

LA VÉRITÉ SUR
**LES PLANTES
BRÛLE-GRAISSES**

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris l'impression, la numérisation, la photocopie ou d'une autre façon sans l'autorisation écrite préalable du titulaire du droit d'auteur.

L'auteur a tenté de présenter des informations aussi précises et concrètes que possible. L'auteur n'est pas un médecin et n'écrit pas en tant que professionnel de la santé. Toutes les décisions médicales doivent être prises selon les conseils et soins de votre médecin traitant. L'auteur ne sera pas tenu responsable de toute blessure ou perte occasionnée au lecteur par l'application de tout renseignement contenu dans ce livre.

L'auteur fait mention du fait qu'il existe toujours des études plus récentes. Les informations de ce livre étaient aussi précises que possible au moment de la rédaction mais en raison de la nature toujours changeante du sujet, l'auteur espère que le lecteur sera en mesure d'apprécier les aspects abordés dans ce livre.

Bien que toutes les efforts aient été déployés pour vérifier chaque information fournie dans cette publication, l'auteur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou interprétations contraires des sujets présents dans ce livre.

À nouveau, merci de bien vouloir noter que toute aide ou tout conseil donné ici ne remplace pas les conseils médicaux. Vous acceptez d'utiliser une partie ou la totalité des informations fournies dans ce livre à vos risques et périls. L'auteur ne sera pas responsable de tout dommage pouvant résulter du suivi des conseils donnés dans ce livre.

Si vous prenez des médicaments ou avez des doutes concernant les conseils donnés ici, consultez votre médecin généraliste dès que possible.



INTRODUCTION

L'utilisation de plantes pour « brûler les graisses » est un concept relativement nouveau pour le grand public, et pourtant il ne cesse de se réinventer.

Depuis environ 10 ans, les comprimés à base de plantes destinés à accélérer le métabolisme, réduire l'absorption calorique et améliorer la digestion sont de plus en plus courants.

Nous les voyons partout : dans les publicités télévisées, dans les vitrines des magasins, dans le programme du Docteur Oz et surtout sur Internet.

Très souvent, les femmes comme les hommes trouvent que les résultats sont mitigés après utilisation de brûleurs de graisse à base de plantes. Et même lorsqu'une personne parvient à mincir en prenant des comprimés à base de plantes, il est très difficile de prouver que ce sont les plantes qui l'ont aidée à perdre du poids ou d'autres facteurs.

Comme vous êtes sur le point de le découvrir dans ce guide, certaines plantes peuvent vous aider à perdre du poids à un rythme accéléré, et leur efficacité a été prouvée par des études médicales publiées et examinées par des pairs. En revanche, d'autres sont pratiquement inefficaces.

Si vous êtes sur le point de déboursier 120 \$ pour acquérir la toute dernière offre spéciale Cétone de Framboise et Garcinia du Docteur Oz, vous êtes en droit de savoir si cela fonctionnera ou si vous allez jeter votre argent durement gagné par les fenêtres.

Pour maigrir, rappelez-vous qu'il est plus important d'adopter une alimentation saine et de faire de l'exercice pour stimuler votre métabolisme, et de brûler plus de calories que vous n'en consommez (ce qui est la base de la perte de poids).

Cela dit, les plantes peuvent vous aider à accélérer le processus de perte de poids. La nature nous offre une gamme étonnante de plantes, de fruits, de racines et autres qui nous aident à perdre du poids.



LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE PLANTES QUI CONTRIBUENT À LA PERTE DE POIDS

Comme vous le constaterez, il existe différentes variétés de plantes pour faciliter la perte de poids. La plupart de ces substances naturelles varient en fonction des effets physiologiques qu'elles ont sur le corps humain.

Vous avez peut-être entendu parler des nettoyeurs du côlon, des brûle-graisses thermogéniques, des compléments réduisant l'appétit, des détoxifications à base de plantes et même des vitamines qui aident à perdre du poids.

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



PRODUITS NATURELS POUR PERDRE DU POIDS

Les substances suivantes sont des produits naturels favorisant la perte de poids pour différentes raisons. Certains sont faciles à trouver au supermarché, et d'autres doivent être pris en complément car ils sont difficiles à trouver. Souvenez-vous que les affirmations suivantes ont toutes été prouvées.

CANNELLE

Il est scientifiquement prouvé (2) que la cannelle (l'un des antioxydants les plus puissants) a le pouvoir de faire baisser le niveau de sucre dans le sang et de réduire le mauvais cholestérol. Pour obtenir ce résultat, il suffit de consommer 3 grammes de cannelle en poudre par jour.

GINGEMBRE

Le gingembre réchauffe le corps et stimule le métabolisme. Selon une étude menée à l'Université du Caire, le gingembre a les mêmes effets minceur que l'Orlistat, un médicament prescrit aux patients obèses. (3)

GUARANA

Cette graine tonifiante de l'Amazonie a de nombreuses propriétés, y compris la capacité à réduire l'appétit, fournir de l'énergie complémentaire et contribuer à brûler la graisse corporelle.

Cependant, il convient de faire attention car le guarana est si efficace qu'il peut causer des palpitations cardiaques, de l'hypertension et de l'insomnie chez les personnes sensibles.

