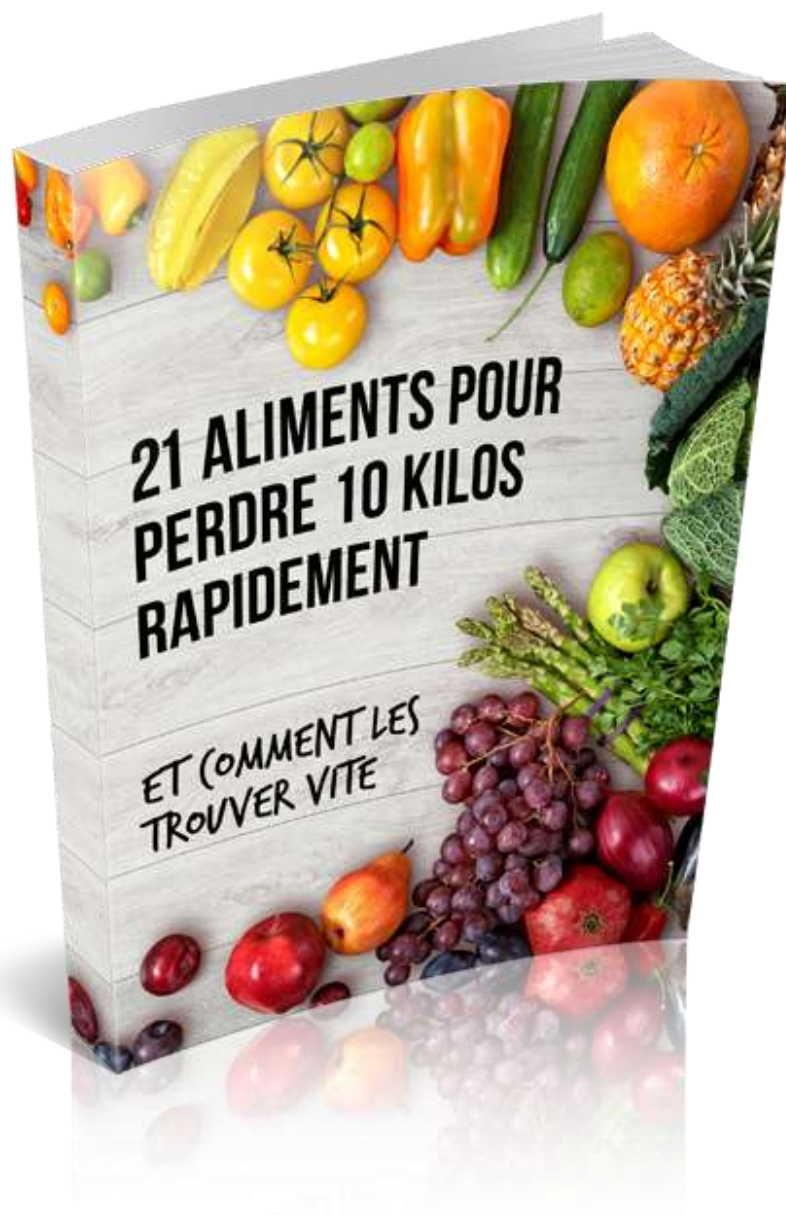


# 21 Aliments Pour Perdre 10 Kilos Rapidement



## Contenu

1. Du Citron Purifiant .....	5
2. De l'Eau Filtrée à Foison .....	6
3. Le radis noir .....	7
4. L'artichaut .....	7
5. Le pissenlit.....	7
6. Les légumes verts.....	7
7. Le romarin .....	7
8. Le Betterave .....	8
9. L'huile d'olive extra-vierge .....	8
10. Curcuma.....	9
11. Citron.....	9
12. Cannelle .....	10
13. Gingembre.....	10
14. Guarana .....	10
15. Baie D'acaï .....	11
16. Rhodiola .....	11
17. Thé Vert.....	11
18. Huile de Coco.....	11
19. Garcinia Cambogia.....	12
20. Maté .....	12
21. Le Chardon-Marie .....	13
1. Manger plus de viande .....	14
2. Boire du café noir .....	15
3. Boire du thé vert.....	15
4. Pimenter ses plats.....	16
5. Frissonner .....	16
6. Boire de l'eau .....	17
7. Jeûner .....	17
8. Marcher autant que possible .....	18
9. Choisir l'entraînement fractionné à haute intensité (HIIT).....	18
10. Manger suffisamment pour augmenter son métabolisme.....	19

