

Alix Leduc

MES PETITES RECETTES

magiques

Objectif
**CORPS
DE RÊVE**



100 recettes 100 % équilibrées

POUR MINCIR SANS SE PRIVER

POCHE

L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

Objectif CORPS DE RÊVE

Vous en avez assez de vos kilos superflus, mais vous refusez que le mot « régime » fasse partie de votre vocabulaire ?

Pas de panique ! Ce guide va vous aider à comprendre pourquoi votre silhouette ne vous plaît pas et vous montrer le chemin vers la confiance en vous que vous avez perdue.

À vos marques, prêt, partez !

- **10 conseils essentiels à suivre** pour vous offrir le corps que vous méritez.
- **Les fruits, les légumes, les herbes, les épices**, etc., qui ne vous veulent que du bien, et les ingrédients à bannir.
- **Les bonnes habitudes** à prendre et les mauvaises à perdre...
- Et bien sûr, **100 recettes minceur**, de l'entrée au dessert, pleines de saveurs et de couleurs, toujours gourmandes et faciles à réaliser.

*Eh oui, se faire plaisir tout en ayant
un corps de rêve, c'est possible !*

Alix Leduc est journaliste indépendante et écrit notamment pour *Marie Claire* et *Biba*.

6 € Prix TTC France



ISBN 979-10-285-0405-2
Rayon : Cuisine, Santé

POCHE

L E D U C . S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Élever un garçon, mission (im)possible !, 2017

Soupes maison, c'est malin, 2015

Frères, sœurs : guérir de ses blessures d'enfance, 2015

C'est un garçon !, 2014

C'est une fille !, 2014

Apprendre la guitare, c'est malin, 2014

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

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 :

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

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



La photographie de couverture correspond à la recette p. 112,
« Dorade au four ».

Conseil éditorial : Florence Le Bras

Suivi éditorial : Clémentine Sanchez

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0405-2

ISSN : 2427-7150

ALIX LEDUC

MES
PETITES RECETTES
MAGIQUES
OBJECTIF
CORPS DE RÊVE

POCHE

L E D U C . S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	6
10 CONSEILS À SUIVRE POUR S'OFFRIR LE CORPS QUE L'ON MÉRITE	7
MES 100 RECETTES POUR UN CORPS DE RÊVE	59
ENTRÉES CHAUDES ET FROIDES	61
PLATS GOURMANDS	101
LÉGUMES	141
DESSERTS	163
TABLE DES MATIÈRES	185



INTRODUCTION

Elles sont belles, minces, fermes, lisses, élégantes, élancées, gracieuses... Bref, elles ont un corps de rêve. De qui parlons-nous ? De ces femmes éblouissantes que nous admirons dans les pages des magazines, sur les podiums des défilés, dans les séries télévisées. Et lorsque nous croisons dans notre miroir notre silhouette, nous avons un vrai coup de blues. Devons-nous nous résigner à supporter nos petits défauts ? Ou nous acharner à les gommer au prix de contraintes pénibles ? Ni l'un ni l'autre ! Prendre soin de son corps, c'est important pour le moral, pour la confiance en soi. Mais à condition de commencer par s'aimer et se faire plaisir. Alors on bannit les mots terriblement réducteurs comme « régimes », « efforts », etc., et on décline les mots du bonheur comme « saveurs », « plaisirs ». Ça marche. On parie ?

10 CONSEILS À SUIVRE POUR S'OFFRIR LE CORPS QUE L'ON MÉRITE

1. APPRENEZ À AIMER VOTRE CORPS ET CHANGEZ VOTRE REGARD

De quel corps rêvez-vous ? Faisons le point !

Qu'est-ce c'est, un corps de rêve ? Celui qui est glorifié par les magazines féminins, limite irréel ? Ou bien celui que vous avez perdu, la faute à une mauvaise alimentation, au manque de sport, aux kilos qu'on laisse s'installer, aux grossesses successives, au temps qui passe ?

Il est essentiel de vous mettre au clair avec cet « idéal » pour distinguer ce qui est de l'ordre du fantasme et ce qui peut être un objectif réaliste à atteindre.

Ce corps que vous imaginez, est-il compatible avec votre morphologie, votre âge, votre état de santé ?

Regardez-vous dans le miroir et soyez honnête avec vous-même en dressant vos points faibles, ceux sur lesquels vous pouvez agir vraiment, sans vous rendre malade ou malheureuse (ou les deux).

