

# C'EST MALIN

POCHE

ANNE DUFOUR

# MAIGRIR ENFIN ! AVEC LE RÉGIME BRÛLE-GRAISSES



SANTÉ

**Votre programme complet  
super-brûle-graisses en 30 jours :  
menus, exercices illustrés, automassages...**

# MAIGRIR ENFIN ! AVEC LE RÉGIME BRÛLE-GRAISSES



**Oubliez tout ce que vous croyez savoir sur les graisses et la meilleure façon de s'en débarrasser. Le nouveau régime brûle-graisses est basé sur les études et les connaissances les plus récentes. Et garanti 100 % efficace !**

Dans ce livre, profitez des meilleurs secrets d'experts :

- **Vous avez un problème ? Nous avons la solution :**  
5 portraits, 5 réponses sur mesure.
- **Citron, cannelle, œuf, poulet...** les 23 superaliments brûle-graisses et les meilleures façons d'en profiter.
- **Les aliments interdits et les erreurs fatales à ne plus commettre.**
- **Votre liste de courses (et 36 astuces pour brûler encore plus sans effort).**
- **Un programme complet de 4 semaines super-brûle-graisses :**  
menus, exercices illustrés, automassages, réflexologie.
- **7 soupes super-brûle-graisses.**

**LE BRÛLE-GRAISSES  
N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI MALIN !**

**Anne Dufour**, journaliste spécialisée en nutrition, est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme. Elle est diplômée de la Cooking Academy de Paris. Retrouvez plein de conseils brûle-graisses sur son blog : [Biendansmacuisine.com](http://Biendansmacuisine.com)

ISBN 979-10-285-0076-4

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

**6 euros**

Prix TTC France



**L E D U C . S  
E D I T I O N S**



**DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S**

*Ma bible brûle-graisses*, 2015.

*Mes petites recettes magiques acido-basiques*, avec Catherine Dupin, 2014.

*Mes petites recettes magiques détox*, avec Catherine Dupin, 2011.

*Le régime express IG brûle-graisses*, 2007.

**DÉCOUVREZ SA BIBLIOGRAPHIE COMPLÈTE :**

[www.editionsleduc.com/anne-dufour](http://www.editionsleduc.com/anne-dufour)

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)  
sur notre page Facebook : [www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)

*Retrouvez-la sur son blog [biendansmacuisine.com](http://biendansmacuisine.com)*

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Sébastienne Ocampo (p. 144, 145 et 163)  
et Corine Delétraz à partir de la page 115

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0041-2

ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**  
**POCHE**

ANNE DUFOUR

**MAIGRIR ENFIN !  
AVEC LE RÉGIME  
BRÛLE-GRAISSES**



L E D U C . S  
E D I T I O N S



# SOMMAIRE

SAVEZ-VOUS BRÛLER VOS GRAISSES ?	7
<b>CHAPITRE 1.</b> LE RÉGIME BRÛLE-GRAISSES MODE D'EMPLOI	11
<b>CHAPITRE 2.</b> MANGER BRÛLE-GRAISSES	35
<b>CHAPITRE 3.</b> BOUGER BRÛLE-GRAISSES	89
<b>CHAPITRE 4.</b> PROGRAMME COMPLET 1 MOIS BRÛLE-GRAISSES SUPER-MALIN	97
TABLE DES MATIÈRES	185



# SAVEZ-VOUS BRÛLER VOS GRAISSES ?

Pour le savoir, répondez à ces 5 questions.

