

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

3 EN 1

ISABELLE LAURAS LUCILE WOODWARD

UNE SILHOUETTE AU TOP MODE D'EMPLOI

FORME



- ① **Ventre plat**
- ② **Maigrir**
- ③ **Silhouette de rêve**

UNE SILHOUETTE AU TOP

MODE D'EMPLOI

Vous voulez perdre vos quelques kilos superflus ? Retrouver votre silhouette après une grossesse ? Vous sentir enfin bien dans votre corps ? Ce livre est fait pour vous ! Ici, pas de régime draconien ni de programme sportif intensif. Vous allez simplement réapprendre à écouter votre corps, manger équilibré et vous muscler en douceur... pour retrouver une silhouette au top !

Au programme de cette compilation :

- **Les bons réflexes alimentaires** et des astuces ciblées pour retrouver un ventre plat : moins de crudités qui font gonfler, plus de fibres pour activer le transit...
- **Des conseils nutrition** et des menus adaptés pour toutes les situations (au travail, en vacances, au restaurant...) pour enfin maigrir sans reprendre !
- **Des exercices** pour se muscler au quotidien et affiner sa silhouette : au bureau, dans la salle de bains, au supermarché, avec Bébé...

**UNE SILHOUETTE DE RÊVE EN QUELQUES SEMAINES
C'EST POSSIBLE !**

Isabelle Lauras est nutritionniste. **Lucile Woodward** est journaliste, professeur de fitness et coach sportif. Très médiatisée, elle tient le blog forme le plus visité en France et anime la chronique forme toutes les semaines dans l'émission *Les Maternelles* sur France 5.

ISBN 979-10-285-0157-0

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



17 euros
Prix TTC France

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

DE LUCILE WOODWARD, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Objectif: un corps canon, 2015.

En forme pendant et après la grossesse, c'est malin, 2015.

D'ISABELLE LAURAS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Les nouveaux petits pots maison pour bébé, 2015.

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

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

Ce livre est une compilation des 3 ouvrages suivants,
parus aux éditions Leduc.s :
Maigrir malin de Isabelle Lauras
Un ventre plat, c'est malin de Lucile Woodward
Une silhouette de rêve, c'est malin de Lucile Woodward

Mise en page : Émilie Guillemain
Illustrations : Fotolia et Scarlatine

© 2016 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0157-0
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

**UNE SILHOUETTE
AU TOP :
MODE D'EMPLOI**

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

SOMMAIRE

MAIGRIR MALIN

9

SOMMAIRE	5
INTRODUCTION	13
PARTIE 1. CE QUE VOTRE CORPS SAIT QUE VOUS NE SAVEZ PAS	15
PARTIE 2. MAIGRIR PROGRESSIVEMENT ET POUR LONGTEMPS	43
PARTIE 3. PERTE DE POIDS ET PETITS TRACAS	109
CONCLUSION - L'HEURE DU BILAN	141
ANNEXES	143
BIBLIOGRAPHIE	159

UN VENTRE PLAT, C'EST MALIN

161

INTRODUCTION	165
PARTIE 1. UN VENTRE PLAT GRÂCE À L'ALIMENTATION	167
PARTIE 2. UN VENTRE PLAT GRÂCE AUX (BONS) EXERCICES	225

UNE SILHOUETTE DE RÊVE, C'EST MALIN

275

INTRODUCTION	279
PARTIE 1. MIEUX MANGER ET LAISSER TOMBER LES RÉGIMES	283
PARTIE 2. LE SPORT AU QUOTIDIEN : C'EST FACILE !	305
PARTIE 3. VOTRE PROGRAMME PERSO TOUT EN DOUCEUR	345
PARTIE 4. QUELLE REMISE EN FORME POUR VOUS ?	373
ANNEXES	401

TÉLÉCHARGEZ DES CONTENUS EXCLUSIFS

Tout au long de cet ouvrage, vous retrouverez des QR codes vous permettant de télécharger sur votre téléphone ou tablette des contenus exclusifs.



