

Sarah Magg ✓

# Programme sportif perte de poids pdf gratuit

[Sarahmagg.com/fr](http://Sarahmagg.com/fr) Version 1



## F A DES EXERCICES MINCEUR

- raffermir le corps • des images
- conversion du tissu adipeux
- conversion du tissu adipeux en tissu musculaire
- renforcement musculaire
- accélération du métabolisme
- amélioration de la condition physique
- les conseils du formateur



## 2\_ PRINCIPES D'UNE ALIMENTATION SAIN

## 3\_ RÉGIME EFFICACE

## 4\_ DES RECETTES





## Entrée

Il nous semble souvent que le mouvement et l'activité physique ne sont associés qu'à l'effort en plein air, à l'exercice dans les clubs de fitness, à la salle de sport, à la natation en piscine, et parce que ces formes de loisirs physiques demandent plus de motivation, de temps et d'argent de la part de nous, nous les laissons tomber.

Cependant, vous pouvez faire de l'exercice à la maison pour développer votre forme physique de manière simple, efficace et pratique, et surtout pour vous débarrasser des kilos inutiles.

Dans ce livre, vous trouverez des exercices qui vous permettront de vous lever de votre chaise et vous forceront à faire un entraînement à la maison tout en perdant du poids.

Avant d'introduire des exercices et des entraînements de perte de poids, nous indiquerons quel type d'exercice et d'effort nous devrions inclure dans notre plan de perte de poids.

Pour les personnes suivant un régime amaigrissant, le plus important devrait être les types d'exercices qui brûlent efficacement les graisses corporelles, c'est-à-dire un effort durant plus d'une demi-heure d'intensité moyenne (des recherches ont montré que 120 battements par minute donnent environ 60 à 70 % de la travail maximum du cœur).



FC (fréquence cardiaque maximale) = 220 - âge

Pour une meilleure illustration : pour une femme pesant environ 55 kg

| Calories brûlées en 30 minutes   |     |
|--|-----|
| Faible intensité d'entraînement <b>combustion des graisses</b> 60-70% HR | 146 |
| La haute intensité de la formation <b>cardio</b> 80-85% FC               | 206 |

Les exercices de **combustion des graisses** sont souvent liés au **cardio** - nous obtenons alors un meilleur effet.

Il convient de noter qu'il devrait s'agir à la fois d'un entraînement aérobie et d'un entraînement de renforcement.

Pour clarifier : l'**entraînement aérobic** utilise l'oxygène pour métaboliser les glucides et les graisses. Par conséquent, pour perdre du poids, nous n'avons pas à nous torturer avec beaucoup d'efforts - il suffit d'être bien échauffé, pas essoufflé et de maintenir la fréquence cardiaque à un niveau moyen.

Le temps, la fréquence et le sujet de la formation jouent ici un rôle clé. Il est important de consulter votre médecin avant de commencer tout exercice, surtout si cela fait longtemps que vous n'avez pas participé à un entraînement quelconque.

Commençons lentement, par exemple 2 fois par semaine, en augmentant progressivement votre effort au cours des semaines suivantes jusqu'à 3 à 5 fois par semaine.

Essayons de garder une respiration douce pendant toute la durée des exercices, ne retenons pas notre souffle. Faites des pauses quand vous en avez envie et buvez beaucoup d'eau.

**Ne faisons pas d'exercices si quelque chose fait mal, si nous nous sentons mal ou si l'exercice ne cause pas d'inconfort.**

Si nous nous sentons faibles, nos muscles tremblent, notre tête tourne, arrêtons immédiatement de faire de l'exercice et reposons-nous en respirant profondément.

L'entraînement devrait durer au moins 45 minutes, mais efforçons-nous d'améliorer notre condition physique après un certain temps et de supporter 1 heure d'entraînement.

Les exercices qui seront présentés visent à :

- raffermir le corps
- sculpter la silhouette
- convertir le tissu adipeux en tissu musculaire
- rendre votre corps plus souple et améliorer son apparence
- renforcer vos muscles
- détendre les muscles tendus après une dure journée de travail
- améliorer la condition physique et la capacité physique
- améliorer votre bien-être et votre confiance en vous
- améliorer le fonctionnement des systèmes circulatoire et respiratoire
- accélérer le métabolisme, augmenter le métabolisme
- améliorer l'humeur en produisant des endorphines (appelées hormones du bonheur - cet état après l'exercice est appelé « joie musculaire »).



Avant de commencer les exercices, nous devons bien préparer les muscles et le corps individuels - c'est ce qu'on appelle **réchauffer**.

L'échauffement sert à prévenir les blessures et les blessures pendant l'entraînement, de sorte qu'un muscle bien réchauffé est préparé pour la partie renforcement et mise en forme.

Un échauffement peut prendre la forme d'un court jogging sur place, déplaçant les articulations - poignets, cou, genoux, pieds - par des alternances rapides de flexions, de redressements et de cercles. Après 10 à 20 répétitions pour chaque articulation, nous pouvons passer aux exercices.



## CONTRE-INDICATIONS :

cardiopulmonaire et insuffisance cardiaque

états pathologiques aigus

sciatique aiguë

états postopératoires "frais"

accidents, blessures

faiblesse générale du corps

aucun diagnostic de la maladie

recommandation du médecin de ne pas faire d'exercice

hypertension non traitée

douleur qui s'aggrave avec l'exercice

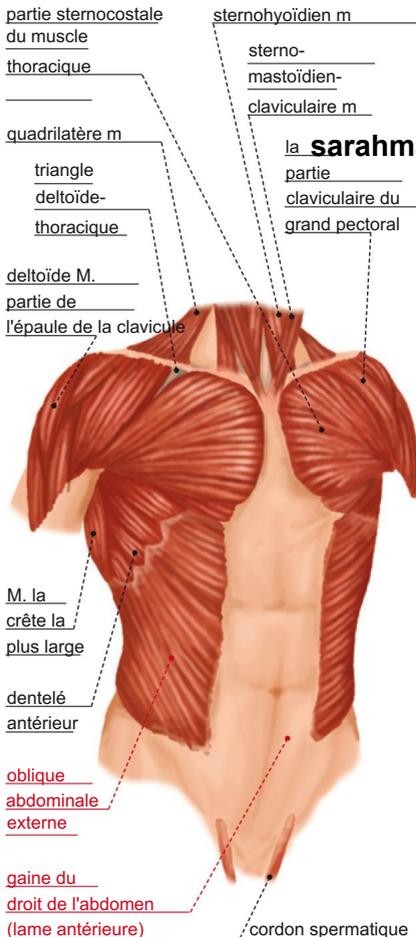
l'ostéoporose

# Exercices abdominaux

Les exercices sollicitent les muscles abdominaux (**rectus abdominis**, **obliques externes et internes**, **transverse abdominis**)



M. Ventre droit



Les muscles abdominaux comprennent :

- **muscle droit** (musculus rectus abdominis)
- **muscle oblique externe** (musculus obliquus externus abdominis)
- **muscle oblique interne** (musculus obliquus internus abdominis)
- **muscle abdominal transverse** (musculus transversus abdominis).