## Introduction

---

Existe-il un moyen d'augmenter son métabolisme?

Commençons par comprendre de quoi il s'agit: le métabolisme c'est l'ensemble des réactions chimiques qui ont lieu dans l'organisme pour en assurer le fonctionnement.

Selon qu'on a un métabolisme élevé ou bas, on a plus ou moins d'énergie et on brûle plus ou moins de calories.

Augmenter son métabolisme, c'est pousser son organisme à brûler plus de calories et donc à brûler plus de graisses et perdre 10 kilos si nous le désirons.

Avant de commencer, assurez-vous que votre foie est en bonne forme.

De temps à autre, il faut dégraisser l'organe qui nettoie notre corps, le foie. Maintenant c'est l'occasion idéale pour apporter un petit coup de fouet à notre foie, afin que l'on puisse être en pleine forme pour affronter le froid.

### **Comment fonctionne le foie?**

Le foie filtre le sang, il « nettoie » les globules rouges, élimine ce qui n'est pas bon pour nous et il fabrique de la bile pour aider la digestion des graisses.

Il s'occupe également de capturer et d'éliminer les toxines qui proviennent de notre alimentation, de nos habitudes de vie (fumer par exemple) ou des médicaments.

Donc, il va s'en dire que nous ne pouvons pas nous passer de lui et que pour être en bonne santé, il faut que notre foie le soit également.

Un foie en bonne santé améliore le métabolisme, la digestion, l'équilibre hormonal, l'état d'esprit et augmente le niveau d'énergie.

Il y a quelques habitudes de vie à adapter qui vous permettront de vous assurer que votre foie fonctionne au mieux.

Les conseils qui suivent tels que l'eau citronnée, l'eau filtrée et les aliments détox peuvent être adaptés indéfiniment.

# Comment Avoir Un Foie Performant

---

*Vous pouvez nettoyer votre foie naturellement avec:*

## **1. Du Citron Purifiant**

Le citron est un excellent stimulant pour le foie. Il favorise la sécrétion biliaire ce qui va ainsi, aider le foie à drainer tous les déchets accumulés.

De surcroît, le citron facilite la décomposition des graisses, ainsi que leur évacuation. Il possède également des propriétés diurétiques qui stimulent l'activité rénale et aident à l'élimination des toxines.

Si vous souffrez de fatigue chronique, une cure de citron vous fera le plus grand bien. Mais sachez que vous pouvez adapter cela indéfiniment, cela ne vous nuira en aucun cas.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le citron pourtant acide, lutte contre l'acidité grâce à sa concentration en potassium qui transforme l'acide citrique en citrate – une substance qui contre l'acidité. En conséquence, si vous souffrez d'aigreurs ou de nausées, le citron calmera votre estomac malmené.

Pour réaliser une cure – ou adapter cette habitude indéfiniment – rien de plus simple, il vous suffit de presser un demi citron issu de l'agriculture biologique dans un verre d'eau tiède et d'en gratter un peu de zeste. Pour un petit extra tonifiant, vous pouvez y ajouter un peu de gingembre.

## 2. De l'Eau Filtrée à Foison

L'eau est la commodité la plus précieuse pour que la vie existe. Sans elle, rien n'existerait. Mais de nos jours, l'eau est de plus en plus polluée par divers contaminants.