Pour les consulter, téléchargez sur votre magasin d'applications mobiles (App Store, Android market, etc.) une application permettant de lire les QR codes. Lancez l'application et visez un QR code avec l'appareil photo de votre téléphone mobile. L'application reconnaît automatiquement le QR code et vous permet de voir son contenu sur votre écran.

Vous pouvez également accéder au contenu via les liens indiqués sous chaque QR code, il vous suffira pour cela de taper ce lien directement dans la barre de recherche de votre navigateur Internet.

ISABELLE LAURAS

MAIGRIR

MAIGRIR MALIN



Isabelle Lauras est diététicienne et maman de trois enfants.

INTRODUCTION

Deux, cinq, dix, vingt kilos à perdre... parfois plus ? Comme toujours : lundi, c'est promis, on se met au régime... après avoir copieusement vidé le frigo le week-end qui précède, juste histoire de se faire un peu de bien avant de mourir de faim pendant plusieurs semaines. Et chaque lundi, eh bien on repousse au lundi suivant, au lendemain du nouvel An ou après les vacances : se mettre au régime nous paraît insurmontable !

Et chaque saison, on est à l'affût du nouveau régime miracle à la mode, forcément génial puisqu'il a marché pour les stars ou pour les copines. Et comme Internet regorge de témoignages alléchants, montrant des résultats au-delà de toutes nos espérances, on se lance, tête baissée, dans un nouveau parcours de perte de poids.

Régimes Scarsdale, Mayo Clinic, sachets hyperprotéinés, dissociés, en fonction du groupe sanguin ou à base de protéines naturelles, tout le monde peut perdre du poids. Encore faut-il ne pas y perdre ses économies ou sa santé. Et surtout ne pas reprendre tous ses kilos par la suite !

Rien de tout cela ici !

Ce livre vous permettra non seulement de retrouver en **toute simplicité** les bases d'une alimentation saine et équilibrée, mais vous aidera surtout à adopter une alimentation qui vous permette de **perdre des kilos sans les regagner**, ni mettre

en danger votre santé ! Une alimentation qui vous permette de vivre, de faire des écarts et de profiter de vos repas entre amis...

Stop aux aliments interdits ! Stop aux privations !

Ce guide malin vous réapprendra à manger équilibré pour maigrir en vous faisant du bien, sans stress et avec plaisir !



**CE QUE VOTRE CORPS
SAIT QUE VOUS NE
SAVEZ PAS**

Chapitre 1

Fixez-vous des objectifs réalistes

ÉVALUEZ VOTRE OBJECTIF DE POIDS

S'il est facile d'imaginer votre poids de rêve, il est moins évident de connaître les capacités réelles de votre corps. Vous fixer comme objectif le poids que vous affichiez il y a 10 ou 15 ans est souvent utopiste. Depuis, votre corps a changé, vous avez moins de temps pour le sport, vous avez eu des enfants, vous avez fait une multitude de régimes, etc.

Quel est votre poids idéal ?

Dire que le poids idéal doit correspondre à la taille soustraite de 10 unités est faux. Par exemple, j'entends trop souvent que si l'on mesure 1,68 m, il faut peser 58 kg... Ce standard ne peut pas correspondre à tout le monde et, pour la plupart des personnes, est même inatteignable.

Le poids idéal dépend de chacun, de la masse musculaire, de la génétique, de l'histoire individuelle... En réalité, chacun pourra se fixer un objectif de poids en fonction de son indice de masse corporelle (IMC, mesuré en kg/m^2). L'idéal étant de se

situer dans une fourchette de poids permettant d'avoir un IMC entre 18,5 et 25, n'ayant aucune incidence négative sur la santé.

Pour calculer votre indice de masse corporelle, c'est très simple :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (en kilos)}}{\text{Taille (en mètre)} \times \text{Taille (en mètre)}}$$

Par exemple : si vous faites 1,65 m pour 65 kg, multipliez votre taille par elle-même ($1,65 \times 1,65 = 2,72$) puis divisez votre poids par le nombre obtenu ($65/2,72 = 23,897$). Votre IMC est de 23,9 (on arrondit à un chiffre après la virgule).

