consommer à volonté. Au pire, vous avez la possibilité d'avoir une pomme sur vous !

Mais s'il s'agit d'une grosse fringale qui pourrait entrainer un malaise, quel qu'il soit, il est nécessaire de manger.

Il ne faut jamais se mettre en défaut et tomber malade. Perdre du poids pour être en meilleure forme physique et physiologique, oui. Mais dans les limites acceptables par votre corps.

Faire du sport pendant le Regime NATMAN ?

Le Régime NATMAN est un régime hypocalorique. Faire du sport, quel qu'il soit, nécessite une consommation de calories et de glucides en particulier, que vous n'apportez momentanément plus à votre corps.

Il est donc préférable de limiter voire de suspendre toute activité sportive durant les 4 jours du Régime NATMAN et de reprendre le sport dès la fin du régime.

Quel type de the puis-je consommer ?

Comme dans de nombreux régimes, il est généralement conseillé de consommer du thé vert.

Comment ne pas craquer ?

Dans cet ebook, nous essayons de vous donner un maximum de conseil et d'astuces pour réussir à ne pas craquer durant votre régime.

Si vous avez des doutes ou des questions, relisez les conseils de ce livre. Encore et encore.

Mais un des moyens de réussir à ne pas craquer est de ne pas faire le régime toute seule. Histoire de se soutenir.

Ainsi, à défaut du soutien d'une amie, inscrivez-vous sur un forum d'entre-aide et de partage pour ne pas maigrir seule.

Un bilan de sante ?

Avant de commencer le Régime NATMAN, comme tout autre régime d'ailleurs, il est indispensable d'en parler à un professionnel : votre médecin par exemple.

Seul un professionnel de la santé, qui vous connait en plus, pourra vous dire si ce type de régime est fait pour vous, si vous pouvez le suivre, si votre état de santé est compatible, … et il décidera avec vous, si un bilan de santé s'impose !

Des problemes de constipation ? Que faire ?

L'apport en fibres alimentaires dans les différents repas du Régime NATMAN devrait vous éviter tout problème de constipation. Pour autant, si c'est le cas, commencez par consommer davantage de fibres : les fruits à volonté, la salade à volonté, …

Si le problème persiste, allez voir votre pharmacien ou votre médecin traitant.

Entendons-nous bien par ailleurs. Il s'agit de faire tout de même une différence entre une constipation légère ou passagère (qui peut être due à un changement d'alimentation) et une constipation plus importante qui nécessite de consulter un professionnel de la santé.

*

* *

XXII. DES SOLUTIONS COMPORTEMENTALES…

Dans le chapitre suivant de cet ebook, nous vous proposons 113 trucs et astuces pour avoir ou retrouver une vie saine après le régime NATMAN.

Mais, potentiellement, se posent bien avant cela deux autres problèmes :

- Vivre son régime quand on est en famille
- Avoir quelques astuces comportementales rapides à connaitre afin de ne pas être tentée.

Les voici !

- ✓ Faire systématiquement les courses après un repas plutôt qu'avant car la faim pousse inutilement à acheter !
- ✓ Ne pas choisir les produits par lots qui incitent à acheter et donc à consommer… Vous n'allez pas jeter tout de même ! Et c'est là une erreur importante à ne pas commettre
- ✓ Ne pas acheter de trop petits paquets qui, s'ils donnent bonne conscience, poussent à en ouvrir deux !
- ✓ Ne pas acheter ce que l'on ne souhaite pas manger. Par exemple des gâteaux et des bonbons ! Et s'ils sont destinés à d'autres membres de la famille, il vaut mieux les ranger dans un endroit où vous n'avez pas l'habitude d'aller !
- ✓ A la maison, composez votre assiette à la cuisine sans apporter de plat sur la table afin de ne pas être tentée de vous resservir
- ✓ Réduisez la taille des contenants habituels : assiette, bol, verre, …
- ✓ Modifiez les portions et les proportions en servant 20% de ce qui fait grossir en moins et 20% de légumes, salades, fruits, légumes, … en plus !
- ✓ Augmentez les volumes en montant par exemple un dessert en mousse ou en ajoutant de la salade verte et/ou des crudités.
- ✓ Mangez lentement, surtout au début du repas. Il fait en effet près de 20 minutes pour que les aliments déclenchent la sensation de satiété dans le cerveau
- ✓ Mâchez longuement les aliments afin d'augmenter l'énergie consommée et parvenir plus vite à la satiété
- ✓ Mangez en picorant délicatement
- ✓ Préférez inviter des amis qui sont au régime ou qui font attention à leur poids car la quantité mangée par les autres suggère bien souvent la « norme » à laquelle il convient de se rapprocher
- ✓ Ne jamais changer d'assiette entre les plats. Une assiette propre est souvent interprétée, d'une manière subliminale par le message « manger encore »