VOTRE POIDS

Fixez-vous de vrais objectifs, raisonnables, en calculant combien de kilos vous souhaitez perdre et comment.

Faites l'état des lieux en calculant votre IMC (indice de masse corporelle) pour savoir si votre poids est adapté à votre taille. Cet indice, reconnu par les autorités mondiales de santé, est un indicateur permettant de déterminer la corpulence d'une personne.

- IMC entre 18 et 25 = poids normal.
- IMC entre 25 et 30 = surpoids.
- IMC entre 30 et 35 = obésité.

Mode d'emploi : l'IMC est calculé en divisant le poids par la taille au carré.



Par exemple, si vous mesurez 1,70 m et pesez 70 kg, votre IMC est de :

$70/1,70 \times 1,70 = 24,22$. Votre poids est donc normal pour votre taille.

Attention !

Quelques kilos superflus réticents à disparaître malgré vos efforts, peuvent avoir pour cause une pathologie qu'il faut dépister. Une thyroïde paresseuse, par exemple. Demandez un bilan sanguin à votre médecin pour vérifier que tout va bien.

Quelques kilos superflus, lorsqu'ils sont judicieusement répartis donnent une silhouette épanouie, pulpeuse, que les hommes adorent... Alors faut-il vraiment les perdre ?

LA BALANCE : AMIE OU ENNEMIE ?

La balance permet de faire le point de ses progrès ou de ses écarts... Mais attention à l'obsession : se peser trop souvent peut devenir un poids ! Et décourager, démotiver, induire en erreur (on a fait plein d'efforts et on n'a pas perdu un gramme ?)..

Fixez-vous un rendez-vous hebdomadaire, toujours à la même heure. En vous promettant de ne pas dramatiser si la balance vous annonce une mauvaise surprise !

De toute façon, n'oubliez pas qu'une perte de poids trop rapide n'est pas le but recherché (pour tout reprendre très vite, parfois avec un ou deux kilos en prime !). Faites-vous confiance, ne vous torturez plus avec la minute vérité de la balance. Se peser est une indication, la balance est un outil, pas un objet de souffrance !

VOTRE SILHOUETTE

Votre poids est normal, mais votre corps ne vous plaît pas ? Un peu d'exercice musclera et galbera votre corps, affinera votre silhouette, redressera vos épaules en mettant en valeur votre poitrine.

Définissez donc des objectifs réalisables : votre poids de forme, mais aussi un tour de taille, un tour de hanches harmonieux, des bras plus fermes, etc.

Et apprenez aussi à voir vos atouts. Encore une fois, un corps de rêve n'est pas forcément mince ! Soyez fière de vos formes, mettez-les en valeur !

Prendre soin de son corps, le traiter avec douceur et respect, est le meilleur moyen de s'accepter et de se sentir belle. Interdiction de se flageller, de s'imposer une diète stricte (et inefficace !) et de se dévaloriser en permanence... Un corps de rêve est un corps épanoui !



LA POUPÉE BARBIE® SE CASSE LA FIGURE

Le mythe de la poupée aux mensurations idéales (et qui a tant fait rêver, fantasmer, culpabiliser les petites filles, leurs mères et tous les autres !) est tombé de son piédestal ! Un infographiste a comparé ses mensurations de rêve à l'Américaine moyenne et le résultat est sans appel : Barbie® et sa plastique de rêve sont une vaste supercherie !

Quelques exemples ? Prenez son cou, il est deux fois plus long et 15 cm plus fin que celui d'une femme normale. Et ses pieds, mis en valeur dans ses escarpins scintillants ? Ses chevilles font la taille de celles d'un enfant de trois ans. Pour avancer, la belle blonde serait obligée de se déplacer à quatre pattes... Moyen glamour ! Enfin, arrêtons de nous pâmer devant sa taille de guêpe, tellement fine, à peine 40 cm (plus petite que sa tête !), qu'elle n'aurait pas la place d'y loger tous ses organes.

La fin d'un mythe ? Et c'est tant mieux, car en 2016, la firme Mattel a eu la bonne idée de lancer sur le marché de nouveaux modèles en version, cette fois, « ronde », « petite » ou « menue »... Plus proches de nous, quoi !