Ainsi, une personne mesurant 1,70 m, devra peser entre 54 et 73 kg. Vous voyez comme la fourchette de poids peut être large. À chacun de savoir ce dont il est capable. Si la même personne n'a jamais pesé moins de 65 kg, se fixer comme objectif un poids inférieur à 60 kg sera voué à l'échec, avec le risque de reprendre tous les kilos perdus.

À SAVOIR

Si vous vous trouvez dans l'obésité (IMC supérieur à 30), il n'est pas forcément évident d'atteindre un poids donnant un IMC inférieur à 25. Le nombre de kilos à perdre est parfois tel que de tels objectifs de perte de poids sont impossibles. Se contenter de sortir de l'obésité et atteindre la fourchette du surpoids (IMC entre 25 et 30) sera déjà un grand pas avec une incidence positive sur votre santé.

Fixez-vous des objectifs progressifs

Je conseille souvent de se donner des petits objectifs réalisables rapidement. Ainsi, si vous avez 15 kg à perdre, cessez de vous le répéter ! Prenez comme objectif les 5 premiers kilos, ou encore

celui de changer de dizaine (passer de 73 kg à 69 kg par exemple, puis à 64...). **Cela vous procurera de petites victoires, essentielles à votre motivation.**

Objectifs pour les enfants

L'objectif sera fixé par rapport à l'âge et à la courbe staturo-pondérale présente dans le carnet de santé. Il est souvent difficile de fixer un objectif de poids précis, puisque ce poids sera modifié au fur et à mesure de la croissance.

Ainsi, un enfant en croissance et ayant pris trop de poids pourra, dans certaines situations, se contenter de stabiliser son poids. La croissance lui permettra de s'affiner au fur et à mesure de la prise de centimètres. Pour cela, je vous conseille fortement de faire le point régulièrement avec le médecin traitant.

Objectifs pour les femmes enceintes

Pendant la grossesse, vous prenez naturellement du poids. La majeure partie de ces kilos est liée au fœtus et aux annexes (placenta, liquide amniotique, poids de l'utérus, volume mammaire, volume hydrique dans les tissus). Tout cela pesant au moins 7 kg ! Par ailleurs, la femme enceinte stocke naturellement un peu de graisse qui lui permettra d'allaiter par la suite (même si vous ne désirez pas nourrir au sein, cela ne dépend pas de vous, mais bien de l'influence hormonale).

Le but de l'équilibre alimentaire que je vous propose ne sera donc pas de vous faire perdre du poids, mais surtout de vous éviter d'en prendre trop, tout en assurant de bons apports nutritionnels pour vous et le fœtus.

Au final, prendre entre 9 et 15 kg en fonction du poids de départ est tout à fait normal, et la masse graisseuse prise pendant la grossesse sera rapidement perdue par la suite. En

revanche, prendre 18, 20 ou même 30 kg est beaucoup trop car cela peut favoriser certaines complications (diabète gestationnel notamment) et entraîner un mal-être après la grossesse ! Un bon équilibre alimentaire vous évitera donc de subir cette prise de poids excessive.

À SAVOIR

On estime la prise de poids à environ 1 kg par mois de grossesse. Mais c'est une moyenne. Il arrive que durant certaines périodes la prise de poids soit quasiment nulle et qu'à d'autres périodes vous preniez beaucoup de kilos. Ainsi, si les trois premiers mois, vous ne prenez pas de poids, il se peut que vous en preniez 3 ou 4 le mois suivant. Cela ne veut pas dire que vous en prendrez systématiquement autant chaque mois suivant !

Faut-il espérer un poids parfaitement fixe ?

Fixez-vous un objectif, mais ne vous entêtez pas à vous maintenir à un poids fixe. Donnez-vous une fourchette de 2 à 3 kg. En effet, sur une période donnée, le poids peut varier légèrement sans que cela soit dû à une réelle prise de masse grasseuse.

