

LUCILE WOODWARD

UNE
SILHOUETTE DE RÊVE
C'EST
MALIN



GARDEZ LA LIGNE
ET TONIFIEZ VOTRE CORPS
EN TOUTE SIMPLICITÉ

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

UNE SILHOUETTE DE RÊVE C'EST MALIN

Et si, pour avoir une silhouette de rêve, on pouvait éviter les exercices aussi ennuyeux que difficiles qu'on n'a jamais le temps (ni l'envie) de faire ? Avec cet ouvrage vraiment malin, vous maintenir en forme et vous muscler devient bien plus simple !

**PAS BESOIN DE TEMPS EN PLUS NI DE TENUE DE SPORT,
AFFINEZ VOTRE SILHOUETTE SANS Y PENSER AU TRAVAIL, EN FAISANT LES COURSES...**

Découvrez dans ce livre :

- Les bons réflexes alimentaires pour se nourrir malin en cumulant l'air de rien vitamines et minéraux.
- Toutes les façons de vous muscler au quotidien : brossez-vous les dents sur la pointe des pieds, respirez profondément au bureau pour renforcer les abdos...
- Des programmes ciblés spécial « jambes fines » ou « ventre plat » avec les bons exercices et les astuces nutrition adaptées pour y arriver sans effort.

Inclus : des infos et des conseils pour reprendre le sport en douceur quelle que soit votre situation (jeune maman, problèmes de dos, plus de 60 ans...).

Lucile Woodward est journaliste, professeur de fitness, coach sportif et... jeune maman ! Elle présente également l'émission Fitness master class sur Doctissimo et tient le blog fitness français le plus visité : lucilewoodward.com

ISBN 978-2-84899-610-3

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : FORME, MINCEUR

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

9 782848 996103

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : www.quotidienmalin.com et sur la page www.facebook.com/quotidienmalin.

Maquette : Fabienne Vaslet
Illustrations : Fotolia et Scarlatine (p. 55, 61,
73, 77, 85, 91, 111, 115, 147)

© 2013 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-610-3

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

LUCILE WOODWARD

UNE SILHOUETTE
DE RÊVE
C'EST
MALIN

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

À Steve

Sommaire

Introduction.....	7
Partie 1 : Mieux manger et laisser tomber les régimes.....	13
Partie 2 : Le sport au quotidien c'est facile	45
Partie 3 : Votre programme perso tout en douceur	93
Partie 4 : Quelle remise en forme pour vous ?	131
Annexes.....	165
Table des matières.....	193

Introduction

Une silhouette de rêve, est-ce possible sans trop d'efforts ?

Oui, oui, trois fois oui ! On n'est pas obligé de courir des marathons ou de soulever de la fonte tous les jours pour se dessiner un beau corps. Je vais même aller plus loin et vous faire encore davantage plaisir : il faut absolument arrêter les régimes alimentaires draconiens et frustrants.

Comme vous, j'ai tout essayé. Maigrir vite et mal en m'affamant à coups de salades et de soupes à longueur de journée. Ingurgiter d'immondes boissons protéinées. Courir tous les jours pour « éliminer les calories ». M'épuiser, quitte à me dégoûter du sport et de la nourriture. M'interdire

le chocolat, le fromage et tous les desserts du monde. En arriver, même, à dire que je n'aimais pas le sucré... Pendant dix ans, de 18 à 28 ans, j'ai erré de magazine en magazine, de méthode en méthode promettant monts et merveilles de minceur au fil des pages. Et franchement, sur le long terme, rien de tout cela n'a marché.

Il a fallu que j'apprenne le métier de coach sportif et que j'aie un enfant pour enfin comprendre. Pour avoir enfin la silhouette dont je rêvais depuis longtemps, sans trop d'efforts. Elle n'est pas parfaite, certes. Elle ne rivalise pas avec celle des stars des magazines. Mais elle me plaît, je l'accepte et je me sens bien dans mon corps. Et c'est ça, finalement, la silhouette de rêve, non ? Celle dans laquelle on se sent bien, à l'intérieur comme à l'extérieur.

8

Comment ce livre peut-il vous aider ?

Dans ce petit guide malin, vous trouverez des dizaines de bons conseils à mettre en place très rapidement pour améliorer progressivement votre silhouette, vous muscler efficacement, tonifier votre ligne, redresser votre posture et modifier votre façon de vous alimenter sans

pour autant faire de régime. Avant tout, ce livre vous propose de dé-cul-pa-bi-li-ser ! Ces dix dernières années, on a bien compris que les régimes express ne servent à rien et que seule une prise en charge sur le long terme permet d'arriver à ses fins. D'ailleurs, quand on a un travail, des enfants, des passions et une vie palpitante à gérer à plein temps, on ne peut pas passer ses journées à compter les calories ingurgitées ou dépensées.

