

Une Autre HISTOIRE

◆ NUTRITION & SOINS ◆

Surpoids et gestion du poids



**VOUS AVEZ ESSAYÉ DES RÉGIMES. VOUS AVEZ PERDU DU POIDS. ET
REPRIS.**

**ENCORE ET ENCORE. ET SI LE PROBLÈME N'ÉTAIT PAS VOTRE
MANQUE DE VOLONTÉ, MAIS LA MÉTHODE ?**

**RETROUVER UN POIDS SANTÉ DURABLE NE PASSE PAS PAR LA
PRIVATION. ÇA PASSE PAR COMPRENDRE COMMENT VOTRE CORPS
FONCTIONNE, ET TRAVAILLER AVEC LUI, PAS CONTRE LUI**

NATHÉO DEFAULT

Table des MATIÈRES

- 01 **COMPRENDRE
MON POIDS**
- 02 **ALIMENTATION :
CE QUI CHANGE TOUT**
- 03 **JOURNÉE TYPE IDÉALE**
- 04 **VERSION JOUR RÉEL**
- 05 **ET AU RESTAURANT ?**
- 06 **GÉRER UN ÉCART SANS
CULPABILISER**



Table des MATIÈRES

- 07 RECETTE SIGNATURE ;
15 MIN
- 08 ERREURS FRÉQUENTES
À ÉVITER
- 09 INDICE GLYCÉMIQUE SIMPLIFIÉ
- 10 GUIDE COURSES PRATIQUES
- 11 PASSEZ À L'ÉTAPE SUIVANTE
- 12 DISCLAIMER



COMPRENDRE MON POIDS

LA PRISE DE POIDS

Ce n'est pas qu'une question de calories. C'est une interaction complexe entre hormones, métabolisme, microbiote, sommeil et stress

RÉSULTAT

Quand vous faites un régime très restrictif, votre corps perçoit une menace et ralentit son métabolisme pour économiser l'énergie. C'est le mécanisme de l'effet yo-yo.

LA CLÉ

créer un léger déficit calorique tout en mangeant suffisamment de protéines, de fibres et de bonnes graisses pour rester rassasié et préserver votre masse musculaire

L'OBJECTIF

perdre 0,5 à 1 kg par semaine maximum, lentement, durablement, définitivement.

Alimentation

CE QUI CHANGE TOUT

À privilégier



FÉCULENTS À IG BAS

(quinoa, lentilles,
patate douce)



LÉGUMES

(à chaque repas, la
moitié de l'assiette)



PROTÉINES MAIGRES

(volaille, poisson,
œufs, légumineuses)



FRUITS

(2 maximum par jour)



EAU PLATE

(1,5 à 2L par jour)



BONNES GRAISSES

(avocat, huile d'olive,
noix)

Alimentation

CE QUI CHANGE TOUT

À éviter



FAST-FOOD

(Aussi les produits ultra-transformés)



BOISSONS SUCRÉES

(Sodas, jus industriels)



ALCOOL

(calories vides et effet apéritif)



VIENNOISERIES

(Aussi les biscuits, gâteaux industriels)



PRODUITS "LIGHT"

(favorisent la surconsommation)



SAUCES INDUSTRIELLES

(ketchup, mayo industrielle)

LE CHIFFRE À RETENIR : UN SODA DE 33CL = 35G DE SUCRE = 140 KCAL SANS AUCUNE SATIÉTÉ. REMPLACÉ PAR DE L'EAU PENDANT 1 AN = -5 KG POTENTIELS, SANS RIEN CHANGER D'AUTRE.

JOURNÉE TYPE IDÉALE

MOMENT	CE QUE VOUS MANGEZ
PETIT-DÉJEUNER	2 œufs brouillés + 1 tranche pain complet + 1/2 avocat + thé vert sans sucre
COLLATION MATIN	1 poignée d'amandes (15g) OU 1 yaourt grec — si faim réelle uniquement
DÎNER	Grande salade : poulet grillé + pois chiches + légumes variés + vinaigrette olive/citron
COLLATION APRÈS-MIDI	1 fruit entier + quelques noix — uniquement si faim
SOUPER	Saumon au four + légumes rôtis + quinoa

HYDRATATION: 1 GRAND VERRE D'EAU 15 MIN AVANT CHAQUE REPAS POUR RÉDUIRE L'APPÉTIT

JOUR RÉEL

MOMENT	VERSION RAPIDE & ACCESSIBLE
MATIN PRESSÉ	Yaourt grec + poignée de noix + fruit · 2 minutes
DÎNER RAPIDE	Salade du commerce : choisissez protéine + légumes + évitez les sauces
SOUPER FATIGUÉ	Omelette 3 œufs + légumes surgelés vapeur + filet d'huile d'olive

**ASTUCE SATIÉTÉ : COMMENCEZ TOUJOURS VOTRE REPAS PAR LES LÉGUMES,
VOUS MANGEREZ NATURELLEMENT MOINS DE FÉCULENTS.**

Et au restaurant ?