Les muscles abdominaux forment les parois antérieure et latérale de la cavité abdominale. La paroi antérieure est constituée des **muscles droits**. Les parois latérales sont constituées de fibres entrecroisées des **obliques abdominaux**, des muscles internes, des muscles **transversaux** abdominaux et des muscles trapèzes lombaires. Il y a une ligne entre le processus xiphoïde et la symphyse pubienne

blanc, séparant les muscles abdominaux des côtés droit et gauche. Les muscles droits droit et gauche sont parallèles des deux côtés. Latéralement à lui se trouvent **les muscles obliques: externe et interne**, et **le transverse de l'abdomen**. Le muscle trapèze lombaire forme la paroi arrière de l'abdomen et est situé des deux côtés de la colonne lombaire.

Les muscles abdominaux dans leur ensemble remplissent trois fonctions de base :

- ce sont des muscles expiratoires du fait que leur contraction provoque l'abaissement des côtes, et en appuyant sur les viscères, ils forcent le diaphragme dans la cavité thoracique
- provoquer une augmentation de la pression abdominale ; avec le diaphragme et les muscles pelviens, ils forment ce qu'on appelle pression abdominale, qui se forme au cours d'un certain nombre de fonctions physiologiques (parturition, défécation, miction); une bonne tension des muscles abdominaux contribue à maintenir la bonne posture du corps
- ce sont des muscles du tronc ; provoquent la flexion du tronc, ainsi que les muscles de la colonne vertébrale, ils font pivoter sa partie supérieure par rapport à la partie inférieure et l'inclinent sur le côté.

## Exercice 1



• **Position de départ** : allongez-vous sur le dos, pliez les genoux, posez vos pieds sur le tapis, pliez les mains derrière la tête

• **Mouvement** : plier et soulever le torse avec les bras et la tête, puis lever alternativement les genoux vers la tête

Se souvenir! **Inspirez** - le torse se couche, **expirez** - le torse est levé. L'expiration doit toujours se faire sur ce muscle tendu.



**Attention** - les erreurs les plus courantes ! Il est important de tendre les muscles abdominaux pendant le mouvement, de ne soulever le torse qu'à la hauteur des omoplates - les coudes sont écartés, la tête repose librement sur les mains.

## Exercice 2



Variante I

• **Position de départ** : allongez-vous sur le dos, fléchissez une jambe et posez votre pied sur le tapis, posez votre autre jambe avec votre pied sur le genou de la jambe fléchie ; les bras droits au niveau des coudes sont entrelacés au-dessus de la tête (**variante I**) ou pliez-les et placez-les sous la tête (**variante II**)

• **Mouvement en**

**variante I** :

lever les jambes et le haut du torse en même temps (le muscle droit de l'abdomen travaille)



Variante II



Variante I

• **Mouvement en variante II** : lever le coude droit et le genou gauche en même temps (travail des abdominaux obliques)



Variante II

## Exercice 3



• **Position de départ** : levez les jambes en les pliant à un angle de 90 °, redressez les bras légèrement relevés derrière la tête

• **Mouvement** : on soulève le torse avec le mouvement des mains vers les hanches



soulevé  
diriger

**Attention!** Si pendant cet exercice on a mal au cou ou au cou, cela signifie que les muscles abdominaux ne fonctionnent pas, seul le mouvement est soutenu par les muscles du cou et de la nuque. Pour désactiver le travail de ces muscles et se concentrer sur l'estomac, mettons nos mains sous la tête (comme dans les exercices précédents) - c'est la version la plus facile (le cou se repose).

## Exercice 4



- **Position de départ** : allongez-vous sur le dos, posez vos pieds sur le tapis, gardez vos mains le long du corps
- **Mouvement** : on lève les jambes en les pliant à un angle de 90°, puis on mène simplement les genoux en élévation



**Attention!** Il est important que la partie inférieure de la colonne vertébrale adhère au tapis, elle ne peut pas flotter.

## Exercice 5



- **Position de départ** : lever les jambes en les pliant à un angle de 90°, tendre les bras derrière la tête

- **Mouvement** : lever une jambe tendue légèrement au-dessus du sol (version plus facile - les mains sont baissées) ; maintenez cette position pendant 5 secondes, puis changez de jambe



Jambe relevée et droite



- une version plus difficile - nous levons les mains et la tête

# Exercices

## pour les muscles des fesses

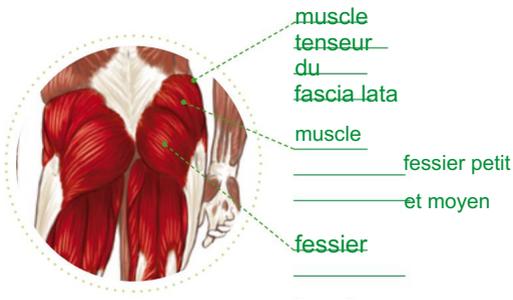
Exercices pour renforcer les muscles fessiers (**grand fessier, moyen et petit**)

Muscles fessiers importants dans le contexte de l'entraînement :

- **grand fessier** – repose sur la face postérieure du bassin (parties inférieure et médiale des fesses), commence près du sacrum, s'étend obliquement vers le bas et latéralement, se fixant à la face postérieure du fémur (tubérosité fessière) ;
- **gluteus minimus et medius** - se situent sur la surface latérale, plus externe du bassin, commencent sur la crête iliaque, les fibres convergent en éventail, se fixant au fémur (grand trochanter), la partie postérieure du muscle moyen est recouvert par le grand fessier (cette partie travaille avec le muscle grand fessier) ;
- **muscle tenseur du fascia lata** – se situe sur les côtés latéraux des hanches ; muscle plat et longitudinal.