Très concrètement, ce que je vous propose, c'est d'opter pour les réflexes les plus efficaces, afin que l'absence de temps et de motivation ne soit plus un obstacle. Et avec des résultats garantis ! Je vais vous montrer comment, en adoptant quelques bonnes habitudes, vous allez perdre vos derniers kilos superflus et tonifier telle ou telle partie de votre corps sans pour autant y passer 4 heures par jour.

Commençons par votre alimentation : il existe des dizaines d'astuces faciles à mettre en pratique au quotidien pour améliorer la qualité des calories ingérées, retrouver la sensation de satiété et rééquilibrer vos repas sans faire de chichis.

Ensuite, concernant la tonicité de votre silhouette, je vous propose de faire du sport

sans vous en rendre compte. *Exit* le jogging et le légendaire abonnement à une salle où vous n'irez jamais ! Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est que le sport et vous êtes (un peu) fâchés, donc ma méthode suit ce précepte : mieux vaut faire de petits exercices très souvent qu'un gros effort une seule fois par mois. Ainsi, je vous apprendrai petit à petit à exploiter chaque moment de la journée pour vous muscler : en maintenant une bonne position assise au bureau, en profitant d'un voyage en transport en commun ou encore en portant vos courses. Chaque mouvement de la vie quotidienne peut devenir un petit exercice qui vous muscle. Suivez le guide et vous verrez que c'est finalement facile d'avoir une silhouette de rêve ! (Je dois néanmoins être honnête : si vous faites aujourd'hui une taille 44, n'espérez pas atteindre la taille 38 en quinze jours ! Petit pas après petit pas !)

Lorsque vous aurez constaté les premiers résultats, que vous aurez senti que votre corps revit, l'envie de faire du sport pour de bon pourrait bien revenir, qui sait ? Je vous aiderai alors à découvrir quel genre d'activité physique est faite pour vous et vous donnerai des astuces pour démarrer efficacement, sans vous dégoûter dès la première séance.

10 secondes chrono pour essayer !



Vous êtes debout dans une librairie en train de lire cette introduction ? Faites travailler les muscles profonds des jambes et des abdominaux en repoussant fort le sol avec vos deux pieds. Avalez la peau du ventre sous les côtes. Vous sentez ? Vos jambes sont solides et contractées. La ceinture abdominale est engagée. Regardez-vous de profil si vous le pouvez. Votre posture est droite, ferme, tonique. Vous êtes en train d'effectuer un mouvement de renforcement musculaire postural.

Dès que vous le pouvez dans la journée, tenez cette position 30 secondes à 1 minute. Au bout de quelques semaines, vos jambes seront plus toniques, votre taille resserrée, cela sans jogging ni temps supplémentaire à trouver !



**Mieux manger
et laisser tomber
les régimes**

Avertissement

Je ne suis ni diététicienne, ni nutritionniste. Dans cette partie, je vous communique mon expérience et celle des personnes que je coache. Sans faire nécessairement appel à un spécialiste de l'alimentation, il y a des dizaines de trucs et astuces que vous pouvez mettre en œuvre dès aujourd'hui pour vous sentir mieux dans votre corps. Ceci dit, si ces conseils ne suffisent pas ou que votre surpoids est trop important, n'attendez plus et consultez un professionnel de santé pour être accompagné dans votre perte de poids.



Je ne sais plus quoi manger !

Il n'y a rien de pire que d'ouvrir le réfrigérateur et de se dire : « Mmmhh... qu'est-ce que je pourrais bien manger qui ne me ferait pas trop grossir ? » On l'a tous déjà pensé, moi la première !

Au lieu de cela, devant votre frigo, essayez plutôt ça : « Mmmhh... comment j'ai faim ? Est-ce que j'ai à peine faim, moyennement faim, très faim ? » Et à partir de là, mangez ce que vous aimez et ce que vous avez l'habitude de manger.

Si un jour vous avez très faim, mangez plus. En revanche, si un jour vous n'avez vraiment pas faim, ne mangez pas ou mangez moins. Les femmes qui ne sont pas sous pilule contraceptive connaissent bien ces variations puisqu'en fonction du cycle menstruel, l'appétit croît et décroît.

Écoutez votre corps

L'appétit est régulé par un système hormonal encore mal connu même des plus éminents scientifiques. Tout ce qu'ils savent de façon certaine, c'est que plus on essaye de contrôler sa faim, plus on la dérègle. Alors suivez ce que votre corps vous dit.