3 règles simples pour manger dehors sans stress

1

Commandez en premier



(vous évitez l'influence des choix des autres convives)

2

demandez la sauce à part



(Choisissez viande ou poisson grillé + légumes comme plat)

3

Pas de pain en attendant



(une corbeille de pain = 200-300 kcal avant même de commencer)

LE PIÈGE NUMÉRO 1 : LE MENU "HEALTHY" AVEC SMOOTHIE ET GRANOLA PEUT CONTENIR PLUS DE SUCRE QU'UN BURGER CLASSIQUE. LISEZ TOUJOURS LA COMPOSITION.

Vous avez ingéré du gluten par accident ?

GÉRER UN ÉCART SANS CULPABILISER

Ne compensez pas en sautant le repas suivant, la compensation déclenche la surcompensation

Reprenez normalement au prochain repas, sans restriction

Reprenez normalement au prochain repas, sans restriction

Ne vous pesez pas le lendemain, la rétention d'eau faussera tout

UN REPAS NE GROSSIT PAS. COMME UN REPAS SAIN NE MAIGRIT PAS. C'EST LA RÉGULARITÉ QUI TRANSFORME LE CORPS



Recette signature (15 min)

ASSIETTE SATIÉTÉ MAXIMALE



TEMPS
15 MIN



PRIX
MOINS DE
5€



PERSONNES
1

Préparation

1. Faites griller le poulet à la poêle 6 min (ou pochez l'œuf 3 min)
2. Égouttez les pois chiches, assaisonnez avec les épices de votre choix
3. Dressez la salade, les légumes, les pois chiches
4. Posez le poulet/œuf, ajoutez l'avocat et la vinaigrette

Ingredients

- 1 blanc de poulet ou 1 œuf
- 100g de pois chiches en conserve
- Grande poignée de salade verte + tomates + concombre
- 1/2 avocat
- Vinaigrette : huile d'olive + vinaigre de cidre + moutarde + herbes

**POURQUOI ÇA MARCHE : PROTÉINES + FIBRES
+ BONNES GRAISSES = SATIÉTÉ 4-5H
GARANTIE · IG BAS · MOINS DE 500 KCAL**

ERREURS FRÉQUENTES À ÉVITER

01

FAIRE UN RÉGIME TRÈS RESTRICTIF SOUS 1200 KCAL

Mangez suffisamment : un déficit trop important ralentit le métabolisme et provoque l'effet yo-yo

02

SAUTER DES REPAS POUR COMPENSER UN ÉCART

Utilisez des ustensiles séparés, nettoyez les plans de travail, évitez les grille-pain partagés

03

SE FIER UNIQUEMENT À L'ÉTIQUETTE "SANS GLUTEN"

Vérifiez aussi le lieu de fabrication – "peut contenir des traces" est insuffisant

04

COMPENSER AVEC DES PRODUITS INDUSTRIELS "SANS GLUTEN" ULTRA-TRANSFORMÉS

Privilégiez les aliments naturellement SG plutôt que les substituts industriels

Indice glycémique simplifié



TABLEAU COMPARATIF



Exemples	IG	Niveau
Lentilles	30	Bas
Patate douce vapeur	44	Bas
Riz basmati	58	Moyen
Pain complet	65	Moyen
Pain blanc	75	Élevé
Riz blanc cuit	72	Élevé

ASSOCIEZ TOUJOURS VOS FÉCULENTS À DES PROTÉINES ET DES FIBRES, CELA
ABAISSÉ L'IG GLOBAL DU REPAS ET PROLONGÉ LA SATIÉTÉ.

GUIDE COURSES PRATIQUE



LÉGUMES

Courgettes, épinards, brocoli, poivrons, tomates, concombre, salade, carottes (sans restriction).



FÉCULENTS IG BAS

Lentilles, pois chiches, quinoa, patate douce, riz basmati, flocons d'avoine



PROTÉINES MAIGRE

Poulet, dinde, cabillaud, saumon, oeufs, tofu, thon naturel



ÉPICERIE

Vinaigre de cidre, moutarde, herbes fraîches, épices yaourt grec 0%

TIP PRATIQUE : LES LÉGUMINEUSES EN CONSERVE (LENTILLES, POIS CHICHES) SONT PARMI LES ALIMENTS LES PLUS RASSASIANTS ET LES MOINS CHERS, MOINS DE 1€ LA BOÎTE POUR 2 PORTIONS.



DISCLAIMER

Les conseils contenus dans cette fiche sont à titre informatif et ne remplacent pas un suivi médical personnalisé. En cas de surpoids important ou de pathologies associées (diabète, hypertension, apnée du sommeil), consultez votre médecin traitant ou un·e professionnel·le de la santé avant d'entreprendre tout changement alimentaire. Les résultats varient selon les individus.

Une Autre Histoire