



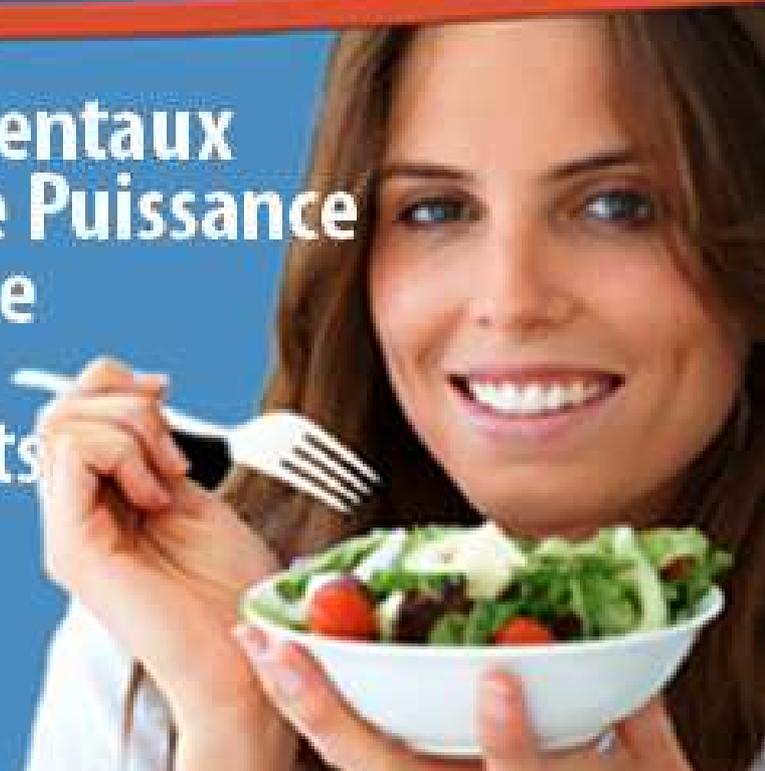
Manger Sain

Pour

Vivre Mieux

Votre Alimentation est
La Clé De Votre Bien-Être,
Découvrez Comment
L'Optimiser Simplement !

- Les Principes Fondamentaux
- Des Aliments de toute Puissance
- Les Brûleurs de Graisse
- Les Viandes Blanches
- Et bien d'autres secrets
vous seront révélés...



Licence

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage, malgré ceci, il ne peut en aucun cas garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage dû à l'évolution et à la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier les informations contenues dans cet ouvrage, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses pouvant être éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de Conseil, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs propres capacités à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, de comptabilité ou de conseil financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le conseil financier.

Cet ebook est protégé par un copyright, [veuillez vous référer à la licence jointe](#) pour connaître vos droits d'utilisation et d'exploitation.

Vous pouvez imprimer cet ebook si cela vous en facilite la lecture, mais pensez aussi à la nature et à notre environnement.

Table des matières

Le secret d'une alimentation saine !	4
Principes fondamentaux :.....	6
Les aliments brûleurs de graisse.....	10
Interlude culinaire	22
Des aliments sains et puissants !.....	29
L'indispensable panier de fruits et légumes !.....	36
Les viandes blanches !	38
Que mangeaient les Incas ?	40
Le secret d'une alimentation vraie !	41
Le secret révélé !.....	45

Le secret d'une alimentation saine !

Vous l'aurez sans doute remarqué, on entend absolument tout et n'importe quoi sur l'alimentation. Certes, il faut satisfaire tout le monde, ceux qui veulent maigrir, ceux qui souhaitent prendre du muscle, ceux qui mangent uniquement bio, les végétariens, les végétaliens, les macrobiotiques et tellement d'autres encore.

En outre, il existe une quantité de régimes bien pensés, des spécialistes bien documentés et expérimentés prêts à vous guider sur une voie plutôt qu'une autre. Mais alors, qui écouter ? Comment s'assurer que cette nourriture est bien meilleure qu'une autre, que cet aliment me convient mieux et que cette façon de manger est parfaite ?

Ce sont beaucoup de questions qui soulèvent énormément de réponses. Mais, une question me vient à l'esprit. Avant, comment faisait-on ?

Et si la réponse nous éclatait aux yeux sans qu'on s'en aperçoive ! Si la nature contenait en elle la solution la plus appropriée pour chacun d'entre nous !

On est au moins sûr d'une chose, c'est que nous avons tous besoin de manger. Notre corps le réclame, sans quoi nous manquerions d'énergie, de vitalité et mourrions rapidement. Mais ce n'est pas tout. Manger donne de la

satisfaction, du plaisir au palais. Un bon repas offre la possibilité de réunir des amis, de festoyer. C'est aussi l'occasion de présenter des menus gourmands. Et la gourmandise nous pousse à bien des excès, mais, doit-on pour autant nous sentir coupables ?