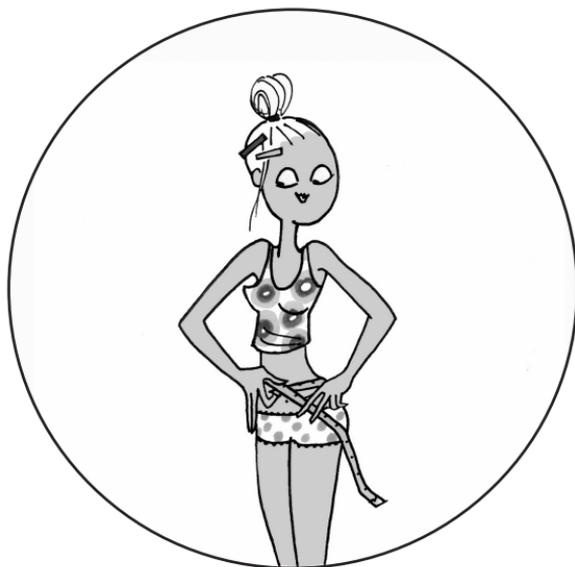
Chez la femme, notamment, le poids varie en fonction du cycle menstruel et d'une légère rétention d'eau ponctuelle, pouvant parfois monter à 4 kg au-dessus du poids habituel, pour redescendre ensuite tout naturellement.

Vouloir se maintenir à un poids strict serait donc une vraie torture, puisque irréalisable !

LUCILE WOODWARD

UN VENTRE PLAT, C'EST MALIN

VENTRE PLAT



Inclus :
Plus de conseils
pour compléter
cette lecture!
Rendez-vous
à la page
suivante !



ENCORE PLUS DE CONSEILS !

Les conseils et les exercices de ce livre vous ont plu ? Alors demandez vite votre supplément gratuit et recevez encore plus d'astuces pour affiner et muscler votre silhouette tout en douceur.

Rendez-vous sur la page :

<http://quotidienmalin.com/ventre-plat>

ou scannez ce code :



Lucile Woodward est journaliste, professeur de fitness, coach sportif et... jeune maman ! Elle a créé l'émission Fitness Master Class sur la chaîne YouTube DoctissimoPlay, avec des séances de 15 minutes de renforcement musculaire adaptées à tous.

Site Web : <http://lucilewoodward.com>

*À Alice, Ambre, Caroline, Delphine,
Élodie, Magali, Marie, Tania,
les meilleures sœurs, mes meilleures amies
et les meilleures mamans du monde.*

INTRODUCTION

Bienvenue dans votre nouvelle vie ! Que vous soyez sportif ou sédentaire, que vous ayez des enfants ou non, que vous soyez un homme ou une femme, il vous est tout à fait possible de retrouver un ventre plat.

C'est le Graal de la silhouette, l'objectif avoué (ou non !) de la majorité de la population française. Pour preuve, 66 % des femmes pensent qu'être mieux dans son ventre permet de se sentir mieux dans sa tête ! (Sondage *Top Santé*, mai 2013).

Certes, il va falloir faire quelques concessions et quelques efforts. Alimentaires pour certains d'entre vous, physiques pour certains autres, les deux pour la plupart ! Mais le plus important n'est-il pas de se dire que oui, avoir ou retrouver un ventre plat, c'est possible ?

Dans ce livre, vous allez apprendre à travailler les bons muscles au quotidien. Sans vraiment faire du sport, mais de façon discrète, en adoptant régulièrement les petites techniques qui changent tout. Bien entendu, je propose aussi des exercices que je décris en détail, notamment pour vous faire travailler correctement les bons abdominaux, essentiels dans votre démarche ventre plat.

Vous allez aussi découvrir les origines alimentaires du ventre plat. Je ne vous demanderai pas de suivre un régime alimentaire contraignant. Mais ce guide va vous permettre de mieux vous

connaître et de tester ce qui marche pour vous, sans pour autant vous couper du reste du monde.