BAIE D'AÇAÏ

Cette baie sud-américaine est riche en antioxydants, ce qui la convertit en véritable super aliment. Elle apporte de l'énergie, contribue au bon fonctionnement du transit intestinal et son efficacité comme coupe-faim a été prouvée. Trois éléments qui favorisent une perte de poids efficace.

RHODIOLE

Cette plante des régions plus froides du globe est souvent utilisée pour son action tonifiante et sa fonction d'anti dépresseur, mais elle a également la capacité d'aider le corps à brûler les graisses, en particulier si elle est prise pendant l'activité physique. En outre, c'est un adaptogène, ce qui signifie qu'elle permet au corps de s'adapter au stress.

THÉ VERT

Le thé vert présente de nombreux bienfaits pour la santé y compris une fonction de brûleur de graisses, comme le démontrent de nombreuses études. (4)

Les effets du thé vert sur la santé sont scientifiquement documentés, en particulier en raison de ses catéchines et antioxydants dus à la présence de l'ingrédient actif EGCG (épigallocatechine gallate).

Cet antioxydant a de nombreuses propriétés. Une étude spécifique a révélé qu'il a la capacité de prévenir certains cancers, de protéger les neurones et de soutenir le système cardio vasculaire.

Il a également été prouvé que l'EGCG a des vertus amincissantes. Son action est en effet similaire à celle de l'insuline. Il réduit la production de glucose dans le foie, ce qui fait baisser les niveaux de sucre dans le sang (2), inhibant ainsi l'activité de l'amylase, une enzyme qui dégrade l'amidon dans la bouche et ralentit le traitement du sucre d'amidon (pain, pommes de terre etc.).

Combiné avec la caféine présente dans le thé vert, il augmente l'oxydation des graisses et booste le métabolisme en stimulant la production de chaleur dans les cellules. (3)

Ainsi, le corps brûle plus de calories, soit pendant l'activité ou au repos.

Il est recommandé de consommer 400-500 mg d'extrait de thé vert standardisé (95% EGCG) par jour.

HUILE DE NOIX DE COCO

Une huile qui vous aide à mincir ? Les chercheurs brésiliens ont remarqué l'efficacité de l'huile de coco sur les sujets de leur étude sur la perte de graisse abdominale (5).

L'utilisation de l'huile de coco a fait baisser le mauvais cholestérol et a aidé les participants à affiner leur taille dans

le cadre d'un régime faible en calories, tandis que les participants qui avaient consommé de l'huile de soja dans le cadre de la même étude n'ont pas observé les mêmes bienfaits.

L'huile de coco se compose d'acides gras à chaîne moyenne, d'acide laurique et d'acide caprylique, efficaces dans la lutte contre les bactéries et les champignons et même contre l'ulcère gastrique. N'hésitez pas à en consommer 2 cuillères à soupe par jour.

GARCINIA CAMBOGIA

Ce fruit asiatique est en phase de devenir l'un des principaux compléments alimentaires minceur. La raison est simple : son écorce contient une substance, l'acide hydroxycitrique, qui inhibe l'action d'une enzyme nécessaire au stockage des graisses dans le corps.

En outre, il est traditionnellement utilisé dans la médecine ayurvédique indienne pour son effet coupe-faim.

Cependant, les études ne sont pas entièrement concluantes et pas assez nombreuses sur les humains.

YERBA MATÉ

En Argentine, c'est la boisson nationale (utilisée comme le thé ou le café) et un stimulant puissant qui pourrait également, selon une étude danoise, favoriser la perte poids en ralentissant la vidange gastrique après les repas, ce qui induit une satiété prolongée. (6)



PLANTES POUR DÉTOXIFIER ET PERDRE DU POIDS

Comment les plantes peuvent contribuer à la détoxification de votre corps en éliminant les substances toxiques ? Tout d'abord, soyons clairs sur la définition d'une toxine.

Les toxines qui s'accumulent dans notre corps se divisent en deux catégories :

Toxines internes – Les résidus de la mort cellulaire et de l'oxydation naturelle à l'intérieur du corps humain.

Toxines externes – Les aliments qui surchargent le foie comme le sucre et l'alcool, la nicotine, les médicaments, les stupéfiants, les polluants présents dans l'eau (métaux lourds, arsenic), les toxines des fruits et légumes (pesticides) et des amalgames dentaires (plomb).

Pourquoi le foie est-il si important ?

Le foie est l'organe le plus lourd du corps humain, et il réalise un travail exceptionnel chaque jour.

Il filtre un demi-litre de sang par minute, élimine les toxines du sang et produit la bile qui digère les graisses.

Il stocke le sucre et les vitamines à libérer dans le corps lorsque nécessaire.

Il sécrète des hormones de croissance et participe à la régulation des niveaux de sodium et de potassium dans le sang.

Il a la capacité incroyable de se régénérer, et il représente surtout une importante station de traitement pour notre organisme grâce au processus du « métabolisme xénobiotique ». Ce mécanisme consiste à capturer et éliminer les substances toxiques étrangères à l'organisme.

Bien qu'il fonctionne généralement bien tout seul, notre foie peut finir par s'affaiblir et commencer à perdre sa capacité à éliminer correctement les résidus.

