

LMP SANTÉ

10 ASTUCES MINCEUR

pour **réussir** sa
perte de poids

 LABORATOIRE
MP SANTÉ



SOMMAIRE

- 01** Définir son objectif minceur
- 02** Préserver sa masse musculaire et donc son métabolisme de base
- 03** Apprendre à rééquilibrer son alimentation
- 04** Faire attention à s'hydrater suffisamment
- 05** Organiser ses repas



06 Bouger au quotidien

07 Dormir suffisamment
et évacuer le stress

08 Lutter contre les
troubles du transit

09 Miser sur les bienfaits
des plantes

10 Patience et détermination



1 DÉFINIR SON OBJECTIF MINCEUR

Vous êtes mal dans votre peau, essoufflé(e) au moindre effort, vous ne supportez plus votre image dans le miroir, vous souhaitez perdre du ventre...

Quelles qu'en soient les raisons, pour mener à bien votre perte de poids, un bon moyen est de vous fixer un objectif défini et motivant, c'est ce qu'on appelle un **objectif SMART !**

SIMPLE

simple ne veut pas dire facile mais simple à comprendre !

MESURABLE

combien de kilos à perdre ?

ATTEIGNABLE

si votre objectif est trop ambitieux, vous finirez par l'abandonner... Au contraire, il doit être suffisamment ambitieux pour vous motiver à relever le challenge.

RÉALISTE

si vous vous en donnez les moyens, vous savez que votre objectif est réalisable et pertinent.

TEMPORELLEMENT DÉFINI

en combien de temps votre objectif doit-il être atteint ? En fonction du nombre de kilos que vous avez à perdre, il faudra vous accorder suffisamment de temps pour parvenir à votre objectif et stabiliser votre poids.



En bref, les deux questions auxquelles il faut savoir répondre sont :

- ❓ Combien de kilos à perdre ?
- ❓ En combien de temps ?

Rappelez-vous que le rythme de perte de poids conseillé pour rester en bonne santé est **de 0,5 à 1 kg par semaine** et qu'en perdant de 5 à 10% de votre poids initial vous noterez de nombreuses améliorations au niveau :

- ✔ de la glycémie
- ✔ de la pression artérielle
- ✔ du taux de cholestérol
- ✔ du sommeil
- ✔ des gênes articulaires
- ✔ de la qualité de vie en général !



2 PRÉSERVER SA MASSE MUSCULAIRE ET DONC SON MÉTABOLISME DE BASE

La composition corporelle joue un rôle-clé pour perdre du poids et maintenir les résultats sur le long terme. En effet, les muscles sont les principaux consommateurs de calories dans l'organisme.

Plus votre masse musculaire est importante, plus vous brûlez de calories au repos : c'est ce qu'on appelle le métabolisme de base.

Pour reconstituer sa masse musculaire et la préserver, il faut :

- ✔ Consommer suffisamment de protéines
- ✔ Remettre son corps en mouvement



Or, beaucoup de régimes « miracles » sont caractérisés par un apport insuffisant en protéines qui entraîne une perte de masse musculaire et non de graisses et une **diminution du métabolisme de base**.

Le corps fonctionne alors en veilleuse, il brûle moins de calories.

Quand on reprend son alimentation habituelle, **la reprise de poids est alors supérieure aux kilos perdus...** On reprend essentiellement du gras et on ne retrouve pas sa masse musculaire initiale.

C'est ce qu'on appelle l'**effet « yoyo »** et c'est ainsi que les kilos s'installent et se multiplient.

3 APPRENDRE À RÉÉQUILIBRER SON ALIMENTATION

Stop aux régimes trop « sévères » ! C'est humain de vouloir se tourner vers les régimes qui promettent une perte de poids rapide. Mais, **qui dit rapidité, dit restriction et qui dit restriction dit frustration et abandon...**

On ne le répètera jamais assez : **manger équilibré, c'est avoir une alimentation variée et diversifiée qui vous apporte tous les nutriments et du plaisir !**

Voici les règles de base à respecter :

