



# 21 ALIMENTS SAINS POUR MINCIR PLUS FACILEMENT



Il n'y a que deux façons de perdre véritablement du poids, par l'exercice et l'alimentation saine. Il n'y a tout simplement pas de recette magique, et même si cela peut sembler évident pour certaines personnes, on l'oublie trop souvent ! Alors, vous vous demandez probablement, si le régime alimentaire et l'exercice sont les

[3 vidéos pour mincir définitivement](#)

seuls moyens pour perdre du poids, pourquoi proposer cette liste de remèdes naturels. Parce qu'il y a encore des remèdes naturels et des recettes qui vous aideront à atteindre votre but ultime. Si vous utilisez ces remèdes en plus de manger mieux et faire de l'exercice, cela accélèrera le processus.



Avant de commencer, vous devez comprendre le processus d'élimination du poids. En fait, nous parlons de la graisse qui est le poids inutile dont on cherche à se débarrasser. (Les protéines et les hydrates de carbone) la graisse c'est l'énergie stockée, purement et simplement. Les calories sont l'unité qui sert à mesurer l'énergie potentielle dans ces graisses. Votre corps va transformer les graisses en énergie utilisable par une série de processus chimiques, et tout excès d'énergie (calories) dont vous n'avez pas besoin sera mis à l'abri sous forme de graisse. Pour perdre du poids, vous devez dépenser plus d'énergie (ou calories) que vous n'en ingérez. Lorsque vous utilisez plus que vous ne mangez, votre organisme puise dans les graisses stockées pour le convertir en énergie, ce qui fait que les cellules graisseuses se rétrécissent. Elles ne disparaissent pas ; elles changent simplement de forme, comme l'eau en vapeur. Bien que ce soit le processus de base, vous devez

également prendre en compte les facteurs génétiques et environnementaux. Notons que le processus ci-dessus varie de personne à personne

## 1. Le thé à la cannelle

Le taux de sucre dans le sang a un impact direct sur



votre poids, car il affecte la façon la sensation de faim et de dynamisme. (Si vous avez de l'énergie, vous êtes beaucoup plus susceptible de vous dépenser !) Si votre glycémie est équilibrée, vous êtes moins susceptible d'avoir un grand appétit, et votre corps sera plus apte à utiliser les graisses (énergie) plutôt que de les stocker. Alors que l'efficacité du thé à la cannelle n'est pas démontrée, pour perdre du poids, de plus en plus d'études préliminaires montrent que la cannelle peut aider à gérer les niveaux de sucre dans le sang, alors pourquoi ne pas concocter un thé à la cannelle épicée ?

Vous aurez besoin...

- 1 Cuillère à café de cannelle moulue
- 1 Bâton de cannelle
- le volume d'une tasse d'eau

## Instructions

Placer la cannelle dans une tasse et couvrir avec un volume d'eau bouillante. Laisser infuser 15 minutes avant. Boire 1-2 fois par jour.

## 2. Thé vert et gingembre

L'efficacité du thé vert reste controversée. Alors que certaines études n'ont rien démontré, d'autres ont identifié trois principaux composants du thé vert qui pourraient aider à réguler le poids — la caféine, les catéchines, et la théanine. La caféine est juste un coup de pouce à votre système global, et accélère un certain nombre de processus physiologiques, y compris le métabolisme qui est lié au poids (techniquement parlant, le métabolisme se réfère à tous les processus biologiques. Les catéchines sont considérés comme des flavonoïdes anti — oxydants, et sont en quantité supérieure dans le thé vert par rapport au thé noir en raison d'une différence de traitement (le thé noir est fermenté.) Bien que le mécanisme est encore à déterminer, les études in vitro et in vivo ont montré que les catéchines peuvent aider à réduire l'absorption des lipides (graisses) par la voie intestinale. La théanine est un acide aminé dans le thé vert qui peut encourager la libération de dopamine, la substance chimique qui vous rend « heureux » et détendu. Si vous avez tendance à manger à cause du stress, cela peut être utile. Il s'oppose également la caféine si vous n'obtenez pas tout nerveux. Le gingembre ajouté au thé vert aidera à améliorer la digestion et ajouter une saveur — pas peu de sucre ou du lait dans ce thé !

Vous aurez besoin...