Donc, il n'est pas surprenant que ces contaminants finissent dans nos organismes et qui doit s'en occuper? Le foie, bien entendu.

Facilitons-lui la tâche et réduisons le nombre de « déchets » en les filtrant...

Vous pouvez acheter de l'eau minérale qui est bien plus contrôlée, mais n'oubliez pas que l'eau minérale vient avec sa bouteille en plastique.

Ce dernier occasionne un désastre écologique à l'échelle internationale donc maintenant, plus que jamais, il faut trouver des alternatives.

Les carafes qui filtrent l'eau sont une solution pour les petits budgets mais à la longue, les recharges de filtres peuvent être onéreuses. Il y a également des systèmes à fixer directement sur vos robinets.

Ils sont certes plus coûteux mais à long terme, ils reviendront moins chers et ils dureront très, très longtemps.

**Plusieurs aliments sont particulièrement efficaces pour détoxifier le foie.**

### **3. Le radis noir**

Le radis noir vous aidera à nettoyer votre foie. Vous pouvez le trouver sous forme de jus, de poudre ou de gélules.

### **4. L'artichaut**

L'artichaut stimule le foie en favorisant la sécrétion de la bile. Il facilite la digestion et il peut même traiter les troubles digestifs existants. Pour ne rien gâcher, il est délicieux avec une vinaigrette légère.

### **5. Le pissenlit**

Cette plante efficace aidera votre foie à évacuer les toxines. Il active les sécrétions biliaires et stimule le reste du foie.

Pour profiter au mieux des bénéfices du pissenlit, achetez des feuilles séchées et faites-les infuser entre 5 et 10 minutes. Vous pouvez en prendre jusqu'à 3 fois par jour.

### **6. Les légumes verts**

Ces dernières sont extraordinaires pour dépurifier votre foie. La concentration en chlorophylle de ces derniers, absorbera les toxines qui se trouvent dans le sang et à long terme, ils protégeront votre foie.

### **7. Le romarin**

Cette herb augmente les sécrétions biliaires afin de dégraisser le foie. Il va ainsi optimiser l'action de filtrage

et la tonicité du foie. Tout comme le pissenlit, vous pouvez préparer une infusion de romarin avec des feuilles séchées. Laissez-les infuser pendant 15 minutes.

## **8. Le Betterave**

De plus en plus plébiscitée par la communauté scientifique pour ses nombreuses propriétés bienfaites, la betterave est riche en flavonoïdes et en bêta-carotène (tout comme la carotte), deux composants qui stimulent la fonction hépatique.

## **9. L'huile d'olive extra-vierge**

L'huile qui est d'une aide considérable pour notre foie car elle a une action purgative.

Elle nettoie le foie, stimule le système hépatique et soulage nos corps des troubles du foie.

Une petite cure de 5 jours à jeun est conseillée pour donner un petit coup de boost à votre foie.

Pour ce faire, émulsionnez une cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge avec une cuillère à soupe de citron. Et n'oubliez pas de la prendre à jeun!



## Comment Stimuler Son Métabolisme

---

La nature met à notre disposition un incroyable panel d'herbes, fruits, racines et autres plantes qui font maigrir.

Certaines ont la capacité de booster notre métabolisme, c'est-à-dire de nous faire brûler plus de calories ; d'autres aident le corps à se détoxifier ; d'autres encore sont des plantes adaptogènes qui s'adaptent aux besoins de l'organisme pour l'aider à se rééquilibrer.

### 10. Curcuma

Cette racine très utilisée dans la cuisine indienne a des propriétés anti cancer qui en font déjà un aliment à utiliser au quotidien.

Mais une étude chinoise (1) a prouvé qu'il avait la propriété d'inhiber l'insulino résistance et la **résistance à la leptine** causées par un régime alimentaire trop riche en produits gras et sucrés.

L'insulino résistance et la leptinorésistance sont particulièrement impliquées dans le mécanisme de l'obésité.