C'est ce qui se produit dans les cas d'alcoolisme chronique, de maladie du foie (hépatite, cancer) ou d'intoxication sévère.

Il existe également une maladie sournoise, invisible et de plus en plus courante dans le monde entier appelée stéatose hépatique, ou « stéatose hépatique d'origine non alcoolique ».

Comme son nom anglais l'indique (« fatty liver », soit foie gras), la stéatose hépatique est un excès de graisse sur le foie. Dans le cas d'une stéatose hépatique, avant de détoxifier le foie, il est particulièrement important d'adopter un régime très pauvre en glucides (car ce sont les glucides qui

se transforment en graisse dans notre foie) et de reprendre une activité physique.

Même si vous n'avez pas de maladie du foie, vous pouvez suivre un régime de détoxification pour perdre du poids. Si vous essayez de perdre du poids, il peut être utile de d'abord aider votre foie et ses alliés, la vésicule biliaire et les reins, à nettoyer votre corps.

Les périodes les plus favorables à la détoxification du foie sont au changement des saisons : au printemps et à l'automne.

Les bienfaits escomptés d'une détoxification sont :

- Une peau plus nette
- Une énergie renouvelée
- Un sommeil tranquille
- Une bonne digestion



COMMENT AIDER VOTRE FOIE À VOUS FAIRE PERDRE DE POIDS

Pour faciliter le travail du foie, vous devez cesser de le saturer. Tout d'abord, analysez votre alimentation et débarrassez-vous des aliments ci-dessous.

Éliminez les sucreries, les viandes grasses, les aliments transformés et les fruits et les légumes de mauvaise qualité importés de pays où l'utilisation massive de pesticides est courante (voir la liste des pays concernés [ici](#)).

Optez pour les légumes biologiques si vous le pouvez, et pour la viande blanche cuite à la vapeur.

Éliminez le café, la cigarette et l'alcool et buvez du thé vert au petit déjeuner : il a l'avantage d'être riche en antioxydants et bon pour le foie.

Pour commencer, nous examinerons les meilleurs aliments pour aider votre foie à se détoxifier rapidement. Incluez-les autant que possible dans votre alimentation.



5 ALIMENTS QUI CONTRIBUENT À DÉTOXIFIER LE CORPS POUR PERDRE DU POIDS

1. AIL

Ce n'est pas pour rien que l'ail est une partie importante du régime méditerranéen : l'ail est un super antioxydant et a la capacité d'activer les enzymes hépatiques, et donc d'aider à éliminer les toxines.

Deux gousses d'ail crues (ajoutées en fin de cuisson) par jour suffisent pour un effet bénéfique sur le foie.

2. CITRON

Cet agrume est une vraie petite pharmacie à lui tout seul, et l'un des aliments qui vous aident à perdre du poids.

Il est riche en vitamine C qui donne de l'énergie et a une action détoxifiante. En effet, il contribue à nettoyer le foie et le pancréas, deux éléments essentiels dans la régulation des glucides et des lipides.

Un jus de citron pressé dans un peu d'eau au réveil fait des merveilles pour stimuler le foie. Le citron est riche en vitamine C, qui neutralise les radicaux libres produits au début de la détoxification.

Il aide le corps à synthétiser les toxines et les éliminer par l'urine. En outre, il a un effet minceur direct : il semble que la vitamine C facilite l'oxydation de la graisse corporelle pendant l'effort.

3. AVOCAT

L'avocat est, avec les asperges, l'une des meilleures sources végétales de glutathion, un puissant antioxydant dont le principal centre de stockage est le foie.

Lorsque les niveaux de glutathion sont trop faibles, le foie est affaibli, ainsi que sa capacité à éliminer les toxines. L'ajout d'avocats à votre alimentation vous aidera non seulement à satisfaire votre appétit, mais également à augmenter la capacité de votre foie à se détoxifier plus rapidement.

4. PISSENLIT

Le pissenlit est la star des plantes de détoxification : il favorise la sécrétion de la bile et l'élimination des résidus de l'intestin. Il stimule la fonction digestive et la détoxification, et c'est un diurétique (stimule l'élimination de l'urine).

Les feuilles de pissenlit sont consommées fraîches en salade, mélangées avec des épinards et de la salade sauvage. Les

légumes à feuilles vertes ont la capacité de fixer les métaux lourds. Les plus amères (chicorée, pissenlit, roquette) sont particulièrement bons pour le foie. Les compléments de pissenlit sont également une possibilité.

5. RADIS NOIR

Il a été démontré que le radis noir stimule les enzymes détoxifiants produits par le foie. (4)

La consommation de radis noir est particulièrement recommandée après les vacances. Si vous ne voulez pas mâcher de radis, vous pouvez prendre 1 cuillère à soupe de jus de raifort 2 à 3 fois par jour.



5 COMPLÉMENTS DÉTOX À L'EFFICACITÉ PROUVÉE

Les compléments sont excellents pour économiser du temps et des efforts pour trouver les différents aliments de détoxification précédemment évoqués. Voici quelques compléments alimentaires qui donneront un coup de pouce à votre foie et favoriseront une détoxification plus rapide afin de perdre votre excès de graisse corporelle et d'eau.

