

Les 5 **Meilleurs**
Aliments qui
Détruisent La
Graisse Tenace
& **BOOST** Votre
Métabolisme



Ce rapport vous est offert en cadeau gratuit pour vous remercier d'avoir rejoint notre Newsletter: vous êtes autorisé à le partager avec vos amis et votre famille par courriel ou sur Facebook ou tout autre réseau social. Partagez le cadeau de la santé et de la bonne forme physique !

Si vous êtes en train de lire ce document, alors, c'est que non seulement vous désirez éliminer de la graisse abdominale et obtenir un corps plus fin, mais aussi que vous désirez manger de façon plus saine tout en ayant plus d'énergie !

C'est de tout cela que parle ce rapport... Et donc, évitons les longues et pénibles introductions et plongeons directement au cœur du sujet...

Comment Stimuler Son Métabolisme ?

Existe-il un moyen d'augmenter son métabolisme ? Commençons d'abord par comprendre de quoi il s'agit :

Le métabolisme c'est l'ensemble des réactions chimiques qui ont lieu dans l'organisme pour en assurer le fonctionnement.

Selon qu'on a un métabolisme élevé ou bas, on a plus ou moins d'énergie et on brûle plus ou moins de graisses.

Augmenter son métabolisme, c'est pousser son organisme à brûler plus de calories et donc à brûler plus de graisses.

Heureusement, La nature met à votre disposition un incroyable panel d'herbes, fruits, racines et autres plantes qui font maigrir.

Certaines ont la capacité de booster votre métabolisme, c'est-à-dire de nous faire brûler plus de graisses, d'autres aident le corps à se détoxifier, d'autres encore sont des plantes adaptogènes qui s'adaptent aux besoins de l'organisme pour l'aider à se rééquilibrer.

5 Aliments Surprenants pour EXTERMINER La Graisse Abdominale !

1- Les oeufs

Les œufs, y compris le jaune (et pas seulement les blancs) – La plupart des gens savent que les œufs sont une des meilleures sources de protéines qui existent.

Néanmoins, la plupart des gens ne savent pas que les jaunes d'œufs sont la partie la plus saine des œufs...

C'est là que la majeure partie des minéraux antioxydants sont concentrés. Il est vraiment dommage que tant de professionnels de la remise en forme ignorent tellement de choses à propos de la diététique qu'ils en arrivent à recommander de ne manger que le blanc des œufs et à ne jamais toucher à leurs jaunes.

Ils ont tort sur toute la ligne ! Les jaunes d'œufs contiennent plus 90 % du calcium, du fer, du phosphore, du zinc, de la thiamine, des vitamines B6 et B12, et des acides foliques et pantothéniques de l'œuf.

De plus, les jaunes contiennent TOUTES les vitamines A, D, E, et K solubles dans la graisse que l'on trouve dans les œufs, ainsi que LA TOTALITÉ de leurs acides gras essentiels (AGE).

Enfin, la protéine des œufs entiers est plus biodisponible que celle des blancs d'œufs seuls à cause d'un profil d'acides aminés plus équilibré grâce aux jaunes d'œufs.

En réalité, comparés aux jaunes d'œuf, les blancs sont pratiquement dépourvus de micronutriments.

Pour l'essentiel, tous ces suppléments nutritifs (micronutriments), ainsi que les graisses saines que vous consommez en mangeant des jaunes d'œuf, vous aident à contrôler votre appétit, à équilibrer vos hormones brûleuses de graisses et vous AIDENT à éliminer la graisse.

N'écoutez pas tous ces soi-disant « professionnels » qui vous conseillent de ne manger que les blancs.

Assurez-vous de choisir des œufs bio de poules élevées en plein air plutôt que des habituels œufs vendus en épicerie.

Tout comme pour le bœuf nourri en pâturage ou le poisson pêché en eaux libres, le contenu nutritif des œufs et l'équilibre entre les oméga-3, bons pour la santé, et les oméga-6 (inflammatoires si présents en excès) dépend de l'alimentation des poules.

Les poulets qui sont élevés en plein air et qui bénéficient d'une alimentation plus saine vous donneront des nutriments de meilleure qualité, possédant un équilibre plus sain en matière de graisses que les œufs provenant de votre épicerie de base

(qui proviennent de poulets nourris au soja et au maïs et sont élevés en batterie dans des « usines à œufs » sans jamais voir le soleil).

2- Les avocats

Même si l'on pense souvent à ces fruits comme à un « aliment gras », il ne contient que des graisses bonnes pour la santé !

Non seulement ce fruit (oui, l'avocat est techniquement un fruit) contient des quantités élevées de graisses monosaturées excellentes pour la santé, mais en plus ils sont remplis de vitamines, de minéraux, de micronutriments et d'antioxydants.