Copyright ©regimenatman.fr

- ✓ Arrêter de manger avant d'être totalement rassasié
- ✓ Préférez le restaurant à un self service afin de ne pas être tentée de vous servir de nouveau voire à volonté !
- ✓ Prenez toujours le temps de vous assoir pour manger.
- ✓ Ne jamais réaliser une autre activité pendant que vous mangez comme lire, regarder un film, ...
- ✓ Quittez la table dès lors que vous avez décidé de ne plus manger
- ✓ Après le repas, occupez vos mains avec un ouvrage et vos mains avec une tisane, un café, …
- ✓ Ne regardez pas d'émissions culinaires à la TV ou ne lisez pas des recettes sur le Net ou dans un livre de cuisine… Pensez à la nourriture donne faim et risque de vous faire craquer !

XXIII. 113 TRUCS ET ASTUCES POUR UNE VIE PLUS SAINE…

A l'issue du régime NATMAN, un changement de régime et de comportement alimentaire sera nécessaire pour ne pas reprendre le poids perdu et adopter un nouveau style de vie.

Que ce soit le nouveau régime alimentaire que le nouveau comportement, ils doivent tous deux s'inscrire dans un style de vie plus sain. Il convient donc de commencer par apprendre un maximum de choses sur les aliments et la nutrition en général (Plus vous en saurez, plus il sera facile d'adopter une alimentation saine et équilibrée) et de compléter cet apprentissage d'une nouvelles vie, par des informations sur le style de vie à adopter via les exercices sportifs par exemple.

Pour vous aider dans votre nouvelle vie, alimentaire et comportementale, nous vous proposons ci-après une série de conseils diététiques, d'astuces en tout genre dans votre alimentation MAIS AUSSI dans vos exercices sportifs, des conseils de vie… indispensables et incontournables pour une vie saine.

Lisez-les. Plusieurs fois. Autant de fois qu'il sera nécessaire afin que vous puissiez relever le défi de ne pas reprendre les kilos perdus.

AU NIVEAU DE L'ALIMENTATION

1. L'exercice physique avant de manger, développe l'appétit. Préférez les exercices sportifs après les repas, correspondant au moment où le corps utilise naturellement plus de calories pour la digestion
2. Ne pas manger en regardant la télévision. Vous pouvez devenir tellement absorbés par votre programme que vous ne réalisez plus les quantités que vous mangez.
3. Trop de gens sautent le petit-déjeuner. C'est une mauvaise chose car c'est aussi le matin que l'on brûle le plus de calories

4. Buvez un verre de jus d'orange une heure avant un repas. Cette astuce permet de modérer votre appétit
5. Évitez les acides gras trans.
6. Utilisez l’huile d’olive ou de maïs pour la cuisson de vos aliments.
7. Passez au lait écrémé. Tous les éléments nutritifs sont là et sans le gras !
8. Limitez-vous à seulement quatre jaunes d'œufs par semaine.
9. Coupez tout le gras de la viande avant la cuisson.
10. Éliminer les aliments frits. Inutile de dire pourquoi !
11. Certaines sauces à la crème sont chargées de graisse. Préférez des sauces à base de tomate au lieu de la crème.
12. Utilisez le jus de citron ou de sauce soya faible en sodium pour donner du goût.
13. Ne sautez pas de repas. Lorsque vous le faites, vous mangez plus au repas qui suit et vous augmentez le risque de grignoter
14. Lisez systématiquement les étiquettes des produits que vous achetez et vérifiez notamment les niveaux de lipides et glucides
15. Cessez d'acheter de façon impulsive. Ne jamais faire les courses sans liste de course
16. Ne partez jamais faire les courses en ayant faim. Ne serait-ce qu’un peu. Vous risquez à tous les coups de trop acheter !
17. Au supermarché, dirigez-vous directement sur les allées des fruits et légumes. Remplissez votre panier dans ces allées : vous serez ensuite moins susceptibles d'acheter de la nourriture préparée
18. Dans la mesure du possible, au niveau des fruits et des légumes, préférez la qualité à la quantité : les marchés d’agriculteurs sont généralement des bonnes adresses pour aller remplir son panier
19. Assurez-vous d'acheter tout ce dont vous avez besoin pour planifier vos repas hebdomadaire et évitez de devoir y retourner afin de ne pas être tenté