Travail des muscles fessiers :

- maintenir une posture droite ;
- redresser l'articulation de la hanche - soulever la jambe vers l'arrière (principalement le grand fessier) ;
- abduction de la cuisse - levage de la jambe sur le côté (principalement le moyen fessier et le petit fessier, brancard du fascia lata) ;
- tourner la cuisse vers l'extérieur et vers l'intérieur



# Exercice 6



• Position de départ : à genoux sous la tête

• Mouvement : nous tirons les genoux et la main opposée vers la poitrine, puis nous levons la jambe pliée vers le haut



Tirer le bras et le genou opposé



# Exercice 7



• Position de départ : on se couche sur le côté, on garde une main sous la tête, l'autre - pliée - appuyée sur la tête, on plie la jambe intérieure, l'autre est redressée

• Mouvement : pliez la jambe au niveau du genou et tirez-la vers le coude, soulevez légèrement le torse en le rapprochant de la jambe



Tirer la jambe vers le coude

**Attention!** L'exercice engage à la fois les muscles des jambes et les muscles obliques de l'abdomen.

## Exercice 8



- **Position de départ** : allongé sur le dos, gardez vos mains le long de votre corps, posez le talon d'une jambe sur le genou de l'autre jambe, en appui sur le tapis

- **Mouvement** : nous soulevons nos hanches, en contractant les muscles du ventre et des fesses



**Attention!** Il est important que les hanches levées soient alignées avec les genoux et que le ventre ne tombe pas ou ne se redresse pas.

## Exercice 9



- **Position de départ** : nous nous appuyons latéralement sur une jambe et un bras, levons l'autre jambe et bras tendus

- **Mouvement** : tirez le genou vers le ventre, déplacez la main vers la hanche



# Exercice 10



- **Position de départ** : agenouillez-vous sous la partie, posez une main sur l'avant-bras, levez la jambe opposée droite



On s'appuie  
sur l'avant du bras

- **Mouvement** : plier le genou vers l'épaule



# Exercice 11



- **Position de départ** : genou appuyé, une jambe levée droite

- **Mouvement** : pliez les coudes (il est important que la tête soit derrière les mains), puis redressez les coudes et pliez le genou



Nous plions  
les coudes



Nous plions la  
jambe  
au niveau du genou

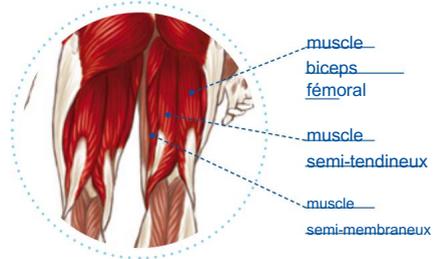
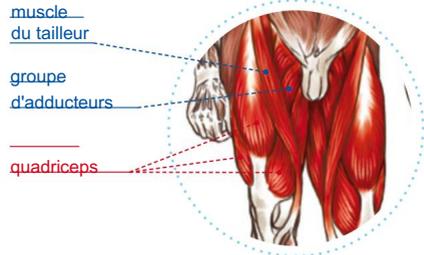
# Exercices pour les muscles des jambes

Exercices pour renforcer et tonifier les jambes (principalement les **quadriceps**)

## CUISSES

Au sein des cuisses, on distingue les groupes musculaires suivants :

- Antérieur - **quadriceps** et muscles **vestimentaires**. Sur les 4 têtes du muscle quadriceps, une seule, appelée muscle droit fémoral (fixation initiale sur l'os de la hanche), travaille dans les articulations de la hanche et du genou, le reste - les vastes muscles (intermédiaire, médial, latéral ) sont engagé uniquement pour travailler dans l'articulation du genou (attaches initiales sur le fémur). Toutes les têtes musculaires ont une attache d'extrémité près de la rotule. Le **muscle du tailleur**, en tant que muscle à deux articulations, prend naissance dans l'ilion, ses fibres s'étendent obliquement vers le bas, médialement, se terminant au tibia (un muscle faible avec une petite section physiologique).



Fonctions du groupe musculaire avant :

- redressement du bas de la jambe dans l'articulation du genou
- flexion de l'articulation de la hanche (levage de la jambe vers l'avant)
- tourner la cuisse vers l'extérieur (principalement le muscle du tailleur)
- Postérieur - **biceps fémoral, semi-tendineux, semi-membraneux**.

Le muscle biceps est un muscle bi-articulaire grâce à sa longue tête, qui commence au niveau du tubercule ischiatique. La remorque d'extrémité des deux têtes est située

sur la flèche (tibia).

Les 2 autres muscles du groupe postérieur se situent plus médialement et sont également biarticulaires.

Fonctions du groupe musculaire postérieur :

- flexion de l'articulation du genou
  - extension de l'articulation de la hanche (levage de la jambe vers l'arrière)
  - tourner le bas de la jambe vers l'extérieur (principalement le muscle biceps fémoral)
  - pronation du bas de la jambe (semi-membraneux, semi-tendineux avec muscle de tailleur)
- Médial - un groupe d'adducteurs (**muscle du peigne, long adducteur, court, maximus**), dont les insertions initiales sont situées sur l'os pubien et les insertions finales sont situées à différentes hauteurs du fémur.

Fonctions du groupe médian des muscles :

- adduction de la cuisse - fonction principale
- flexion de l'articulation de la hanche (sauf pour le muscle grand adducteur - il fonctionne avec le groupe antérieur des muscles de la cuisse)
- tourner la cuisse vers l'extérieur (sauf pour le muscle grand adducteur - il tourne la cuisse vers l'intérieur).

## MUSCLES DU MOLLET

Muscles que nous façonnerons pendant l'entraînement :

- **muscle triceps du mollet** – comprend le **gastrocnémien** (2 têtes) et le **soléaire** (1 tête).

Il se situe à l'arrière du mollet. Le gastrocnémien est un muscle à deux articulations (impliqué dans les mouvements du genou et de la cheville). Le muscle soléaire, en tant que muscle mono-articulaire, est large, plat, presque entièrement recouvert par le muscle abdominal de la hutte.

Travail des muscles du mollet :

- flexion plantaire du pied (se tenir sur la pointe des pieds, sauter)
- flexion de l'articulation du genou - à cet égard, ce n'est qu'un fléchisseur faible (le muscle gastrocnémien - fonctionne surtout lorsque la jambe inférieure est redressée dans le genou ou est en phase de redressement).