C'est également une source de fibres assurant une bonne régulation du sucre dans le sang ! Je pense par ailleurs que le guacamole (des avocats réduits en purée avec de l'ail, de l'oignon, des tomates, du piment, etc.) est une des garnitures les plus délicieuses qui aient jamais été inventées et vous serez ravi d'apprendre que c'est une des sauces les plus saines avec lesquelles vous pourrez jamais accompagner vos repas.

Assurez-vous simplement de préparer vous-même votre propre guacamole ou, si vous choisissez de l'acheter en magasin, prenez garde à ce qu'il ne contient pas d'additifs néfastes tels que l'huile de soja ou l'huile de canola, ni de sucres ajoutés ou de crème...

Ce que vous désirez, c'est un guacamole qui ne contienne que de l'avocat, de l'ail, de la tomate et des épices.

Essayez des avocats coupés en tranches ou du guacamole sur vos sandwiches, vos hamburgers, avec des œufs brouillés ou une omelette, dans vos salades ou juste en tant qu'accompagnement pour à peu près n'importe quel repas.

L'excellente dose de graisses bonnes pour la santé et des nutriments divers que vous donne l'avocat aide votre corps à maintenir des taux hormonaux équilibrés qui vous aident à éliminer de la graisse et à prendre du muscle.

De plus, l'avocat étant un aliment qui rassasie aisément, en manger réduit vos fringales après les repas. Dites adieu aux en-cas industriels et prenez soin de cette belle silhouette mince !

3- Le gingembre

Le gingembre est une racine qui a une saveur croquante et agréablement épicée et présente de nombreux avantages pour la santé.

L'un des avantages d'utiliser le gingembre est sa capacité à avoir un impact positif sur le maintien d'un poids sains, en particulier la perte de poids et la perte de graisse abdominale.

Si vous trouvez des difficultés avec la graisse du ventre, vous devez inclure plus de gingembre dans votre alimentation.

Il fait un excellent travail pour prévenir l'accumulation de graisse dans la partie abdominale.

Il peut cibler les causes principales de la graisse du ventre. qui sont la suralimentation, les changements hormonaux et même un faible énergie (dont vous avez besoin pour l'exercice).

Rappelez-vous aussi qu'il vous aide à rester rassasié.

C'est pourquoi manger ou boire de l'eau au gingembre vous aidera aussi à réduire votre envie de grignoter. C'est un coupe-faim naturel incroyable !

Ajoutons aussi que c'est presque sans calories et que vous pouvez l'utiliser en cuisine ou en boire l'extrait.

Le gingembre a également la capacité **d'augmenter votre métabolisme.**

Comment est-ce possible ? Eh bien, le gingembre possède un effet thermogénique, ce qui signifie qu'il augmente la température de votre corps et aide à stimuler votre métabolisme et le processus de combustion des graisses.

4- Les noix, amandes, noix de pécan, noix de macadamia ...

Eh oui, voici encore un type d'aliments catalogué « aliment gras », mais qui en réalité peut vous aider à brûler votre graisse !

Bien que les noix contiennent généralement entre 75 et 90 % de graisses en termes de ratio de calories dues à la graisse par rapport à leur apport calorique total, il s'agit ici aussi de graisses bonnes pour votre santé.

Les noix contiennent également de fortes concentrations de vitamines, de minéraux et d'antioxydants et sont une bonne source de fibres et de

protéines, ce qui, vous le savez, aide à réguler le taux de sucre dans le sang et à perdre de la graisse.

Les noix aident aussi à maintenir de bons niveaux d'hormones brûleuses de graisse dans votre corps et vous aident à contrôler votre appétit et vos fringales,

ce qui vous permet en fait de consommer moins de calories par journée, même si vous consommez une nourriture riche en graisse.

En fait, un de mes petits trucs pour devenir super mince est d'augmenter le pourcentage de calories que je consomme à partir de noix.

Je sais que cela peut paraître bizarre de manger volontaire des aliments gras pour éliminer plus rapidement de la graisse, mais à chaque fois que j'ai utilisé cette technique, je suis devenu plus mince à toute vitesse.

Ce que j'essaie de faire, c'est de manger une poignée d'amandes, de noix de pécan ou de noix environ 20 à 30 minutes avant chaque repas.

Cela diminue mon appétit, et ce grâce aux graisses, aux protéines et aux fibres que contiennent ces fruits secs et me permet de consommer moins de calories au cours des repas.

Mes noix favorites sont les noix de pécan, les pistaches, les noix de macadamia, les amandes et les noix toutes simples.

En en mangeant plusieurs variétés, vous variez les types de vitamines et de minéraux que vous consommez, ainsi que l'équilibre entre graisses polyinsaturées et graisses mono-insaturées que vous obtenez.

