

LES RACCOURCIS DE LA FONTE DE GRAISSES



Copyright © FatLostShortcuts.com protégé par la loi des droits d'auteurs « US Copyright Act » de 1976 et toutes autres lois internationales, fédérales, étatiques et locales en vigueur, avec TOUS droits réservés. Aucune partie de ce document ne peut être copiée ou modifiée sous aucun format, vendue ou utilisée d'une autre manière que celle qui est décrite dans ce Programme, quelles que soient les circonstances, sans l'autorisation expresse de l'auteur.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ ET MODALITÉS D'UTILISATION L'auteur et l'éditeur ne font aucune déclaration ou ne donnent aucune garantie quant à l'exactitude, l'applicabilité, l'adéquation ou l'exhaustivité des contenus de ce Programme. Les informations contenues dans ce Programme sont strictement données à des fins éducatives. En conséquence, si vous souhaitez appliquer des idées contenues dans ce Programme, vous assumez l'entière responsabilité de vos actions. L'auteur et l'éditeur déclinent toute garantie (expresse ou implicite) quant à la valeur marchande, l'adéquation pour quelque usage que ce soit. L'auteur et l'éditeur ne pourront en aucun cas être tenus responsables de tout dommage direct, indirect, punitif, spécial, accidentel ou d'autres dommages consécutifs survenant directement ou indirectement suite à l'utilisation de ces documents, qui sont fournis « en l'état » et sans garanties. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas la performance, l'efficacité ou l'applicabilité des sites listés ou dont les liens sont fournis dans ce Programme. Tous les liens sont uniquement donnés à titre d'information et leur contenu, leur exactitude ou toute autre finalité implicite ou explicite ne sont pas garantis.

Objectifs du programme :

De fournir un programme d'exercices facile à suivre. Qui permette de progresser. Praticable en salle de sport ou à la maison. Qui ne prenne pas trop de temps. Les utilisateurs effectueront des mouvements basiques jusqu'à ce qu'ils soient compétents.

Une fois que l'objectif de base sera atteint, ils passeront à la suite du programme. Les utilisateurs marcheront 3x10 minutes par semaine avec 3 intervalles, ou 3x10 sessions de cardio et effectueront un exercice A et B.

L'objectif des exercices quotidiens est de mettre en place des habitudes. Une fois que le niveau désiré est atteint, les exercices A et B peuvent être effectués seulement une fois par semaine. Les principes sont la progression, se focaliser sur la performance plutôt que sur l'apparence et comprendre que la performance finira par mener à l'apparence.

C'est à dire que dès que les normes d'intensité seront atteintes pour chaque exercice, on peut s'attendre à une meilleure apparence physique. Autres avantages pour la santé : prévention des atrophies, densité osseuse accrue, renforcement pour toute la vie, confiance en soi, sensibilité à l'insuline.

La nutrition est basée sur le fait d'éviter des aliments addictifs et d'apprécier à la place des aliments complets. Les repas devraient être faciles à préparer et pas trop chers. Il devrait y avoir des options pour les repas en extérieur et les occasions sociales. Des stratégies de triche doivent être mises en place.

1. Mon histoire

J'étais un enfant maigre. Je n'aurais jamais imaginé que je prendrais du poids, grossir était impossible pour moi. J'avais une petite corpulence et ma mère est naturellement mince. J'ai toujours admiré les physiques musclés et j'espérais qu'un jour je deviendrais comme eux.

J'ai lu que certains bodybuilders avaient développé leur corps en mangeant d'énormes quantités de nourriture alors je me suis lancé dans le régime de « la nourriture à portée de vue ». Je mangeais tout ce que je voyais ! J'ai lentement commencé à m'épaissir, à soulever des poids et à gagner un peu de muscles.

J'étais très content de mes résultats. J'avais plus confiance en moi et j'étais moins intimidé par les types costauds. Je devenais plus fort. Dès que j'ai quitté le lycée, je me suis inscrit à un programme de certification pour devenir coach personnel. La plupart

de mes clients étaient en surpoids ou obèses et voulaient perdre du poids. Aucun d'entre eux n'a perdu du poids.

C'était assez décevant car ils me payaient pour un résultat que je ne fournissais pas ! Je suis devenu désabusé quant à ce que j'étais capable de faire pour mes clients. Certes, ils se renforçaient, étaient en meilleure forme physique et passaient un bon moment pendant qu'ils s'exerçaient, mais au final ils n'atteignaient pas leurs objectifs.

Quelques années plus tard, j'ai obtenu un emploi dans une autre ville et j'ai arrêté le coaching personnel. J'ai commencé à trainer avec des gens plus gros dans mon nouveau travail. J'étais insatisfait de ma nouvelle carrière.

J'ai arrêté de faire de l'exercice. Mais mon habitude de régime de « l'aliment à portée de vue » a continué et s'est même aggravée avec mon nouveau poste. Au petit-déjeuner, j'allais à la boulangerie et je commandais une boisson sucrée, un donut rempli de crème, une tourte à la viande, une pâtisserie et un sandwich pour plus tard.

Pour le déjeuner, j'allais dans un de ces fast-foods pour manger de burgers, des frites et du poulet frit, et encore des boissons sucrées. Le dîner était souvent à peu près identique. Il est inutile de dire que je n'en étais pas fier. Je me rappelle d'être allé chez le coiffeur pour faire couper mes cheveux désordonnés.

Et en rentrant à la maison, je me disais que le coiffeur avait mal fait son travail pour que mon visage ait l'air aussi rond. Il s'avère que mes cheveux ne faisaient que recouvrir mon visage ! Mes amis ont commencé à se moquer de mon double menton. Mon tour de taille a fini par passer de 81 cm à 109 cm.

Je devais forcer pour rentrer dans mes anciens pantalons, parfois contraint de laisser le bouton du haut ouvert, surtout quand je devais m'asseoir. Non seulement mon apparence avait empiré, mais en plus je me sentais très mal. J'étais tout le temps fatigué.

J'ai commencé à avoir régulièrement des palpitations au cœur et ma pression artérielle était à la limite de l'hypertension alors que j'avais tout juste la vingtaine ! Pour un homme européen, j'étais considéré comme obèse et si on prenait en compte mes origines asiatiques, j'aurais été considéré comme massivement obèse !

En quelques années, j'ai pris plus de 15 kg dans un corps qui n'en avait pas besoin. Je me racontais des histoires comme quoi je continuais à me développer.