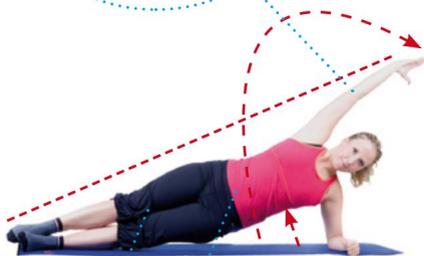
## Exercice 12



Main posée sur l'avant-bras

- **Position de départ** : nous nous appuyons latéralement sur l'avant-bras, nos jambes sont liées
- **Mouvement** : nous levons les hanches avec la main

Bras tendu au coude



Genoux joints

Ventre tendu

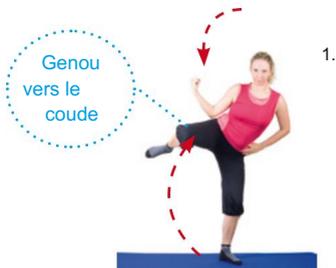
## Exercice 13



- **Position de départ** : nous nous tenons à l'écart avec les genoux légèrement fléchis, nos pieds sont dirigés vers l'extérieur ; une main est levée en arc de cercle au-dessus de la tête, l'autre est tenue sur la hanche

- **Mouvement** : pliez le genou vers le coude, puis mangez simplement la jambe du sol et redressez le bras

Genou vers le coude



Jambe droite au niveau du genou



# Exercice 14



• Position de départ : on se tient debout dans la foulée, les mains sur les hanches

• Mouvement : on transfère le poids du corps sur la jambe devant, les bras levés, puis on fait le squat-flexion de la jambe arrière vers le tapis ; mettre les mains sur les hanches (renforcer le quadriceps fémoral)



Nous transférons le poids sur la jambe avant



Talon vers le haut

Ne touchez pas le tapis

# Exercice 15



Nous appuyons sur nos mains

• Position de départ : allongez-vous sur le côté, posez votre tête sur votre main, stabilisez votre torse avec votre autre main ; plier les jambes, lever la jambe extérieure

• Mouvement : lever la jambe allongée vers l'autre jambe



Nous essayons de connecter les genoux

## Exercice 16



• **Position de départ** : asseyez-vous sur vos talons, étirez vos bras devant vous

• **Mouvement** : on lève les hanches en pliant les coudes derrière soi, puis on s'assied une fois sur une fesse, une fois sur l'autre, on redresse les mains



1.



2.

Ils sont les  
une  
fesse

## Exercice 17



• **Position de départ** : on se tient debout dans la foulée, une main est levée, l'autre est maintenue sur la hanche

• **Mouvement** : plier le genou vers le coude opposé



**Attention!** On ne plie pas le torse, la position et la silhouette sont droites.

# Exercice 18



• Position de départ : on se tient debout sur une jambe, les bras fléchis au niveau des coudes, on les garde devant soi, en posant la paume sur la paume

• Mouvement : pliez le genou de la jambe debout et redressez la jambe levée, étirez vos bras vers l'avant

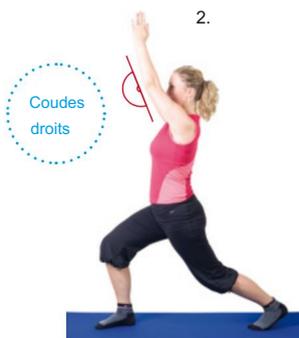
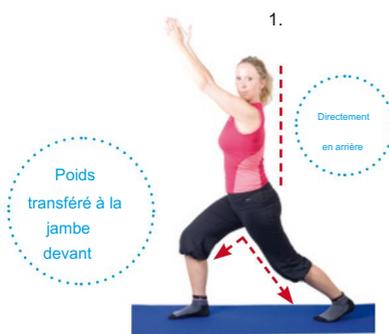


# Exercice 19



• Position de départ : au garde-à-vous

• Mouvement : nous nous précipitons vers l'avant, en transférant le poids sur la jambe devant, nous levons les mains vers le haut



# Exercice 20



• **Position de départ** : nous faisons un pas en avant, posons nos mains sur nos hanches

• **Mouvement** : on fait un squat, on tend les bras vers l'avant, puis on redresse une jambe, on lève l'autre à l'angle de 90°, on baisse les mains

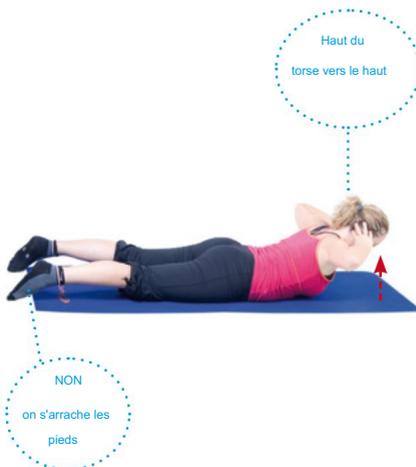


# Exercice 21



• **Position de départ** : allongé sur le ventre, les mains derrière la tête

• **Mouvement** : soulevez le torse, posez les pieds sur le tapis, gardez les mains derrière la tête



**Attention!** Cet exercice renforce les muscles du dos et des fesses.



# Conseils d'exercice

Nous savons tous qu'une bonne alimentation et un effort physique adéquat peuvent devenir la clé du succès, c'est-à-dire atteindre la santé et une silhouette mince. Si nous voulons diversifier nos exercices ou entretenir notre forme et notre condition physique, nous pouvons utiliser les équipements que nous avons à la maison, tels que :

- un vélo stationnaire
- pas à pas
- skakanka
- poids (jusqu'à 1 kg)
- balles.

Le plus important est de commencer à bouger régulièrement.

Voici quelques façons :

- où vous pouvez aller à pied, ne conduisez pas
- utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur
- au lieu de rester assis sur le canapé toute la soirée, allez vous promener, allez nager ou faire du vélo.

De telles habitudes quotidiennes peuvent faire beaucoup avec notre silhouette, et surtout

tout avec notre santé et notre bien-être.

Façonner la silhouette est un processus à long terme - si nous nous surveillons, nous garderons notre corps en très bonne forme.

En plus de l'exercice, nous proposons une formation minceur exemplaire qui peut être utilisée en complément ou en diversification de l'exercice. Il est recommandé pour les personnes plus entraînées qui ont au moins 2 semaines d'exercices systématiques derrière elles.

