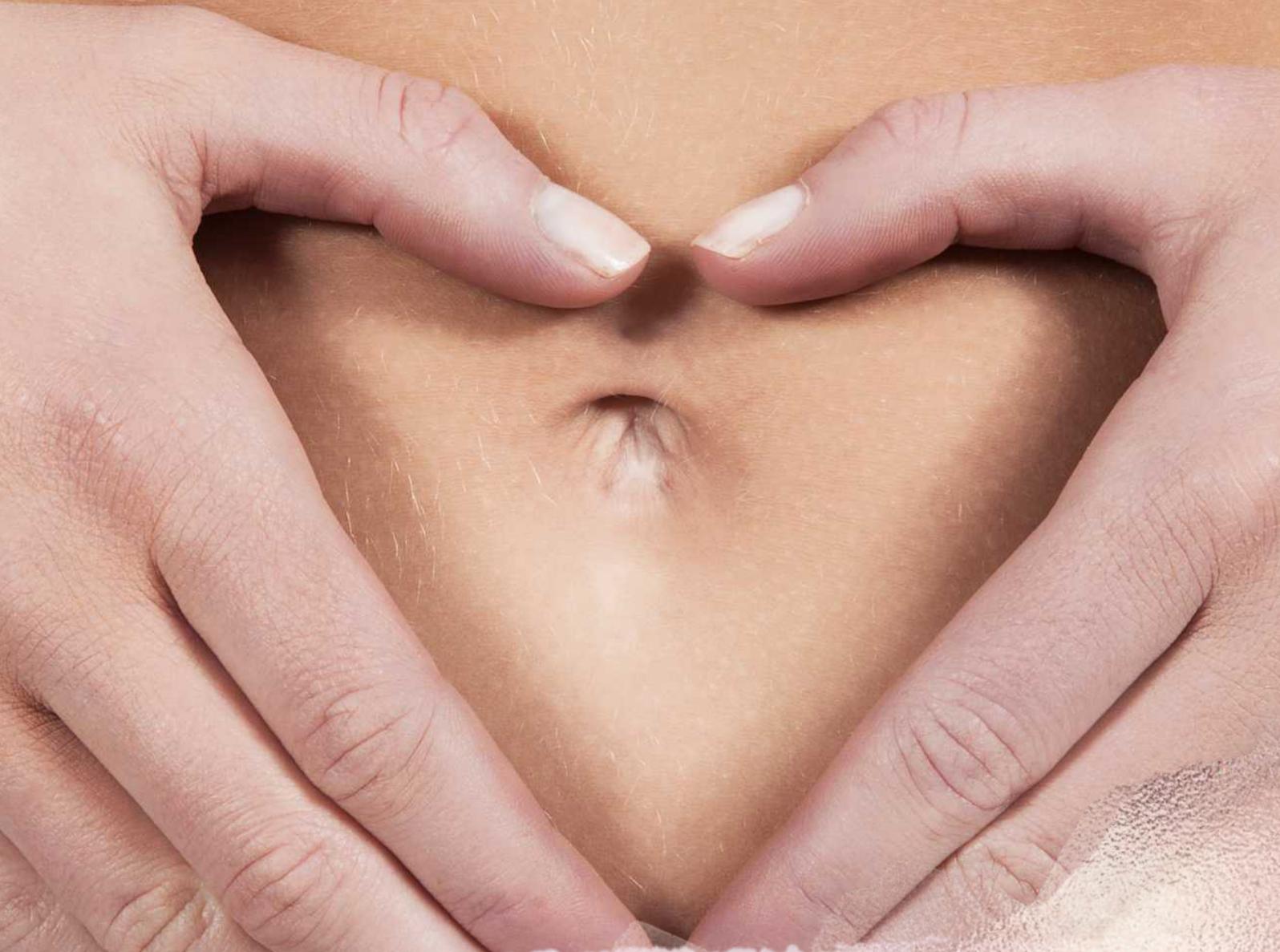


CATHY DESPONTIN



Les 5 erreurs qui
ralentissent votre métabolisme

WWW.NUTRIHAPPYBYCATHY.COM



About Me



CUPCAKE IPSUM DOLOR. SIT AMET
GINGERBREAD HALVAH LIQUORICE
DONUT POWDER CHOCOLATE CAKE
JUJUBES.