LES JUSTES PROPORTIONS D'UN CORPS DE RÊVE

Pour calculer les bonnes proportions, on divise le tour de taille par le tour de hanches, et on doit obtenir un chiffre inférieur à 0,8.

Quelques tours de tailles « célèbres » :

- Elisabeth d'Autriche, dite Sissi, avait un tour de taille de 51 cm ;
- Brigitte Bardot avait un tour de taille de 57 cm (poitrine : 91 cm ; hanches : 89 cm) ;
- Marilyn Monroe avait un tour de taille de 62 cm (poitrine : 92 ; hanches : 88).

2. CHASSEZ LES TOXINES !

Vous vous sentez lourde, ballonnée, voire boudinée, et remettez en cause vos mauvaises habitudes alimentaires ? C'est le moment d'offrir à votre organisme (corps ET peau !) les aliments détox dont il a besoin, pour le purifier et pour booster le fonctionnement de tous les organes.

Les toxines sont des substances toxiques produites par des bactéries à la suite d'une alimentation trop riche en lipides et en glucides. Elles empêchent l'organisme d'éliminer les graisses, favorisant leur stockage et entraînant une prise de poids sur le long terme.

Pour chasser ces toxines, consommez en priorité des fruits et légumes, aliments détox par excellence, riches en fibres, antioxydants, eau, vitamines et minéraux. Apprenez par cœur la liste qui suit (à retrouver un peu plus loin dans les recettes !).

LE BEST OF DES FRUITS DÉTOX



L'ANANAS : UN BRÛLE-GRAISSES NATUREL

Il est notre grand allié diététique plaisir ! Avec seulement 52 calories pour 100 g, ce coupe-faim reconnu est aussi un « brûleur de graisses » naturel. En effet, il cache une arme secrète anticellulite : la broméline. Cette enzyme magique a un pouvoir drainant permettant de diminuer la rétention d'eau et les mauvaises surprises qui vont avec...

L'AVOCAT : UN AMI QUI NOUS VEUT DU BIEN

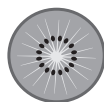
L'avocat a longtemps été banni parce que trop gras et trop calorique (160 calories pour 100 g). On l'aimait, mais on s'en privait, trop dangereux pour la ligne... Célébrons son *come-back*, car après des lustres à s'éviter, on va être amenés à beaucoup se fréquenter, et régulièrement !

En effet, les récentes études sont formelles : l'avocat regorge de bienfaits pour notre corps ET pour notre ligne. D'abord parce qu'il contient du glutathion, un antioxydant favorisant l'élimination des toxines. Mais aussi parce que, très riche en fibres, il va nous aider à réguler un transit paresseux, à contrôler la glycémie, à augmenter le « bon » cholestérol et à faire baisser le « mauvais ». Enfin, il va nous éviter les fringales les plus dangereuses en nous apportant une vraie sensation de satiété à chaque bouchée.

LE CITRON : UN FRUIT MULTIFONCTIONS !

LE fruit détox par définition, cet agrume a tout bon ! Diurétique, il favorise l'élimination des toxines liées à la graisse et à l'alcool, stimule l'activité rénale, active le drainage du foie, nettoie le système digestif, favorise la digestion... À consommer sans modération !

**LE KIWI : PETIT EN TAILLE, IL A TOUT D'UN GRAND
POUR NOUS AIDER À MINCIR...**



Riche en fibres insolubles, il permet de lutter contre les problèmes de constipation en douceur et nous épargne ballonnements et problèmes de digestion. Peu calorique, il a un effet rassasiant qui en fait un coupe-faim idéal,

véritable boosteur d'énergie (il contient deux fois plus de vitamine C qu'une orange !).

LA POMME : ELLE EST À CROQUER !

Avec seulement 80 calories pour 100 g, la pomme est aussi un excellent coupe-faim qui, de plus, oblige à prendre le temps de la mâcher. Sa forte teneur en fibres, dont la pectine, permet de réduire l'absorption des graisses, de faciliter le transit et de lutter contre le cholestérol.

Et plutôt que de l'éplucher et de perdre une bonne partie de ses bienfaits (qui se nichent, essentiellement, dans sa peau), croquez-la à pleines dents, à condition qu'elle soit bio et bien lavée !

