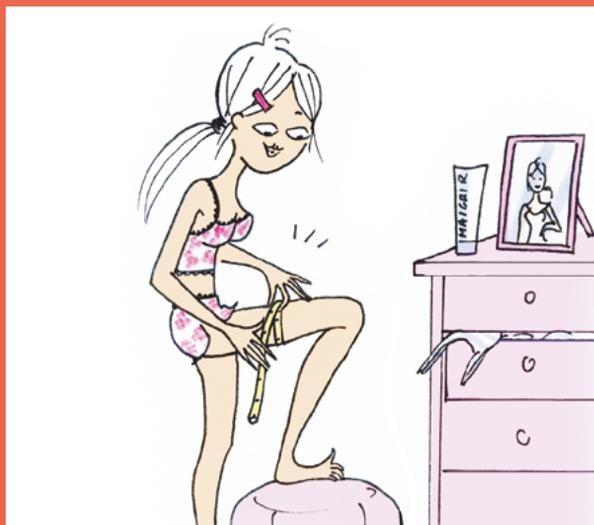


C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MAIGRIR DU BAS



Les meilleurs conseils
fesses, hanches, cuisses, genoux
et SOS anticellulite !

SANTÉ

MAIGRIR DU BAS

Vous avez tout essayé mais impossible de maigrir du bas ? Votre ventre, vos genoux, vos cuisses font de la résistance ? Ce programme ciblé est fait pour vous !

Dans cet ouvrage :

- **Maigrir du bas** : ce qui marche, ce qui bloque.
- **Des conseils super-pratiques** issus des toutes dernières études scientifiques.
- **Mode d'emploi et pas-à-pas** : menus, listes de courses, les aliments à fuir, les bons massages, les conseils du coach sportif.
- **Amande, noix, cabillaud, chou, citron, poulet, endive...**
Les 30 aliments malins à adopter pour fondre.
- **Votre programme spécial « maigrir du bas : anticellulite, anti-culotte de cheval »** pour perdre une taille en 4 semaines.
- **10 recettes** de soupes drainantes et minceur.

UN GUIDE COMPLET QUI COMBINE SPORT, ALIMENTATION ET HYGIÈNE DE VIE, POUR UNE SILHOUETTE HARMONIEUSE !

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme. Anne est diplômée de la Cooking Academy de l'Atelier des sens.

Carole Garnier est journaliste à *Top Santé* et l'auteur ou la coauteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s, notamment *Mes petites recettes magiques antidiabète*, *Mes petites recettes magiques sans gluten* et *Le régime express IG brûle-graisses*.

ISBN 979-10-285-0972-9

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



15 euros

Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

RAYON : SANTÉ

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques brûle-graisses, 2017.

Mes petites recettes magiques zéro sucre, 2017.

Mes petites recettes magiques antifringales et antikilos, 2017.

Régime express IG minceur, 2016.

Découvrez la bibliographie complète des auteurs :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez-les sur leur blog : Biendansmacuisine.com

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Delétraz (p. 39-41, 46, 47),

Nicolas Trève (p. 58-61, 67-69, 76-78, 107)

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0972-9

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MAIGRIR DU BAS

PERDEZ 1 TAILLE EN 4 SEMAINES

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

CHAPITRE 1.

MAIGRIR DU BAS, CE QUI SE PASSE, CE QUI MARCHE,
CE QUI BLOQUE, EN 12 QUESTIONS-RÉPONSES 7

CHAPITRE 2.

MAIGRIR DU BAS, MODE D'EMPLOI ET PAS À PAS 37

CHAPITRE 3.

LES 30 ALIMENTS MALINS POUR MAIGRIR DU BAS 81

CHAPITRE 4.

PROGRAMME EN 4 SEMAINES SPÉCIAL « MAIGRIR DU BAS :
ANTICELLULITE - ANTI-CULOTTE DE CHEVAL » 97

CHAPITRE 5.