20. Variez vos aliments en introduisant un nouveau plat chaque semaine. La planification des menus peut devenir ennuyeuse quand vous mangez les mêmes choses.
21. Evitez les aliments transformés, autant que possible. Oui, ils sont très pratiques. Mais ils sont également chargés en graisse et/ou en sucre
22. Sortez la restauration rapide de votre alimentation
23. Mangez davantage de poisson tout en évitant la panure et les différents enrobages
24. L'huile de poisson est bonne pour vous.
25. Mangez plus de légumes. Essayez de mélanger et d'assortir les légumes frais pour avoir de la variété.
26. Cuisez vos légumes à la vapeur au lieu de les faire bouillir. Ils ont meilleur goût et vous conservez davantage leur valeur nutritive
27. Utilisez des vinaigrettes à faible teneur en matière grasse ou réalisez vous-même votre vinaigrette en utilisant du jus de citron, de l'huile d'olive et en jouant avec les épices
28. En cas de collation, préférez grignoter de bonnes choses comme les raisins secs, les légumes, les noix ou encore des fruits séchés
29. Ne jamais manger debout
30. Ne pas goûter lorsque vous cuisinez.
31. N'abandonnez pas les pommes de terre. Une pomme de terre cuite a 0 gramme de gras et seulement 160 calories. Il suffit de ne pas manger de frites !
32. Éloignez-vous des pâtisseries. elles sont riches en graisses et en sucre
33. Mangez de la salade. Mais ne laissez pas la salade devenir ennuyeuse : Ajouter d'autres ingrédients différents, comme quelques raisins secs, des haricots, des pois chiches, …
34. Abandonnez la mayonnaise !
35. Limitez votre consommation de viande à seulement deux ou trois choix de viande par semaine. Et préférez les viandes « blanches » aux viandes rouges

Copyright ©regimenatman.fr

36. Pour les desserts, essayez de mélanger les fruits avec du yogourt faible en matière grasse.
37. Remplacez le pain blanc par du pain aux grains
38. Préparez les aliments de différentes manières. Au lieu de les faire traditionnellement frire, essayez de les faire sauter. Utilisez pour cela un spray faible en gras et/ou une poêle anti-adhésive
39. Réduisez les portions de vos repas
40. Tenez un journal alimentaire de tout ce que vous mangez. Il s'agit de la première étape de l'acquisition d'un nouveau style de vie plus sain.
41. N'attendez pas plus de cinq heures entre les repas ou les collations. Cette méthode vous aidera à stabiliser votre métabolisme.
42. La combinaison de certains aliments peuvent vous aider à brûler davantage de calories, en augmentant votre métabolisme.
43. Utilisez des fruits et légumes frais ou surgelés. Les légumes en conserve contiennent généralement plus de sel que de besoin. Et après leur mise en conserve et leur transformation, ils ont perdu beaucoup de leur valeur nutritive !
44. Mangez plus de yaourt. Le yaourt est une source de protéine
45. Ajouter plus de thon à votre alimentation. Vous pouvez le faire griller, à la vapeur ou le pocher. Le tout sans matière grasse ajoutée.
46. Essayez différentes variétés de haricots plutôt que de s'en tenir à un même type auquel vous vous êtes habitué. Les haricots sont en effet une grande source d'énergie, de protéines et de fibres.
47. Méfiez-vous des allégations trompeuses. Teneur réduite signifie simplement que l'article a 25% de graisse en moins. Utilisez alors votre bon sens. Si quelque chose contient « normalement » 300 grammes de graisse… une graisse réduite signifie qu'il y a encore environ 200 grammes de matières grasses !
48. L'avocat ? Attention ! Il s'agit d'un aliment parmi les plus riches et calorique qui soit.