16

Toutefois, quand on est invité quelque part, il n'est pas toujours évident d'expliquer qu'on n'a pas faim et qu'on n'a pas envie de manger – ou très peu. Avec l'expérience, j'ai appris à répondre aux critiques du style : « Ah, encore au régime, c'est pénible ! » en expliquant simplement que j'avais décidé d'avoir un rapport plus sain avec l'alimentation, en respectant mes sensations de faim.



Je peux vous le certifier, mieux vaut expliquer gentiment à vos hôtes votre façon de fonctionner que de vous gaver pour leur faire plaisir. Vous verrez qu'au bout de 3 minutes, tout le monde tombera d'accord sur le fait que l'on mange souvent sans avoir faim. En 5 minutes, vous aurez convaincu vos hôtes, qui, je vous le garantis, ne vous embêteront plus !

Comment avez-vous faim ?

Dans la société de consommation et de tentations dans laquelle nous vivons, la faim ne se ressent pas toujours « instinctivement ». Essayez cet exercice de détente qui vous prendra 2 minutes, afin de vous mettre à l'écoute de vos sensations.

Asseyez-vous confortablement sur une chaise, un canapé... Laissez tomber vos épaules, détendez vos mâchoires, posez les mains sur votre ventre et fermez les yeux (après avoir lu ce qui suit !).

Inspirez profondément en gonflant votre ventre, le nombril se soulève. Prenez autant d'air que vous le pouvez puis soufflez par le nez ou la bouche le plus longtemps possible, en vidant tout l'air et en compressant le nombril vers le dos.

Effectuez 3 respirations profondes comme celle-ci puis, tout en gardant les yeux fermés, demandez-vous : comment ai-je faim ? Très faim, moyen faim, presque pas faim ? Soyez à l'écoute de vos sensations.

Rouvrez les yeux et vous saurez à quel point vous avez besoin de manger... ou pas !



Réflexes pour manger sain au quotidien

Voici de nombreuses petites idées pour améliorer la façon dont vous alimentez votre corps. Le but est de diminuer un peu la quantité de mauvaises graisses, de sucre et de sel tout en conservant le plaisir et la satiété. Parce que l'on n'est jamais mieux rassasié qu'après un BON repas qui nous a fait plaisir.

Soignez votre petit déjeuner

20 minutes avant le petit déjeuner

Manger au réveil relève davantage d'une habitude sociétale que d'un réel appétit. Du coup, on risque de « manger sans avoir faim » et de

manger trop ou pas assez, voire de déséquilibrer son appétit dès la première heure de la journée. Dommage !

Mon conseil, c'est de se préparer avant le petit déjeuner : douche, habillage, maquillage, préparation des enfants... et ô miracle, vous avez faim !



Tant mieux. Mangez assis à table – en prenant votre temps – jusqu'à ce que vous soyez rassasié. Et vous aurez beaucoup moins faim à 11 heures. Du coup, aucune raison de grignoter et aucune culpabilité !

20

Un petit déjeuner pratique

Si vous n'avez toujours pas faim ou tout simplement pas le temps de manger le matin, ce n'est pas grave. Vous mangerez un peu plus tard. À 9 heures, à 10 heures, à 11 heures... Ne vous laissez simplement pas « mourir de faim » en attendant l'heure du déjeuner, où vous risqueriez alors de vous venger et de choisir un repas trop riche, juste parce que vous n'avez pas mangé le matin.

Préparez-vous un petit déjeuner à emporter que vous pourrez manger lorsque vous aurez faim. Un tiers de baguette beurrée avec un café à 10 heures, c'est super ! Ou une banane et un

milk-shake (sans sucre !) à boire à la paille si vous êtes en voiture, en route vers votre lieu de travail.

Choisissez un petit déjeuner pratique qui ne prend pas trop de temps à cuisiner. Et hop, vous commencez bien la journée ! Voici quelques exemples...

Idée petit déjeuner antifringale



Depuis que j'ai découvert qu'on pouvait se procurer du beurre de cacahuète dans mon petit supermarché de quartier, il y en a toujours dans mon placard.

Au petit déjeuner, 2 tartines de beurre de cacahuète, un grand thé et un fruit de saison... Vous voilà parti pour une matinée sans fringale.

En plus, le beurre de cacahuète est très riche en protéines végétales (donc idéal pour les végétariens). Il est tout de même assez sucré, alors autorisez-vous 2 cuillères à café par jour au grand maximum !