1. DESMODIUM ADSCENDENS

Cette plante d'Afrique équatoriale protège et répare les cellules du foie. Elle est traditionnellement utilisée dans le traitement précoce de l'hépatite et afin d'éviter les altérations du foie liées à la chimiothérapie.

2. CALCIUM D GLUCARATE

Cette substance naturelle que l'on trouve en petites quantités dans le corps est capable d'augmenter l'élimination des substances cancérigènes, hormones et produits chimiques par un effet de liaison. Une fois les substances liées ensemble, elles sont éliminées par le système biliaire.

3. CURCUMA

Cette racine utilisée dans la cuisine indienne a des propriétés anti-cancérigènes et est idéale pour une utilisation quotidienne. En outre, une étude chinoise a prouvé qu'elle a la capacité d'inhiber la résistance à l'insuline et la résistance à la leptine causées par un excès de produits gras et sucrés dans l'alimentation. La résistance à l'insuline et la résistance à la leptine sont particulièrement impliquées dans le mécanisme de l'obésité.

Le curcuma est une super épice pour le foie. (5) Il est prouvé que la curcumine, sa principale composante, stimule la désintoxication du foie et le protège. C'est également un puissant antioxydant et anti-inflammatoire. Associé au poivre noir, le curcuma peut également contribuer à prévenir le cancer du côlon.

4. CHARDON MARIE

Son ingrédient actif, la silymarine, aide à traiter l'empoisonnement du foie et freine le développement de la cirrhose (6). Il est recommandé de prendre de 140 à 210 mg 3x/jour. Il a également été démontré qu'il contribue à augmenter la production de bile qui à son tour, aide à décomposer les graisses plus rapidement pour un ventre plus plat.

5. ACIDE ALPA-LIPOÏQUE

Disponible en complément, l'acide alpha-lipoïque est un super antioxydant. Son utilisation empêche l'accumulation de graisse dans le foie en stimulant une gène spécifique. (7)

ÉTUDES :

Colon Cleansing Has No Benefit But Many Side Effects Including Vomiting and Death. Ranit Mishori . The journal of Family Practice. Août 2011

Chemists Shed Light On Health Benefits Of Garlic. 31 janvier, 2009. Queen's University

Strategies for Healthy Weight Loss: From Vitamin C to the Glycemic Response. Journal of the American College of nutrition, 2005

Aqueous extract from Spanish black radish (*Raphanus sativus* L. Var. *niger*) induces detoxification enzymes in the HepG2 human hepatoma cell line. J Agric Food Chem. 8 août 2007.

Curcuma longa (turmeric). Monograph. Altern Med Rev. 6 septembre 2006.

Identification of hepatoprotective flavonolignans from silymarin. Proc Natl Acad Sci U S A. 30 mars 2010

Alpha-lipoic acid improves high-fat diet-induced hepatic steatosis by modulating the transcription factors SREBP-1, FoxO1 and Nrf2 via the SIRT1/LKB1/AMPK pathway. Journal of Nutritional Biochemistry, Vol. 25, Issue 11 juillet 2015.



COMPLÉMENTS PARFAITS POUR PERDRE DU POIDS

Certaines capsules contiennent des ingrédients très intéressants dans le cadre d'un programme de perte de poids.

Les meilleurs compléments alimentaires contiennent des ingrédients minceur dont l'efficacité a été scientifiquement prouvée, et vous pouvez être sûr(e) de leur qualité lorsque la concentration est suffisamment élevée.

Vous trouverez ci-dessous notre sélection de compléments de perte de poids les plus efficaces :

GLUCOMANNANE

Le glucomannane se compose de fibres insolubles qui se trouvent naturellement dans la racine de konjac, un tubercule consommé principalement au Japon.

Il est conseillé de prendre un comprimé une demi-heure avant les repas avec un grand verre d'eau. Au contact de l'eau, ces

fibres forment une sorte de gel visqueux et apportent 4 avantages minceur importants :

1. En prenant l'espace dans l'estomac, elles favorisent la satiété.
2. Elles alimentent les bonnes bactéries de l'intestin (1).
3. Elles contribuent à réduire le cholestérol, les triglycérides et la glycémie.
4. Elles réduisent significativement la constipation chez ceux qui en souffrent.

Il est recommandé de prendre de 1 à 3 g de glucomannane avec un grand verre d'eau avant chaque repas.

Effets secondaires potentiels : le glucomannane a tendance à causer des ballonnements et des selles molles chez les personnes ayant des intestins sensibles. De plus, le glucomannane peut empêcher l'absorption de médicaments si on les prend simultanément.

ALC

L'ALC, ou acide linoléique conjugué, est un acide gras dérivé du règne animal. On le trouve dans les œufs, le bœuf, la volaille et les produits laitiers.

Malheureusement, l'appauvrissement du bétail a entraîné des taux plus faibles d'ALC dans la viande et les produits laitiers. D'où l'intérêt de le consommer sous forme de complément. C'est également un bon moyen de contrôler les quantités ingérées.

Surnommé graisse anti-lipides, l'ALC est essentiel pour transporter la graisse dans les cellules, où elle est transformée en énergie. Il est également connu pour favoriser

l'intégration de la masse musculaire, ce qui en fait un complément alimentaire populaire chez les culturistes.