Nous allons tenter de comprendre au travers de cet ouvrage de quelle manière nous pouvons le mieux nous alimenter, mais surtout, tâcher de nous familiariser avec les bons aliments. Enfin, nous découvrirons le secret d'une alimentation saine.

L'équilibre, la santé et l'épanouissement sont inhérents à la nature. Ils se manifestent dans un mouvement qui ne peut jamais être observé à la loupe ou au microscope.

Principes fondamentaux :

Si nous devions décrire une personne équilibrée, nous pourrions le faire de la manière suivante :

- *Tous les soirs, cette personne se coucherait avant minuit et profiterait d'une bonne nuit de sommeil d'environ 7 bonnes heures.*
- *Tous les matins, elle prendrait le temps de se réveiller en s'étirant, reconnaissante de pouvoir savourer une nouvelle journée.*
- *Son petit déjeuner serait copieux, contenant des fruits de saison, une boisson chaude comme le thé ou le café, des céréales ou du pain tartiné avec du beurre et de la confiture et une petite portion de fromage ou un yaourt.*
- *Quelle que soit son activité professionnelle, cette personne planifierait dans sa journée à raison de trois fois minimum par semaine, un temps pour faire du sport. Elle pourrait par exemple faire du tennis, de la natation, du fitness, du footing... En outre, elle ne prendrait jamais sa voiture pour les petits trajets, préférant marcher et donc, s'entretenir physiquement.*

- *Le repas de midi serait à son tour bien équilibré, varié avec des féculents, des protéines (viande blanche ou poisson).*
- *Le soir, elle préférerait se contenter d'une nourriture plus légère, sans viande ni matière grasse.*
- *Cette personne, rassurez-vous, aime manger au restaurant. D'ailleurs, elle y va au minimum trois fois par mois. Et puis, je ne vous l'ais pas encore dit, elle s'offre une pâtisserie une fois par semaine.*

Est-ce que vous vous reconnaissez dans ce portrait type, ou est-ce que vous êtes à mille lieues de ce genre de comportement ?

Avant d'envisager un régime, de vouloir perdre du poids, prendre du muscle, en finir avec l'obésité ou chercher à tout contrôler, faites donc le point sur la manière dont vous vivez.

Ne cherchez pas des excuses en prétextant qu'il vous manque du temps et de l'argent pour envisager de vous sentir bien et de mieux vous alimenter. En réalité, vous et moi avons du temps, je dirais même que nous n'avons que cela. C'est bien la seule chose que nous possédions vraiment. Que nous soyons au travail, au chômage, à la maison, en ville ou même en prison, le temps reste accroché à nos basques. Quant à l'argent que vous dépensez tous les jours pour vous alimenter, il sera le même pour vous nourrir convenablement. Alors, décidez

de troquer vos vieilles habitudes pour des attitudes sources de plaisir.

En effet, bien manger ne suffit pas. Il est important que votre corps soit en état de bien digérer ce que vous lui apportez. Vous devez aussi éliminer tout ce qui a besoin de l'être et surtout, vous devez vous être suffisamment reposé pour que votre organisme profite pleinement de tout ce que vous allez lui donner de bon pour son épanouissement.

Notre organisme possède une mémoire qui va bien au-delà de ce qu'il a expérimenté dans cette vie. En effet, les gènes se transmettent par hérédité les réactions les plus appropriées pour faire face à la famine, mais aussi celles qui surviennent après une mauvaise nutrition. C'est ce qui explique la raison pour laquelle une personne reprend du poids juste après un régime. Si vous diminuez les calories, votre cerveau interprète ce que les gènes lui transmettent. Il va se croire en période de famine et il va ralentir le métabolisme. Vous allez vous sentir mal à l'aise, mais votre poids ne diminuera pas si facilement, et le pire dans tout cela, c'est que votre envie de manger deviendra plus abondante.

Les régimes ont la vie dure avec notre formidable organisme. Et c'est un bien, car, nous n'avons normalement pas de raison de souffrir d'embonpoint et ensuite de nous résoudre à si peu manger. C'est ce que contient notre assiette qui fait toute la différence, et c'est ce que nous allons expliquer. Pourquoi certains aliments

donnent la sensation de satiété et pourquoi d'autres exigent que nous en consommions davantage, avec tous les risques qu'ils nous font encourir.

Si vous désirez contrôler votre poids, maigrir à n'importe quel prix, abandonnez cette lecture. Par contre, si vous voulez retrouver votre poids naturel, votre taille correcte, manger normalement et avec plaisir, respecter la vie, la nature et votre santé, vous venez de faire le choix qui s'impose ; lire jusqu'au bout.

C'est ici la fin de ce rapport, pour découvrir la suite de mon Guide « Manger Sain pour Vivre Mieux », je vous invite à cliquer, sans plus, attendre sur ce lien :

<http://www.abc-sante-forme.com/manger-sain-vivre-mieux/>

À votre bien être !

Bien amicalement,

Bernard Lamonnier

<http://www.abc-sante-forme.com>