## Suggestion d'intensité d'entraînement minceur durée moyenne : 2 séries de 20 minutes

Ce dont nous avons besoin:

- des vêtements de sport confortables
- eau (deux bouteilles de 0,5 litre)
- baskets
- chronomètre, montre ou minuterie
- escaliers
- une chaise

## EXEMPLE DE FORMATION

| Non. | TYPE DE TEMPS D'EXERCICE  |           |
|------|---|-----------|
| 1    | Courez sur place avec vos bras levés  | 1 minute  |
| 2    | squats  | 1 minute  |
| 3    | Marche sur place en levant alternativement les genoux   | 1 minute  |
| 4    | Coups de pied alternés sur les côtés  | 1 minute  |
| 5    | Barboteuses   | 0,5 min   |
| 6    | Circulation de la ceinture scapulaire (mains à droite et à gauche)  | 2 minutes |
| 7    | Fentes alternées vers l'avant, se tenant à la chaise, se tenant à l'envers  | 1 minute  |
| 8    | Torsion sautante du torse (hanches et jambes vers la droite ; torse et bras vers la gauche)                       | 0,5 min   |
| 9    | Faites une pause pour respirer profondément : inspirez par le nez, expirez par la bouche, prenez une gorgée d'eau | 0,5 min   |
| dix  | Monter la 1ère marche de l'escalier et descendre  | 2 minutes |
| 11   | Pompes debout contre le mur   | 1 minute  |

| Non. | TYPE DE TEMPS D'EXERCICE   |          |
|------|--|----------|
| 12   | Genoux alternés avec une claque sous le genou                                  | 1 minute |
| 13   | Balacez vos jambes en arrière, en appuyant votre front contre le mur           | 1 minute |
| 14   | Balancements rapides des mains - haut, bas                                     | 1 minute |
| 15   | Transition pointe-talon, genoux fléchis  | 1 minute |
| 16   | Faites une pause pour respirer profondément et boire une gorgée d'eau          | 0,5 min  |
| 17   | Courez sur place et pliez les coudes en tenant trois bouteilles d'eau          | 1 minute |
| 18   | Squats avec une jambe sur la marche de l'escalier (L et R)                     | 1 minute |
| 19   | Coup de pied alterné vers l'avant - en tenant le dossier de la chaise          | 1 minute |
| 20   | Balancer les bras en avant et en arrière tout en tenant trois bouteilles d'eau | 1 minute |



**Attention!** Les personnes souffrant de problèmes cardiaques, d'hypertension artérielle et à qui le médecin a interdit d'effectuer des sauts et des mouvements brusques ne doivent pas faire cet entraînement, car il y a des éléments dynamiques. Il est important que ces exercices ne provoquent pas de douleur pendant et après l'entraînement, sinon ils doivent être abandonnés.

Rappelons-nous que parallèlement à l'amélioration de notre montagne, il convient de veiller à améliorer nos habitudes alimentaires. Combiner une alimentation saine avec l'exercice est le moyen le plus efficace d'améliorer votre santé, de vous débarrasser de l'excès de poids et de vous sentir mieux.

## Principes d'une saine alimentation

### lors de la perte de poids

Les régimes amaigrissants sont très à la mode de nos jours. Des études montrent que la plupart des femmes au moins une fois dans leur vie ont subi un tel régime. Le concept de perdre du poids a acquis de nombreuses

significations, de la famine à l'élimination de certains produits seulement. La magie d'utiliser des régimes amincissants miraculeux peut être trompeuse. Perdre des kilogrammes en peu de temps peut avoir des conséquences désagréables sur la maladie. Par conséquent, la question se pose immédiatement, que signifie un régime minceur sain et correct ?

### Les principes les plus importants d'un régime minceur

- La quantité de nourriture consommée pendant la journée doit être limitée, la somme d'énergie qui doit être obtenue à partir des produits consommés tout au long de la journée doit être comprise entre 1000 et 1200 kcal.
- N'oubliez pas de réduire au minimum la quantité de matières grasses que vous consommez. Les produits doivent être faibles en énergie et faibles en matières grasses. Les graisses d'origine animale doivent être éliminées, les graisses de l'alimentation doivent provenir principalement des huiles végétales.
- Le sucre est votre ennemi ! Tu as besoin de courage évitez d'ajouter du sucre aux boissons telles que le café, le thé et les aliments. Bien sûr, il faut renoncer complètement aux boissons maltées ou sucrées.
- Il est nécessaire d'apporter la bonne quantité de protéines, c'est pourquoi vous devez penser quotidiennement au lait et à ses produits allégés.

- La démission est requise  
friture d'aliments, la méthode de traitement thermique recommandée est l'ébullition, la cuisson à l'étuvée sans saisie préalable, la cuisson dans du papier d'aluminium ou la friture sans graisse.
- Restriction catégorielle après  
une dose de sel et d'épices piquantes en complément de tous les repas de la journée. Les épices à base de plantes peuvent être utilisées comme substituts. Le sel favorise non seulement l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques, mais retient également l'eau dans le corps, ce qui rend difficile la perte de poids.
- Fournir autant de liquide que possible, de l'eau minérale plate est recommandée. La quantité de liquides doit être comprise entre 1,5 et 2 litres par jour.
- Il est nécessaire d'abandonner complètement les calories "vides", par exemple l'alcool.
- Suivez la bonne répartition régulière des repas tout au long de la journée. Des études ont montré que les personnes qui mangent 4 à 5 repas par jour perdent du poids plus rapidement que les personnes qui mangent irrégulièrement.
- La base est la motivation, le respect d'un régime et la poursuite efficace de l'objectif. Se débarrasser des kilogrammes ne se fait pas vite

Ko et seule une forte volonté vous permettra de survivre à cette dure épreuve.

### Recommandations générales pour un régime minceur

- effort physique accru quotidien obligatoire; cela devrait être de la danse, de l'aérobic, du vélo, de la course ou de la natation, de l'exercice au moins 3 fois par semaine pendant 30 minutes
- un repas régulier toutes les 3-4 heures
- il est obligatoire de prendre le petit déjeuner tous les jours, de renoncer complètement au souper et de manger le soir



- augmenter la consommation de produits sources de fibres alimentaires coupe-faim ; les fibres peuvent être trouvées dans des produits tels que les produits céréaliers complets : pain complet, flocons de céréales, gruau à gros grains, son de blé, graines de légumineuses et légumes et fruits crus
- dans un moment difficile, vous pouvez boire un verre d'eau ou vous brosser les dents.