Idée petit déjeuner détox

Le lendemain d'une soirée un peu trop arrosée ou après un repas gargantuesque, il est fort possible que vous n'ayez pas très faim. Ceci dit, sauter complètement le petit déjeuner vous expose à une grosse fringale vers 11 heures et à une ruée vers du très gras et du très salé au déjeuner. Essayez plutôt ce petit déj' spécial détox :

- 1 grande boisson chaude
(sans sucre si possible)
- 1 banane
- 1 fruit de saison
- 2 fruits secs
- 1 poignée de noix/amandes



Vous vous sentirez beaucoup mieux dans l'heure qui suit. Presque comme si de rien n'était !

Idée petit déjeuner à boire

Une solution super pour les matins pressés, par exemple si vous prenez un train tôt le matin et que vous prévoyez de prendre votre petit déjeuner à votre place en regardant le paysage. Plutôt que la viennoiserie hypergrasse achetée en gare, vous pouvez préparer la veille un petit déjeuner à boire : mélangez un verre de lait (entier si possible), 1 banane, 1 fruit frais et 2 cuillères

à café de miel. Mixez le tout pendant 1 bonne minute. Si vous ne digérez pas bien le lait, optez pour du « lait » d'amande. Buvez le tout à température ambiante. C'est bon, sucré, vitaminé, hydratant et vous n'aurez pas faim de toute la matinée.

Les céréales qui font du bien

Les céréales, c'est pratique mais attention, si vous optez pour les céréales le matin, choisissez les moins sucrées. Parce qu'une portion de céréales tout chocolat ou au miel peut être aussi sucrée qu'une part de brownie ! Vous vous sentirez rassasié juste après, mais ce pic de sucre dès le matin provoque bien souvent une fringale vers 11 heures.

Personnellement, je choisis des mueslis aux fruits. Pour les gourmands, il existe des mueslis aux pépites de chocolat qui sont tout de même moins sucrés qu'une portion de « grains de riz soufflés au chocolat » !

Le conseil en + : mâchez bien vos céréales. Évitez de les gober tout rond. Plus on prend le temps de mastiquer, plus la sensation de rassasiement est importante.

Cuisinez maison

Je vous conseille de toujours privilégier le « fait maison ». En préparant vos repas à partir d'ingrédients de base, vous évitez de consommer tout un tas de produits un peu « bizarres ». Prenons un quatre-quarts, par exemple. Si vous le faites vous-même, vous y mettrez à parts égales de la farine, du sucre, des œufs et du beurre. Maintenant, regardez la liste des ingrédients de n'importe quel quatre-quarts vendu dans le commerce. Vous y trouverez toujours quelque chose de louche, même s'il est bio. Quelques exemples : sirop de glucose-fructose, sirop de sucre inverti, poudres à lever, acide citrique, huile de palme, stabilisateur... Bref, des tas de choses compliquées que l'organisme aura à trier, à éliminer... ou à stocker !

24

Idées de recettes simples

Soupe à la tomate ultrarapide

La soupe à la tomate, toute la famille adore. C'est vraiment la soupe la plus facile à faire boire aux enfants et au conjoint affamés !

- Préchauffez votre four à 180 °C.
- Versez de l'huile d'olive au fond d'un grand plat à gratin. Coupez 6 belles tomates en quatre

en laissant la peau. Déposez-les en vrac dans le plat à gratin, ajoutez 2 pincées de gros sel et enfournez pendant 15 minutes. Quand c'est cuit, la peau des tomates s'enlève toute seule. Pelez-les.



- Versez le contenu du plat à gratin dans un robot mixeur et mixez pendant 1 à 2 minutes. Assaisonnez avec poivre et herbes de Provence à votre goût, ajoutez 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Et même, pourquoi pas, des feuilles de basilic ou du quatre-épices ?

C'est délicieux, toujours réussi et beaucoup moins salé qu'une soupe en brique.

Écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive

Autre gros succès familial. Plutôt qu'une purée congelée (souvent très salée) ou déshydratée, essayez cet écrasé davantage dans l'air du temps et très diététique.

- Lavez 1 kg de pommes de terre avec leur peau. Coupez-les en quatre et faites-les cuire pendant 15 minutes à l'eau bouillante. (Pour des quantités plus petites, faites-les cuire 10 minutes au micro-ondes dans un plat en céramique avec un fond d'eau.)

- Une fois les pommes de terre cuites, disposez-les dans un saladier.
- Versez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive sur les pommes de terre et commencez à les écraser à la fourchette. Il faut qu'il reste des petits bouts de pomme de terre, le mélange ne doit pas être lisse. Ajoutez plus ou moins d'huile selon la consistance voulue. Salez et poivrez à votre goût. Vous pouvez même ajouter des olives noires coupées en fines rondelles pour un goût plus prononcé.