Copyright ©regimenatman.fr

49. Si vous prévoyez de préparer un buffet pour un diner par exemple, mettez de nombreux fruits et légumes
50. Lorsque vous êtes invité à un buffet, fixez-vous la règle de ne passer au buffet qu’une seule fois
51. Évitez le poisson pané ou le poulet frit.
52. Sélectionnez les soupes dont vous pouvez voir au travers, permettant de choisir ainsi des bouillons faibles en calories
53. Mangez lentement. Savourez chaque bouchée. Prenez votre temps et profitez de votre repas.
54. A table, demandez-vous si vous avez vraiment goûté et apprécié la dernière bouchée de nourriture. Si votre réponse est non, il est temps de ralentir.
55. Pour aider à réduire la taille de vos portions, utilisez une petite assiette
56. Evitez les crevettes frites. Une même portion de crevettes frites a 3 fois plus de calories que la même portion de crevettes bouillies
57. Si vous aimez les tartes, optez pour les tartes aux fruits.
58. Évitez les tentations de repas riches en matières grasses. Si vous devez aller au restaurant, appelez-le à l'avance. De nombreux restaurants sauront répondre à vos besoins si vous leur donnez suffisamment de temps. Expliquez-leur par exemple que vous êtes sur un régime alimentaire faible en gras et demandez-leur s'ils peuvent préparer vos aliments sans friture.
59. Éloignez-vous des apéritifs sauf si vous avez des craquelins, des bretzels ou encore des légumes frais comme des carottes ou du céleri
60. Au restaurant, renseignez-vous notamment sur les modes de cuisson afin de ne pas avoir de mauvaises surprises
61. Sachez diviser un repas avec un ami.
62. Éliminer la sauce tartare
63. Pour les gâteaux, préférez le cacao au chocolat
64. Utilisez le lait écrémé en poudre pour les sauces et les soupes.
65. Peu chargé en matière grasse, un yogourt faible en matière grasse permet de remplacer les traditionnelles vinaigrettes

Copyright ©regimenatman.fr

66. Les aliments faibles en matière grasse peuvent parfois sembler moins savoureux lorsque vous les testez. C’est principalement dû au fait que vous n’êtes pas habitué à ce genre d’aliments. Persévérez !
67. Pour donner du goût et varier les plaisirs, ajouter des herbes et des épices dans vos plats, comme le basilic, l'ail, le gingembre, l'oignon en poudre d'estragon et l'origan.
68. Le yaourt peut vous aider à perdre du poids tout en protégeant les muscles
69. Les aliments épicés freinent l'appétit comme en témoigne une étude récente. Les gens qui ont mangé une sauce pimentée, consomment en moyenne 200 calories de moins au cours des trois heures qui suivent que ceux qui n’ont pas mangé de la sauce.
70. Le calcium provenant des produits laitiers est plus efficace pour la perte de poids que les suppléments/compléments alimentaires
71. Mangez du poisson au moins deux fois par semaine. Les acides gras oméga 3 dans les poissons ont démontré leur importance dans la réduction des crises cardiaques et risques d'AVC, … en plus de vous aider à maintenir un régime alimentaire équilibré !
72. Un sandwich végétarien peut ne pas toujours être le choix idéal. Les éventuels morceaux de fromage que vous ajoutez à ces repas, contiennent les trois quarts de quantités recommandées dans une journée entière, en graisses saturées
73. Lorsque vous mangez de la nourriture italienne, optez pour les pâtes garnie de sauce à la viande

Au niveau des exercices sportifs

74. Toujours s'échauffer avant de commencer vos exercices sportifs, en utilisant des mouvements fluides. Commencez par quelques respirations profondes, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.
75. Lorsque vous envisagez de marcher ou de courir, faire quelques centaines de mètres à un rythme de marche ou de jogging

76. Apprenez à écouter votre corps
77. Ne jamais faire de sport avec un estomac vide ou plein !
78. Buvez beaucoup d'eau pour réduire le risque de déshydratation.
79. Toujours s’étirer après un exercice sportif. Cela vous aidera à relâcher vos muscles.
80. Ne sautez pas l'échauffement
81. Maintenez chaque étirement pendant quinze à vingt secondes ou plus.
82. Respirez lentement et régulièrement tout au long de votre échauffement.
83. Si vous avez tendance à devenir raide, prendre une douche ou un bain chaud avant de commencer votre échauffement
84. La respiration est très importante lors d’une exercice sportif. Votre corps a besoin d'oxygène à transférer de vos poumons vers vos muscles
85. Oubliez l'ascenseur pour les escaliers.
86. Montez les escaliers deux à la fois.
87. Au lieu de pousser votre chaise sous la table, soulevez-la en pliant les genoux et en gardant le dos droit.
88. Cachez votre télécommande et levez-vous pour changer de chaîne.
89. Promenez votre chien et suivez son rythme.
90. Prenez un frisbee et jouez dans le parc avec votre chien.
91. Nettoyez votre maison : Changer la literie est un excellent exercice
92. Faire une marche rapide de dix minutes chaque matin, midi et soir.
93. Plantez un jardin potager.
94. Apprenez à plonger.
95. Apprenez une nouvelle danse.
96. L'exercice doit vous donner l'énergie supplémentaire. Si vous êtes trop épuisé après l'exercice, c’est que vous avez exagéré.
97. En surpoids, vos genoux peuvent ne pas être pas assez forts pour vous soutenir. Si vous ressentez une douleur, écourtez vos promenades, votre jogging, …