Cupcake ipsum dolor. Sit amet candy canes.
Topping candy canes sesame snaps gummies.

Pie I love cookie dragée muffin croissant I love
tootsie roll. Soufflé oat cake pastry pudding. Jelly-o
caramels chocolate bar jelly beans soufflé apple
pie pie cookie toffee.

Cupcake ipsum dolor. Sit amet gingerbread halvah
liquorice donut powder chocolate cake jujubes.
Sugar plum I love I love pudding. Tootsie roll I love I
love cake cupcake bonbon.

I love cake pie biscuit jelly-o gingerbread biscuit I
love gingerbread. Marshmallow danish powder oat
cake candy I love I love. Sweet roll bonbon jelly-o
soufflé lollipop gummi bears pudding soufflé
fruitcake. Chocolate bar wafer.

Cupcake ipsum dolor. Sit amet candy canes.
Topping candy canes sesame snaps gummies.

Pie I love cookie dragée muffin croissant I love
tootsie roll. Soufflé oat cake pastry pudding. Jelly-o
caramels chocolate bar jelly beans soufflé apple
pie pie cookie toffee.

I love cake pie biscuit jelly-o gingerbread biscuit I
love gingerbread. Marshmallow danish powder oat
cake candy I love I love. Sweet roll bonbon jelly-o
soufflé lollipop gummi bears pudding soufflé
fruitcake. Chocolate bar wafer.

Pie I love cookie dragée muffin croissant I love
tootsie roll. Soufflé oat cake pastry pudding. Jelly-o
caramels chocolate bar jelly beans soufflé apple
pie pie cookie toffee.

Follow Me On Social Media



Votre coach



ATTEIGNEZ VOTRE POIDS IDÉAL DE FAÇON NATURELLE ET DURABLE.

Heureuse maman de 2 petits garçons, j'ai 42 ans. Coach en nutrition, coach sportive et professeur de Yoga depuis plus de 20 ans. Créatrice du Fat Attack Challenge, j'ai voulu offrir un entraînement efficace à faire à la maison en un minimum de temps.

Respecter votre rythme de vie en améliorant votre assiette. Tel est mon objectif. En apportant l'équilibre au sein de votre alimentation, les kilos superflus s'envoleront.

L'activité physique vous permettra d'améliorer votre silhouette et surtout de faire la paix avec votre corps.

Passionnée par la psychologie de la motivation, je vous aide à dépasser vos freins et atteindre vos objectifs.

Les croyances d'une coach et les valeurs d'une maman: L'ASSOCIATION GAGNANTE

Tout le monde peut y arriver !

Chaque personne est différente, il suffit de trouver LA METHODE qui VOUS convient pour retrouver un corps dans lequel vous vous sentez bien.

Bougez bougez !

La pratique de l'activité physique est bénéfique pour le corps mais aussi pour l'esprit. Pour ne pas être au régime toute votre vie, dépensez vos excès en bougeant...

On fait ce qu'on peut: ma devise en tant que maman

Dans la société actuelle, difficile d'être partout à la fois, l'important est vouloir donner le meilleur de soi-même mais avec bienveillance et amour pour nous-même.

Suivez-moi sur les réseaux sociaux

EMAIL: cathy@nutrihappybycathy.com





Table des matières

1

DIMINUER VOTRE MASSE MAIGRE

2

MANGER TROP PEU DE PROTÉINES

3

FAIRE RÉGIME

4

NE PAS BIEN DORMIR

5

TROP MANGER LE SOIR



7 Diminuer votre masse maigre

ICI, NOUS
ENTENDONS
TOUT AUTRE
CHOSE QUE LA
GRAISSE -
SANG/LIQUIDE
S, OS, MUSCLE
ETC...

La plupart d'entre nous n'utilisent pas nos muscles dans le but pour lequel l'évolution les a créés.

Bien que nous nous pesions plus que jamais, notre masse maigre est en constante diminution.