Une méta-analyse (4) de plus de 18 études a révélé que la prise d'au moins 3,2 g d'ALC par jour entraînait une diminution de la masse grasse chez les hommes comme les femmes.

Il est recommandé de prendre de 3 à 6 g d'ALC par jour en consommant des repas à teneur limitée en fibres.

CAFÉINE & CAFÉ VERT

La caféine est le principal ingrédient actif du café. On la trouve également en quantités plus faibles dans le thé vert. De nombreuses études ont prouvé l'utilité de la caféine pour la perte de poids.

Entre autres effets, la caféine est capable :

D'augmenter le taux d'adrénaline dans le sang (5). Cette hormone envoie des cellules graisseuses avec l'ordre de libérer des réserves de graisse et de les rendre disponibles pour le corps sous forme d'acides gras.

De booster le métabolisme. La caféine augmente le métabolisme au repos, c'est-à-dire qu'elle permet de brûler plus de calories, même au repos. En 1989, une étude a démontré que la supplémentation de 400mg de caféine par jour permettait aux gens de brûler 16% de calories en plus (6).

Une dose de 100mg par jour contribue à brûler 3-4% plus de calories au repos.

Sachant qu'il y a 80mg de caféine dans une tasse de café, les doses efficaces sont difficiles à obtenir en consommant uniquement du café.

Toutefois, les effets de la combustion de graisse de la caféine ne durent pas, car le corps s'habitue à ses effets.

Une fois que la caféine n'a plus d'effet, il est conseillé d'opter pour le café vert.

La substance active contenue dans ce café brut est l'acide chlorogénique, un composant détruit par la chaleur produite par la torréfaction des grains de café.

Le café vert a la capacité de réduire la production de glucose dans le foie. L'acide chlorogénique inhibe une enzyme impliquée dans la régulation de la glycémie (7).

Lorsque cette production est réduite, le corps puise dans ses réserves pour trouver de l'énergie. 90 mg d'acide chlorogénique peuvent réduire de 20% la glycémie postprandiale (le taux de sucre dans le sang après un repas).

Il est également capable de réduire l'absorption des graisses dans l'intestin.

L'extrait de café vert n'a pas les mêmes effets secondaires que l'extrait de caféine. Il n'implique aucun risque de palpitations cardiaques ou de dépendance.

Il est conseillé de prendre 200mg d'extrait de café vert avec une concentration de 45% d'acide chlorogène 2-3 fois par jour, une demi-heure avant les repas.

En règle générale, prêtez attention à la qualité des compléments alimentaires que vous achetez, en particulier sur Internet. Le site Web doit être en mesure de fournir un type de certificat de qualité ISO et des informations scientifiques sur les ingrédients éprouvés utilisés.

Pour perdre votre graisse abdominale et retrouver un ventre plat, vous devez suivre un régime alimentaire adéquat et comme toujours pour perdre du poids, vous devez consommer moins de calories que vous n'en avez besoin. Par conséquent, la priorité doit être accordée à certains aliments qui vous nourrissent tout en vous rassasiant plus longtemps.

Pour ce faire, il est important de consommer des aliments avec un faible indice glycémique et d'éviter ceux qui provoquent la montée en flèche du taux de glucose.

En outre, certains de ces aliments contiennent des propriétés qui vous aideront à brûler les graisses plus rapidement.

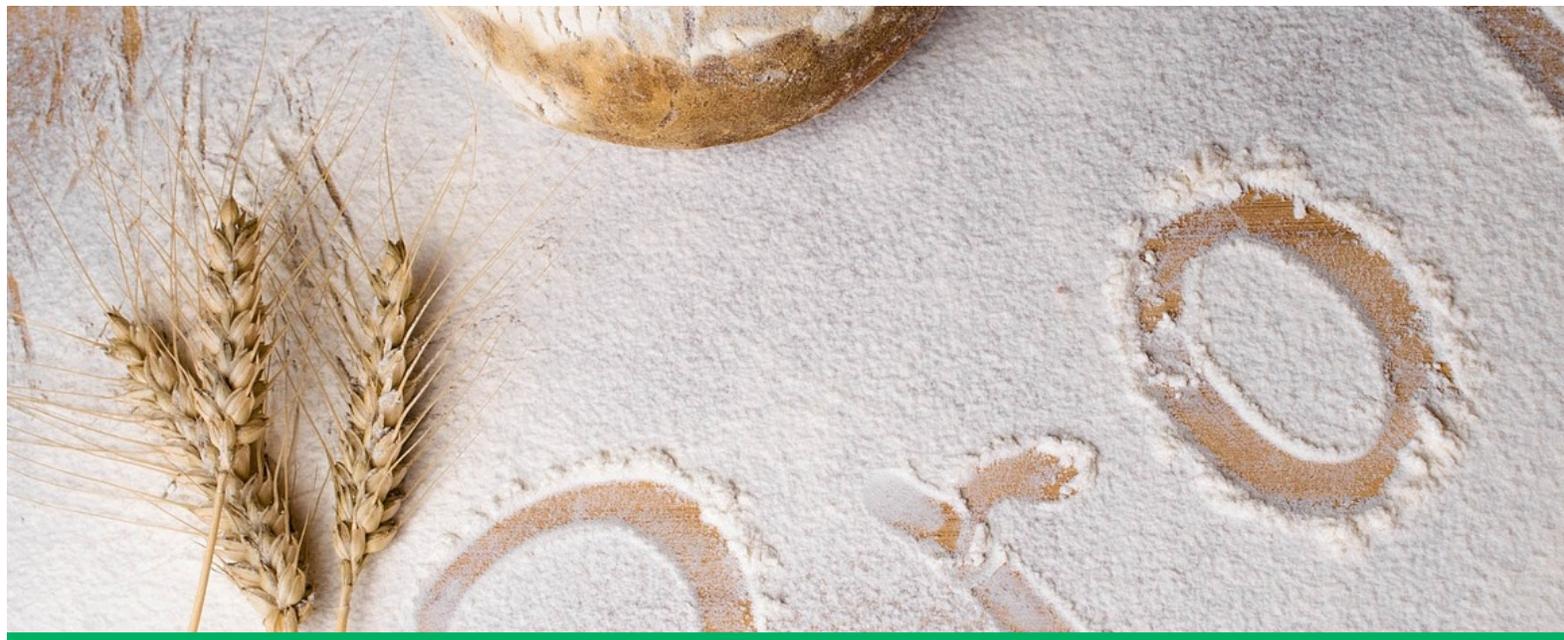
Voici une liste des principaux aliments à éviter et de ceux qui vous serviront de base alimentaire pour perdre ce ventre qui, croyez-moi, finira par disparaître !