98. Si vous avez été trop longtemps sédentaire, vous pouvez ressentir des douleurs, notamment au bas du dos, lorsque vous recommencez à faire du sport
99. Si vous avez un mal de tête, des crampes ou des palpitations cardiaques, consultez votre médecin.
100. Si vous avez une infection telle que la bronchite, évitez les exercices jusqu'à ce que tout soit revenu à la normale
101. Si vous avez juste un rhume, patientez jusqu'à ce que tous les symptômes tels que la fièvre, soient passés et attendez deux jours avant de vous exercer à nouveau.
102. La marche est l'exercice de référence si vous avez plus de 60 ans.
103. Maintenir le même niveau d'effort lors de votre promenade en entier.
104. Si la température est chaude et humide, votre entraînement semblera plus difficile. Régulez votre vitesse ainsi que l'intensité de sorte que vous restiez au niveau d'effort approprié.
105. Prenez soin de vos pieds. Un exercice sportif avec des chaussures qui ont été conçues pour le travail est une invitation ouverte à des maux, des douleurs et même des fractures
106. Acheter régulièrement de nouvelles chaussures souvent. Si les chaussures peuvent durer des années, les apparences sont en réalité trompeuses. Elles vont en effet perdre leur absorption des chocs en seulement quelques mois.
107. Lors d’exercices sportifs, portez des vêtements amples. Vous pouvez utiliser plusieurs couches de vêtements pour rester au chaud, permettant de dissiper la transpiration et la chaleur.
108. Ne pas boire du café ou de l'alcool avant ou pendant votre exercice.
109. Si vous souffrez de diabète, éviter d'injecter l'insuline dans le muscle qui sera bientôt utilisée pour l'exercice.
110. La marche ne doit pas être une corvée.

Copyright ©regimenatman.fr

111. Manger une poignée de raisins secs environ 15 minutes avant votre séance d'entraînement, permet de réduire considérablement les radicaux libres et les dommages qu'ils causent. Les raisins secs sont également riches en antioxydants.

112. Voici un moyen rapide pour tonifier vos fesses en position debout. Serrez les muscles des fesses et maintenez la contraction pendant deux secondes. Détendez-vous pendant deux secondes puis répéter huit à 12 fois.

113. Nécessité de renforcer vos mollets ? Tenez-vous sur un annuaire téléphonique, un bloc de bois, une étape ou un trottoir. Orteils visage dans la direction de la colonne vertébrale de l'ouvrage. Suspendre les talons sur le bord opposé de la colonne vertébrale. Pour un meilleur équilibre, tout en essayant ceci extérieur, tenez une rampe ou un panneau sur au bord du trottoir. Garder le dos droit, poussez sur les boules de vos pieds tout en comptant pendant deux secondes, maintenez pendant deux secondes, puis comptez pendant quatre secondes lorsque vous vous abaissez. Serrez vos abdominaux et fessiers permet de vous aider à garder l'équilibre.

Copyright ©regimenatman.fr

XXIV. UN REGIME QUI ECHOUE ? ET SI C'ETAIT DANS LA TETE ?

Nous avons également vous faire partager une analyse psychologique liée à l'envie de maigrir et les difficultés que rencontrent certaines personnes à y parvenir.

La journaliste Isabelle GRAVILLON s'est penchée sur une hypothèse incroyable mais pertinente : le fait que parfois, le subconscient sabote méticuleusement les tentatives de perdre du poids.

Voici l'article…

Dixième régime, dixième échec. A chaque fois, c'est le même scenario : au bout de quelques mois, vous reprenez tous les kilos perdus !

Ou pire, l'aiguille de la balance ne daigne même pas décoller, alors que vous appliquez scrupuleusement les consignes d'un régime soi-disant miracle ! Pourquoi ca coince ?

Peut être parce qu'inconsciemment vous tenez à vos kilos, vous n'êtes pas prête à les laisser partir suggère Stéphane CLERGET, psychiatre.