LE PAMPLEMOUSSE : UN COCKTAIL DE BIENFAITS

Très peu calorique (50 calories pour 100 g), le pamplemousse est gorgé de vitamines et de fibres et a un fort pouvoir rassasiant. Il veille sur notre organisme en chassant les toxines et les métaux lourds, et en stimulant les sécrétions digestives. Cet agrume, que l'on peut consommer en entrée ou en dessert, ne contient ni lipides, ni cholestérol, ni sodium.



LE BEST OF DES LÉGUMES DÉTOX

L'ARTICHAUT : L'AMI DU FOIE

Véritable allié minceur, il est connu pour sa capacité à nettoyer l'organisme. Avec seulement 50 calories pour

100 g, ce diurétique hors pair stimule les reins et le foie, augmente le travail de la vésicule biliaire et facilite la digestion des graisses. Riche en protéines et en fibres, il procure un effet rassasiant qui en fait un coupe-faim de choix. Qui dit mieux ?

L'ASPERGE : POUR UN DRAINAGE TOUT EN DOUCEUR...

Très pauvre en calories (20 calories pour 100 g), l'asperge est composée à 92 % d'eau. Diurétique naturel, elle stimule le fonctionnement des reins et favorise l'élimination des toxines. Ses pointes, en particulier, ont des propriétés drainantes. À savourer en salade ou sautées, avec un peu de gros sel... Un délice !

LA BETTERAVE : LE LÉGUME PURIFICATEUR !

Ce tubercule a tout pour plaire ! Outre le fait qu'il renferme une incroyable quantité de vitamines, de fibres et d'antioxydants, il est aussi très peu calorique et a la bonne idée de contenir de la bétacyanine, un antioxydant qui préserve et purifie le foie. Riche en potassium, la betterave est un diurétique naturel favorisant le drainage rénal et aidant le corps à traiter les déchets de l'organisme.

LA CAROTTE : POUR UNE BELLE LIGNE ET UNE BELLE PEAU, DU 2-EN-1 !

Sa forte teneur en bêta-carotène en fait un bouclier de choc pour combattre les radicaux libres. Riche en minéraux (potassium, magnésium, calcium), en vitamines et en fibres, la carotte favorise le drainage rénal et stimule le transit intestinal.



Enfin, parmi tous ses atouts, elle veille à la qualité de notre peau... À quoi bon vouloir un corps de rêve si la peau n'est pas, elle aussi, au top ?

LE CÉLÉRI : UN ATOUT SILHOUETTE TROP MÉCONNU...

Constitué à 90 % d'eau, le céleri est peu calorique (seulement 18 calories pour 100 g), et ses nombreuses fibres régulent le transit et permettent de lutter contre la constipation. De plus, il est diurétique et dépuratif. À consommer cuit à la vapeur ou à l'eau, ou cru (mais pas en version rémoulade hyper-calorique !).

LES CHOUX : CHOUCHOUS DE LA DÉTOX

Brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles, chou romanesco, kale... Ces légumes de la famille des crucifères sont d'excellents antioxydants qui détiennent un ingrédient clé : le sulforaphane, un chasseur de toxines hors pair. Avec une mention spéciale pour le brocoli, qui en détient le plus ! Avec 22 calories pour 100 g, le chou ne veut que du bien à notre balance. En effet, grâce à sa forte teneur en fibres, il nous aide à nous sentir rapidement rassasiés et dynamise un transit au ralenti...

Bon à savoir : le chou cru contient autant de vitamine C que l'orange. À croquer tout juste cuit, à la vapeur, ou sauté.



L'ÉPINARD : LE BALAI DE L'ESTOMAC !

Délicieux consommé cru (en salade, pour profiter pleinement de ses bienfaits) ou cuit, il est le champion de la

détox ! Gorgé de vitamines et de minéraux, il a l'avantage d'être très peu calorique (à condition de ne pas le baigner dans la crème fraîche !) et de procurer le nettoyage de printemps que réclamait votre organisme depuis une éternité...

LE POIREAU : OBJECTIF VENTRE PLAT !

Riche en eau (90 %), donc très peu calorique (environ 30 calories pour 100 g), le poireau est aussi connu pour nettoyer les intestins grâce à son apport en fibres. Il participe à l'élimination rénale grâce à son taux élevé de potassium et à son taux de sodium très bas. Enfin, c'est un légume spécial antirétention et antiballonnements... À adopter tout de suite !



BUVEZ POUR ÉLIMINER LES TOXINES !