Essayez de consommer des noix fraîches plutôt que des noix grillées autant que vous le pouvez, car ce mode de consommation aide à maintenir la qualité et le contenu nutritionnel des graisses saines que vous pourrez ainsi manger sans oxyder les composés polyinsaturés

de certaines noix.

Essayez également d'élargir vos horizons gastronomiques : ne vous contentez pas de l'habituel beurre de cacahuètes que tout le monde consomme.

Essayez le beurre d'amandes, le beurre de noix de pécan, le beurre de macadamia et variez votre alimentation.

5- Les baies

y compris les myrtilles, les fraises, les framboises ou même « l'exotique » baie de goji.

Les baies sont un véritable trésor nutritionnel, pleines de vitamines et de minéraux, et sont également une des meilleures sources d'antioxydants qui existe.

Les baies contiennent également une saine dose de fibres, ce qui ralentit votre absorption de carbohydrates et votre vitesse de digestion, mais aussi contrôle

votre taux de sucre dans le sang, ce qui aide à prévenir les pics d'insuline (qui peuvent favoriser la prise de graisse).

Les baies présentent généralement également le meilleur ratio de fibres par rapport aux carbohydrates qu'elles contiennent, ce qui en fait le fruit idéal en termes de réponse glycémique (taux de sucre dans le sang).

Montrez-vous créatif et variez les baies que vous consommez, en utilisant les plus courantes (myrtilles, fraises, mûres et framboises), mais n'hésitez pas à vous montrer également aventureux en essayant des baies plus « exotiques », comme par exemple les baies de goji, qui sont une des baies les plus denses en nutriments qui existent.

J'aime ajouter des baies dans mes yaourts ou dans mon fromage blanc, ainsi que dans mon porridge ou mes salades.

J'aime aussi simplement emporter avec moi un mélange de baies et de noix, ce qui me constitue un en-cas sain pour la journée.

Techniques D'augmentation de Métabolisme

Maintenant, voici 10 techniques pour booster son métabolisme.

1. Manger plus de viande

La consommation de protéines animales a un effet non négligeable sur la dépense énergétique de l'organisme au repos.

Une étude l'a prouvé en fournissant à trois groupes de volontaires 40% de calories en plus de leurs besoins journaliers.

Les trois groupes ont été nourris avec un apport supplémentaire de 5%, 15% ou 25% de protéines en plus.

La différence calorique étant amortie par plus ou moins de lipides, mais autant de glucides.

Et bien celui qui a vu son métabolisme augmenter de façon la plus spectaculaire c'est le groupe nourri avec 25% de protéines en + : il a brûlé par jour, jusqu'à 260 calories de plus que le groupe à 5% de protéines.

Pour perdre du poids grâce à l'effet boosteur de métabolisme des protéines, les protéines doivent représenter 25 à 30% des calories consommées chaque jour.

2. Boire du café noir

La caféine a de nombreux bienfaits santé, notamment celui de stimuler la combustion des graisses et de booster le métabolisme.

Il y a environ 100mg de caféine par tasse de café. Lors d'une étude en double aveugle on a constaté que 200mg de caféine augmentait temporairement le taux métabolique de 3 à 11%.

Une autre étude a démontré que 4 à 6 tasses de café permettaient de brûler 79 à 150 calories supplémentaires par jour (soit 600mg de caféine).

Les effets sont les mêmes si vous consommez du thé, également riche en caféine. En revanche une tasse de thé ne contient que 60mg de caféine.

3. Boire du thé vert

On vient de le dire, le thé vert contient de la caféine, même s'il en contient un peu moins que le café. Mais ce n'est pas son seul intérêt pour augmenter le métabolisme : le thé vert contient aussi un super antioxydant appelé l'EGCG.

L'action conjointe de la caféine et de l'EGCG augmenterait le métabolisme avec le thermogénèse (la production de chaleur) et l'oxydation des graisses en agissant sur la production de noradrénaline.

Il semblerait que le thé vert favorise non seulement la dépense énergétique, mais plus spécifiquement la perte de graisse abdominale.

Tout comme d'autres plantes pour augmenter son métabolisme, le thé vert est super efficace.

4. Pimenter ses plats

Le piment ou poivre de Cayenne contient un ingrédient miracle anti gras : la capsaïcine. C'est elle qui donne son goût brûlant au piment, et c'est aussi grâce à elle que vous êtes plus vite rassasié après avoir mangé pimenté.

C'est scientifiquement prouvé, la capsaïcine favorise la satiété. Mais elle permet également d'augmenter le métabolisme et donc de brûler plus de graisses.

Précisément, la capsaïcine augmente la dépense énergétique en stimulant la thermogénèse au sein de la graisse brune, cette partie du tissu adipeux qui a la capacité de brûler les calories au lieu de les stocker (pour réchauffer le corps en particulier).