J'ai essayé de perdre du poids. J'avais honte de mon apparence après avoir été un professionnel de l'entraînement physique. Je savais exactement quoi faire. J'avais quand même étudié à plein temps pour apprendre à des gens comment perdre du poids et j'ai passé des heures tous les jours à lire les dernières avancées de la science dans la nutrition et l'entraînement physique.

J'ai essayé à peu près tous les régimes. Le résultat était à peu près toujours le même. Je perdais 20 kg puis j'oubliais que je faisais un régime et je reprenais mes vieilles habitudes, de conduire inconsciemment pour me retrouver dans des succursales de restauration rapide à emporter, de commander trop au restaurant et de manger passivement devant la télé ou l'ordinateur.

J'ai aussi essayé les exercices. Je me suis inscrit à un marathon et j'ai tellement couru que j'ai eu le syndrome du stress du tibia interne. J'ai commencé un travail qui me faisait marcher 6-8 h par jour et lever de lourdes caisses de produits. Je gagnais effectivement ma vie en faisant de l'exercice mais je n'arrivais pas à perdre du poids.

J'ai eu de courts instants de réussite. Au travail on a fait une compétition de celui qui perdait le plus de poids avec une grosse somme à la clé. J'ai perdu 7,5 kilos et je suis arrivé en deuxième place.

Mais après que l'élan de motivation soit passé, les choses sont redevenues comme elles étaient. Après des années à gagner et à perdre du poids comme un yo-yo, j'ai abandonné. Je me suis accepté en tant que gros. Je suis allé m'acheter des pantalons pour gros dans lesquels je pouvais rentrer sans être obligé de laisser le dernier bouton ouvert quand je m'asseyais épuisé.

Je savais enfin ce que ressentaient mes clients qui essayaient de perdre du poids... Je connaissais les difficultés.

On sait tous que pour perdre du poids il faut généralement manger un peu mieux et un peu moins. Il faut faire de l'exercice pour brûler plus d'énergie. Si quelqu'un mettait un flingue sur votre tempe et vous disait que vous devez perdre 8 kg par mois et que vous ne pouvez pas obtenir la moindre information dans des livres ou sur internet, je vous garantis que vous passerez la majorité de vos journées à marcher ou à courir et qu'il n'y aura pas grand-chose qui rentrera dans votre bouche. Le fait est qu'au fond on sait ce qu'il faut faire. Alors pourquoi est-ce si difficile de changer ?

En partie parce que votre corps ne veut pas travailler avec vous pour faire ça.

Et deuxièmement, notre esprit n'a pas la bonne stratégie pour gérer le changement. Nos croyances, nos habitudes, nos modes de vie et notre environnement entrent aussi en jeu.

2. La nourriture comme nouvelle religion

Si vous regardez un jour des choses sur la nutrition sur YouTube, vous verrez plein de rageurs. Regardez une vidéo sur comment une personne a changé sa vie en passant à un régime végétarien à base de végétaux et d'aliments entiers.

Elle aura certainement perdu la moitié de son poids corporel, amélioré ses taux de cholestérol, diminué sa pression sanguine, arrêté de prendre des médicaments et un crétin écrira « les régimes végétariens c'est pour les mauviettes, il faut du cholestérol et des mauvaises graisses saturées pour nourrir le cerveau. T'es pas au courant qu'on a évolué ? On mange de la viande maintenant. Signé Paleo4life ».

Allez ensuite voire une vidéo de régime Paléo avec quelqu'un qui a perdu du poids, amélioré sa santé et ses performances et s'est débarrassé de ses problèmes de peau. Premier commentaire « ton régime il est pourri, j'ai essayé le paléo et j'ai grossi, bon courage pour tes artères bouchées avec tous ces animaux tués sur la route que tu manges. Bisous Bananespour toujours ».

La nutrition n'est ni toute noire ni toute blanche. Malgré la science, ce qui prédomine sur le marché sont des opinions et les avis de personnes qui se posent en experts. Généralement, elles séduiront un certain type de personnes qui rejoindront le groupe.

La plupart des gens ont des idées préconçues et rejoindront ceux qui prêchent ce qu'ils ont envie d'entendre. Ou ils seront influencés par quelqu'un de particulièrement charismatique et n'écouteront que cette personne. Ça commence à ressembler à un genre de culte, n'est-ce pas ?

“Les gens ne cherchent pas des informations pour former leurs opinions et leurs croyances, ils cherchent des informations pour confirmer les croyances qu'ils ont déjà.”

J'espère, si vous lisez ce livre, que vous êtes un peu plus intelligent et ouvert d'esprit. Et une personne plus équilibrée. Avant d'avoir défini mon mode de vie, je passais d'un gourou à l'autre.

Je me mettais au régime pauvre en glucides et je lisais tout ce qui soutenait la décision que j'avais prise. Une fois que ce régime échouait, je passais au régime pauvre en gras et lisais des choses sur le sujet



pour que mes croyances et ma motivation soient suffisamment forts pour éviter tout ce qui contenait de l'huile ou du gras. Je passais d'une religion à l'autre. (J'ai fini par découvrir ce qu'elles ont toutes en commun et comment chacune aide à perdre du poids.)

À l'heure actuelle, les croyances les plus populaires sont dans le régime paléo et le régime végétarien et ils sont tous les deux aux extrêmes opposés du spectre. C'est une répétition du débat d'une alimentation pauvre en glucides contre une alimentation pauvre en gras.

Ce que je trouve choquant, c'est que des personnes prennent la défense et argumentent sur des régimes qu'elles ne suivent même pas. Vous pourriez être en train de manger quelque chose que vous croyez sain et quelqu'un en mauvaise forme, ne suivant clairement pas ses propres conseils, fera tout son possible pour que vous sachiez à quel point vous êtes mal portant pour avoir mangé un morceau de fruit.

Ce que j'ai réalisé c'est qu'on trouve plein d'informations contradictoires et qu'il est difficile de filtrer et de donner du sens à tout ça. Si on analysait toutes les affirmations sur la nourriture et qu'on écoutait toutes les opinions, on n'aurait plus rien à manger.

Ces derniers temps, tout le monde déteste les produits laitiers à cause du lactose. Mais si vous suivez un régime pauvre en glucides, vous pouvez manger du beurre et de la crème, en revanche avec un régime pauvre en graisses ça va vous boucher les artères. Certains adeptes du régime Paléo sont contre le lait parce nous n'avons pas évolué pour boire à partir des mamelles d'autres animaux.