Notre vie devient de plus en plus passive.

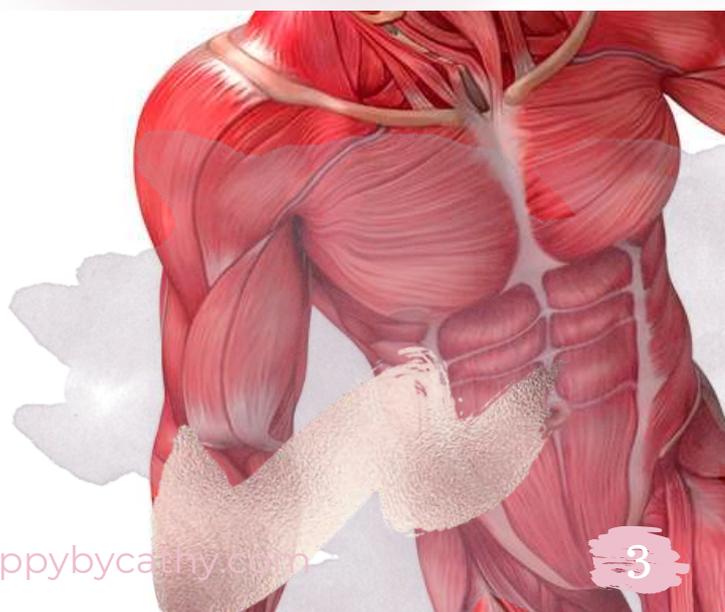
Il a été découvert que la masse grasse dans le corps n'a presque aucun effet sur les calories brûlées quotidiennement.