Et hop, voilà un accompagnement moderne et beaucoup plus digeste qu'une purée au lait et beurre ! À noter que l'on peut faire exactement la même chose avec de la patate douce pour un plat plus exotique, tout aussi succulent.

Pizza maison

Idéale pour occuper les enfants lors d'une fin de journée pluvieuse.

Soit vous faites vous-même votre pâte à pizza soit vous faites appel à celles du commerce, prêtes à dérouler. C'est du semi-fait maison, d'accord, mais l'important c'est de rester pratique !

L'idée, c'est que chacun prépare sa pizza : disposez sur la table tous les ingrédients disponibles (olives, sauce tomate, jambon, fromage

râpé, mozzarella, champignons, tomates, poivrons, thon, aubergine...), fouillez bien dans votre frigo et vos placards. Fixez une règle (par exemple au moins 1 légume sur chaque pizza, ou au moins 2, au moins une source de protéines, etc.). C'est très ludique, les petits adorent et rechignent moins à manger des légumes.



Enfournez 10 à 15 minutes à 200 °C. Toute la famille se régale.

5 fruits et légumes par jour

N'hésitez surtout pas à suivre les recommandations du Plan national nutrition santé (PNNS). 5 fruits et légumes par jour, c'est une excellente ligne de conduite. Ce message du gouvernement a le mérite d'être clair, simple et facile à appliquer dans la vie de tous les jours. La pyramide de nutrition qu'il a établie est tout à fait adaptée à la grande majorité de la population, donc n'allez pas chercher ailleurs. Et si un jour vous ne mangez pas 5 végétaux, ce n'est pas très grave. Pas grave non plus si vous en mangez plus que 5. Ce chiffre est une ligne moyenne, un bon repère

pour tous, duquel il faut essayer de se rapprocher, sans pour autant en faire une obsession : plus vous « mentalisez » votre alimentation, plus vous risquez de dérégler votre métabolisme.

Cela vous paraît impossible au quotidien ? Pourtant, on y arrive vite. Voici un exemple d'une journée avec 5 fruits et légumes :

- Matin : 1 boisson chaude, 2 tartines beurrées, **1 orange (ou 1 jus d'orange maison)**.
- Midi : **carottes râpées** en entrée. Plat du jour avec moitié féculents, moitié **légumes cuits**. Pas de dessert.
- 17 h : goûter avec **1 fruit frais de saison** (pomme, poire, grappe de raisin, abricot ou même banane !), 1 poignée d'amandes, un grand verre d'eau.
- Soir : une soupe de **légumes** ou des pâtes aux **légumes** ou un risotto aux **légumes**.



Une salade en 3 minutes chrono



Il est 20 heures, vous avez une faim de loup et vous êtes prêt à vous ruer sur n'importe quoi de très gras et très salé ? Promis, en 3 minutes chrono, je vous aide à concocter un plat délicieux, équilibré et qui rassasiera toute la famille.

Vous avez forcément dans votre cuisine :

- une boîte de lentilles/de haricots rouges/de pois chiches
- une boîte de thon/2 tranches de jambon/un reste de poulet froid
- un morceau de parmesan/du fromage râpé
- une tomate/un demi-concombre/une carotte/de la salade verte
- de l'assaisonnement : huile d'olive, herbes de Provence, poivre, jus de citron, herbes congelées

Il suffit de mélanger un ingrédient de chaque dans un saladier, et vous avez en 3 minutes une superbe salade composée riche, nourrissante et équilibrée.

Mes salades préférées :

- pois chiches, cubes de comté, concombre, huile d'olive et basilic
- lentilles, thon, tomate en dés, huile d'olive et jus de citron
- haricots rouges, jambon, carottes en dés, huile d'olive, coriandre hachée surgelée

Mangez végétarien le soir

C'est un bon petit secret ventre plat ! Mangez végétarien le soir et vous vous réveillerez avec un ventre plus plat que la veille. Vous n'avez pas d'idée ? Il y en a tellement pourtant :

- des pâtes aux légumes avec un (léger !) saupoudrage de parmesan
- une quiche oignons-poireaux (sans fromage !)
- une purée de patate douce et du riz
- une salade de haricots rouges
- une jardinière de légumes
- de la semoule et des légumes de couscous
- une soupe minestrone...

Manger végétarien le soir, c'est très bon, rassasiant, ça se digère facilement et on dort mieux, car le ventre est plus léger. Voici quelques idées de recettes simples pour vous inspirer.





Une silhouette de rêve, c'est malin

Lucile Woodward

Plus d'infos sur ce livre à
paraître aux éditions Quotidien Malin