Les végétariens trouvent ça pareillement dégoûtant. Mais certains adeptes du régime paléo et certains gourous du régime traditionnel recommandent de boire du lait s'il n'a pas été pasteurisé. Ça porte à confusion, on ne sait pas qui a raison et on a seulement abordé la question du lait.

Détester le gluten est populaire en ce moment. Certains recommandent le blé comme source de fibres et de protéines et également parce qu'il est pauvre en graisses. D'autres disent que le blé et les autres grains ont des anti-nutriments qui détruisent la paroi intestinale.

Un diététicien pourrait recommander du pain et des pâtes comme de bonnes sources de glucides pour faire de l'entraînement, mais un expert du régime faible en glucides exclura ces aliments pour leur teneur trop élevée en amidon qui se transformera en glucose, fera monter l'insuline et sera apparemment converti en graisses.

La viande est recommandée par les adeptes du régime paléo et du régime faible en glucides en raison de ses protéines de haute qualité et ses micronutriments concentrés. Les végétariens disent qu'elle contient trop de graisses saturées. Certains médecins végétariens disent que les protéines animales augmentent les chances d'avoir un

cancer. Certains personnes suivant un régime pauvre en glucides recommandent de ne pas manger trop de viande parce que les protéines seront converties en sucre en étant dans un état cétoène (très peu de glucides, graisse brûlée uniquement pour de l'énergie).

Les fruits sont recommandés pour leur forte teneur en eau, en fibres et en vitamines. Mais certains disent que le fructose des fruits se convertit en graisse dans le foie.

J'écoutais un podcast et j'ai été choqué d'entendre que même les légumes étaient interdits par certaines personnes ! J'ai vu une interview dans laquelle un gourou disait que les légumes lui avaient donné des selles molles.

Dans le podcast, un gourou de l'alimentation sans qualification disait de ne jamais manger de légumes crus parce qu'ils contiennent des toxines produites par les plantes pour empêcher les animaux de les manger.

Il pourrait y avoir une part de vérité dans ces affirmations, mais à quel point voulez-vous devenir obsédé par l'alimentation ? Certains de ces régimes mettent les gens à la limite de troubles alimentaires. Un grand nombre de ces régimes ont un impact considérable sur la vie sociale des gens. Certaines manières de manger sont inutilement compliquées et très chères à suivre.

Le fait qu'il y ait un débat sur ce que l'on peut et ce que l'on ne peut pas manger signifie qu'on ne sait vraiment pas qui a raison. Il faut un certain degré de croyance et de foi en l'opinion d'autres personnes. Il se peut que ce soit un peu controversé, mais ce que je crois c'est que... ça n'a probablement pas tant d'importance.

Il y a des choses bien plus importantes pour votre santé et ça n'affecte pas tant que ça votre durée de vie. Fumer vous retirera en moyenne 7 ans de votre vie. Réfléchissez-y, inhaler des fumées carcinogènes dans vos poumons 5-20 fois par jour, tous les jours, vous retire 7 ans de vie.

Combien de temps pensez-vous que manger des légumes ou des haricots retirera de votre vie si vous pensez que les phytates vont endommager votre système digestif ? Ou combien d'années vont-ils vous rajouter si ces phytates protègent contre le cancer ?

Nous n'avons vraiment pas assez de preuves pour le dire. J'ai travaillé avec des patients diabétiques qui fumaient, buvaient et avaient les pires régimes qu'on puisse imaginer. On aurait dit qu'ils essayaient de se tuer avec de la nourriture. Le corps humain est cependant très résistant et il peut persister très longtemps.

Alors qu'est-ce qu'on mange ? Devons-nous baser notre régime sur ce que les gens mangeaient il y a plus de 10.000 à des millions d'années en arrière ? Les gens étaient-ils obèses comme maintenant il y a 1000 ans ? Il y a même 100-200 ans, les gens n'étaient

pas aussi gros qu'ils le sont actuellement. Je dirais que si vous évitez les aliments créés au cours des 100 dernières années tout ira bien.

Mangez de vrais aliments complets facilement accessibles dans la nature. Des viandes qui pouvaient provenir de la chasse ou d'élevages naturels. Des œufs de poules élevées en liberté. Des poissons et des fruits de mer que l'on pouvait ramasser ou pêcher. Des légumes verts, des fruits et des légumes-racines faciles à cueillir. Ce n'est pas si terrible, non ?

Qu'est-ce qu'on ne trouvait pas il y a quelques centaines d'années ? Les beignets, les Snickers les chips, la nourriture de fast-food et les autres produits similaires ne poussaient certainement pas sur les arbres.

Ce programme est un mode de vie sain, facile à suivre, bon marché et quelque chose que vous pourrez maintenir toute votre vie.

Nous allons parler de comment la perte de poids fonctionne afin que vous ayez les connaissances et les moyens de déceler les régimes frauduleux. Une solution de mode de vie vous sera ensuite présentée.

Celui-ci vous permettra d'atteindre naturellement votre poids idéal en continuant de manger des aliments normaux. Vous vous sentirez en meilleure santé, plus énergique, sans avoir à stresser sur le choix des aliments ou sur le fait de tout décliner pendant une fête.

3. Les calories, le poids, où est-ce que ça va ?

Où le poids part-il quand vous perdez du poids ? J'ai exercé en tant que coach personnel pendant des années sans comprendre où il allait. Quand vous perdez du poids, vous pouvez en perdre un peu sous la forme d'eau par la transpiration et l'urine. Vous pourriez également perdre quelques déchets par votre côlon si vous avez fait une « détox » ou si vous vous êtes mis à manger plus de fibres. Mais la graisse, où va-t-elle ? Qu'est-ce que la graisse ? C'est une matière, elle a une masse, elle ne peut pas simplement disparaître ?

En fait, rien ne peut simplement disparaître ou apparaître en dehors de la mécanique quantique. Selon les lois de la thermodynamique et les lois de conservation de l'énergie et de la matière ; l'énergie peut uniquement se



transformer d'un type à un autre. Elle ne se perd jamais.

Dans la nourriture, l'énergie existe sous 4 formes de macronutriments ; les glucides, les graisses, les protéines et l'alcool. L'énergie de nos aliments provient à l'origine du soleil par le biais de la photosynthèse ; les végétaux convertissent l'énergie en chaînes de carbone, en hydrogène et en oxygène que nous mangeons directement ou indirectement en mangeant les animaux qui mangent les végétaux.