### 11. Citron

Cet agrume est une véritable petite pharmacie à lui tout seul et fait partie des aliments qui font maigrir. Il est riche en vitamine C qui donne de l'énergie et surtout par son action détoxifiante, il aide à purifier le foie et le pancréas, deux organes très importants dans la régulation des glucides et des lipides.

Un jus de **citron** dans de l'eau tiède au réveil vous mettra sur les rails de la minceur.

## **12. Cannelle**

C'est scientifiquement prouvé, entre autres propriétés (c'est un des plus puissants anti-oxydants), la cannelle a le pouvoir de faire baisser le taux de sucre dans le sang et le mauvais cholestérol.

Pour atteindre ce résultat, il suffirait de consommer 3g de cannelle en poudre chaque jour.

## **13. Gingembre**

Tonifiant de l'organisme, le gingembre réchauffe le corps et booste le métabolisme.

Il a aussi, d'après une étude réalisée à l'Université du Caire, les mêmes effets minceur que l'Orlistat, un médicament prescrit aux obèses.

## **14. Guarana**

Cette graine tonique venue d'Amazonie a de multiples propriétés, dont celles de couper la faim, de donner un surplus d'énergie et d'aider à brûler les graisses corporelles.

Attention cependant, le guarana est si efficace qu'il peut causer des palpitations, de l'hypertension et de l'insomnie chez les sujets sensibles.

## 15. Baie D'acai

Cette baie sud américaine est bourrée d'anti oxydants, ce qui en fait un véritable super-aliment.

Elle donne de l'énergie, aide à avoir un bon transit intestinal et a des vertus coupe faim. Trois éléments qui favorisent une perte de poids de qualité.

## 16. Rhodiola

Cette plante venue des régions froides du globe est souvent utilisée pour son action tonique et son rôle d'anti déresseur, mais elle a aussi la capacité d'aider l'organisme à brûler les graisses, en particulier quand sa prise est associée à de l'exercice.

De plus c'est une plante adaptogène, ce qui veut dire qu'elle permet à l'organisme de s'adapter au stress.

## 17. Thé Vert

Le thé vert a de nombreuses vertus santé, dont celle d'être un excellent **brûleur de graisse**, comme l'ont prouvé de nombreuses études.

## 18. Huile de Coco

Une huile qui fait mincir ? Des chercheurs brésiliens ont pu constater l'efficacité de l'huile de coco sur la perte de graisse abdominale des sujets de leur étude.

L'utilisation d'huile de coco a fait baisser le mauvais cholestérol des participantes et a aidé à réduire leur tour de taille dans le cadre d'un régime basse calories, tandis

que les participantes qui avaient consommé de l'huile de soja n'avaient pas constaté les mêmes bénéfices.

De plus l'huile de coco est constituée d'acides gras à chaîne moyenne, l'acide laurique et l'acide caprylique, tous deux efficaces dans la lutte contre les bactéries et les champignons, et même contre l'ulcère de l'estomac.

**N'hésitez donc pas à en consommer 2 cuillères à soupe par jour.**

## **19. Garcinia Cambogia**

Ce fruit asiatique a le vent en poupe au rayon des compléments alimentaires minceur.

La raison en est simple : son écorce renferme une substance, l'acide HydroxyCitrique, qui inhiberait l'action d'une enzyme nécessaire au stockage des graisses dans l'organisme.

De plus il est traditionnellement utilisé dans la médecine ayurvédique indienne pour son effet coupe faim.

## **20. Maté**

La boisson nationale des argentins (ils le consomment comme du thé ou du café) est un puissant stimulant qui aurait aussi selon une étude danoise la capacité d'aider à la perte de poids en ralentissant la vidange gastrique après les repas, ce qui induit un effet de satiété prolongé.

Cette liste d'aliments qui font mincir n'est pas exhaustive mais attention : inutile de prendre toutes ces plantes en même temps pour maigrir plus vite.