Un organisme peu ou mal hydraté retient les toxines. Pour les éliminer, buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour. N'attendez pas d'avoir soif, gardez votre bouteille d'eau à portée de main.

Astuce : pensez à boire un verre d'eau avant de vous mettre à table, effet rassasiant garanti !

Que boire ?

- De l'eau, la boisson idéale pour contribuer à l'élimination des toxines.
- Du thé vert. Gorgé d'antioxydants, le thé vert est aussi un diurétique et un brûle-graisses reconnu. Consommé régulièrement (trois tasses par jour en moyenne), le thé vert permettrait aussi de réduire notre tour de taille et de lutter contre la rétention d'eau. Enfin, c'est un excellent coupe-faim, bouclier à brandir quand un dérapage-grignotage s'annonce !

BUVEZ POUR ÉLIMINER LES TOXINES ! (SUITE)

Parmi les multiples variétés de thés verts, optez pour le thé vert matcha, l'un des plus riches en antioxydants et très riche en chlorophylle, un détoxifiant puissant !

- Des tisanes bio.
- Des jus détox bio.

Les boissons à éviter : le café, l'alcool, les sirops de fruits, les sodas, même *light* (ils entretiennent l'appétence pour le sucré), les boissons gazeuses si vous avez un côlon sensible.

3. HARO SUR LE GRIGNOTAGE !

Picorer un paquet de bonbons devant la télé, craquer pour un croissant vers 11 heures du matin, dévorer la baguette en rentrant chez soi le soir... Autant de calories qui font fléchir l'aiguille de la balance.

IDENTIFIEZ VOS BESOINS

Pourquoi grignotez-vous ? Vous avez faim ? Vous avez envie de manger ? Vous ne savez pas résister à la gourmandise ? Pour faire la différence, soyez à l'écoute de votre corps.

LA FAIM

10 heures 25. Le petit-déjeuner semble déjà loin, vraiment loin. Vous n'êtes pas sûre de pouvoir tenir jusqu'au déjeuner. Vous craignez même de tomber d'inanition ! Il

vous semble donc obligatoire, voire vital, d'engloutir une barre chocolatée pour récupérer des forces.

Si votre estomac fait des gargouillis, si vous avez des sensations de tiraillements et de creux, si vous vous sentez faible, c'est que vous avez faim. Votre organisme réclame l'énergie dont il a besoin pour fonctionner correctement.

Petite mise au point : le « je crève de faim » en milieu de matinée/d'après-midi, début/fin de soirée, recouvre plusieurs possibilités. Et il va falloir apprendre à les décoder, en toute honnêteté ! Votre estomac crie-t-il réellement famine ? Si tel est le cas, il va falloir revoir et corriger vos menus pour établir un plan d'attaque (voir « Offrez-vous un petit-déjeuner complet chaque matin », p. 22, et « Prenez vos repas à heures fixes », p. 23).

L'ENVIE DE MANGER

Ce n'est pas le corps qui est en demande, mais la tête. Les raisons de cette envie de manger sans faim peuvent avoir diverses origines : soit vous avez besoin de compenser des émotions négatives telles que le stress, la tristesse, la colère, l'ennui, le manque affectif ; soit vous sentez une odeur qui réveille vos sens et vous appelle ; soit vous mangez par habitude parce que votre cerveau vous envoie le signal qu'il est l'heure de manger. Cette envie de manger correspond davantage à un réflexe, très bien illustré par cette habitude de grignoter devant la télévision.

Le grignotage nuit à un corps de rêve, car on craque rarement pour un bâtonnet de carotte *light*. On préfère le gras, le sucré, le lourd ! D'accord, mais ne culpabilisez pas si vous avez cédé à la gourmandise plaisir.

C'est même sain de s'autoriser quelques écarts, de temps en temps. J'ai bien dit de temps en temps ! Vous rêvez d'une religieuse au chocolat ? Inutile de vous l'interdire et de vous sentir tellement frustrée que, du coup, vous risqueriez de craquer sur le premier sachet de chips venu, par dépit. Accordez-vous ce plaisir en toute conscience, prenez le temps de le savourer. Vous mangerez légèrement au repas suivant, histoire de rattraper votre écart en rééquilibrant vos menus !

5 ASTUCES ANTIGRIGNOTAGE

1. Offrez-vous une collation

D'accord, vous avez vraiment faim. Comment ne pas prendre de risque côté calories ? Mangez une pomme, un yaourt, une poignée d'amandes... Accordez-vous une vraie pause plaisir *light* et c'est reparti ! (Voir « Craquer malin, c'est possible ! », p. 26.)