10 RECETTES DE SOUPES POUR MAIGRIR DU BAS 191

INDEX DES RECETTES 202

TABLE DES MATIÈRES 204

Chapitre 1

Maigrir du bas, ce qui se passe, ce qui marche, ce qui bloque, en 12 questions-réponses

Vous désespérez de « perdre du bas ». Vous avez pourtant tout essayé, les régimes drastiques, hyperprotéinés, sans gluten, « spécial ananas » ou soupe, vous avez marché, couru, nagé, vous vous êtes affamée et quasiment rien n’y fait : vous gardez votre culotte de cheval, vos cuisses généreuses, vos hanches imposantes, vos genoux trop volumineux, ce petit (ou grand) voile de cellulite peut-être aussi.

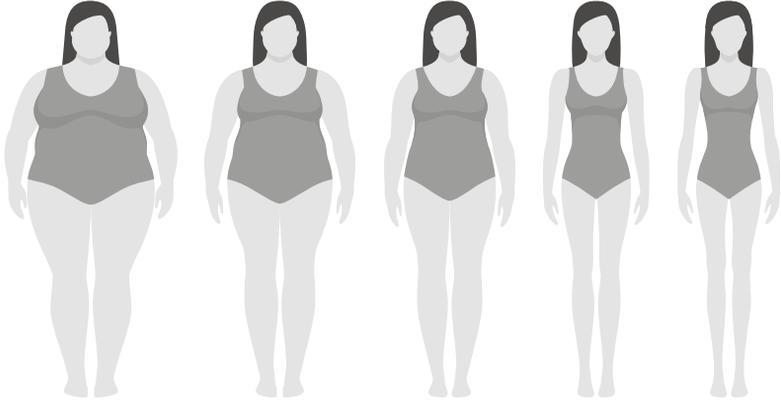
Pourtant, votre œil expert et critique estime que pour le reste du corps, ça ne va « pas si mal », c’est même ce qui vous désespère le plus ! Car vous ne vous trouvez pas spécialement grosse, mais plutôt disproportionnée.

Nous vous donnons dans ce livre les explications les plus récentes validées par les études scientifiques, pour que vous compreniez les mécanismes à l’œuvre – cela vous évitera de faire des jeûnes

et des grèves de la faim parfaitement inutiles à l'avenir. Et aussi, bien sûr, les solutions pour atteindre enfin votre objectif. Pour une mise en pratique structurée, planifiée et donc un maximum de chances de réussite, nous vous recommandons de suivre notre programme de 28 jours à la lettre. À l'issue de ces 4 semaines, une taille de jupe ou de pantalon en moins, garantie !

1. POURQUOI C'EST DIFFICILE DE MAIGRIR DU BAS ?

Parce que la nature s'y oppose. Parce que le poids du bas du corps n'étant pas dangereux pour la santé, l'organisme y concentre le maximum de graisses de stockage, une réserve dans laquelle il piochera en cas de besoin – grossesse, allaitement, manque de nourriture... Parce que génétiquement vous êtes hyper-bien conçue pour résister à une famine ou des agressions diverses. D'un point de vue « espèces et survie », vous avez donc la silhouette parfaite, celle que l'on surnomme « en poire » : fine en haut (poitrine, tronc), moyenne au milieu (ventre), voluptueuse en bas (hanches, cuisses, fesses). C'est une silhouette typiquement gynoïde (féminine). Dès à présent, il faut savoir que certaines choses sont améliorables, comme vos fesses, vos cuisses, vos genoux, mais d'autres ne le sont pas : si vous avez les hanches larges, elles resteront larges. Aussi, fixez-vous un objectif raisonnable, sinon vous serez déçue. Petit à petit – très rapidement en fait –, vous constaterez exactement la transformation ci-dessous dans votre miroir. Eh oui ! c'est parfaitement possible, même si vous êtes sceptique : pourquoi ce résultat serait-il réservé aux autres ?