Pour les plus pressés, j'ai créé un programme de 4 semaines permettant d'obtenir une taille plus fine. Vous y trouverez le détail des bons mouvements qui, associés à un rééquilibrage alimentaire, vont vous permettre de « décoller » et de vous mettre sur la bonne voie.

Croyez-en mon expérience, je n'ai jamais vu de ventre rond résister à un programme ventre plat basé sur le renforcement en profondeur et sur une alimentation adaptée. C'est en effet l'une des zones du corps qui fond le plus vite et qui se muscle le plus rapidement, dès lors que l'on s'occupe bien d'elle. À vos ventres, prêts, partez !

10 SECONDES CHRONO POUR ESSAYER

Où que vous soyez, dans une librairie en train de choisir un livre, chez des amis, assis à votre table de travail... Inspirez profondément en gonflant votre ventre comme un ballon. Gardez cet air et contractez le périnée (comme si vous vous reteniez de faire pipi). Maintenez le périnée contracté tout en expirant (videz l'air) et en ramenant le nombril vers les côtes. Expirez vraiment à fond, essorez vos poumons. Puis respirez normalement.

Vous avez senti une sensation de contraction tout autour de votre taille ? C'était le transverse, le muscle profond de la sangle abdominale. C'est ce muscle qui va vous permettre d'avoir un ventre plus plat et plus tonique. Facile et sans douleur, n'est-ce pas ?

Vous êtes convaincu ? Tournez la page !



**UN VENTRE
PLAT GRÂCE
À L'ALIMENTATION**

Chapitre 1

Pourquoi est-il si difficile d'avoir (et de garder !) le ventre plat ?

Depuis quelques années déjà, les scientifiques ont montré que l'intestin constitue un système nerveux à part entière. Il contient des milliards de neurones – des cellules nerveuses, les mêmes que l'on trouve dans le cerveau. Eh oui, l'intestin et le cerveau dialoguent en permanence, l'un commandant l'autre et vice versa.

LE VENTRE, CE DEUXIÈME CERVEAU

Vous l'avez probablement déjà constaté par vous-même, les soucis, l'anxiété, l'inquiétude, les chagrins, la fatigue ont un impact énorme sur notre digestion et sur notre poids en général.

Ne prenez pas cette information à la légère. De la même manière qu'il faut savoir se détendre, se poser, être capable de prendre du temps pour soi, avoir un ventre plat passe par une meilleure connaissance de son système digestif mais aussi par la détente et l'écoute de son corps.

Les recherches scientifiques à ce sujet en sont encore à leurs prémices et l'on ne connaît pas très bien les différents modes de communication entre l'intestin et le cerveau.

➔ **MON CONSEIL EN +.** Si vous avez l'impression d'avoir tout testé pour perdre votre ventre sans aucun succès, vous pouvez (outre la lecture de ce livre, bien entendu !) essayer de voir le problème autrement. Plutôt que de modifier votre alimentation, peut-être devriez-vous modifier votre façon de voir la vie. Pourquoi ne pas vous faire aider par un psychologue, un psychothérapeute, un sophrologue spécialisé dans la gestion du stress ? Il y a tellement de psychologie dans la répartition des kilos que l'on ne peut pas négliger cet aspect.

POURQUOI MON VENTRE N'EST-IL PAS PLAT ?

Il existe plusieurs raisons à un ventre gonflé et volumineux.

Le stockage des graisses

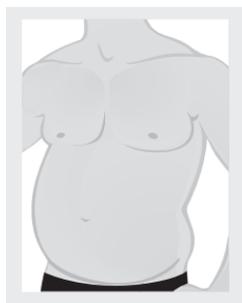
La première cause d'un ventre rond – et sans doute la plus fréquente – est une accumulation de cellules graisseuses entre le nombril et le pubis et tout autour de la taille basse. Ce stockage est lié à un déséquilibre entre la quantité d'énergie ingérée et la quantité d'énergie dépensée.