- ① Je peux sauter un repas sans en ressentir spécialement d'effets (pas de fatigue, de mauvaise humeur, d'agressivité).
- Oui (1)
  - Non (0)
- ② Je peux partir courir le matin à jeun, avant de petit-déjeuner, sur une petite distance (moins de 3 km) sans que cela me pose de problème.
- Oui (1)
  - Non (0)

- ③ J'ai des coups de barre, des sueurs, des vertiges, si je n'ai pas mangé depuis plus de 4 heures.
- Oui (0)
- Non (1)
- ④ Je peux éventuellement me passer de manger pendant au moins 12 heures. Par exemple un mini-jeûne est facile pour moi.
- Oui (1)
- Non (0)
- ⑤ Si je fais plus d'une heure de sport, je dois impérativement consommer des barres ou gels énergétiques.
- Oui (0)
- Non (1)

Calculez le nombre de points obtenus et découvrez page suivante si votre corps brûle facilement ou non.

*Entre 0 et 1 point* – Ouh là là, vous êtes du genre à grogner si l'heure du déjeuner est dépassée de 1 minute. Le rayon « sucré » du supermarché exerce une puissante attraction sur votre être tout entier. Le régime brûle-graisses va vous faire beaucoup de bien en modifiant les habitudes métaboliques de votre corps. Vous allez apprendre à développer votre aptitude à brûler les graisses.

*Entre 2 et 3 points* – Vous savez brûler les graisses, mais cela vous demande des efforts, vraiment. Et vous n'êtes pas à l'aise à l'idée de partir pour une journée « dehors » par exemple (« on va manger où ? à quelle heure ? quoi ? »). Avec le régime brûle-graisses, vous allez développer cette capacité, que vous n'auriez jamais dû perdre.

*Entre 4 et 5 points* – Votre corps brûle quasi indifféremment les sucres et les graisses, c'est bon signe ! Vous allez avancer vite vers votre objectif.



## *Chapitre 1*

# **Le régime brûle-graisses mode d'emploi**

### **COMMENCER PAR LE COMMENCEMENT**

Vous voulez brûler vos graisses. D'accord. Mais lesquelles, et pour quoi faire ? Dans quel but, cela, on le sait : pour maigrir. Mais votre corps, lui, ne voit pas les choses de la même façon. Il brûle des graisses non pour vous faire maigrir, mais parce qu'il a besoin de les brûler pour accomplir une tâche. Par exemple :

- fabriquer de l'énergie, de la chaleur ;
- procurer du carburant ;
- construire du muscle...