Voyez-vous, un glucide est une simple molécule composée d'atomes de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Une protéine c'est du carbone de l'hydrogène, de l'oxygène et un peu de nitrogène. La graisse a deux fois plus d'atomes de carbone qu'un glucide et donc deux fois plus d'énergie lorsqu'on les compare à poids égal.

On mesure l'énergie des aliments en unités appelées calories ou kilojoules selon l'endroit où vous vivez et le système utilisé. Une calorie représente simplement la quantité d'énergie nécessaire pour réchauffer un centimètre cube d'eau d'un degré. Les glucides et les protéines contiennent environ 4 calories par gramme, tandis que la graisse en contient 9 par gramme.

Revenons à la question de savoir où va le poids quand vous perdez du poids ? Eh bien, où va le poids quand vous mettez de l'essence dans la voiture ? Ou bien où va-t-il quand vous brûlez une bûche dans un feu ?

Ça va dans l'atmosphère, n'est-ce pas ? Quand on brûle du carburant, de l'énergie stockée, il est libéré dans l'atmosphère sous la forme de dioxyde de carbone. Qu'est-ce que les humains respirent ? Du dioxyde de carbone ! Ça a une masse et un poids !

Dans un monde idéal, on sait que si une personne mange 2000 calories par jour et qu'elle en brûle 2000 par jour, son poids restera le même. 2000 calories par jour peuvent être distribuées de la manière suivante :

150 grammes de protéines=600 calories

200 grammes de glucides =800 calories

Ces 2000 calories d'énergie sont 416 grammes d'énergie à base de macronutriments de carbone. Mais ces 416 grammes ne sont pas entièrement du carbone, il y a environ 280 grammes de carbone dans ce poids, ce qui représente la quantité de carbone qui est expirée dans les 700 grammes de dioxyde de carbone que nous expirons tous les jours. La chaîne de science Veritasium sur YouTube a estimé qu'à chaque souffle expiré vous perdez 0.012 grammes !

On considère traditionnellement la perte de poids en se fondant sur l'énergie qui rentre par rapport à l'énergie qui sort. De retour dans notre monde idéal dans lequel une personne brûle 2000 calories par jour, si on lui donne seulement 1500 calories par jour,

il en manque 500. Au bout d'une semaine, cela fait 3500 calories de moins, ou la quantité de 400 g de tissu de graisse humain. À la place, on peut se l'imaginer comme des atomes de carbone mangés au lieu d'être expirés.

Si on mange plus de carbone qu'on en expire, il va s'accumuler en tant que réserve de glycogène (dans les muscles) ou en graisse. Si on en mange moins qu'on en expire, on commence à utiliser le carbone stocké (graisse) comme de l'énergie et à l'expirer. Si on s'exerce plus, on brûle plus d'énergie et on expire plus de dioxyde de carbone.

Pourquoi cela est important? Parce qu'il est important que vous compreniez que la masse ou la matière ne peuvent pas disparaître en un coup de baguette magique. La masse ne disparaît pas comme ça. Les graisses de votre corps ont besoin d'une raison pour être utilisées et vous ne pouvez pas perdre plus de graisses que ce qu'il est capable d'expirer en une journée.

Nous devons également comprendre que ça prend du temps. Si vous ne mangiez rien pendant une semaine, vous aurez seulement créé un déficit de 14000 calories ou l'énergie de 2 kilogrammes de graisse. Toute personne revendiquant une perte de poids outrancière en une très courte période de temps a probablement perdu du poids en eau et un peu de graisse.

Vous ne pouvez cependant pas perdre de l'eau continuellement et cette personne qui a perdu 13 kg en 30 jours ne va pas reperdre 13 kg dans les 30 jours suivants. On peut voir ça dans l'émission du *biggest loser*. Les participants sont dans un parfait environnement pour perdre du poids dans le ranch où ils s'entraînent à temps plein (faisant souvent 4 heures de cardio ennuyantes hors caméra) et mangent de petites quantités de calories.

Ils perdent des quantités de poids énormes au cours des premières semaines. C'est une combinaison de leurs métabolismes rapides (oui, leur métabolisme est plus rapide que celui d'une personne moyenne, nous en parlerons plus tard), de brûler 2000 calories par jour en s'exerçant, c'est l'alimentation d'une journée entière pour la plupart des gens, et comme mentionné, le poids en eau.

Toutefois, après quelques semaines, la perte de poids commence à retomber. Ils commencent par perdre 4 à 6 kg en une semaine puis ils ne perdent plus que 1 kg par semaine.

Il n'y a plus d'eau à perdre ! Tout ce qu'ils perdent alors doit être de la graisse !

On trouve un autre exemple de ça dans des anciennes études sur le jeûne. Nous aborderons le jeûne plus tard, mais il y a un demi-siècle, les gens avaient l'habitude de suivre une thérapie de privation pour traiter l'obésité. Les gens allaient à l'hôpital où on leur donnait de l'eau pendant des semaines et des mois. Après la perte en eau initiale, la

quantité de graisse perdue était exactement ce à quoi vous vous attendriez en comptant les calories brûlées : entre 1 et 2 kg par semaine !

4. Pourquoi la restriction calorique n'a-t-elle pas fonctionné pour vous dans le passé ?

Certains pourraient avancer que le corps humain est un système ouvert et donc, que les calories entrantes et les calories sortantes n'y font pas grand-chose. Oui, le métabolisme du corps peut varier et les hormones et autres auront un impact sur le poids, mais le fait est que lorsque vous mangez moins de calories, et donc moins d'atomes de carbone que ce dont vous avez besoin, vous allez perdre du poids. Cela a été démontré maintes et maintes fois ; à la fois de manière anecdotique et dans des études scientifiques.

Pendant des famines, les gens ne sont jamais gros. Vous pouvez voir des personnes pauvres et en surpoids. Mais vous ne trouverez jamais de personnes grosses là où il n'y a pas assez de calories pour vivre.

Dans toutes les études scientifiques au cours desquelles les participants ont mangé moins de calories qu'ils en ont brûlé, le résultat était une perte de poids. Que ce soit dans la célèbre Expérience de privation du Minnesota au cours de laquelle des hommes qui n'étaient pas en surpoids ont mangé 1400 calories par jour jusqu'à ce qu'ils ressemblent à des squelettes, ou encore des études menées dans des hôpitaux universitaires où le moindre gramme de nourriture est pesé et calculé.