REMARQUE :

Cette liste d'aliments qui aident à mincir n'est pas exhaustive, mais attention : il est inutile de consommer toutes ces plantes ensemble pour perdre du poids plus rapidement.

Cela pourrait provoquer une réaction toxique des ingrédients actifs accumulés dans votre organisme.

Tout est une question d'équilibre. Il ne suffit pas de prendre ces plantes pour perdre du poids, mais elles peuvent réellement vous aider à atteindre vos objectifs plus rapidement et à rester mince plus longtemps.



7 ALIMENTS À NE JAMAIS CONSOMMER

Même si les aliments et plantes mentionnés précédemment peuvent vous aider à perdre du poids, il est important de prendre en considération que vous êtes susceptible de contrer les effets positifs qu'ils peuvent avoir sur votre corps si vous consommez régulièrement les aliments suivants.

1. JUS DE FRUITS À BASE DE CONCENTRÉ

Les jus de fruits à base de concentré sont riches en fructose et très pauvres en fibres et au niveau nutritionnel.

Par conséquent, essayez d'éviter ces boissons, souvent vendues comme bonnes pour la santé. Mieux vaut presser des oranges ou élaborer des jus frais dans une centrifugeuse. Toutefois, sachez que leurs bienfaits ne sont pas aussi durables que lorsque vous consommez un fruit entier.

2. SODAS ET BOISSONS SUCRÉES

Les sodas et autres boissons sucrées contiennent de grandes quantités de sucre raffiné. Parfois, ces boissons contiennent du sirop de maïs, qui est tout aussi nocif pour notre silhouette que le sucre raffiné.

Et si vous pensez opter pour des boissons de régime, oubliez immédiatement cette idée. En effet, nous savons maintenant que l'aspartame et d'autres édulcorants font grimper le taux de glucose et sèment le chaos dans l'organisme. (1)

3. SNACKS SUCRÉS

Avant de grignoter une barre de céréales équilibrée « pour sportifs », lisez attentivement les ingrédients. En effet, chacun de ces prétendus « aliments santé » contient de grandes quantités de glucose, de sucre ou de sirop de maïs modifié, avec une pléiade d'autres ingrédients tels que la farine de blé raffinée, qui n'apporte aucun bienfait à votre santé. En fait, la plupart des ingrédients finissent directement sur vos poignées d'amour sans même être transformés en énergie.

Il en va de même pour la plupart des céréales pour le petit déjeuner : évitez ces boîtes de blé et de sucre raffinés, et privilégiez des aliments entiers simples comme les œufs et les avocats.

4. ALIMENTS CONTENANT DE LA FARINE RAFFINÉE

Les aliments élaborés à base de farines raffinées ont été dépouillés de la plupart de leur valeur nutritionnelle et de leurs fibres. Ils sont donc parfaits pour faire grimper l'insuline. De plus, ils ont un faible niveau de satiété et vous aurez faim une ou deux heures plus tard.