- Cette graisse peut être sous-cutanée (ce qui est majoritairement le cas chez les femmes), avec un aspect plutôt mou et parfois celluliteux (je sais, ce n'est pas très glamour, mais appelons un chat un chat !).
- Elle peut être viscérale (beaucoup plus répandue chez les hommes), avec un ventre très rond, bombé, tendu.

Pour améliorer les choses, il n'y a pas trente-six solutions : il faut perdre de la masse grasse. Pour cela, il faut combiner plusieurs aspects :

- manger mieux en respectant ses sensations de faim et de satiété ;
- augmenter son activité physique au quotidien.

Pas si facile, me direz-vous. C'est tout l'objet de ce livre !



Un manque de tonicité musculaire

On peut avoir un ventre rond tout en étant plutôt mince et en mangeant très équilibré. Dans ce cas, il peut s'agir d'un manque de tonicité des muscles profonds de la sangle abdominale. Du fait d'une trop grande sédentarité, le transverse et les obliques se sont atrophiés et n'exercent plus bien leur travail de « corset ». Les organes sont moins bien maintenus et la position « assise – dos courbé » a tendance à pousser le ventre en avant. Résultat, la peau se distend vers l'avant, les organes avec et... une petite bedaine s'installe. Dans ce cas, il faut faire travailler les muscles profonds des abdominaux ainsi que les érecteurs du rachis, la colonne lombaire et le grand dorsal pour se maintenir en posture érigée.

Un diastasis

Au cours d'une grossesse, les grands droits abdominaux (les muscles superficiels des abdos, ceux qui font les « plaques de chocolat ») s'écartent pour laisser toute sa place à l'utérus qui grossit. Après la grossesse, les muscles se rejoignent et le ventre retrouve sa condition normale.

Cependant, il arrive souvent que ces muscles s'écartent trop et ne se rejoignent pas après la grossesse. Les femmes ayant eu plusieurs grossesses sont les plus concernées, puisque l'étirement a été répété. Mais ce phénomène de diastasis peut aussi être favorisé par la contraction des grands droits pendant la grossesse (activité physique non adaptée pendant ces 9 mois).

COMMENT SAVOIR SI VOUS ÊTES CONCERNÉE ?

Allongez-vous sur le dos. Ramenez vos pieds près de vos fesses. Placez les deux mains derrière la nuque et maintenez un écart entre le menton et la poitrine de la taille d'un poing.

Relevez votre buste vers vos genoux, maintenez la position et regardez* :

➤ vous voyez une plaque d'abdominaux assez rectiligne, dessinée et dure qui va du pubis vers les côtes ? Vous n'avez pas de diastasis ;

➤ vous voyez une boule plutôt molle qui sort du nombril vers le pubis ? Vous avez peut-être un diastasis. Dans ce cas, les exercices proposés dans ce livre vous seront particulièrement utiles. Et si le problème persiste, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Il existe en effet des techniques de rééducation spécifique et même éventuellement une intervention chirurgicale qui peuvent vous aider à résoudre ce problème.

* Cet exercice de relevé du buste est plutôt mauvais pour le ventre plat car il ne muscle pas efficacement la sangle abdominale profonde. Faites-le donc ici une fois pour vérifier si vous êtes concernée par le diastasis, puis oubliez-le ! Vous trouverez plus loin dans ce livre les exercices les plus adaptés.

LUCILE WOODWARD

UNE SILHOUETTE DE RÊVE, C'EST MALIN



SILHOUETTE DE RÊVE

Lucile Woodward est journaliste, professeur de fitness, coach sportif et... jeune maman ! Elle a créé l'émission Fitness Master Class sur la chaîne YouTube DoctissimoPlay, avec des séances de 15 minutes de renforcement musculaire adaptées à tous.

Site Web : <http://lucilewoodward.com>

À Steve

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.

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 coach. 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.

Chapitre 1

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.

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 !

Chapitre 2

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 !

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 milkshake (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 mettez 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 !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Une silhouette au top : mode d'emploi,
c'est malin

Isabelle Lauras et Lucile Woodward



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