Ce qui est important à retenir : les mécanismes qui nous font grossir du haut ou du bas sont différents. L'impact santé et esthétique aussi. Non seulement la graisse « du haut du corps » (notamment autour du ventre) est néfaste pour le cœur, mais encore, celle du « bas du corps » serait, au contraire, plutôt protectrice pour la sphère cardiaque. Ce qui explique peut-être en partie qu'il soit si difficile de s'en débarrasser puisque le corps s'en sert pour se protéger : il la choie. Si, globalement, cela ne change pas grand-chose par rapport à la stratégie minceur générale puisque personne n'a envie de maigrir de manière difforme (qui voudrait être maigre du bas mais gros du haut ?), en revanche, c'est très utile pour adapter les recommandations alimentaires, physiques et tout ce qui en découle.

2. COMMENT LA NATURE S'OPPOSE-T-ELLE À LA PERTE DES RONDEURS « EN BAS » ?

Avec son arme la plus puissante : les hormones. Celles fabriquées par nos ovaires, c'est-à-dire les œstrogènes et la progestérone. Ce sont les mêmes qui nous plongent dans des affres avant ou pendant nos règles, dirigent nos humeurs, sont responsables de nos problèmes de peau, rétention d'eau et autres seins qui gonflent, juste pour rappel de leur puissance ! Ces hormones-là, donc, non seulement ont tendance à nous faire grossir, mais en plus elles orientent le stockage dans le bas du corps. Raison pour laquelle la silhouette gynoïde est bien typiquement féminine, et qu'aucun homme ne se plaint de « grossir du bas » (sauf maladie).

3. QUELS SONT LES 3 GRANDS PRINCIPES ALIMENTAIRES POUR S'AFFINER DES FESSES, DES CUISSES ET DES HANCHES ?

Quelque chose qu'il faut bien comprendre une fois pour toutes : les régimes drastiques, sans sucre et basses calories, ne sont absolument pas faits pour vous. Vous risquez avec eux, en quelque sorte, d'aggraver votre cas : vous allez maigrir, oui, mais du haut, accentuant cette difformité que vous cherchez à combattre. En revanche, mieux contrôler sa consommation de sucre et de sel, oui, bien sûr que oui, il le faut.

Il n'est pas question de contrer la nature, la bataille serait perdue d'avance. De plus, vous ne devez pas réfléchir en termes d'aller « contre votre corps », ce n'est pas une guerre que vous allez vous livrer ! En revanche, vous pouvez et devez choisir :

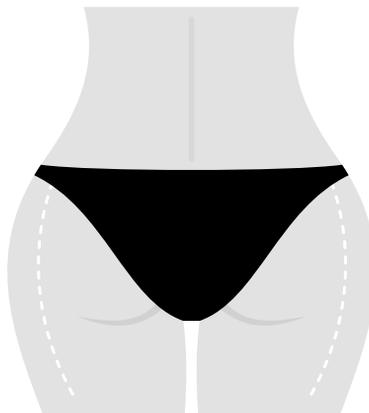
① *des aliments qui n'ont qu'un faible pouvoir de stockage* (légers) ;

- ② *des aliments anti-rétention d'eau* (pauvres en sucre, sel, et riches en potassium) ;
- ③ *d'éviter de stimuler encore le processus de stockage* (réduire le sucre, arrêter l'alcool).

Au-delà de ces conseils de base, une multitude de petits outils peuvent vous aider à atteindre votre objectif, comme... :

- *augmenter votre consommation de fibres*, qui aident à contrôler l'appétit et capturent une partie du sucre et du gras ;
- *augmenter votre consommation d'herbes aromatiques et d'épices*, qui parfument les plats tout en aidant à manger moins de sel et de sucre ;
- *veiller à bien « nourrir » votre flore intestinale*, car un bon transit est indispensable à une bonne élimination ;
- *boire beaucoup d'eau* car sur un principe d'osmose, l'eau attirant l'eau, seule une hydratation suffisante peut vous aider à réduire votre rétention d'eau... même si cela paraît à première vue paradoxal.