Il y a soixante ans, il y avait des études au cours desquelles les participants ne mangeaient rien pendant des mois, c'est ce qu'on appelait la « privation thérapeutique ». Fait intéressant, la perte de poids quotidienne comptabilisée était exactement ce que vous pourriez attendre de la quantité de calories brûlées, ex : 2000 calories brûlées en un jour résultaient sur une perte de graisse de 285 grammes par jour.

Les personnes qui suivent les régimes Jenny Craig et Weight Watchers perdent du poids quand elles limitent leurs calories. Le système de « points » utilisé par Weight Watchers est en fait un compte des calories simplifié.

Même les personnes qui suivent un régime à base de malbouffe perdent du poids. Tom Naughton a fait un documentaire en réponse à Supersize Me dans lequel il affirme que Morgan Spurlock aurait dû manger bien plus de calories que les trois énormes repas qu'il mangeait pour prendre autant de poids. Dans le documentaire de Tom, il a très légèrement limité ses glucides et a diminué sa consommation de calories à



moins de 2000 calories par jour en mangeant dans toutes les filiales de restauration rapide. Il a fait un peu d'exercice, il a surveillé la quantité totale de nourriture qu'il ingérait et il a perdu du poids et amélioré ses chiffres sanguins avec un régime uniquement à base de malbouffe.

Le professeur de nutrition Mark Haub était un peu en surpoids et a fait une expérience sur lui-même pour montrer que les calories entrantes, opposées aux calories sortantes, étaient le facteur le plus important de la perte de poids. Il a fait un régime uniquement à base de cochonneries transformées en mangeant des Snickers, des Oréos, des gâteaux et des beignets tout en maintenant ses calories en-dessous de 1600 par jour. Il a perdu 12 kg en 10 semaines et cette fois encore, il a amélioré son cholestérol.

Vous avez peut-être également vu les récentes vidéos virales et les articles sur un professeur de science qui a perdu 25 kg avec un régime entièrement composé de Mc Donald's pendant 6 mois. Encore une fois, sa santé s'est améliorée parce qu'il a mangé une somme inférieure de calories.

De l'autre extrémité du spectre, un dirigeant dans le secteur de la pomme de terre a décidé de vivre avec 20 pommes de terre par jour, ou à peu près 2000 calories par jour pour montrer que ce ne sont pas les pommes de terre et les glucides qui font prendre du poids. Christ Voigt (20potatoesaday.com), a perdu 9 kg sans essayer et a en même temps amélioré tous ses marqueurs sanguins !

Pourquoi des personnes avec des régimes complètement différents perdent-elles du poids ? Le gras est-il si maléfique, pourquoi des gens suivant un régime faible en glucides et très riche en graisses perdent du poids ? Et pourquoi des personnes suivant un régime très pauvre en graisses et très riche en glucides en perdent aussi ? Ça n'a aucun sens !

Je pourrais donner une réponse semi-scientifique et dire qu'en éliminant les glucides vous arrêtez la libération de l'insuline qui est l'hormone de stockage, et donc, les graisses que vous mangez ne seront plus stockées sous la forme de graisse corporelle. Ou qu'avec un régime riche en glucides, vous éliminez les graisses, ce qui fait diminuer la sensibilité à l'insuline et empêche aux glucides d'être utilisés normalement.

Sans les graisses dans votre régime, vous pouvez brûler efficacement les glucides au lieu de faire des réserves de graisses. Soit dit en passant, les aliments les pires pour vous sont ceux qui sont à la fois riches en graisses et en glucides ! Pensez à tous les aliments transformés ;

De la crème glacée bourrée de graisses, de produits laitiers et de sucres transformés.

Des chips de pommes de terre amidonnées et remplies de graisses trans.

Des beignets amidonnés à la farine blanche, frits dans l'huile et couverts de sucre.

Du chocolat pur beurre de cacao rempli de gras et de sucre pour lui donner meilleur goût.

Les glucides sont souvent blâmés pour la prise de poids, mais si on décompose ce qui apporte en fait des calories, alors 40-60% proviennent également des graisses. Cette combinaison d'un aliment qui est à la fois riche en glucides et en graisses n'existe pratiquement pas dans la nature. Combiné avec du sel et des arômes, cette association riche en graisses et en glucides est super addictive, mais nous y reviendrons plus tard.

La vraie raison pour laquelle vous perdez du poids avec un régime pauvre en glucides ou en graisses, c'est parce que vous mangez moins de calories. En retirant la graisse, le nutriment le plus dense en énergie, vous retirez une grande quantité de calories chaque jour.

Essayez de suivre un régime quasiment sans graisses, composé de 20 pommes de terre par jour. Vous vous sentirez rempli ! Les graisses dans les aliments que nous mangeons aujourd'hui et qui étaient rares il y a 100-200 ans, font que nos repas sont plus petits en volume mais plus gros en calories.

De l'autre côté, les régimes pauvres en glucides ont été étudiés en se demandant pourquoi ils semblent faire perdre du poids tout en mangeant « autant qu'on veut ». Eh bien, quand vous mangez une très faible quantité de glucides, votre corps se met à brûler la graisse pour en faire de l'énergie et entraîne la libération de cétones pour nourrir le cerveau.

Dans un état de cétose, l'un des effets secondaires est une diminution de l'appétit. Vous avez littéralement l'impression de ne plus avoir faim. Il m'est arrivé de jeûner pendant 3 jours et à la fin, j'avais l'impression que je ne pourrai plus jamais manger ; c'est la cétose. Selon d'autres théories, c'est la quantité de protéines consommées lors d'un régime pauvre en glucides qui diminue l'appétit et entraîne donc une consommation de calories plus faible.

Vous avez peut-être déjà essayé de compter les calories, pourquoi ça n'a pas marché ? Le compte de calories ne marche pas parce qu'il vous donne faim. Lorsque vous limitez les calories, même un tout petit peu, votre corps envoie des signaux de faim qui sont difficiles à ignorer pendant une longue période.

Quelques semaines, ça va, mais très vite, la tentation de vous goinfrer deviendra irrésistible. Cela est particulièrement vrai si vous comptez les calories mais que vous essayez de continuer à manger des cochonneries. Compter des chips individuelles est difficile quand un paquet quasiment plein vous fait de l'œil.