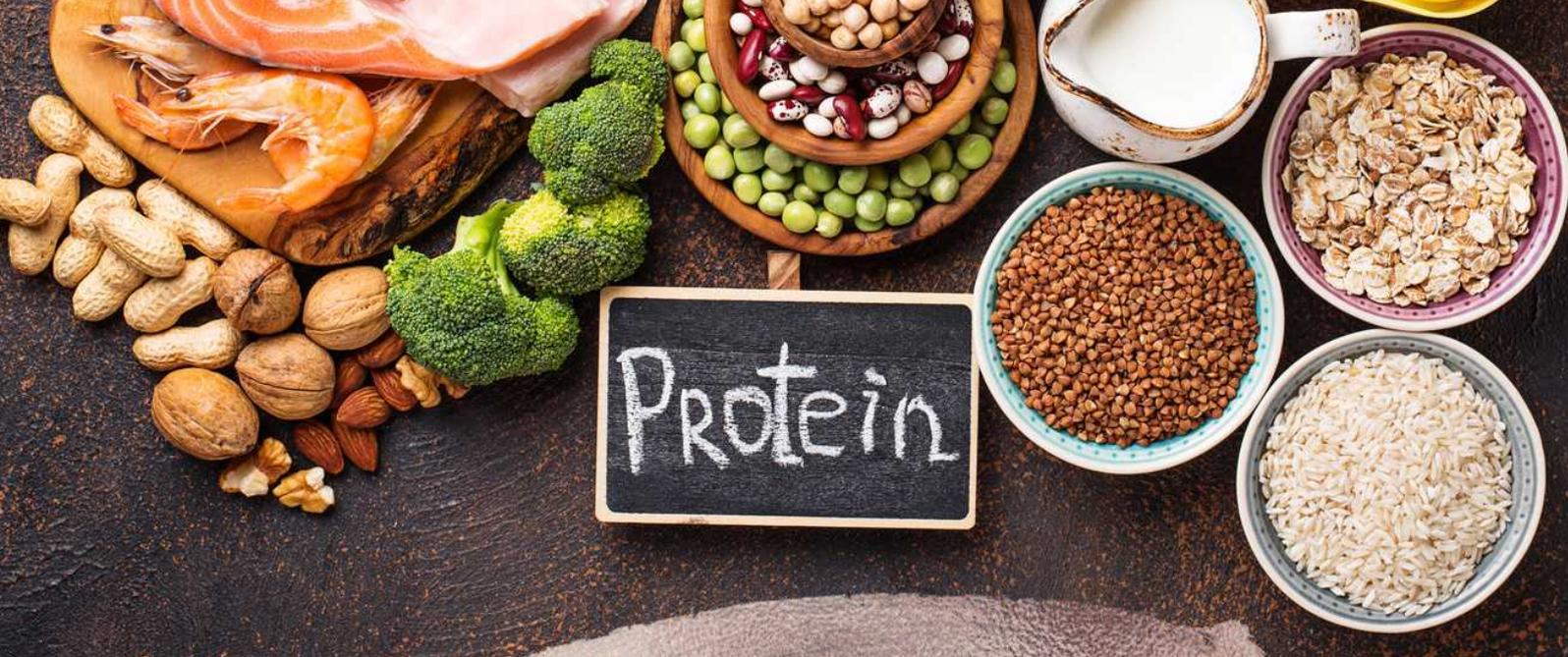


Plus la masse maigre est élevée, plus votre taux métabolique naturel est élevé. 1 kg de muscle brûle automatiquement 31 kcal de plus chaque jour.

Cela peut sembler minime, mais si vous pouviez augmenter votre masse musculaire de seulement 5 kg ou 11 lb, cela augmenterait vos calories dépensées par jour à 1085 kcal, 4340 par semaine et 56757 kcal par an. Cela représenterait un total de 7,4 kg ou 16,3 lb de graisse brûlée automatiquement en un an !

Comment ajouter de la masse maigre ? - Continuez de lire





Trop peu de protéines dans votre alimentation

La protéine est un super aliment étonnant du point de vue métabolique. En échangeant simplement des glucides contre des protéines, vous pouvez augmenter considérablement votre métabolisme.

La recommandation officielle est de 0,8 grammes de protéines par kg de poids corporel. C'est vrai - notre corps peut gérer cette quantité sans affamer les muscles, mais ce n'est pas aussi efficace sur le plan métabolique que d'utiliser 1,5 à 2 grammes/kg/jour. Les protéines provoquent une augmentation thermique automatique incroyable de la consommation d'énergie de 25 % de la quantité d'énergie que vous obtiendriez des protéines.

Par exemple : en mangeant 100 kcal de protéines, cela brûle automatiquement 25 kcal supplémentaires. Vous n'obtenez pas cet effet avec des glucides ou des graisses.



L'autre facteur, peut-être plus important, est que les protéines aident à construire la masse maigre métaboliquement active. Oui - les protéines font grossir les muscles - car ils sont constitués de protéines. Manger des protéines donne à votre corps un signal fort pour commencer à augmenter la masse musculaire et dépenser plus d'énergie automatiquement

.Manger suffisamment de protéines assez longtemps développe la masse musculaire sans ajouter de masse grasse, juste le contraire. Le troisième effet important de la consommation de protéines est qu'elles remplissent votre ventre et éloignent la faim beaucoup mieux que d'autres types d'aliments.

C'est-à-dire si vous ne suivez pas de régime cétogène. En cas de cétose, vous devez éviter trop de protéines, car cela réduit la cétose. Dans la cétose, ce sont les corps cétoniques eux-mêmes qui réduisent la faim.

A faire

- Ajoutez plus de bonnes sources de protéines à votre alimentation, comme la volaille, le poisson, les crustacés, les protéines végétales et les protéines laitières.
- Mettez-vous au défi de manger une portion de bonnes protéines à chaque repas, il est beaucoup plus facile d'en avoir pour toute la journée en le faisant.



Les régimes amaigrissants nous ont donné une mauvaise image de l'amélioration de notre métabolisme. Un régime typique peut faire chuter votre poids, mais généralement plus de 50% de ce poids est de la masse maigre métaboliquement active !

Les programmes de régime sont presque toujours basés sur une restriction importante des calories pendant une période.

Nos corps ne sont pas stupides - ils font tout ce qui est nécessaire pour rester en vie aussi longtemps qu'il le peut, même dans un environnement restreint en calories.