Autant de mini-fronts sur lesquels lutter, et qui vous apporteront la victoire.



4. QUELS EXERCICES PHYSIQUES FAIRE POUR FONDRE DU BAS ?

Soyons réalistes : la marche ou autre activité douce et non ciblée sera insuffisante pour ce que vous souhaitez faire. Marcher, pédaler, jardiner, c'est génial pour le corps, les muscles, l'humeur, ça aide à contrôler sa silhouette... du haut. Mais c'est insuffisant pour déstocker « en bas ». Même si nous sommes bien d'accord que c'est infiniment mieux que rien, dans la mesure où marcher active la pompe naturelle sous le pied, et améliore donc la circulation sanguine, donc l'élimination.

Maintenant, l'excellente nouvelle : certains exercices ciblés peuvent porter leurs fruits, à condition d'être répétés très régulièrement, dans l'idéal chaque jour. L'idée : combiner ceux qui sont « brûle-graisses » + ceux qui affinent + ceux qui tonifient et renforcent les muscles. Pour les initiés, avec pour objectif une efficacité maximale, il faut donc associer le renforcement musculaire ou l'activité d'endurance, cardio.

On a longtemps considéré le sport peu utile car juste bon à « brûler des calories ». C'est de l'histoire (très) ancienne tout cela. L'activité physique est bien plus complexe que cela et indispensable pour retrouver et garder une jolie silhouette. Il s'agit, dans le cas qui nous occupe, de pratiquer des activités qui *contractent modérément mais longtemps les muscles*. Résultat : un meilleur retour veineux et une super-circulation de la lymphe, donc une élimination accrue, notamment des liquides stagnants « en bas ».

Attention : après un entraînement, on ne s'étire pas tout de suite sinon on risque de perdre une bonne partie du bénéfice. Le stretching, oui, mais à une heure ou deux de distance, c'est encore mieux !

Vous retrouverez tous nos conseils dans la deuxième partie de ce livre, ultra-ciblés pour les fesses, les hanches et les cuisses (p. 37).

Par ailleurs, plusieurs activités physiques, notamment à pratiquer dans l'eau – aquagym, natation, aquajogging, aquabiking – peuvent eux aussi donner des résultats spectaculaires, là encore à condition de les pratiquer avec assiduité et de se donner « à fond ». Vous verrez fondre vos rondeurs à vue d'œil et, en plus, ces sports s'attaqueront très efficacement à la cellulite. Bonus non négligeable ! Nous vous en parlerons aussi plus loin.

N'oubliez pas que, comme de très, très nombreuses femmes, vous êtes probablement prédestinée génétiquement à « grossir du bas ». Il n'y a pas de fatalité mais, pour vous, il est indispensable de veiller à ne pas reprendre les habitudes alimentaires qui font stocker dans le bas du corps (sucre notamment), sinon il faudra tout reprendre à zéro.

Et pour des effets visibles instantanément, on mise sur de petites astuces toutes simples (postures, vêtements...). Vous trouverez plein de conseils au fil de notre programme.

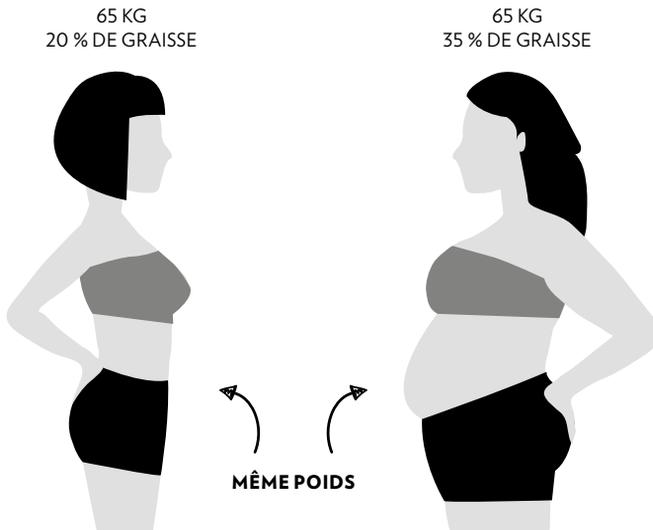
5. QUEL RAPPORT ENTRE LE SURPOIDS « EN BAS » ET LA CELLULITE ?