Mais qu'est-ce qui vous rend accroc à vos rondeurs ?

UNE FIDELITE FAMILIALE

Dans votre famille, toutes les femmes sont rondes. Ou, peut être, plus particulièrement telle tante ou telle grand-mère dont tout le monde parle avec tant d'enthousiasme et d'admiration… Vous avez la certitude inconsciente que ne pas ressembler à ces figures féminines fortes – dans tous les sens du terme – serait une forme de trahison et vous ferait courir le risque d'être rejetée par le clan. Or, pour vous, l'appartenance à ce groupe familial est essentielle : vous y puisez de la sécurité et du sens.

SUR QUOI TRAVAILLER ? Apprenez à résister à la pression familiale. Quand votre mère s'offusque de votre refus de vous resservir d'un plat pour la troisième fois,

soyez claire : « Ce n'est pas contre le clan familial, mais je me sentirais mieux avec quelques kilos en moins. »

Ainsi, vous ne reprochez rien à personne, vous restez centrée sur vous. Si votre famille réagit mal, peut-être sera-t-il nécessaire de prendre des distances quelques temps. Vous aurez alors sans doute besoin d'une amie comprenant votre désir de maigrir et susceptible de vous soutenir.

Et, qui sait, elle pourra aussi vous offrir un modèle –autre que votre mère ou votre tante – pour vous motiver à changer d'apparence. Découvrir d'autres voies d'identification peut parfois être nécessaire pour s'extraire de liens familiaux trop enfermants.

La crainte de se retrouver sans defense

Vous ne vous en rendez pas compte, bien sûr, mais vous utilisez vos kilos comme une barrière protectrice, une sorte d'édredon-armure contre un monde que vous jugez menaçant.

Votre embonpoint vous donne la sensation que les coups ne pourront pas vous atteindre ! Une forme de pensée magique propre à l'enfance et à laquelle vous êtes restée fidèle.

Ces kilos peuvent servir d'alibi pour ne pas avoir à séduire : un moyen de fuir la relation amoureuse. Cela peut arriver fréquemment, après une histoire douloureuse par exemple.

SUR QUOI TRAVAILLER ? Le moment est venu de construire des mécanismes de défense plus adultes et plus élaborés ! Pour que les autres cessent d'être une menace, osez leur indiquer les limites à ne pas dépasser. Il existe une abondante littérature consacrée à l'affirmation de soi. Au début, exercez-vous dans des situations sans trop d'enjeux : avec la vendeuse qui insiste pour vous vendre une tenue que vous n'aimez pas ; dans une file d'attente quand on vous passe devant.

Quand vous aurez vous protéger par les mots, vous n'aurez plus besoin de vos kilos ! Quant aux hommes, laissez-vous le temps de la reconstruction après une rupture. Douloureuse et tirez les leçons de cette histoire.

En détectant mieux les partenaires nocifs, vous n'aurez plus besoin de votre armure.

La peur de ne plus se reconnaitre

Si vous éliminez votre excédent de poids, vous craignez de vous perdre du venue, de ne plus vous reconnaitre.

Votre identité de ronde vous donne le sentiment d'exister, vous offre une manière commode de vous définir. Sans les kilos, que restera-t-il de vous ?

Lorsqu'on s'est habituée à occuper une fonction (la onde, la rigolote, la râleuse, la serviable, …) on peut se sentir complètement perdue à l'idée d'y renoncer. Sans compter l'entourage, qui déploie d'importantes résistances face à votre désir de changer, de peur de perdre ses repères.

SUR QUOI TRAVAILLER ? Optez pour une changement progressif, un régime qui vous fera perdre vos kilos sur le long terme : le temps pour vous et votre entourage, d'apprivoiser votre nouvelle image. Pour entamer ce régime, vécu comme un véritable changement identitaire, choisissez un moment de vie spécifique. Par exemple, après une grossesse, qui vous a déjà fait basculer dans une autre identité.

Ou un changement de job, un déménagement : vous serez alors en contact avec de nouvelles personnes qui ne vous ont pas encore enfermée dans le rôle de la ronde de service.

Enfin, mettez en place un système de consolidation, par exemple, en participant à des groupes de parole de personnes souhaitant, elles aussi, maigrir, ou en échangeant avec d'autres candidates à la minceur sur les forums.

©Régime NATMAN – Tous droits réservés « regimenatman.fr »

Reproduction totale ou partielle strictement interdite.