La solution c'est de manger des aliments qui ne sont pas addictifs, qui sont riches en nutriments et avec lesquels vous vous sentirez rassasié et satisfait.

5. Revenir aux aliments naturels

Si vous avez déjà lu quelque chose au sujet du régime paléolithique, vous avez certainement vu l'argument selon lequel nous ne devrions pas manger de grains et de produits laitiers car ils ne font partie de l'alimentation humaine que depuis 10,000 ans ou depuis la découverte de l'agriculture par l'Homme.

L'argument est que dans le grand ordre de l'évolution humaine, les grains et les produits laitiers n'ont existé que dans un pourcent de notre historique génétique. Je ne blâme pas ces aliments pour la prise de poids. Je blâme les aliments qui sont dans notre alimentation depuis seulement 100 ans, ce qui représente 1% du temps depuis lequel on utilise l'agriculture.

Des aliments Frankenstein, produits en masse, hautement transformés, très appétissants et très addictifs. Avant l'alimentation industrielle, qu'aurions-nous mangé ?

1. Viande et poisson
2. Produits laitiers
3. Grains complets
4. Pommes de terre et autres tubercules amidonnés
5. Fruits de saison
6. Légumes frais

Il ne restait pas vraiment de temps pour les Snickers et les Dorritos ! Si vous vouliez un gâteau, il fallait le faire vous-même ! Il est intéressant que les humains soient les seuls créatures sur la terre qui aient à se soucier de leur graisse corporelle.

Tous les autres animaux régulent leur poids corporel et leur appétit par l'homéostasie ; ou le mécanisme du corps pour retrouver l'équilibre. Quelque part en chemin, nous avons créé des aliments tellement faciles à consommer que nous n'arrivons plus à savoir quand nous avons faim ou quand nous sommes rassasiés.

Certains scientifiques affirment que la combinaison de sucres transformés, d'amidon raffiné et des graisses trans serait aussi addictive que la cocaïne. Cela active les mêmes récepteurs cérébraux associés au plaisir. Si vous regardez la



liste des aliments ci-dessus, vous remarquerez qu'ils ne contiennent aucune graisse trans, qui sont hautement inflammatoires et qui sont uniquement dans nos aliments afin de prolonger leur date limite de consommation. Le seul sucre dans la liste ci-dessus provient des fruits. De l'amidon issu des pommes de terre et les grains complets contiennent des fibres et d'autres micronutriments qui renforcent votre santé.

Robert Lustig a affirmé que l'un des principaux composants de l'augmentation de notre appétit est l'introduction de grandes quantités de fructose dans notre alimentation. Le sucre ou le sirop de maïs à haute teneur en fructose, c'est environ 50% de glucose que notre corps utilise comme énergie et 50 % que le foie convertit en mauvaises graisses.

Il affirme également qu'en mangeant plus de fructose, notre capacité à être rassasié diminue. Il y a de nombreux cas de personnes ayant arrêté le sucre seulement en évitant les sodas, les jus raffinés, et les friandises sucrées et qui ont perdu du poids. Ma propre perte de poids a commencé simplement avec le procédé d'éliminer le sucre et j'ai perdu 6 kg en 3 semaines !

Si vous commencez par diminuer les sucres raffinés évidents, puis que vous vous mettez à éviter les graisses trans que l'on trouve dans les cookies, les chips et d'autres aliments gras à longue durée de consommation ; vous aurez éliminé 95 % des aliments engraisants et addictifs que l'on trouve sur le marché.

6. Pourquoi le régime paléo pauvre en glucides est nul

Dans le passé, vous avez peut-être essayé d'éliminer les glucides ou de suivre un régime paléo en vous nourrissant essentiellement de viande et de légumes. Cependant, la plupart des gens finissent par se sentir minables avec un régime comme celui-ci.

Si vous réduisez les glucides, qui sont ce que le corps préfère utiliser pour faire de l'énergie, vous allez vous sentir fatigué et incapable de vous concentrer. Certaines personnes se sentent très bien une fois que leur corps s'adapte à une faible quantité de glucides, néanmoins, je ne pense pas que ce soit nécessaire.

Les hommes et les animaux ont mangé des glucides pendant des années sans le moindre problème. Ce n'est que lorsqu'on a commencé à les manger dans des formes très raffinées avec d'importantes quantités de graisses qu'on s'est mis à grossir.



Mangez quelques glucides dans une alimentation qui se focalise plus sur des aliments entiers qui vous maintiendront en forme plus longtemps. Manger des épinards avec un steak tous les soirs devient vite lassant et vous serez vite tenté de vous empiffrer de glucides afin d'être satisfait. Mangez un steak avec des épinards et une patate douce et vous verrez que vous serez heureux de continuer ce régime.

Les nutriments les plus importants pour la perte de poids

Les aliments riches en protéines ou riches en fibres sont reconnus comme étant les plus rassasiants et ceux qui feront durer votre satiété le plus longtemps.

Pour avoir suffisamment de protéines, focalisez-vous sur la viande maigre, la volaille, le poisson et les œufs. Les produits laitiers avec peu de graisses comme les yaourts grecs sont également une très bonne source.



Les fibres proviendront des grains complets, des tubercules, des légumes et des fruits. Vous devriez avoir des selles quotidiennes ! Vous voulez que la nourriture ressorte de vous et pas qu'elle s'agglutine à l'intérieur !

Et enfin, l'eau. Vous devez être hydraté tout le temps. Un manque d'eau pourrait vous faire trop manger pendant les repas.

Les repas de triche

Parfois vous aurez envie de manger quelque chose d'autre ou vous serez à un événement où tout le monde mange de la nourriture normale. Que faire ?

Je pense qu'il est sain et normal de manger à l'extérieur avec d'autres personnes. Les personnes du genre à apporter leur propre Tupperware rempli de poulet et de brocoli ont tendance à faire tâche ! Je ne juge pas mais pour la plupart des gens ce n'est pas réaliste.

Lors de fêtes, je recommande de manger la vraie nourriture qui y est servie. La plupart du temps il y a d'autres choses que des chips et des gâteaux. À des barbecues, mangez de la viande, de la salade et du maïs par exemple.

Quand vous mangez dehors, restez sur de vrais aliments et concentrez-vous sur la qualité plutôt que sur la quantité. Vous serez bien mieux en mangeant dans un restaurant gastronomique pour vous faire plaisir qu'en vous goinfrant à un buffet.