Il n'y a pas vraiment de rapport entre la cellulite et le surpoids, puisque près de 80 voire 90 % des femmes ont de la cellulite. Aussi, la déception est grande de suivre un régime et de constater que, certes, on maigrit, mais que la cellulite reste là, et devient même parfois plus visible au fil de la perte de poids puisque la peau est moins tendue. En fait, elle se comporte un peu comme un drap, comme un voile qui aurait une vie propre et qu'on ne saurait dompter. Là où les choses se compliquent, c'est que les raisons de la présence de cette cellulite sont différentes selon les femmes : certaines par manque d'activité physique, d'autres pour cause de gènes, d'autres encore parce qu'elles font de la rétention d'eau. De plus, il existe différents types de cellulite : adipeuse (voir « Culotte de cheval », p. 26), fibreuse, aqueuse, ou encore un mix de tout cela... La première, molle et indolore, est liée au surpoids, aux hormones, à notre « surpoids du bas » ; la seconde est ancienne et fibrosée, douloureuse, nécessite des moyens mécaniques pour être délogée ; la troisième est directement consécutive à la rétention d'eau, aux jambes lourdes et autres chevilles gonflées. La mixte est, comme son nom l'indique, une combinaison de deux voire des trois.

Bref : à problème commun et terriblement banal, solutions multiples. Dans ce livre, nous considérons que vous cherchez à vous affiner du bas ET à atténuer votre cellulite, dont nous nous occupons aussi dans votre programme. En effet, il s'agit de perdre du poids ET de tonifier les muscles (sans cela, vous n'arriverez à rien de rien) ET de mobiliser les cellules graisseuses/assouplir la peau fibrosée/extraire le liquide stagnant avec les bons gestes d'automassage.

6. PERDRE DU POIDS, C'EST L'OBJECTIF ?

Non. Pas vraiment. L'objectif c'est de perdre de la graisse, surtout ! En effet, on peut parfaitement peser le même poids que sa voisine tout en ayant une composition corporelle différente.



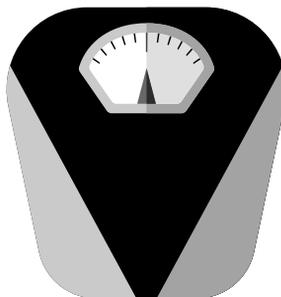
Aussi, pas besoin d'utiliser la balance, ne vous pesez surtout pas chaque matin, cela n'a aucun intérêt. Ce qui compte, c'est l'aspect général du corps. En d'autres termes, c'est de rentrer dans un jean qui ne vous acceptait plus, ou d'arriver à enfiler un collant qui refusait de monter plus haut que les mollets. Le poids variera de lui-même, ne vous en souciez pas. Concentrez-vous sur votre programme, votre motivation, et laissez agir. Regardez bien ceci :

Perte de poids (non ☹)

- = Perte de muscle, d'eau, de vitamines, de minéraux, de graisses.
- = Fatigue/pas envie de se bouger, de faire du sport.
- = Frustration, énervement, mauvais sommeil.
- = Perte de motivation (je n'y arriverai jamais !).
- = Peau, cheveux, ongles en mauvais état (à quoi sert d'être mince si on est moche ?).
- = Accentuation de l'impression « maigre en haut, gros en bas ».
- = Aggravation de la cellulite ET de la silhouette

Perte de graisse (oui ☺)

- = Perte de graisses.
- = Tonus, envie de se bouger, de faire du sport.
- = Bonne humeur, meilleure estime de soi.
- = Super-motivation, belles performances (sport, travail).
- = Peau plus tonique, joli teint (car + d'activité physique et d'oxygénation).
- = Silhouette petit à petit beaucoup plus harmonieuse.