Vous risqueriez une intoxication à force d'accumuler les principes actifs dans votre organisme.

**Tout est une question d'équilibre** : il ne suffit pas de prendre des plantes pour perdre du poids, mais les plantes qui font maigrir peuvent réellement vous aider à atteindre vos objectifs plus rapidement et à rester mince plus longtemps.

## **21. Le Chardon-Marie**

Son principe actif, la sylmarine, permet de traiter les intoxications hépatiques et de freiner le développement de la cyrrhose.

On recommande 140 à 210mg 3x/jour en forme de capsule.

# Techniques D'augmentation de Métabolisme

---

**Maintenant, les suivantes sont 10 techniques pour booster son métabolisme.**

## 1. Manger plus de viande

La consommation de protéines animales a un effet non négligeable sur la dépense énergétique de l'organisme au repos.

Une étude l'a prouvé en fournissant à trois groupes de volontaires 40% de calories en plus de leurs besoins journaliers.

Les trois groupes ont été nourris avec un apport supplémentaire de 5%, 15% ou 25% de protéines en plus. La différence calorique étant amortie par plus ou moins de lipides, mais autant de de glucides.

Et bien celui qui a vu son métabolisme augmenter de façon la plus spectaculaire c'est le groupe nourri avec 25% de protéines en + : il a brûlé par jour, jusqu'à 260 calories de plus que le groupe à 5% de protéines.

Pour perdre du poids grâce à l'effet boosteur de métabolisme des protéines, les protéines doivent représenter 25 à 30% des calories consommées chaque jour.

## **2. Boire du café noir**

La caféine a de nombreux bienfaits santé, notamment celui de stimuler la combustion des graisses et de booster le métabolisme.

Il y a environ 100mg de caféine par tasse de café. Lors d'une étude en double aveugle on a constaté que 200mg de caféine augmentait temporairement le taux métabolique de 3 à 11%.

Une autre étude a démontré que 4 à 6 tasses de café permettaient de brûler 79 à 150 calories supplémentaires par jour (soit 600mg de caféine).

Les effets sont les mêmes si vous consommez du thé, également riche en caféine. En revanche une tasse de thé ne contient que 60mg de caféine.

## **3. Boire du thé vert**

On vient de le dire, le thé vert contient de la caféine, même s'il en contient un peu moins que le café. Mais ce n'est pas son seul intérêt pour augmenter le métabolisme : le thé vert contient aussi un super antioxydant appelé l'EGCG.

L'action conjointe de la caféine et de l'EGCG augmenterait le métabolisme avec la thermogénèse (la production de chaleur) et l'oxydation des graisses en agissant sur la production de noradrénaline.

Il semblerait que le thé vert favorise non seulement la dépense énergétique, mais plus spécifiquement la perte de graisse abdominale.

Tout comme d'autres plantes pour augmenter son métabolisme, le thé vert est super efficace.

## **4. Pimenter ses plats**

Le piment ou poivre de Cayenne contient un ingrédient miracle anti gras : la capsaïcine. C'est elle qui donne son goût brûlant au piment, et c'est aussi grâce à elle que vous êtes plus vite rassasié après avoir mangé pimenté.

C'est scientifiquement prouvé, la capsaïcine favorise la satiété. Mais elle permet également d'augmenter le métabolisme et donc de brûler plus de graisses.

Précisément, la capsaïcine augmente la dépense énergétique en stimulant la thermogenèse au sein de la graisse brune, cette partie du tissu adipeux qui a la capacité de brûler les calories au lieu de les stocker (pour réchauffer le corps en particulier).

En bref, manger pimenté fait brûler autant de calories qu'un petit tour dans la neige en tee shirt.

## **5. Frissonner**

Bon d'accord à priori ça peut sembler paradoxal. Par temps froid le corps a tendance à se mettre en mode hibernation et à ralentir son métabolisme. Mais reparlons un instant de cette graisse brune ou adipocytes bruns.