Les desserts sont généralement le plus gros problème. Ma philosophie est d'en prendre quand vous mangez dehors, mais n'en ramenez pas à la maison. N'ayez pas de gâteaux, de tartes et de crèmes glacées dans les parages, prêts à vous tenter. Mais si vous êtes à un anniversaire, prenez-en une part. Ou commandez un très bon dessert au restaurant. Et savourez-le ! Mais ne mangez pas un pot entier de crème glacée en rentrant à la maison !

Mesurer la progression

Si vous suivez les exercices et mangez sainement, vous devriez commencer à voir des résultats. Il y a plusieurs manières de voir si les choses fonctionnent pour vous :

1. Les balances. La manière la plus populaire de vérifier si vous avez perdu de la graisse. Malheureusement, les chiffres varieront en raison des fluctuations. La chose la plus importante est de réaliser que les chiffres ne seront jamais linéaires. Vous pourriez avoir 900g en moins une semaine, puis en reprendre 500 la semaine suivante. Tant que la tendance est orientée vers le bas, vous êtes sur la bonne voie.
2. Le ruban mètre. La plupart des gens veulent améliorer leur apparence et pas seulement voir un chiffre plus faible sur la balance. Mesurez votre taille au niveau du nombril pour les hommes et autour de la partie la plus étroite de la taille, entre les hanches et les os des côtes pour les femmes. Au fil du temps, vous voulez voir votre taille diminuer. Non seulement, le tour de taille est associée à une silhouette plus définie et plus attractive, mais c'est aussi l'un des marqueurs de bonne santé les plus importants. Des études effectuées sur des diabétiques qui avaient réduit leur tour de taille ont montré que leur taux de glycémie ainsi que leur mauvais cholestérol avaient également diminués !
3. Les photos. Prenez-vous en photo avant de commencer le programme et à intervalles mensuelles pour voir si vous avez progressé.
4. Comment vous sentez-vous ? Tenez un journal de vos exercices. Vous êtes-vous amélioré ? Est-ce que vous vous sentez mieux ?

Je n'obtiens pas les résultats que je souhaite

Si vous ne perdez pas de poids à ce stade, il y a quelques options. Parfois il est possible de s'exercer plus et de manger des aliments plus sains sans perdre de poids. Si c'est le cas, ce qu'il se passe souvent c'est que vous mangez pleins de calories, même si celles-ci proviennent d'aliments sains. La solution est de compter les calories pendant une courte période de temps pour être objectif.

La plupart d'entre nous n'avons pas la moindre idée de la quantité d'énergie présente dans les aliments que nous consommons. En suivant les calories, on découvre quels aliments font que nous avons plus de calories qu'on le pensait. Ça nous donne également une idée de la quantité de nourriture ou de la taille des portions que l'on devrait manger.

Je recommande d'utiliser une application comme Myfitnesspal ou d'aller sur un site internet comme cronometer.com pour faire le suivi de ce que vous mangez. Les applications calculeront automatiquement la quantité de nourriture que vous avez mangée.

Pour quelqu'un qui brûlerait 2000 calories par jour ; il faudrait manger seulement 1500 calories par jour pour perdre 500g par semaine. Ça ne représente pas beaucoup de nourriture quand on se met à faire les comptes.

Compter les calories est vraiment éprouvant. Pour rendre les choses plus simples, je recommande de manger des aliments similaires chaque jour pour ne pas avoir à rechercher constamment de nouveaux aliments sur ces applications.

Cuisiner avec moins d'ingrédients facilite grandement les choses. Un repas avec du poulet, du riz et du brocoli est bien plus facile à calculer qu'un repas avec 10 ingrédients différents. Vous aurez également besoin d'une balance de cuisine pour être vraiment objectif. En mesurant les quantités de nourriture à l'œil, vous aurez tendance à manger excessivement.



Sur le métabolisme et les cinq derniers kilos

Le métabolisme est lié à votre sexe, votre âge et à votre poids. Il y aura des différences entre les individus, malheureusement vous devez faire avec ce que vous avez !

Il y a beaucoup d'idées fausses à propos du métabolisme. Le taux métabolique est simplement la quantité d'énergie que vous brûlez chaque jour. C'est tout !

Les personnes plus corpulentes accusent souvent leur métabolisme lent mais le fait est que plus vous êtes lourd, plus votre métabolisme est rapide ! Quand vous perdez du poids, il ralentit car vous êtes plus léger et que vous n'avez pas besoin d'autant d'énergie pour assurer vos activités quotidiennes. Qu'est-ce qui a besoin de plus d'essence pour monter une colline ? Une moto ou un camion de marchandises ?

De nombreux produits se plaisent à vendre l'idée de « booster » votre taux métabolique. Les seules manières d'y parvenir sont par l'exercice et les médicaments. Est-ce une bonne chose d'augmenter votre métabolisme ? Eh bien, les animaux qui ont un métabolisme « plus rapide » meurent plus tôt. En fait, si vous voulez vivre plus longtemps, la meilleure chose à faire est d'avoir une alimentation à faibles calories jusqu'à ce que cela fasse baisser votre métabolisme.

Il y a maintenant des gens dans le monde entier qui essaient de faire cela pour rallonger leurs vies !

Disons que vous avez perdu 5 kg et qu'il vous en reste encore 5 à perdre. Mais ils n'ont vraiment pas l'air de vouloir bouger. Est-ce parce que votre métabolisme s'est ralenti ? Probablement pas.

Il aura ralenti parce que vous avez perdu du poids, ce qui est normal. Vous pourriez avoir à diminuer légèrement vos calories pour ajuster cela. Le fait est que vous n'avez pas perdu ces cinq premiers kilos aussi rapidement grâce à un métabolisme plus rapide. Vous les avez perdus plus vite parce que la moitié de ce poids était probablement de l'eau.

Si vous commencez à manger plus sainement, vous allez probablement perdre un peu de poids mort se trouvant à l'intérieur de votre système digestif. Quand vous êtes en manque de calories, vous allez également brûler une partie du sucre qui est stocké dans votre foie et dans vos muscles.

Avec cela, vous allez perdre plein d'eau car celle-ci est liée aux glucides que vous avez en réserve dans votre corps. Perdre du poids en eau n'est pas une mauvaise chose. L'eau prend aussi de la place et amplifie l'aspect gonflé que vous avez quand vous mangez trop.