5. PAIN À BASE DE FARINE DE BLÉ (Y COMPRIS LES ALIMENTS COMPLETS)

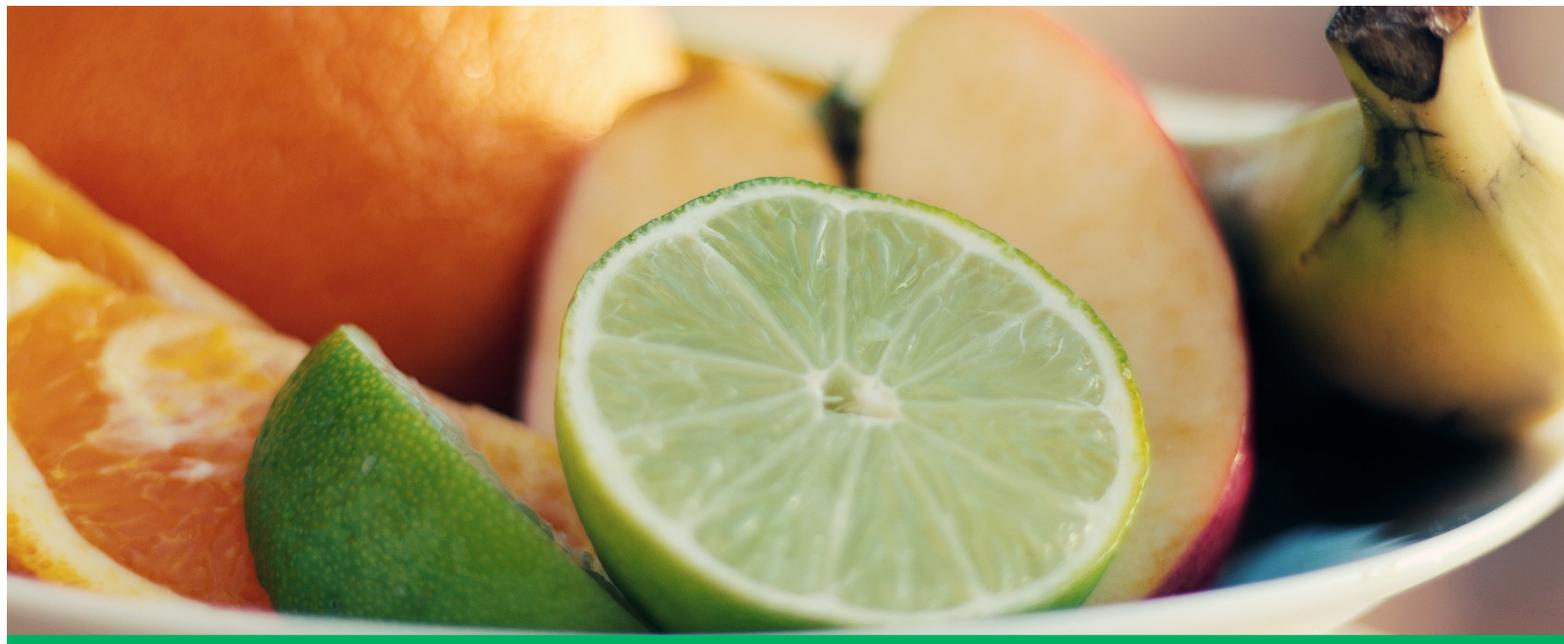
Oubliez votre pain de blé complet et pain de farine blanche car ils ne sont malheureusement pas recommandés si vous voulez perdre du poids et surtout votre graisse abdominale ! La farine de blé raffiné fait rapidement grimper la glycémie. Le pancréas libère alors une grande quantité d'insuline, ce qui favorise le stockage des graisses. (3)

6. BISCUITS APÉRITIFS ET BRETZELS

En plus de leur composition habituelle à base d'hydrates de carbone à l'indice glycémique (IG) élevé, les biscuits apéritifs et bretzels sont surtout très salés. Le sel est essentiel pour notre organisme mais lorsqu'il est consommé en grande quantité, il agit comme une éponge dans l'eau et vous risquez de souffrir de rétention d'eau et d'autres gênes physiques. En outre, les ingrédients comprennent généralement des huiles raffinées nocives pour la santé.

7. CHIPS ET FRITES

Ne tournons pas autour du pot : les chips et frites représentent la pire catégorie de calories. Les huiles chauffées de catégorie inférieure combinées à des glucides raffinés et du sel vous rapprochent dangereusement des maladies cardiaques. Faites-en sorte de ne pas en avoir chez vous.



7 ALIMENTS À PRIVILÉGIER

1. PATATE DOUCE ET IGNAME

Glucides magiques par excellence, la patate douce et l'igname ont un faible indice glycémique, c'est-à-dire qu'elles sont lentement digérées et vous fournissent une énergie continue. Consommées en quantités modérées, elles représentent une excellente source de glucides, de fibres, de minéraux et de vitamines et vous aident à vous sentir rassasié(e) pendant plusieurs heures. (5)

2. HUILE DE NOIX DE COCO

L'huile de coco est une huile qui résiste particulièrement bien à la cuisson, sans détériorer ses bienfaits pour la santé. Elle contient des acides gras envoyés directement vers le foie, qui les utilise pour vos besoins énergétiques immédiats et les transforment en corps cétoniques pour plus tard. (6)

3. LÉGUMES CRUCIFÈRES

Le chou vert, le chou rouge, le chou frisé, les choux de Bruxelles, le brocoli, le chou-fleur et le chou chinois (bok choi) font partie de la formidable famille des légumes crucifères. Ces légumes sont faibles en calories, en matières grasses et en sodium. Ce sont d'excellentes sources de fibres, de minéraux et de vitamines, et ils préviennent l'apparition du cancer ! (7) En outre, ils luttent également contre la présence de substances xénoestrogènes qui peuvent avoir un impact négatif sur votre équilibre hormonal.