# Produits recommandés et recommandés



**interdictions !** • ne mangez jamais trop peu, mais aussi ne mangez pas

trop • ne mangez pas trop, mangez de petites

portions • ne sautez jamais de

repas • ne vous affamez pas, la famine et une alimentation irrégulière

vous font grossir • ne grignotez pas entre les repas

## LA NUTRITION DANS UN RÉGIME MINCEUR

| DES PRODUITS                  | RECOMMANDÉ  | CONTRE-INDIQUÉ   |
|-------------------------------|---|--|
| produits<br>céréaliés         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pain de grains entiers • gruau de grains grossiers</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pain blanc, petits pains • pâtisserie • pâtes • semoule • farine, plats à base de farine</li> </ul>                             |
| produits<br>laitiers          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• lait 0,5 % de matières grasses</li> <li>• babeurre, fromage cottage • yaourt nature faible en gras • fromage cottage faible en gras</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• lait 3,5% MG • yaourts aux fruits • fromages fondus • fromages affinés</li> </ul>   |
| viande,<br>poisson, conserves | <ul style="list-style-type: none"> <li>• poulet sans peau • dinde sans peau • viandes de volaille maigres • filet mignon • morue</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• viandes grasses</li> <li>• porc, mouton • viande de canard et d'oie • pâtés • saucisses • saucisses de Francfort</li> </ul>     |
| graisses                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• menthe</li> <li>• ađra</li> <li>• huiles végétales • huile d'olive</li> <li>• margarines faibles en gras</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• poisson gras</li> <li>• saindoux</li> <li>• saindoux, bacon • margarines dures • crème épaisse</li> <li>• mayonnaise</li> </ul> |



|          |  |  |
|----------|--|--|
| légumes  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• concombres • radis</li> <li>• chou •</li> <li>• épinards •</li> <li>• tomates •</li> <li>• kala ou</li> <li>• carottes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• haricots</li> <li>• fèves</li> <li>• soldat</li> </ul>  |
| fruit    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pastèques</li> <li>• pamplemousse • fraises</li> <li>• oranges</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• raisins •</li> <li>• bananes •</li> <li>• framboises</li> <li>• prunes</li> <li>• cassis</li> </ul> |
| bonbons  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sorbets aux fruits sans sucre • bonbons et sucre</li> </ul>   |  |
| boissons | <ul style="list-style-type: none"> <li>• eau minérale</li> <li>• café et thé sans sucre</li> <li>• boissons légères •</li> <li>• jus de légumes</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• boissons alcoolisées •</li> <li>• jus de fruits sucrés</li> <li>• boissons au cola</li> </ul>       |

# Surpoids et obésité

L'obésité est une maladie causée par l'accumulation excessive de lipides dans le tissu adipeux causée par une consommation alimentaire accrue dépassant les besoins énergétiques de l'organisme.

## Symptômes

Le principal symptôme de l'obésité est l'augmentation du poids corporel due à l'accumulation de cellules graisseuses. L'obésité est associée à la survenue de nombreuses complications du système circulatoire et d'autres organes.

## Répartition de l'obésité

- **obésité primaire** - survient à la suite de mauvaises habitudes alimentaires et de prédispositions génétiques

- **obésité secondaire** - survient à la suite d'autres maladies chroniques (syndrome de Cushing, hypothyroïdie, troubles du système nerveux) ou de l'utilisation de médicaments (glucocorticoïdes, hormones, certains sédatifs).

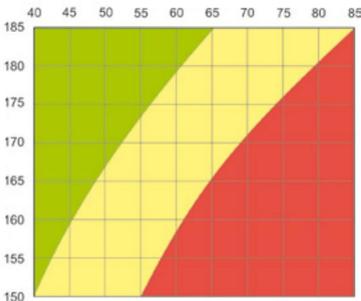
Le mécanisme de l'obésité est simple : plus on consomme de calories, plus les besoins énergétiques sont faibles, plus les graisses sont stockées.

On parle également d'obésité lorsque le poids corporel dépasse 20 % de ce que l'on appelle poids corporel idéal - déterminé sur la base de tables spécialement développées, en fonction de l'âge, du sexe, de la taille et du type de construction.

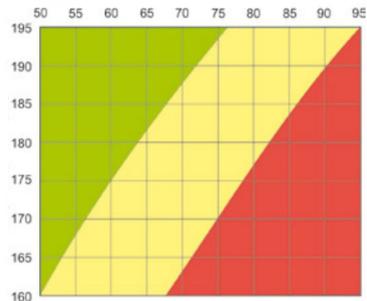
l'indice de masse corporelle, le soi-disant L'IMC détermine la quantité de tissu adipeux dans le corps et est également un déterminant du risque de développer des maladies liées à l'obésité. L'IMC est calculé selon la formule :

$$\text{IMC} = \text{poids corporel (kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m)}$$

par kg



par kg



Plus l'IMC est élevé, plus le risque de complications du système circulatoire et d'autres organes est grand.

| Zabu zernia poids     | IMC (kg/m <sup>2</sup> ) | Risque de maladie associé à l'obésité |
|-----------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| niédo<br>Balance      | <18,5                    | faible                                |
| normale               | 18,5-24,9                | moyenne                               |
| surpoids ≥ 25         |                          | augmenter zone                        |
| temps avant l'obésité | 25,0-29,9                | augmenter zone                        |
| I degré d'obésité     | 30,0-34,9                | augmenter considérablement zone       |
| II degré d'obésité    | 35,0-39,9                | de haut                               |
| III degré d'obésité   | ≥ 40,0                   | très haut                             |



# Régimes efficaces

## diète méditerranéenne

Le régime méditerranéen est recommandé par le ministère de la santé. On sait depuis des années que les habitants du bassin méditerranéen jouissent d'une bonne santé et vivent longtemps, ce qui est principalement lié à l'alimentation et au mode de vie qu'ils mènent. Il a la plus faible incidence de maladies cardiovasculaires et de certains cancers au monde. **Il s'agit principalement d'un régime riche en glucides.**

**La base est la consommation de grandes quantités de produits céréaliers, de légumineuses, de légumes et de fruits, une consommation moyenne de lait et de produits laitiers, de poisson et de volaille, une faible consommation de viande rouge et une consommation exclusive d'huile d'olive.**