C'est une partie du tissu adipeux qui brûle les calories grâce à un mécanisme de thermogenèse au sein de leurs cellules.



C'est le froid qui stimule la production de cette graisse brune par l'organisme.

Si vous restez dans une atmosphère à 16°C en tee shirt, il y a de fortes chances que vous vous mettiez à frissonner. Et ce faisant vous fabriquez de la graisse brune, laquelle va brûler la graisse blanche.

Il est prouvé que la température ambiante dans laquelle vous évoluez influence les proportions de graisse brune ou blanche dans l'organisme.

Vivre dans une pièce à 19°C pendant un mois augmente la quantité de graisses brunes de 30 à 40% !

## **6. Boire de l'eau**

Il va de soi que pendant un régime il faut boire beaucoup d'eau. On le fait... mais on ne sait pas trop pourquoi. Pour éliminer, pour désinfiltrer...

En fait il est prouvé que boire de l'eau booste le métabolisme pendant les 40 minutes qui suivent. Attention, l'eau doit être plus fraîche que le corps car c'est le fait de réchauffer ce liquide à 37°C qui crée la mélanine

Boire 2 litres d'eau par jour suffit à brûler 95 kcal (l'équivalent d'une banane).

## **7. Jeûner**

La privation de nourriture pendant plus de 12 heures, permet de réduire son apport calorique, mais le jeûne a la capacité d'augmenter le taux métabolique jusqu'à 14%.

En fait après trois jours de jeûne il est scientifiquement prouvé que la dépense énergétique au repos passe de 3,97 kj par minute à 4,53 kj par minute. (9)

Pas la peine d'aller vous enfermer dans une grotte avec des bouteilles d'eau. Le jeûne peut s'inscrire dans un quotidien actif. Il suffit de pratiquer le jeûne intermittent. Par exemple en choisissant de faire un jeûne de 24 heures de temps en temps.

Ou en choisissant de ne s'alimenter que pendant 6 à 8h dans la journée, ce qui supprime un repas par jour (le petit déjeuner ou le dîner).

## **8. Marcher autant que possible**

Oui, cela va sans dire mais parfois cela va mieux en le disant. Bouger fait dépenser des calories sur le moment...mais pas seulement.

En marchant très régulièrement (30mn par jour au moins) vous augmentez votre masse musculaire. En retour, les muscles sollicitent votre organisme pour être alimentés en énergie et boostent le métabolisme... même au repos. Marchez plus pour brûler plus en dormant, par exemple.

## **9. Choisir l'entraînement fractionné à haute intensité (HIIT)**

L'HIIT (High Intensity Interval training) est une technique d'entraînement sportif qui consiste à respecter une succession de séquences à intensité variable lors d'une session d'entraînement de 20mn à 30mn.

Concrètement sur un vélo d'appartement par exemple, il faut enchaîner l'effort max et le mode repos selon un ratio de 2/1.

Par exemple : 20 secondes de sprint au maximum de vos capacités /10 secondes en mode récupération. Il est prouvé que l'HIIT a la capacité d'élever le métabolisme de base pendant 24h, et qu'il est encore plus efficace chez les femmes que chez les hommes.

## **10. Manger suffisamment pour augmenter son métabolisme**

Si le jeûne intermittent est efficace pour booster le métabolisme, la sous-alimentation chronique en revanche ne l'est pas du tout.

En fait à force d'être affamé (par un régime hypocalorique trop strict par exemple) votre corps va se mettre en mode survie et chercher à limiter la dépense énergétique.

D'où une impression de fatigue et un manque d'entrain, augmenté en hiver quand le corps se prépare à subir la perte énergétique due au froid.

Pour éviter cela, il ne faut pas priver son organisme des calories dont il a besoin pour vivre.

Si vous souhaitez mincir, diminuez les calories de façon raisonnable. Ainsi vous garderez un métabolisme suffisamment élevé pour brûler des calories.