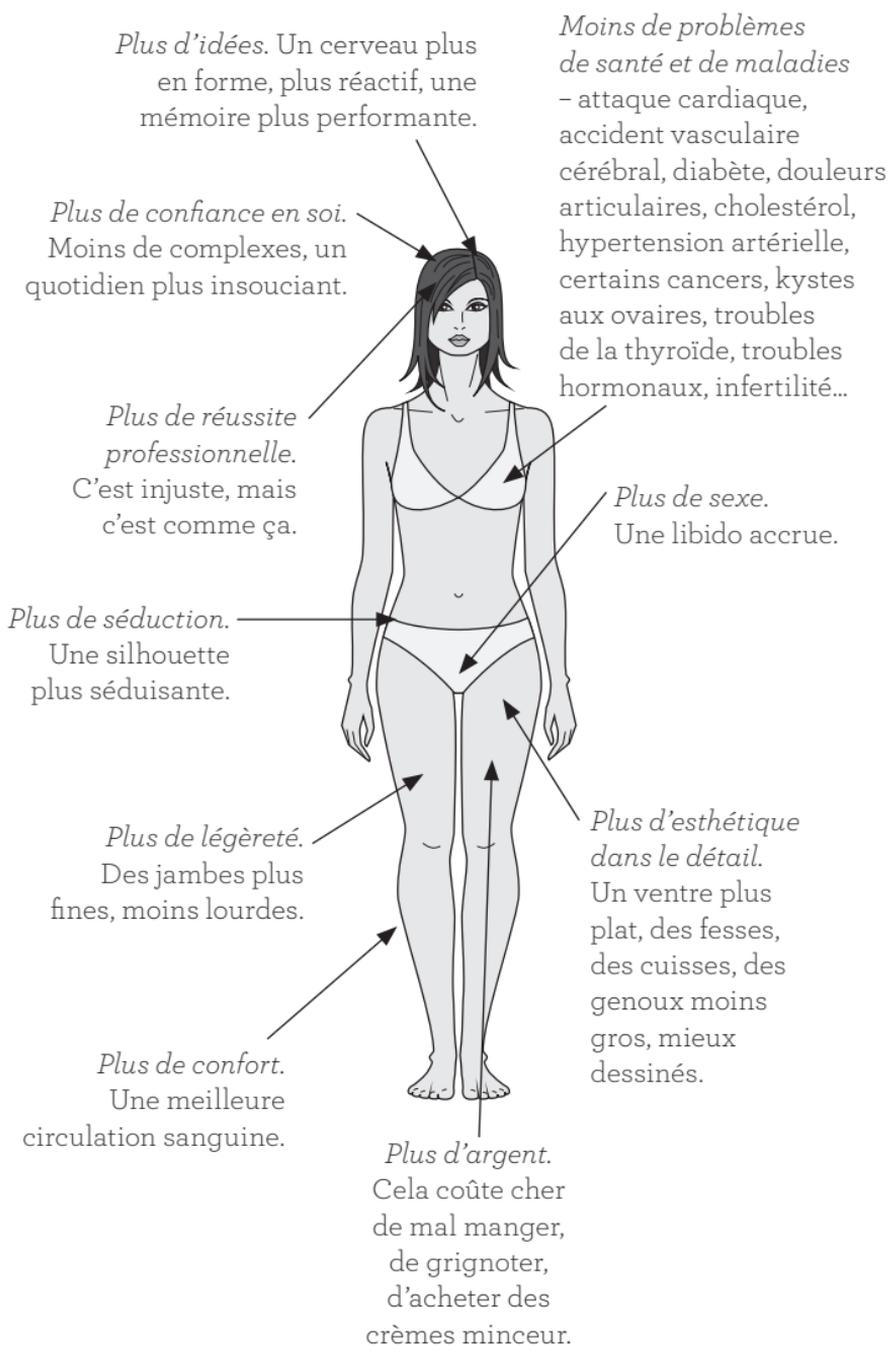
Ce système brûle-graisses est comparable à une chaudière magique dans laquelle on mettrait des graisses qui en ressortiraient transformées en autre chose. Il est à la fois très performant et extrêmement économe. En effet, tandis que nous avons tendance à jeter et à gaspiller, lui recycle, récupère, réutilise d'une manière ou d'une autre. Alors brûler des graisses pour rien, autant vous dire que ce n'est pas dans sa philosophie. Il va donc falloir lui donner de bonnes raisons pour cela, sinon il ne brûlera rien du tout.

Vous, des bonnes raisons, vous en avez plein.

## **10 BONNES RAISONS DE SUIVRE UN RÉGIME BRÛLE-GRAISSES**

Perdre de la graisse, donc du poids ET du volume, c'est bon pour plein de choses.

## LE RÉGIME BRÛLE-GRAISSES MODE D'EMPLOI



## **12 AUTRES EXCELLENTES RAISONS DE VOUS Y METTRE DÈS AUJOURD'HUI**

### ***1. C'est bon, vraiment bon !***

Oubliez les poudres protéinées immangeables et les régimes sévères destinés à « faire fondre ». Ils ne font fondre que vos muscles, votre bonne humeur et votre plaisir à passer à table. Le vrai régime brûle-graisses consiste à mettre au menu de bons petits plats, mais en respectant des ratios protéines/grasses/sucres. Donc, vous allez manger différemment, certes (sinon vous n'en seriez pas là), mais pas moins bon, oh non !

### ***2. C'est sain !***

Si vous avez ce livre en main, c'est que d'une manière ou d'une autre, vous n'avez pas fait ce qu'il fallait pour rester mince. Vous avez accumulé les graisses sous forme de bourrelets. Et ce, probablement pour 3 raisons principales : vous avez mangé trop de sucres et/ou d'aliments à IG (index glycémique) élevé + vous n'avez pas eu une activité physique suffisante ces derniers mois/dernières années + vous êtes sujette au

stress, à l'anxiété, vous n'êtes presque jamais détendue. Le régime brûle-graisses répond à chacun de ces 3 points stocke-graisses.