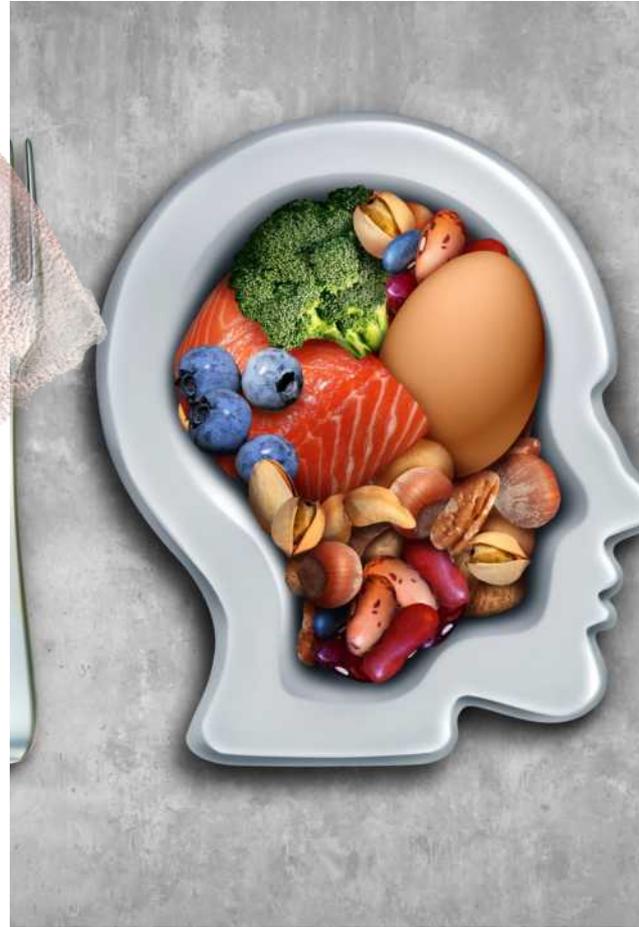
3 Arrêter les régimes



66

Ce n'est pas aussi simple que cela si vous voulez obtenir des résultats durables.

Il est très typique qu'après avoir perdu du poids, on regagne tout le poids précédemment perdu et plus encore. Mais cette fois, ce n'est pas la masse maigre et le tissu musculaire qui repoussent, c'est surtout la graisse !



Mais alors comment faire perdre du poids ou plus particulièrement du tissu adipeux nocif sans ralentir son métabolisme ? La réponse est simple mais en plusieurs parties.

D'abord, il faut oublier cette image déformée qu'il faut faire baisser le poids par tous les moyens.

Deuxièmement, nous devons donner la priorité au maintien/au renforcement du métabolisme, c'est-à-dire à l'utilisation de moyens qui aident notre corps à éliminer les tissus adipeux et à maintenir/développer le tissu musculaire.

Ce n'est pas aussi simple que de suivre un régime en réduisant les calories, mais cela en vaut la peine à long terme.

Si vous avez perdu et pris du poids plusieurs fois dans votre vie, alors je vous demande d'arrêter de blesser votre corps et votre métabolisme, mais de commencer à en prendre soin.

Le métabolisme de votre corps fait tout le travail et vous vous sentirez tellement mieux qu'après n'importe quel "programme de régime"

A faire

- Sans réduire les calories de votre alimentation, corrigez votre alimentation en macronutriments et surveillez sa réponse. Vous n'avez probablement même pas besoin de compter les calories.
- Avant de réduire les calories, prenez soin d'autres aspects de votre métabolisme, tels que le sommeil, le stress, le rythme circadien et l'exercice.
- Oubliez le poids, ne montez pas du tout sur la balance mais mesurez votre tour de taille et évaluez votre image miroir (ou si vous n'êtes pas en mesure de l'évaluer objectivement, prenez des photos de vous semaine par semaine et comparez-les)