7. POURQUOI JE N'ARRIVE PAS À PERDRE DU BAS ?

On ne va pas se faire que des amies, mais pour nous, la réponse est claire : c'est parce que vous ne faites pas ce qu'il faut. Autrement dit, vous êtes responsable. Oui, vous êtes responsable de votre corps, de ce que vous mettez dedans, de si vous le bougez ou non, vous êtes responsable de vos heures libres (à vous de voir si vous restez vautrée dans un canapé ou si vous vous remuez), de votre posture, vous êtes responsable du choix de rester debout dans les transports ou de vous précipiter sur un strapontin (alors que vous sortez de 8 heures de sommeil), c'est vous qui choisissez de prendre les escalators plutôt que les escaliers, d'appeler un taxi plutôt que de monter sur un vélo en libre-service pour parcourir 500 mètres. Alors oui, tout est fait pour orienter vos choix vers le moindre effort. Oui, tout est fait pour vous convaincre de cocooner plutôt que de transpirer. Mais observez autour de vous : certaines personnes restent debout dans le métro (alors qu'il y a des places assises), empruntent les escaliers (alors que les escalators fonctionnent), boivent leur café sans le sucrer, sortent se balader bien qu'il fasse frisquet, etc. C'est donc possible, puisqu'elles le font. Notre but n'est pas ici de vous culpabiliser d'une quelconque façon, mais de vous responsabiliser. On n'a qu'un corps, on n'a qu'une vie, c'est à vous de décider ce que vous en faites.

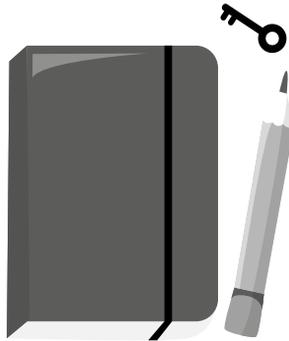
On peut tourner la chose dans tous les sens, avancer des millions de raisons et d'excuses – « C'est de famille », « Je n'ai pas le temps », « Tu verras quand tu auras eu des enfants », « Je ne peux pas m'empêcher de manger ceci ou cela », « Je ne peux pas aller au cinéma sans boulotter un pop-corn XXL », « Manger ça me calme », « Je n'aime pas l'eau, je préfère le soda », « On ne peut pas tout s'interdire dans la vie », « La vie est trop courte

pour s'imposer des régimes », « Je ne peux pas faire du sport j'ai mal au dos », « La piscine, beuuuuuark ! j'ai horreur du chlore », « La ville est trop polluée pour courir ou même marcher », « Je n'ai plus 20 ans j'en ai 40, tu verras quand tu auras mon âge », « Je n'ai pas les moyens de m'acheter des super-chaussures/de me payer un coach », « Il fait trop froid, je ne sors pas, je ne veux pas attraper la crève »... On peut continuer comme ça à l'infini. Toutes ces excuses, donc, c'est vous qui voyez. Mais clairement, tant que vous ne vous rendrez pas compte que ce sont des remparts que vous mettez entre vous et votre objectif, vous n'arriverez à rien. Changer de silhouette implique de changer des choses dans votre vie quotidienne. Obligatoirement. Vous pouvez lire autant d'articles que vous voulez sur Internet, du style « 5 exercices de respiration pour déstresser et perdre du poids », « Les 8 choses que vous devriez faire et que vous ne faites pas », « Comment maigrir du bas sans sport, sans régime et sans effort », mais vous connaissez déjà les résultats.