2. Distrayez votre attention

... en brandissant des antistress comme les sudokus, les mots croisés, les albums de coloriages. Faites-vous couler un bain, passez un coup de fil à votre amie d'enfance, sortez votre tapis de yoga et faites quelques positions détente...

3. Buvez de l'eau !

Dit comme ça, ça paraît logique, mais on cherche tellement à ne pas manger qu'on en oublierait presque de boire ! Idéal pour se sentir rassasié, les kilos en moins...

5 ASTUCES ANTIGRIGNOTAGE (SUITE)

4. Apprenez l'art de résister

Car ces envies « irrésistibles » sont passagères. Non, ce coup de blues, ce coup bas de votre patron, ce coup de barre, n'auront pas raison de votre taille de guêpe. Vous êtes sur le point de vous ruer sur le distributeur de bonbons ? Respirez et foncez voir sur votre tablette cette petite jupe près du corps qui vous fait envie... Ce n'est pas le moment de flancher, pensez à vos hanches ! Et dans quelques minutes, vous pourrez être fière de vous, c'est tellement gratifiant de tenir et de réaliser que l'on a réussi à ne pas céder, que l'on garde le contrôle sur son corps, ses émotions et ses poignées d'amour...

5. Occupez votre bouche !

Et si vous mâchiez quelque chose sans prendre le risque de grossir ? En cas de craquage imminent, buvez un grand verre d'eau (la rengaine, certes, mais archi-efficace !). Pour varier les plaisirs (!), vous pouvez ajouter une rondelle de citron ou du gingembre râpé et, l'air de rien, vous transformez votre en-cas antifringale en boisson détox ! (Voir « Le citron : un fruit multifonctions ! », p. 13).

Un autre « 2-en-1 » à vous recommander et auquel on ne pense pas forcément : le brossage de dents. Imaginez : vous êtes devant votre écran (le mieux, c'est à la maison, mais c'est aussi réalisable au bureau), en train de saliver devant la recette d'un gâteau à la carotte, photo hyper-alléchante à l'appui. Dégainez brosse à dents et dentifrice (que vous emporterez désormais, dans une petite trousse, partout où vous irez !), direction le premier lavabo incognito que vous trouverez. En vous brossant les dents, vous faites une double bonne action : vous prenez soin de votre sourire ET le fluor vous fait passer l'envie momentanée de sucré ou salé...

APPRIVOISEZ VOTRE FAIM

Lorsque l'on mange trop léger, les risques de grignotage augmentent, c'est presque mathématique... Sur le long

terme, pour avoir un corps de rêve, il est essentiel de ne pas s'affamer. Si vous contrôlez mal votre faim, revoyez votre alimentation.

FAITES DE VRAIS REPAS

Les nutritionnistes conseillent de prendre trois repas par jour.

Il vaut mieux vous caler avec un plat sain et consistant plutôt que d'engloutir un paquet de biscuits pour contenir votre ventre affamé à l'heure du goûter !

OFFREZ-VOUS UN PETIT-DÉJEUNER COMPLET CHAQUE MATIN

Règle numéro 1 pour mincir (et être en accord avec son corps) : bien démarrer la journée avec un petit-déjeuner complet. Sans pour autant se jeter sur des viennoiseries et chocolateries en tout genre, bien sûr !

Un fruit, un laitage, du pain (préférez le pain complet, riche en fibres et plus rassasiant) et une boisson chaude vous permettront de faire le plein d'énergie sans vous alourdir.

Vous pouvez aussi opter pour un bol de muesli bio agrémenté de fruits frais, ou d'un jus de fruits frais si vous êtes une adepte de la centrifugeuse !

SAUTER UN REPAS EST UNE FAUSSE BONNE IDÉE

Espérer maigrir plus vite en se serrant la ceinture et en sautant un repas est un très mauvais calcul. Perdez cette habitude qui veut plus de mal que de bien à votre ligne (ainsi qu'à votre moral et, surtout, à votre santé, à long terme...). Car on a souvent tendance à récupérer, voire doubler, les calories économisées en compensant au repas suivant !

Sauter un repas perturbe le métabolisme, et qui dit dérèglement, dit prise de poids... Non par esprit de vengeance, mais parce que c'est mécanique : notre organisme augmente ses réserves et stocke les graisses pour ne pas rester sur sa faim.