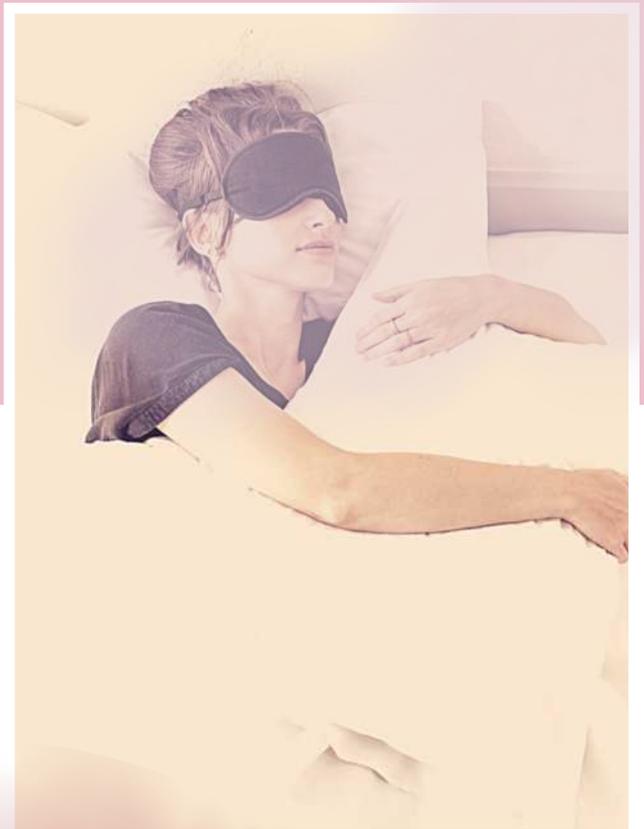
4 Comment avez-vous dormi la nuit dernière ?

La signification métabolique du sommeil est beaucoup moins connue du grand public que, par exemple, celle de l'exercice ou de la nutrition.

En réalité, le sommeil est l'un des régulateurs les plus importants du métabolisme, de la fonction hormonale, du comportement et de la fonction du système nerveux.

Je pourrais écrire un livre sur le lien entre le sommeil et le métabolisme car c'est un problème très profond et complexe, mais à ce stade, je vais parler de la recherche qui décrit vraiment l'effet du sommeil.

10 individus en surpoids ont suivi un régime hypocalorique pendant 2 périodes de référence différentes, chacune d'une durée de 2 semaines. Au cours de la seconde période, ils ont été autorisés à dormir 8,5 heures par nuit, dans la seconde seulement 5,5 heures.



Le poids a chuté et la composition de la perte de poids ont été surveillés. Les deux périodes ont eu la même perte de poids, mais avec une différence étonnante entre la masse grasse et la masse maigre. Avec une nuit de sommeil de 8,5 heures, le poids a chuté au détriment de 50 % de masse grasse et 50 % de masse maigre.

Dans le même temps, au cours d'une nuit de sommeil de 5,5 heures, seulement 25 % de la graisse a été perdue et 75 % l'ont été au détriment du tissu maigre métaboliquement actif.

NE sous-estimez PAS le sommeil, il peut être l'un des outils les plus importants contre l'excès de poids et les maladies métaboliques/du mode de vie !

5 Mangez peu le soir



Le petit déjeuner doit être pris comme un roi, le déjeuner comme un prince et le dîner comme un mendiant. Il y a plusieurs raisons à cette recommandation. Ils sont généralement liés à des raisons pratiques, mais il existe également une raison métabolique considérable.

Il a été constaté que lorsqu'ils sont consommés le matin, les aliments accélèrent le métabolisme considérablement plus que lorsqu'ils mangent les mêmes aliments le soir. La différence peut atteindre des centaines de kilocalories par jour. Physiologiquement, une raison importante de manger le matin est que cela évite de trop manger le soir. Si vous mangez très peu ou occasionnellement le matin, vous ne rendez pas service à votre propre métabolisme et à votre activité hormonale. De plus, il y a une probabilité beaucoup plus élevée que vous passiez des soirées à grignoter ou même à dévorer de la nourriture.

Trop manger le soir vous fait perdre l'appétit le lendemain matin et le cycle continue. Si vous voulez booster facilement votre métabolisme et mieux gérer votre appétit, commencez à manger plus tôt. Les meilleurs effets métaboliques proviennent de l'alimentation entre 8h et 16h et de jeûner le reste du temps.

Merci...



*Nutri
Happy*

by Cathy