En bref, manger pimenté fait brûler autant de calories qu'un petit tour dans la neige en tee shirt.

5. Frissonner

Bon d'accord à priori ça peut sembler paradoxal. Par temps froid le corps a tendance à se mettre en mode hibernation et à ralentir son métabolisme. Mais reparlons un instant de cette graisse brune ou adipocytes bruns.

C'est une partie du tissu adipeux qui brûle les calories grâce à un mécanisme de thermogénèse au sein de leurs cellules.

C'est le froid qui stimule la production de cette graisse brune par l'organisme.

Si vous restez dans une atmosphère à 16°C en tee shirt, il y a de fortes chances que vous vous mettiez à frissonner.

Et ce faisant vous fabriquez de la graisse brune, laquelle va brûler la graisse blanche. Il est prouvé que la température ambiante dans laquelle vous évoluez influence les proportions de graisse brune ou blanche dans l'organisme.

Vivre dans une pièce à 19°C pendant un mois augmente la quantité de graisses brunes de 30 à 40% !

6. Boire de l'eau

Il va de soi que pendant un régime il faut boire beaucoup d'eau. On le fait... mais on ne sait pas trop pourquoi. Pour éliminer, pour désinfiltrer...

En fait il est prouvé que boire de l'eau booste le métabolisme pendant les 40 minutes qui suivent. Attention, l'eau doit être plus fraîche que le corps car c'est le fait de réchauffer ce liquide à 37°C qui crée la mélania.

Boire 2 litres d'eau par jour suffit à brûler 95 kcal (l'équivalent d'une banane).

7. Jeûner

La privation de nourriture pendant plus de 12 heures, permet de réduire son apport calorique, mais le jeûne a la capacité d'augmenter le taux métabolique jusqu'à 14%.

En fait après trois jours de jeûne il est scientifiquement prouvé que la dépense énergétique au repos passe de 3,97 kj par minute à 4,53 kj par minute.

Pas la peine d'aller vous enfermer dans une grotte avec des bouteilles d'eau. Le jeûne peut s'inscrire dans un quotidien actif. Il suffit de pratiquer le jeûne intermittent. Par exemple en choisissant de faire un jeûne de 24 heures de temps en temps.

Ou en choisissant de ne s'alimenter que pendant 6 à 8h dans la journée, ce qui supprime un repas par jour (le petit déjeuner ou le dîner).

8. Marcher autant que possible

Oui, cela va sans dire mais parfois cela va mieux en le disant. Bouger fait dépenser des calories sur le moment...mais pas seulement.

En marchant très régulièrement (30mn par jour au moins) vous augmentez votre masse musculaire. En retour, les muscles sollicitent votre organisme pour être alimentés en énergie

et boostent le métabolisme... même au repos. Marchez plus pour brûler plus en dormant, par exemple.

9. Choisir l'entraînement fractionné à haute intensité (HIIT)

Le HIIT (High Intensity Interval training) est une technique d'entraînement sportif qui consiste à respecter une succession de séquences à intensité variable lors d'une session d'entraînement de 20mn à 30mn.

Concrètement sur un vélo d'appartement par exemple, il faut enchaîner l'effort max et le mode repos selon un ratio de 2/1.

Par exemple : 20 secondes de sprint au maximum de vos capacités /10 secondes en mode récupération. Il est prouvé que le HIIT a la capacité d'élever le métabolisme de base pendant 24h, et qu'il est encore plus efficace chez les femmes que chez les hommes.

10. Manger suffisamment pour augmenter son métabolisme

Si le jeûne intermittent est efficace pour booster le métabolisme, la sous-alimentation chronique en revanche ne l'est pas du tout.

En fait à force d'être affamé (par un régime hypocalorique trop strict par exemple) votre corps va se mettre en mode survie et chercher à limiter la dépense énergétique.

D'où une impression de fatigue et un manque d'entrain, augmenté en hiver quand le corps se prépare à subir la perte énergétique due au froid.

Pour éviter cela, il ne faut pas priver son organisme des calories dont il a besoin pour vivre.

Si vous souhaitez mincir, diminuez les calories de façon raisonnable. Ainsi vous garderez un métabolisme suffisamment élevé pour brûler des calories.

Conclusion

J'espère que vous avez apprécié ce guide gratuit. Vous pouvez en apprendre plus sur le contenu lié à la perte de poids sur <https://optimalminceur.com/>

Bonne chance pour votre voyage dans l'univers de la santé, faites qu'il soit amusant ! Si vous avez la moindre question, vous être libre de m'envoyer un courriel à sandrine@optimalminceur.com



Soyez en bonne santé,
Sandrine