PRENEZ VOS REPAS À HEURES FIXES

Votre cerveau et votre estomac ont besoin de repères. À vous de les leur donner ! Un apport d'énergie irrégulier affole l'organisme, qui se met à stocker. Manger tout le temps le déstabilise, et il ne sait plus distinguer quand il a vraiment faim. En installant une certaine routine, votre cerveau va s'habituer à avoir faim à des horaires précis et non en dehors. Faites l'expérience et vous verrez, au bout d'une dizaine de jours, à quel point c'est vrai.

DÎNEZ PLUS LÉGER ET PLUS TÔT !

L'heure à laquelle on mange pourrait avoir une influence sur la régulation du poids et du métabolisme... C'est ce qu'affirme une étude en provenance d'Espagne, rapportée par *The National Library of Medicine*.

Dîner tôt (19 heures serait l'idéal !) permet au métabolisme digestif de se mettre au repos avant le coucher. À l'inverse, si vous dînez peu de temps avant d'aller dormir,

vosre digestion se fera nettement moins bien et les graisses risqueront d'être stockées. En décalant vosre repas du soir à une heure plus éloignée du coucher, vous laisserez à vosre corps le temps de digérer. Le sommeil doit être consacré à un travail de récupération, vous dormirez mieux ! (Voir « Dormez », p. 49.)

Donc, on dîne plus tôt, on oublie les plateaux télé et on privilégie des menus légers (une soupe de légumes, des protéines et zéro glucide !).

MANGEZ À VOTRE FAIM

Ni trop, ni trop peu. Identifiez le sentiment de satiété qui apparaît au cours du repas. Vous n'avez plus faim ? Oubliez ce principe dépassé qui veut que l'on finisse son assiette ! Vous ne voulez pas gâcher ? Préparez de justes portions – on a souvent tendance à voir trop grand.

Si vous réduisez vos portions, veillez tout de même à manger à votre faim. Le but n'est pas de vous priver, mais de mieux manger, en adaptant votre alimentation. De plus, lors du repas suivant, vous risquez de stocker plus de graisses qu'en temps normal. Si vous mangez à votre faim et gardez une alimentation équilibrée, vous éviterez les petits creux de la journée.

**QUE PENSER DE L'ADAGE : « IL FAUT SORTIR DE TABLE
EN AYANT ENCORE UN PEU FAIM » ?**

Certains nutritionnistes recommandent de sortir de table avec une petite sensation de faim. Cependant, c'est aussi prendre le risque d'être tentée de grignoter en plein milieu de l'après-midi ou de craquer en rentrant le soir, à la maison, sans avoir pu tenir jusqu'au dîner...

CONSEILS PRATIQUES POUR RASSURER VOTRE CERVEAU

Un steak de 100 g, c'est riquiqui dans une grande assiette... Votre cerveau se sent frustré au premier coup d'œil. Alors trompez-le !

- Présentez les aliments dans de petites assiettes : vous diminuez vos rations, vous mangez moins, vous perdez du poids.
- Servez à l'assiette : pas de possibilité de vous resservir. Cette astuce peut être appliquée au quotidien pour manger à sa faim, mais pas plus. Vous réduisez progressivement vos rations et vous vous rapprochez ainsi de votre objectif !

À LA SOUPE !

Démarrer son repas par un bol de soupe permet de se sentir rassasiée et de limiter les excès.

Dégustez-la aussi en plat principal le plus souvent possible, car elle ne veut que du bien à votre silhouette et à votre santé !

Quelques arguments de choc pour vous convaincre définitivement de vous convertir à la soupe matin, midi et soir (ou presque !) ?

- Elle est riche en fibres et favorise l'élimination et le transit.
- Elle est gorgée de minéraux et de vitamines.
- Elle ne fait pas grossir (à condition de ne pas la noyer dans la crème fraîche et de faire l'impasse sur les croûtons, les louches de fromage, etc.).
- Elle hydrate.
- Elle est bonne pour la ligne. La grande étude SU.VI.MAX, qui montre que les personnes consommant régulièrement de la soupe ont un indice de masse corporelle moins élevé que ceux qui n'en prennent pas, nous l'affirme !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Mes petites recettes magiques
objectif corps de rêve**

Alix Leduc



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

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