4. OEUFS

La leucine, une partie de la teneur en acides gras dans l'œuf, semble contribuer à la perte de poids en stabilisant la glycémie et en encourageant le corps à utiliser la graisse stockée. (8) Les œufs vous permettront également d'être rassasié(e) pendant un certain temps.

5. BANANES

Les bananes sont riches en vitamine B6, en manganèse et en potassium. Elles sont également riches en fibres, ce devrait satisfaire vos envies de glucides. Alors, au lieu d'opter pour un gâteau industriel au supermarché, mangez une banane et votre corps vous remerciera.

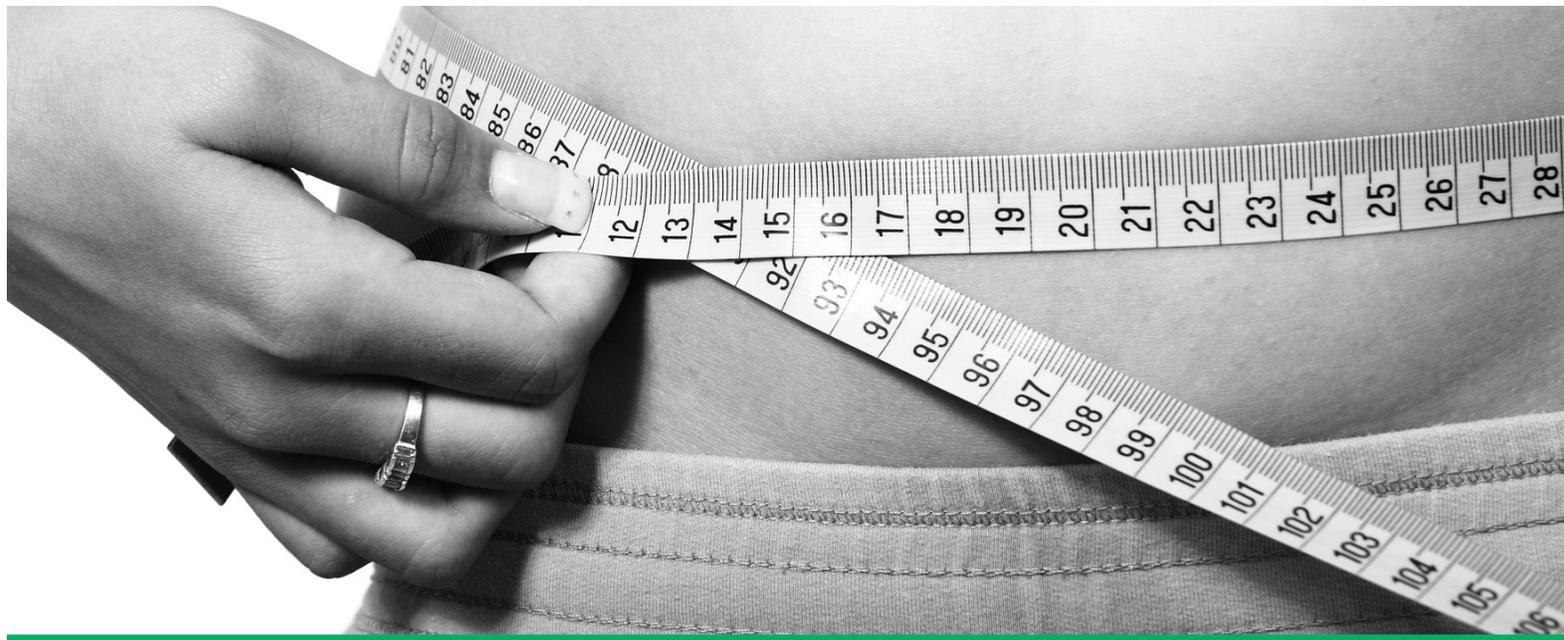
7. AGRUMES

Riche en vitamines - en particulier la vitamine C - les agrumes sont d'excellents antioxydants et antiseptiques. Ils ont également des propriétés diurétiques qui facilitent l'élimination des graisses.

Ils sont également bénéfiques pour le système digestif, l'équilibre des bactéries intestinales et la prévention des maladies potentielles. (10)

8. VIANDES ET POISSONS MAIGRES

Les viandes et les poissons maigres sont d'excellentes sources de protéines et d'acides gras essentiels. En outre, ils conserveront vos niveaux de satiété élevés, contribuant ainsi à réduire les fringales.



CONCLUSION

Comme vous avez pu le constater, les plantes peuvent réellement vous aider à perdre du poids et à devenir mince et en bonne santé plus rapidement.

Cependant, si vous voulez un comprimé miracle vous permettant de brûler 2 livres (900 grammes) par jour alors que vous continuez à manger des frites et de la crème glacée, cherchez-le dans vos rêves.

Souvenez-vous, une perte de poids saine et durable est possible pour quiconque, peu importe votre âge et l'étendue de votre surpoids. Bien sûr, vous devrez prendre des mesures et vous montrer responsable et discipliné(e).

Cependant, ne soyez jamais trop dur(e) avec vous-même. Si vous vous fixez des objectifs impossibles, vous serez plus susceptible de d'échouer. Cela ne servirait qu'à diminuer votre motivation.

Bonne chance avec ces solutions à base de plantes pour accélérer votre perte de poids et améliorer votre silhouette et votre aspect en un temps record.