### Produits conseillés •

**produits céréaliers** : riz, gruau, millet, céréales, pain complet - ils donnent une sensation de satiété et rassasient plus longtemps la faim grâce à l'amidon qu'ils contiennent

- apportent des fibres alimentaires qui régulent le travail du tube digestif, préviennent la constipation et le cancer du côlon

- sont une source de vitamines B ainsi que de fer, de zinc et de magnésium

• **noix, amandes** •

**pâtes**, de préférence complètes - en raison de

leur teneur élevée en fibres alimentaires, elles ont des propriétés hypocholestérolémiantes - protègent contre le cancer du côlon • **légumineuses** : une source

précieuse de protéines végétales, de minéraux et de fibres alimentaires

• **huile d'olive**

- contient une quantité importante d'acides gras polyinsaturés et relativement peu d'acides gras saturés -

est une source



d'acides gras essentiels (AGE) et de la vitamine E antioxydante, leur apport suffisant dans les aliments empêche non seulement la formation de caillots sanguins dans les vaisseaux, mais réduit également le taux de cholestérol, dans le régime méditerranéen traditionnel, environ 40% de l'apport calorique quotidien provient des graisses, mais le risque de maladies cardiovasculaires est très faible

• **fruits de mer** : huîtres, crabes, moules, crevettes

- sont une riche source de potassium, de phosphore, de magnésium et de zinc nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux • **poisson**
- sont une source de protéines, de calcium et de phosphore bien absorbés, qui aident à maintenir le système squelettique en bon état
- contiennent de l'iode, précieux pour la thyroïde - contiennent des acides gras oméga-3, qui protègent contre l'athérosclérose et les maladies coronariennes ; les chercheurs rapportent que la consommation de poisson au moins deux fois par semaine réduit l'incidence des cardiopathies ischémiques • **les légumes et les fruits** - fournissent des vitamines et des minéraux essentiels
- sont une source précieuse de fibres alimentaires
- régule le métabolisme - retarde le processus de vieillissement du corps - une consommation élevée de fruits et légumes frais protège le corps contre les maladies cardiaques et le cancer
- **épices** : ail et oignon
  - ont des propriétés antibactériennes
- musaraigne - abaisser la tension artérielle
- **herbes** : rendent les plats plus savoureux, plus faciles à digérer et aident à réduire la consommation de sauces salées et grasses à base de viande

- **vin rouge**, dans certaines régions, le vin est mélangé avec de l'eau
- les composés présents dans le vin ont des propriétés hypocholestérolémiantes et protègent de l'athérosclérose
- la consommation de petites quantités de boissons alcoolisées réduit le risque de maladie coronarienne chez les personnes âgées, mais la consommation d'alcool n'a été approuvée nulle part pour la prévention des maladies cardiaques.

## Produits interdits

- graisses saturées - pain blanc - sucreries - viandes rouges grasses, viandes blanches grasses (p. ex. peau de poulet) - viandes grasses, sauces grasses.

## Recommandations générales du régime méditerranéen

- Mangez quotidiennement de l'huile, de préférence de l'huile d'olive, du fromage et du yaourt. Plusieurs fois par semaine - poisson et volaille. Limitez les œufs à 3 par semaine. Mangez beaucoup de légumes et de fruits. Limitez strictement les sucreries. Mangez de la viande rouge plusieurs fois par mois. Buvez beaucoup d'eau minérale, de préférence non gazeuse. Mangez deux fois moins de lait entier, de crème et de beurre. Rappelez-vous de l'activité physique quotidienne.

## Régime plage sud

Le régime de South Beach, autrement connu sous le nom de régime de South Beach, a été développé par Arthur Agatsto pour les personnes en surpoids à risque de diabète et de crise cardiaque.

Ce régime exclut les restrictions draconiennes, peut être suivi pendant longtemps, et peut même devenir un "mode de vie".

Le régime se compose de trois phases. La règle générale est que **vous mangez suffisamment pour satisfaire votre faim.**

Le nombre et le poids des portions ne sont pas précisés. Vous devez boire beaucoup d'eau, de jus de légumes, de café décaféiné et de thé sans théine, comme le rooibos.

### Phase I du régime

Dure 2 semaines, perte de poids 4-6 kg.

### Produits conseillés •

légumes, viandes maigres •

poissons •

fromages légers • œufs • huile d'olive.



### Produits interdits •

viandes grasses

- fromages gras, affinage • lait,
- yaourts, cream cheese, glaces •
- sucreries

- produits céréaliers •
- fruits, café, thé.

### 2ème phase du régime

### Produits recommandés

- fruits : pêches, myrtilles, poires, pommes, kiwi, abricots, oranges, prunes, fraises, cerises

- yaourts légers
- petits pois, riz
- vin rouge.



### Produits interdits • fruits :

ananas, bananes, fruits en conserve

- jus de fruits
- confitures, miel
- 

glaces • légumes :  
betteraves, carottes, maïs, pommes  
de terre • pain de blé.



### Phase III du régime

Selon le créateur, Arthur Agatston, le corps s'est déjà habitué à un mode de vie sain et aux produits utilisés. Cependant, **vous devez vous méfier des fringales** telles que les hamburgers, les frites, les sucreries et faire preuve de modération dans leur consommation, car vous pouvez rapidement prendre du poids et s'en débarrasser ne sera pas si facile. **Il est conseillé de prendre 3 repas par jour avec des produits à index glycémique bas.**

## Régime séparé

Le régime fractionné est un régime assez répandu et à la mode qui permet de perdre du poids d'environ 2 à 3 kg par semaine.

L'auteur du régime est le Dr Hay. Comme base, il a utilisé la division de tous les produits alimentaires en 3 groupes.

### 1. Produits neutres

- les fromages dont la teneur en matières grasses dépasse 50 %
- crème
- fromage blanc
- charcuterie
- matières grasses : huile d'olive, huile, beurre
- légumes à feuilles : chou, laitue
- noix • miel
- Herbes



### 2. Produits protéinés

- produits laitiers : œufs, lait, yaourt, fromages dont la teneur en matière grasse n'excède pas 50 %
- viande : rouge, volaille, chevreuil
- poisson, fruits de mer
- haricots, soja
- fruits (sauf bananes)



- ### 3. produits glucidiques : • pain • pâtes, riz, gruau

- patates
- bananes



#### Recommandations

Il est interdit de combiner des produits des groupes protéines et glucides.