Le problème c'est que maintenant que vous n'avez plus d'eau à perdre, vous devez brûler de la graisse pure pour perdre du poids, et ça prend du temps. Le poids en graisse pure ne peut pas disparaître par magie à moins que vous ayez recours à la chirurgie pour l'aspirer de votre corps. Vous devez la brûler !

Vous devez manger 500 calories en moins que ce que vous brûlez chaque jour pour perdre seulement 450 g de graisse en une semaine. Cela nécessite quelques efforts de votre part.

Mais maintenant vous connaissez la vérité ! Au lieu de croire des mensonges destinés à vous faire acheter un nouveau programme de régime ou d'exercice, vous allez vous atteler à la tâche et vous exercez pour augmenter les graisses que vous brûlez et manger sainement afin d'utiliser les graisses en tant qu'énergie à la place de la nourriture que vous mangez.

Sur les dogmes

Il existe différentes façons de plumer un canard ! Il y a également différentes façons de s'entraîner. Une façon de créer un suivi religieux de vos méthodes d'entraînement est de vous dire que votre méthode est la meilleure et que toutes les autres sont nulles. Comme avec la nutrition, les méthodes d'entraînement ont des approches contradictoires.

En définitive, mon approche de la nutrition est la suivante :

1. Éviter les aliments vraiment mauvais
2. Manger plus de bons aliments
3. Au final, vous devez manger moins de calories, de carbone ou de macronutriments que ce que vous brûlez ou expirez

L'exercice peut être abordé de la même manière selon les principes de base suivants :

1. Éviter de se faire mal ou de se blesser
2. Faire quelque chose, quoi que ce soit... de manière constante
3. Au fil du temps, rendre les exercices plus durs (plus de répétitions, plus de poids, concentration renforcée sur les muscles, aller plus loin, plus vite)

Minutie et procrastination

Pourquoi ce livre ne fait-il pas 200 pages ? Parce que ce n'est pas nécessaire. Il existe de centaines de livres sur le marché qui font des centaines de pages. Ils sont remplis de toutes les informations scientifiques que l'on peut trouver pour justifier les raisons pour lesquelles leurs régimes sont les meilleurs et pourquoi tous les autres ne marchent pas.



Je pense que les auteurs sont de bonne foi en donnant leurs conseils, mais je ne pense pas que l'industrie le soit. Les livres de régime sont un énorme marché et de nouveaux produits sont constamment publiés. Je me demande si on arrivera à un stade où il n'y aura plus rien à dire sur le sujet.

La raison pour laquelle je pense que ça continue malgré tout, c'est parce que les gens utilisent les livres de régime et d'exercice comme une forme d'info-divertissement. Il existe des gens qui, croyez-le ou non, se font un grand plaisir de lire de nouvelles théories de régime. J'étais comme ça. Je lisais un livre et j'étais alors convaincu que c'était la solution, j'essayais pendant quelques semaines et puis j'abandonnais pour passer à la chose suivante. Constamment à la recherche de réponses même si la réponse était en fait déjà là.

Il fallait que je mange plus sainement (quelle qu'en soit la signification), que je mange un peu moins et que je sois constant. Je pense que la recherche de perfection est une forme de procrastination pour de nombreuses personnes. Avec beaucoup de choses, pas seulement avec les régimes.

Mais beaucoup de personnes utiliseront la recherche d'information comme excuse pour ne rien faire. « Tu as commencé ton régime ? », « Hmm, non, j'essaie de choisir entre un régime pauvre en graisses ou pauvre en glucides. » « Comment se passent tes exercices ? » « Tu sais, je n'ai pas encore trouvé le bon programme, je ne sais pas si je devrais utiliser des machines ou du poids libre, des volumes élevés ou faibles, des exercices isolés ou des mélanges, combien de jours je dois me reposer, est-ce que je devrais faire du cardio... ». Des excuses pour ne rien faire.

La recherche de la perfection pour passer des années à stagner. La minutie et le moindre petit détail qui dans le grand ordre des choses ne vous mèneront nulle part. J'ai

rencontré des personnes avec des corps extraordinaires avec lesquelles j'avais hâte de discuter de leurs connaissances au sujet de l'entraînement et de l'alimentation. J'étais alors déçu que la plupart d'entre elles ne savaient rien de tout ce que je savais... mais étaient pourtant en meilleure forme physique que moi. Je voyais quelqu'un en super forme et je lui demandais comment il avait fait « Oh, je me suis juste mis à aller en salle de sport et à faire un peu de cet exercice et de celui-là. »

Quel programme avez-vous utilisé ?, « Je vais simplement là-bas et je m'entraîne au gré de mes envies du moment. » Certains bodybuilders de haut niveau que j'ai rencontrés n'ont aucune notion des théories sur l'entraînement, ils se contentent d'aller en salle de sport et de s'entraîner régulièrement.

Je crois que les gourous sont aussi populaires dans le domaine de la forme physique parce que les gens ont simplement besoin de quelqu'un qui leur dise j'ai raison, suivez ce programme et n'écoutez personne d'autre. Si vous changez de philosophie d'entraînement et de régime tous les mois, vous n'irez probablement nulle part.

Vous ne serez jamais dans une situation parfaite ou dans un ensemble de circonstances qui vous permette de dire « ouais, je suis prêt pour faire ça ». La situation parfaite est un moyen de procrastination.

Les gens préféreraient que tout soit « en ordre » avant de faire quoi que ce soit parce que ça demande moins d'efforts d'acheter tous les suppléments dont vous pourriez avoir besoin, de s'inscrire dans une salle de sport, d'acheter tous les bons aliments sains etc., plutôt que de faire les efforts de faire réellement des exercices et de manger moins.

Il y a plusieurs années, je conseillais quelqu'un qui devait aller en Inde pendant plusieurs mois et il n'y avait pas de salle de sport dans son hôtel, alors il me demandait ce qu'il pourrait faire à la place. Je lui ai demandé combien de pompes et de flexions des jambes il pouvait faire. La réponse était zéro.

Il avait peur de perdre par magie tous ses muscles parce qu'il n'aurait pas de poids à soulever. Je lui ai donné un programme d'exercice au poids du corps qu'il pourrait faire là-bas, mais parce que la situation n'était pas « parfaite », il a décidé de ne rien faire. Il a dit « oh, eh bien, j'imagine que je vais devoir accepter de perdre tout ce que j'ai réussi à faire en salle de sport ».