- ✓ **Apporter des protéines** (animales ou végétales) à chaque repas pour maintenir votre masse musculaire
- ✓ **Opter pour les glucides complets** (pâtes, riz, semoule, pain) et **limiter au maximum les sucres rapides** (céréales très sucrées, crèmes desserts, jus de fruits, bonbons...)
- ✓ **Consommer suffisamment de fruits et de légumes** pour leur richesse en vitamines et surtout en fibres
- ✓ **Miser sur les bonnes graisses** qui sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme
- ✓ **Éviter au maximum les aliments transformés et industriels**, trop sucrés, trop salés et trop gras...
- ✓ **Limiter la consommation d'alcool** car l'alcool apporte des calories « vides »
- ✓ **Varier** au maximum le contenu de votre assiette

*Il est important de **manger de tout, en quantités adaptées à vos besoins et à vos dépenses**. Ce sont ces bonnes habitudes alimentaires qui vous permettront **d'avoir des résultats durables et de vous garder en bonne santé**.*





4 FAIRE ATTENTION À S'HYDRATER SUFFISAMMENT

Vous êtes pris(e) dans le rythme effréné de votre quotidien et avez souvent tendance à **sous-estimer l'importance d'une bonne hydratation ?**

Attention : votre corps est constitué en moyenne de **60%** d'eau, élément essentiel pour que vous restiez en bonne santé. Savez-vous que votre corps élimine tous les jours entre 2 et 2,5 litres d'eau par l'urine, la transpiration et même le simple fait de respirer ?

Boire régulièrement est donc primordial pour maintenir le bon fonctionnement de votre organisme.



La clé d'une bonne hydratation commence par la **régularité** tout au long de la journée. Inutile de boire 1 litre d'un coup, cela n'aura que peu d'effets si ce n'est vous donner mal au ventre. Les aliments « pleins d'eau » (concombre, céleri, radis, tomate, poivron, courgette...) vont vous aider à **éliminer les toxines**, à **drainer votre organisme** et donc à **réduire la rétention d'eau**.

De plus, **un corps bien hydraté permet une meilleure combustion des calories**. L'eau a en effet un pouvoir énergisant qui booste l'organisme au repos, celui-ci brûlera donc un peu de calories. N'hésitez pas à boire un verre d'eau le matin au réveil ou lorsque vous sentez un petit coup de pompe dans la journée.

L'eau est également un **excellent coupe-faim naturel** ! En buvant, votre estomac se remplit et envoie des signaux au cerveau pour qu'il arrête de manger.

Vous pouvez prendre l'habitude de boire un ou deux verres d'eau maximum 30 minutes avant de passer à table pour être plus vite rassasié(e). Le but de cette technique n'est pas de ne plus rien manger. Cela vous donnerait envie de grignoter entre les repas et le résultat serait catastrophique sur votre perte de poids...





5 ORGANISER SES REPAS

Mettre en place un **planning de repas** peut paraître contraignant. On se dit qu'on n'aura pas forcément envie de manger tel repas, tel jour ou qu'on n'aura pas le temps. Pourtant, au quotidien, organiser ses repas comporte beaucoup d'avantages :



Manger plus varié et équilibré

En préparant vos repas à l'avance, vous tiendrez compte plus facilement des **règles de base d'une alimentation saine** (point 3). D'une semaine sur l'autre, vous pouvez garder certains plats en changeant seulement les légumes ou les protéines qui les composent. Cette méthode permet **d'éviter la routine et de varier les plaisirs !**

Pour vous aider à composer vos repas, **LMP Santé** vous propose tout au long de l'année **des recettes gourmandes, équilibrées et faciles à réaliser**. Vous pouvez les retrouver sur notre compte **Instagram : @lmp.coaching**, ou sur nos **livrets de recettes minceur saisonnières**.



Éviter le grignotage

Si rien n'est prêt quand l'heure du repas approche et que votre estomac crie famine, **vous risquez de grignoter** tout et n'importe quoi, de façon compulsive



Faire plaisir à toute la famille

La préparation des repas peut être le rendez-vous hebdomadaire de toute la famille où **chacun émet ses souhaits**. Vous devez **éviter les plats trop riches et trop compliqués** car votre quotidien ne vous permettra pas de les faire.



Gagner du temps

Vous faites votre liste de courses en même temps que vous réfléchissez à votre menu de la semaine. Ainsi, vous n'aurez pas besoin de courir partout pour aller chercher les derniers ingrédients au supermarché juste après le travail.

Vous gagnez aussi du temps le jour même, au moment de la préparation du repas. Finies les minutes à réfléchir devant le frigo en vous demandant ce que vous allez pouvoir faire. Il vous suffit de regarder votre menu du jour et de vous mettre à l'action !