### ***3. C'est efficace rapidement !***

Si vous suivez tous nos conseils, vous aurez perdu 1 taille d'ici 2 à 3 semaines. Si vous n'en suivez qu'une partie, cela devrait prendre un peu plus de temps. Mais avouez qu'être vous en plus mince d'ici 1 mois environ, c'est une perspective alléchante.

### ***4. C'est facile et ça ne coûte pas plus cher que de mal manger !***

Acheter des aliments basiques, nature, sains, ne coûte pas plus cher que d'acheter des produits manufacturés gras, sucrés, salés avec plein d'additifs, et pas si bons que ça (parfois même franchement immondes). Il faut juste sortir de ses mauvaises habitudes, et nous savons que c'est le plus difficile !



## ***5. Vous n'aurez pas faim du tout !***

Le régime brûle-graisses est conçu pour « caler », non pour que vous ayez les crocs toute la journée. En augmentant la quantité d'aliments riches en protéines, en fibres ou en d'autres molécules naturelles coupe-faim, vous mangerez naturellement moins de calories, mais plus de composés apaisants pour l'estomac.

## ***6. Vous allez perdre du poids... mais gagner des muscles !***

Le régime brûle-graisses est conçu pour perdre des graisses. Certainement pas du muscle, au contraire, vous allez même en fabriquer !

## ***7. Vous serez plus belle !***

On ne va pas vous faire un dessin, perdre 4 ou 5 kg se remarque tout de suite et les compliments de vos amis, collègues ou proches vous donneront envie de poursuivre sur cette voie si vous en avez besoin.



## **8. *Vous allez gagner de l'argent !***

Plutôt que de passer des heures de votre vie, assise devant un ordinateur, à travailler pour acheter des pilules miracles inefficaces, et si vous consacriez plutôt un peu plus de temps à une activité physique agréable ? En plus, cette stratégie sera efficace tandis que celles des pilules, non. Et enfin, vous pourrez employer votre argent sauvegardé à des achats nettement plus intéressants, comme des bonnes choses à manger (si, si !), des jolies petites robes ou chemisiers que vous n'osiez même plus regarder dans les boutiques.

## **9. *Vous dormirez comme un loir !***

Si vous êtes en surpoids ET insomniaque, le régime brûle-graisses est un bon moyen de retrouver le sommeil. Trop de kilos perturbent l'organisme aussi la nuit.

Et favorisent les ronflements, donc votre conjoint va, lui aussi, mieux dormir, quelle magie !

## ***10. Vous serez plus souriante et de meilleure humeur !***

Perdre des bourrelets, voir son ventre s'aplatir de jour en jour renforce l'estime de soi. Le régime brûle-graisses, très efficace, ne vous laissera pas sur un échec : vous allez brûler vos graisses et ne pas les reprendre. Mais ce n'est pas tout. Le choix des aliments brûle-graisses est également important pour votre mental : sans même y prêter attention, vous allez consommer plus de composants favorisant les neurotransmetteurs de la joie de vivre et du dynamisme dans votre cerveau. Youpi !

## ***11. Vous aurez une plus jolie peau, de plus beaux cheveux !***



Brûler les graisses mais avoir la peau terne et le cheveu dévitalisé pour cause de déficiences alimentaires, non merci. C'est le cas avec la plupart des régimes faibles en calories ou farfelus, trop restrictifs. Rien de tout cela ici, au contraire : des bonnes

graisses pour une peau souple, des antioxydants pour un joli teint, du soufre pour des cheveux en forme... un vrai soin de beauté, ce régime brûle-graisses !