Les produits

des groupes protéines et glucides peuvent être combinés avec des produits du groupe neutre. Mangez 3 repas par jour et 2

petites collations, comme des fruits. Un repas par jour ne devrait être composé que de fruits.

Il faut exclure de l'alimentation : l'alcool, le café, le thé noir, les sucreries, le sucre et le sel.

Buvez au moins 2 litres de liquide par jour.

## Autres régimes populaires

- Régime de Copenhague
- diététique Cambridge
- diète Michaela Montignac
- régime chou
- Le régime alimentaire du Dr Kwasniewski
- Régime Ducana
- régime 1000 kcal.

## SOUPE AUX LÉGUMES

- 2 carottes
- 1 oignon
- 8 bouquets de kala ora
- 1/2 poivron vert • 1/2 poivron jaune • 6 cuillères à soupe de petits pois • 250 g de haricots verts • 4 bouquets de brocoli • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, poivre, sel

4 os.

45 minutes

Les carottes et les poivrons sont lavés, épluchés et coupés en lanières. Épluchez l'oignon et hachez-le finement. Lavez les bouquets de kala ora et de brocoli et coupez-les en petits morceaux. Lavez les haricots verts et coupez-les en gousses plus courtes, lavez les pois. Nous faisons bouillir 1,5 litre d'eau dans une casserole. Ajoutez-y tous les légumes et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonner au goût avec du sel et du poivre, ajouter l'huile d'olive.



## GYROS AUX LÉGUMES

- 300 g de laitue poitrine de poulet
- 10 champignons
- 1 poivron rouge • 3 concombres marinés
- 1 oignon, 1 tomate • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • curry, basilic, origan, poivre, sel

2 os.

1h

Lavez le blanc de poulet, séchez-le et coupez-le en fines lanières. Assaisonnez la viande avec du curry, du basilic, de l'origan, du poivre et du sel. Lavez les champignons, épluchez-les, hachez-les très finement et faites-les cuire quelques minutes dans un peu d'eau pour les ramollir. Nous lavons les poivrons, retirons les graines et coupons la chair en lanières. Coupez les concombres en dés. Épluchez l'oignon, lavez-le et hachez-le finement. Laver les tomates, les blanchir, les peler et les couper en petits cubes. Faire revenir le blanc de poulet environ 10-15 minutes dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajouter les légumes et laisser mijoter jusqu'à ce que tout soit tendre.



## SALADE AUX GERMES

• 4 feuilles de laitue iceberg • 1  
carotte, 1/2 oignon • 15 g chacun

2 os.

de radis, de luzerne et de germes  
de haricot mungo

25 minutes

• 3 cuillères à soupe de yaourt nature épais • 1  
cuillère à café de vinaigre de vin •

1 cuillère à café d'huile d'olive • 1/2

cuillère à café de jus de citron • 1

cuillère à café de raifort, 1/2 cuillère à café de

miel • persil pour la décoration • sel,

poivre

Lavez les feuilles de laitue, séchez-les et déchirez-les en morceaux. Lavez les choux et égouttez-les. Laver les carottes et les oignons, les éplucher. Couper la carotte en lanières et l'oignon en petits cubes.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'oignon. Nous ajoutons des carottes, assaisonnons avec du sel et du poivre. Faire revenir environ 4 minutes à feu doux, ajouter le miel et le vinaigre.

Mélanger le tout puis ajouter aux feuilles de laitue avec les germes. Préparez la sauce : mélangez le yaourt avec le raifort. Ajouter le jus de citron et assaisonner de sel. Verser la vinaigrette sur la salade et garnir de persil.

SALADE  
AUX NOIX DE TOURNESOL

• 1 poivron rouge • 1 tête de  
laitue frisée • 1 poivron orange • 1/2  
boîte de maïs (env. 200 ml)

4 os.

20 min

• 1 concombre frais moyen • 3  
cuillères à soupe de graines de tournesol  
pelées • 1 cuillère à soupe de

jus de citron • 1 cuillère à café de

basilic séché • 1 cuillère à café d'herbes

de Provence • 1 cuillère à

café d'aneth • sel, poivre

Lavez la laitue, séchez-la et déchirez-la en morceaux. Lavez les poivrons et, après avoir retiré les graines, coupez-les en lanières. Nous épluchons le concombre et le coupons en tranches. Mélanger les légumes, ajouter le maïs rincé. Arrosez la salade de jus de citron. Ajouter les

graines de tournesol et les épices, mélanger le tout.



## CÔTELETTES D'AGNEAU

• 4 côtelettes d'agneau • 1

oignon

4 os.

• 2 gousses d'ail • feuille

de laurier • 2

2,5 heures

cuillères à soupe

d'huile

d'olive • poivre • sel

Rincez et séchez la viande. Pelez et hachez l'oignon et 1 gousse d'ail.

Mélanger l'huile d'olive avec l'oignon, l'ail, le poivre et le sel.

Frottez la viande avec ce mélange, couvrez-la et mettez-la au réfrigérateur pendant 2 heures. Dans une poêle, faites chauffer la graisse avec 1 gousse d'ail et une feuille de laurier. Lorsque l'ail commence à dorer, retirez-le avec la feuille et faites revenir les escalopes dans la graisse.

Nous les servons chauds, accompagnés de salade et de purée de pommes de terre.



## Merlu sauce au vin

• 3 moitiés de merlu • 4 cuillères à

soupe de persil haché • 1 cuillère

à soupe de

3 os.

vinaigre de vin • 4 cuillères à

soupe d'huile d'olive • jus d'1

citron, sel, poivre • feuilles de persil

pour la décoration

40 minutes

Jetez les demi-carcasses de colin dans de l'eau bouillante salée additionnée de 2 cuillères à soupe de persil haché.

Lorsque le poisson est tendre (au bout d'environ 20 minutes), sortez-le de l'eau et décollez la peau et les arêtes. Disposez les morceaux de poisson sur un plat.

Préparez la sauce : mettez 2 cuillères à soupe de persil haché, le jus de citron, le vinaigre de vin et l'huile d'olive dans le plat. Mélanger le tout et assaisonner au goût avec du sel et du poivre. Versez la sauce prête sur les morceaux de poisson et décorez-les de feuilles de persil.



**Pour plus d'info visitez**

**Sarah Magg :**

**[sarahmagg.com/fr](http://sarahmagg.com/fr)**