Vous pouvez également **vous avancer le dimanche** pour avoir vos soirées plus libres en semaine.



Limitier le gaspillage

En planifiant le menu à la semaine, vérifiez d'abord si vous n'avez pas des aliments qui arrivent à leur date de péremption.

Dans ce cas, prévoyez des plats à base de ces ingrédients et dressez ensuite votre liste de courses en vous basant uniquement sur ce qui vous manque.



6 BOUGER AU QUOTIDIEN

Vous l'aurez compris, pour relancer votre métabolisme, il est impératif de **changer vos habitudes**.

En effet, si vous avez un travail sédentaire et/ou que vous vous déplacez systématiquement en voiture, **votre corps reste dans sa zone de confort**.

Pour le **rebooster**, on ne vous demande pas de devenir un(e) athlète de haut niveau mais de **bouger au maximum** !

Quelques conseils faciles à suivre au quotidien :

- ✔ Opter pour les escaliers et bannir les ascenseurs
- ✔ Favoriser la marche ou le vélo pour vos petits déplacements
- ✔ Descendre 1 ou 2 arrêts avant votre arrêt habituel si vous prenez les transports en commun
- ✔ Se lever régulièrement de sa chaise de bureau
Prendre l'air dès que vous pouvez



Quand vous aurez remis votre corps en mouvement, vous pourrez penser à une **activité physique régulière**. Activité physique ne veut pas forcément dire exercices cardio interminables, au contraire !

Il est important de prendre en compte la notion de plaisir dans le sport pour assurer sa régularité et l'envie de continuer. Pour augmenter vos dépenses énergétiques, vous pouvez opter pour :

- ✓ La danse (zumba, danses de salon...)
- ✓ Le roller
- ✓ L'aquabike
- ✓ La natation...

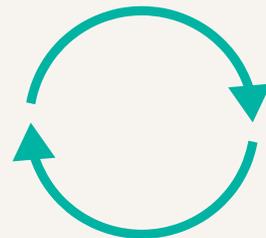


7

DORMIR SUFFISAMMENT ET ÉVACUER LE STRESS

Le stress et le sommeil sont **étroitement liés** et un cercle vicieux peut vite se mettre en place :

Le stress entraîne un mauvais sommeil, des difficultés pour s'endormir et des réveils nocturnes...



Et mal dormir **augmente la sensibilité émotionnelle** et l'anxiété, donc le stress !



Pour lutter contre le stress, une des solutions est donc d'**agir sur le sommeil**, une composante majeure et indispensable de notre santé, notre bien-être et notre bonne humeur. Il joue un rôle réparateur et régulateur pour l'organisme.

En effet, peu de personnes le savent mais **le manque de sommeil engendre souvent un plus gros appétit et une tendance à se tourner vers les aliments « réconfortants »**, riches en gras et en sucres. De plus, quand on se sent fatigué, on bouge moins. Dès lors, les dépenses diminuent alors que les apports énergétiques vont, eux, augmenter donc on stocke davantage. Pour retrouver la ligne, mieux vaut ne pas négliger votre sommeil et vous assurer des nuits suffisamment longues.

Enfin, le stress et les émotions négatives sont souvent **responsables des kilos en trop**. Il est donc important de miser sur une bonne gestion de vos émotions pour limiter les fringales et les prises alimentaires anarchiques dues à des états d'âme trop intenses.



8 LUTTER CONTRE LES TROUBLES DU TRANSIT

Le transit intestinal est l'opération complexe menée par le système digestif (estomac et intestins) pour **assurer la digestion** des aliments. **Quand le cheminement intestinal ne se fait pas bien, le transit en souffre immédiatement.** Les principales conséquences sont des **sensations de ballonnements, de lourdeurs, d'inconfort ou encore de nausées.**

Le stress, l'anxiété, le manque d'activité physique, une mauvaise hygiène de vie, un manque d'hydratation, la prise de certains médicaments, un changement d'habitudes lors des voyages ou des vacances sont les principales causes des troubles du transit.