## ***12. Vous serez en bien meilleure santé !***

Cela va sans dire, mais une petite piqûre de rappel ne nuit pas. Le surpoids est mauvais pour la santé et ce sur tous les plans. Surtout la « mauvaise graisse » présente dans votre corps, autour des organes vitaux comme le cœur et le foie. Par exemple détaillons cette dernière : qui dit « gros ventre » dit en réalité « trop de graisses dans le ventre », tout spécialement dans le foie. Problème : cette graisse-là n'est pas inerte, ce n'est pas comme un simple bourrelet « moche ». Elle envoie des signaux inflammatoires qui perturbent le fonctionnement de divers organes et dérèglent le mécanisme hormonal fin, chargé de nous maintenir en bonne santé. En plus elle nous fatigue et nous incite à la flemme, exactement comme si nous étions malades ou blessés. Résultat : on n'a pas envie de se bouger et on aggrave son cas. La graisse qui se dépose autour du cœur (voire dedans) n'est guère plus

avenante et augmente le risque de faire un accident cardiaque.

Protection cardiaque, anticancer, antidiabète et anticholestérol, amélioration du confort digestif et du transit intestinal, meilleur équilibre acido-basique, prévention antidouleurs notamment articulaires : le régime brûle-graisses, c'est aussi tout cela, et encore bien d'autres choses bonnes pour votre santé, et pas seulement une belle silhouette.

## **MANGER BRÛLE-GRAISSES**

Voilà, vous êtes motivée. Pour parvenir à vos fins, une véritable stratégie s'impose. Il n'est pas question de faire n'importe quoi, vous ne tiendrez pas 3 jours. Vous partez en guerre, ne sous-estimez pas l'ennemi. Vous avez mis des années à accumuler ces bourrelets, ce n'est pas en un week-end de stage intense d'aquazumba qu'ils vont s'envoler. Vous êtes plus maline que cela !

L'alimentation joue un rôle primordial pour différentes raisons.

- ① *Certains aliments sont plus faciles à brûler que d'autres, une fois digérés.*
- ② *Certaines molécules alimentaires aident à stimuler le métabolisme, c'est-à-dire votre « machine personnelle à brûler » ; c'est le cas de la caféine, que l'on trouve en grande quantité et pour zéro calorie dans le thé et bien sûr le café.*
- ③ *D'autres aident à dégrader les graisses stockées pour stimuler leur élimination.*
- ④ *Les rythmes et biorythmes sont également à prendre en considération. Certaines heures sont plus propices à la digestion, d'autres à l'activité physique brûle-graisses. Autant en profiter, c'est plus malin !*

## BOUGER BRÛLE-GRAISSES

Maintenant, le processus « brûle-graisses » proprement dit. Ne prêtez pas attention aux produits (pilules...) estampillés « brûle-graisses » : aucun ne fonctionne si, en plus, vous ne bougez pas. Certains d'entre eux facilitent effectivement la mobilisation des graisses c'est-à-dire leur extraction des cellules graisseuses. Mais si dans les minutes ou heures qui suivent vous n'avez pas une activité physique, elles retourneront se loger bien sagement et douillettement où elles étaient, c'est-à-dire dans leurs cellules graisseuses. Comment ça marche ? Lorsque vous courez, nagez ou pédalez, vos muscles ont besoin d'énergie pour accomplir les gestes que vous leur demandez. Ils réclament alors auprès des cellules graisseuses, qui stockent l'énergie sous forme de calories, de transformer cette énergie stockée en carburant. Vous comprenez facilement que même si vous mangez le mieux du monde, le moins gras, le moins ceci



ou cela, vous ne brûlerez pas plus de graisses que d'habitude : seul l'exercice en est capable.

Nous démarrons donc ce livre par cette affirmation claire : vous ne brûlerez pas un atome de gras si vous ne bougez pas en suivant nos conseils. Il n'est pas question de devenir champion du monde de squash ni de se lancer dans des défis d'Ironman\*. Des exercices brefs mais répétés suffiront amplement, nous verrons cela au chapitre « *Bouger brûle-graisses* » (p. 89).