Donc, si vous n'êtes pas encore convaincue qu'il faut « y aller », si vous n'avez pas la motivation nécessaire pour réellement tout mettre en œuvre et réussir, fermez ce livre. Vous le rouvrirez plus tard. Mais aujourd'hui, c'est inutile : vous allez bricoler, prendre un conseil p. 38, modifier une demi-chose de votre petit-déjeuner, soupirer que vous commencerez demain... et ça n'ira pas plus loin. Ce qu'il faut faire, ce n'est pas avancer des excuses, c'est agir. Commencer votre programme et vous y tenir. Le faire, jusqu'au bout. Et recommencer, tant que vous ne serez pas satisfaite du résultat. Encore. Oui, cela demande des efforts. Mais ils seront payants.

8. LE JOURNAL DE BORD EST-IL VRAIMENT UN OUTIL MAGIQUE ?

Oui, plutôt. Nous connaissons tous le principe du journal intime : ces pages, fidèles et muettes, auxquelles on confie nos joies, peines, petits et grands événements de la journée, pensées profondes ou anecdotes légères... Mettre par écrit les faits saillants de sa vie et de ses émotions est utile à bien des égards, mais avant tout pour ceci : on se libère et, plus tard, lorsque l'on se retournera sur tel ou tel épisode, on se dira : « Mais oui, j'en étais là, quel chemin parcouru depuis ! »



Il en va de même pour le journal « minceur » que chaque personne souhaitant maigrir devrait tenir. Vous trouvez cela bête ? Un peu infantile ? Inutile ? Grossière erreur ! Sachez d'abord que le journal alimentaire est un outil extrêmement répandu chez les diététiciens-nutritionnistes. Comment ça marche ?

Le journal alimentaire

Avant la toute première (ou deuxième) séance, la plupart des diététiciens-nutritionnistes vous demanderont de noter sur une feuille tout ce que vous avez mangé et bu dans la journée, et ce sur plusieurs jours. C'est essentiel pour que l'expert se rende compte exactement de ce que vous avalez, la prise de notes étant bien plus fiable qu'un entretien oral basé sur les souvenirs, lequel donne généralement à peu près ceci : « Oh ! vous savez je mange plutôt bien, plutôt équilibré. » Le journal alimentaire, donc, est le juge de paix, celui qui délivre les *faits* et non les *impressions*. Un exemple : vous avez *l'impression* de bien faire en buvant chaque matin un grand verre de jus d'orange, car vous vous dites « Je consomme des fruits ». Le nutritionniste va tout de suite tiquer en calculant que chaque matin, vous buvez en réalité une grande quantité de sucre – puisque telle est hélas la réalité du jus de fruits –, ce qui peut être l'une des raisons de votre prise de poids.

ALIMENTS	QUANTITÉ	FAIM - HUMEUR
Petit-déjeuner		
Déjeuner		

ALIMENTS	QUANTITÉ	FAIM - HUMEUR
Collation		
Dîner		

Le journal de bord

Nous ne faisons pas que manger dans la journée (enfin, espérons-le !). Le rythme général, avec notamment une activité physique harmonieusement répartie, compte tout autant que l'alimentation. Alors, là aussi, on note, on note... L'idée n'est pas de vous forcer à rédiger tous les jours de votre vie ce mouchard impitoyable, mais de vous aider à évaluer ce que vous mangez et buvez en vrai sur une journée, et surtout une semaine (1^{re} étape), puis de quantifier ensuite vos progrès lors des semaines suivantes, lorsque vous allez suivre nos conseils et notre programme (2^e étape). Il ne s'agit pas d'être parfait, mais de se rapprocher du modèle très détaillé suggéré ci-après :