Bien que rarement dangereux, ces troubles entraînent une gêne au quotidien et **peuvent ralentir fortement la perte de poids.**

Si, comme 1 homme sur 5 et presque 1 femme sur deux, vous êtes concerné(e), voici quelques astuces pour retrouver un bon transit :

- ✓ Faire 3 vrais repas, à heures régulières
- ✓ Éviter les repas trop copieux
- ✓ Prendre le temps de manger et de bien mastiquer
- ✓ Ne pas se laisser envahir par le stress
- ✓ Éviter les vêtements trop serrés
- ✓ Aller à la selle dès que le besoin s'en fait sentir



9 MISER SUR LES BIENFAITS DES PLANTES

Pour booster votre perte de poids et/ou lever les freins à celle-ci, vous pouvez miser sur **les bienfaits des plantes**.

Associées à un rééquilibrage alimentaire et à une activité physique régulière, certaines plantes peuvent **vous aider à perdre du poids**. Plus schématiquement, il existe **quatre grandes catégories de plantes amincissantes** en fonction de leurs bienfaits :

- ✔ Les plantes dites « **brûle-graisses** », comme le thé vert, le maté et le guarana, qui **stimulent la dégradation des graisses et facilitent leur combustion**.
- ✔ Les plantes dites « **coupe-faim** » qui, comme leur nom l'indique, aident à **réduire l'appétit et à diminuer les apports alimentaires**. Parmi elles, le konjac est riche en glucomannane, fibre alimentaire qui gonfle au contact de l'eau et occupe du volume dans l'estomac.
- ✔ Les plantes dites « **drainantes** » comme la piloselle et l'orthosiphon qui vont **favoriser l'élimination de l'eau**.
- ✔ Les plantes dites « **digestives** », comme le fenouil et le tamarin, qui **facilitent la digestion, favorisent un bon transit intestinal et aident à soulager les inconforts digestifs** tels que les ballonnements.

Vous pouvez les utiliser dans la préparation de vos tisanes maison et ou **en choisissant des compléments alimentaires adaptés** en gardant à l'esprit que les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain.

10 PATIENCE ET DÉTERMINATION

En terme d'amincissement, « vite fait » rime avec « mal fait » !

Il est inutile de vouloir passer de tout à rien et de vous imposer un régime draconien, voué à l'échec, car vous allez vous décourager. Au contraire, il faut **mettre en place de nouvelles habitudes, les unes après les autres**, pour qu'elles deviennent **automatiques** et fassent partie de votre routine.

On ne peut pas changer *10 ans de mauvaise hygiène de vie* en quelques jours. Cela prend du temps mais cela ne veut pas dire pour autant qu'il faut attendre des mois avant de voir apparaître les premiers résultats.

D'ailleurs, **les premiers résultats sont souvent « invisibles » : gain de confiance en soi, sentiment de mieux être, ventre dégonflé, pantalon qui serre moins la taille...**

Quant à la perte de poids sur la balance, elle peut s'enclencher dès la première semaine ou pas ! Tout dépend de « **l'histoire** » de votre surpoids, de votre rythme de vie, du nombre de kilos à perdre.

Pour rester motivé(e), **il ne faut pas se focaliser sur les chiffres** mais plutôt sur vos vêtements et votre silhouette car on ne perd pas tous du poids de la même façon, ni à la même vitesse.

Enfin, soyez **bienveillant(e), tolérant(e), patient(e) avec vous-même**, comme vous le seriez avec vos proches, car le regard et le jugement que vous avez sur votre propre corps peuvent être destructeurs.

Lors de **votre perte de poids**, vous risquez de passer par des périodes de stagnation, voire de régression. **Elles font partie du chemin** et ne doivent en aucun cas remettre en question tout ce que vous êtes en train d'accomplir.

Ne lâchez rien, vous allez y arriver !



VOUS SOUHAITEZ ÊTRE AIDÉ(E) POUR PERDRE DU POIDS ?

Une experte en nutrition vous appelle pour réaliser votre bilan minceur gratuitement et vous accompagner

UNE ACTION MINCEUR 6-EN-1

pour mincir en 4 mois



COMMENCEZ VOTRE PERTE DE POIDS

UN CONCEPT SIMPLE EN 3 AXES
POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS. :

UN **RÉÉQUILIBRAGE**
ALIMENTAIRE
PERSONNALISÉ



DES **COMPLÉMENTS**
ALIMENTAIRES
ADAPTÉS



UN **SUIVI RÉGULIER**
AVEC UNE COACH

Si vous êtes motivé(e) pour démarrer
votre perte de poids, n'attendez pas !
Appelez-nous au **04 67 99 43 30 !**



LE BILAN
minceur