Pas d'inquiétude si vous détestez le sport, ce livre est parsemé de petits conseils faciles à mettre en œuvre à la maison ou au travail, des réflexes brûle-graisses à acquérir pour grappiller quelques calories ici et là, y compris pendant que vous dormez.

Une fois ce décor brûle-graisses planté dans votre vie quotidienne, vous serez dans une *dynamique* brûle-graisses. Les choses sérieuses pourront commencer et vous deviendrez une véritable « serial killeuse » de gras. Chaque seconde sera tournée, organisée en mode

---

\* Courses comparables à des méga triatlons où les athlètes associent 5 km de natation, 200 km de vélo puis terminent par 42 km de course à pied.

brûle-graisses, vous ne laisserez aucune chance à l'ennemi. Ce système global brûle-graisses est hyper-efficace, mais si vous préférez piocher simplement des petits « trucs » isolés, libre à vous. Il y en a à toutes les pages, ou presque. Bienvenue dans votre nouvelle vie brûle-graisses !

## **5 PORTRAITS BRÛLE-GRAISSES : QUEL EST LE VÔTRE !**

Tout le monde n'a pas la même quantité ni le même type de graisses à perdre. Par exemple le petit « matelas » de gras qui persiste, surtout chez les femmes, surtout à partir d'un certain âge, au niveau des fesses, des hanches et du ventre, est peut-être horripilant sur un plan esthétique mais il ne vous veut aucun mal sur le plan santé. Le corps rechigne à s'en débarrasser, car pour lui c'est de la « bonne réserve », utile et sans danger. En revanche, si votre graisse a élu domicile autour de votre ventre, ou qu'elle est infiltrée profondément, entoure votre foie, votre cœur, coule dans vos veines, là il faut agir, et vite. Par ailleurs, à chacun sa motivation, ses impératifs, sa capacité à modifier son alimentation, son style de vie. En fonction de votre

portrait, nous vous dirigerons vers les chapitres les plus pertinents pour vous dans ce livre.

***Portrait 1 – Vous avez 5 à 10 kg de trop, du gras bien visible (bourrelets), mais vous êtes super-motivée***

C'est la configuration la plus courante. Un jour, vous vous dites : « Ce n'est plus possible, je dois faire quelque chose. » Ce jour-là est arrivé, et vous allez donc commencer votre programme dès demain, ou dès le week-end prochain. Vous avez compris que pour obtenir un résultat, il fallait s'organiser et modifier certaines choses dans votre vie. Cela ne se fait pas en un claquement de doigts, mais il suffit de suivre nos conseils, de remplir frigo et placards de cuisine des « bonnes choses », de mettre en place votre planning « fitness » pour que semaine après semaine vous constatiez, émerveillée, les résultats. En plus, vous vous sentirez incroyablement mieux qu'avant, et fortement motivée pour ne plus jamais retomber dans vos travers « stocke-graisses ».

### ***Ce que vous devez faire***

- Manger mieux.
- Bouger plus.
- Structurer vos journées en mode brûle-graisses du matin au soir, en intégrant chacun des conseils de ce livre.

#### **NOTRE AVIS**

Résultats garantis dès la première semaine, évidents dès la deuxième, spectaculaires dès le premier mois. **Ne lâchez rien !**

### ***Ce que vous devez éviter***

- Vous lancer dans un régime rapide.
- Vous décourager si vous êtes où vous en êtes à cause d'événements extérieurs (choc, deuil, déprime, prise de médicaments « qui font grossir ») : oui c'est un peu plus dur pour vous. Mais vous allez y arriver, il n'y a aucun doute sur ce point.

### ***Commencez par ça***

- Filez voir notre liste de courses (p. 79).
- Suivez les menus de notre programme (p. 97) et n'en déviez pas d'un iota.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Maigrir enfin ! avec les régime brûle-  
graisses, c'est malin

Anne Dufour



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S