UNE JOURNÉE « ACTIVITÉ PHYSIQUE » IDÉALE TYPE	
7:30 (réveil)	Verre d'eau à température ambiante.
7:35	Étirements rapides, comme un chat, encore dans la chaleur du lit.
7:40	Douche normale + finish à l'eau fraîche sur les pieds et les jambes. Automassage ou exercices selon les jours.
8:00	Petit-déjeuner (tranquille, au calme, pas de télévision ni d'écran de tablette, smartphone...).
8:30	Marche, vélo, trottinette. Ou au minimum les 100 pas en attendant le train/méto/bus. Ou au mini-mini-minimum, du gainage en attendant vos transports.
9:00 – 12:30	En cas de travail assis, veiller à se lever si possible toutes les 30 minutes pour faire quelques pas. Si c'est toutes les heures, c'est mieux que rien. Boire 1 grand verre d'eau ou 2.
12:32 – 12:45	Quelques pas avant d'aller déjeuner.
12:45 – 13:15	Déjeuner.
13:17 – 13:30 (ou 14:00 si le temps !)	Balade, courses, shopping...
14:00	En cas de travail assis, veiller à se lever si possible toutes les 30 minutes pour faire quelques pas. Si c'est toutes les heures, c'est mieux que rien. Boire 1 grand verre d'eau ou 2.
18:30	Marche, vélo, trottinette. Ou au minimum les 100 pas en attendant le train/méto/bus. Ou au mini-mini-minimum, du gainage en attendant vos transports. Deux fois par semaine, filez à la salle de sport (ou à la piscine) pour 1 heure de « vrai sport » : cardio, rameur, vélo elliptique, tapis...
19:30	Préparation du dîner – sans télévision ni écran.
20:00	Dîner.
21:00	Balade de 1 heure, ou piscine, ou yoga, étirements... Les jours de flemme, bain, lecture, coloriage, couture... : temps calme et/ou créatif.
22:30	Coucher, lecture – pas d'écran : ni télévision, ni jeu sur la tablette, ni smartphone, ni même liseuse à écran éclairé.
23:00	Extinction des feux

MAIGRIR DU BAS EN 12 QUESTIONS-RÉPONSES

VOTRE JOURNÉE	
7:30 (réveil)	
7:35	
7:40	
8:00	
8:30	
9:00 – 12:30	
12:32 – 12:45	
12:45 – 13:15	
13:17 – 13: 30 (ou 14:00 si le temps !)	
14:00	
18:30	
19:30	
20:00	
21:00	
22:30	
23:00	

UNE JOURNÉE « ALIMENTATION » IDÉALE TYPE	
7:30 (réveil)	<ul style="list-style-type: none"> • Un jus de citron dans de l'eau chaude (1 volume de citron pour au moins 3 volumes d'eau)
8:00	<p>Petit-déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 thé vert ou noir (sans sucre) • 2 tranches de pain complet légèrement tartinées de purée d'amande • 1 compote sans sucre ajouté • Yaourt au lait de soja
12:45 – 13:15	<p>Déjeuner</p> <p>Rillettes de maquereaux Aiguillettes de canard, pomme fruit au four Fromage blanc, coulis de fruits rouges sans sucre ajouté</p>
16:00	<p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 verre de boisson drainante ou tisane maison + (facultatif) : • 1 pot de fromage blanc • 1 compote de fruits sans sucre ajouté
20:00	<p>Dîner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomates cerises • Pavé de cabillaud, fenouil braisé au curry • Pomme meringuée light

VOTRE JOURNÉE	
7:30 (réveil)	
8:00	Petit-déjeuner
12:45 – 13:15	Déjeuner
16:00	Collation
20:00	Dîner

Donc, toute première étape : photocopier les pages 23 et 25 en 7 exemplaires, et les remplir durant les 7 prochains jours. Essayez de les garder toujours avec vous pour y consigner au fur et à mesure la moindre cacahuète avalée. Si vous vous contentez d'un bref compte rendu le soir, vous risquez d'en oublier la moitié, de minimiser les quantités avalées, et tout sera faussé.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Maigrir du bas, c'est malin
Anne Dufour et Carole Garnier



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
P R A T I Q U E