- Une racine de gingembre frais (2 à 5 cm), pelé et haché finement OU  $\frac{1}{2}$  cuillère à café de gingembre moulu
- 1 Cuillère à café de thé vert
- 1 volume d'eau
- miel biologique (facultatif)

## instructions

Placez le thé vert et le gingembre dans une passoire ou un tamis et passez l'eau bouillante. Tremper le thé vert pendant trop longtemps peut laisser un goût amer, il ne faut pas dépasser 3-4 minutes. Vous pouvez incorporer un peu de miel brut si

vous avez vraiment besoin de sucrer, mais éviter le lait ou le sucre au maximum évidemment buvez à jeun 1-2 tasse par jour.



### 3— Le sirop de pétale de rose

Les bienfaits du sirop de pétale de rose sont soutenus par des preuves empiriques surtout, mais ce n'est pas une raison pour ignorer cette boisson rafraîchissante. Les pétales de rose agissent comme un diurétique très doux. Les diurétiques encouragent vos reins à mettre plus de sodium (sel) dans votre urine. Cet excès de sel à son tour tire de l'eau de votre sang, ce qui diminue la quantité d'eau dans votre système circulatoire. Ce n'est pas la perte de poids d'eau que l'on vise là, mais l'action de l'eau vous encourage à boire plus et garder votre système rincé et hydraté. Rester hydraté, croyez-le ou non, peut être extrêmement bénéfique pour perdre du poids.

Vous aurez besoin...

— Une poignée de pétales de rose

[3 vidéos pour mincir définitivement](#)

- Eau distillée (environ 1-2 tasses)
- pot avec un couvercle hermétique

Remarque : Assurez-vous, surtout si vous utilisez des pétales de rose frais, qu'ils n'ont pas été traités avec toute sorte de produits chimiques (insecticides, pesticides, herbicides, engrais, etc.)

## Instructions

Mettre les pétales de roses dans une casserole, et ajouter juste assez d'eau distillée pour les couvrir complètement. Si certains flottent à la surface, ce n'est pas grave. Couvrir la casserole avec un couvercle hermétique et laisser mijoter jusqu'à ce que les pétales perdent la plupart de leur couleur, environ 15-20 minutes. Filtrer le liquide dans un bocal en verre et conservé au réfrigérateur pour un maximum de 6 jours. Boire environ  $\frac{1}{2}$  à 1 tasse chaque à jeun.



## 4. Ginseng

Le ginseng est l'une des 11 plantes vivaces à racines charnues appartenant au genre *Panax*. Bien qu'il existe différents types de ginseng, les deux que vous devez sont le ginseng américain (*Panax quinquefolius*) et le ginseng asiatique ou coréen (*Panax ginseng*). Bien que largement connue comme un stimulant pour accélérer un métabolisme lent, cette description ne lui rend pas justice. La plus grande qualité de ginseng est qu'il peut aider à combattre la fatigue et stimuler l'énergie ainsi que de la vigilance (dans une étude menée en double aveugle en 2010, 290 patients atteints de cancer ont reçu du ginseng chaque jour et il a été constaté que le ginseng aidait à surmonter la fatigue invalidante causée par chimiothérapie.) Ceci est important, car sans énergie, il est difficile de faire de l'exercice et sans exercice, il est presque impossible de perdre du poids, du moins d'une manière saine. En plus de stimuler l'énergie, il existe des preuves qu'il peut aider à réguler le sucre dans le sang, ce qui affecte également les niveaux d'énergie ainsi que l'appétit.

Vous aurez besoin de...

- 1 Cuillère à café de hachée ginseng américain ou coréen
- Eau douce
- miel

## Instructions

Hachez grossièrement la racine et mesurez 1 cuillère à café par tasse d'eau. Portez l'eau à ébullition, puis versez sur le ginseng, lui permettant d'infuser pendant 5-9 minutes. Filtrez, ajoutez-le miel ou du citron si vous le souhaitez, et boire 1-2 fois par jour.

## 5. pissenlit et menthe poivrée

Le pissenlit et le thé à la menthe sont une boisson fabuleuse qui aidera à garder votre foie en bonne santé. Le foie est un organe incroyable. Non seulement il est le seul moyen de détoxifier vraiment votre corps, il joue également un rôle central dans de nombreux processus métaboliques, qui affecte le poids. En termes de métabolisme des graisses, le foie est plein de cellules qui décomposent les graisses et les transforme en énergie utilisable. Ces cellules sont aussi responsables de l'écoulement de la bile, ce qui permet d'absorber les graisses. Dans le métabolisme des hydrates de carbone, le foie aide à garder votre taux de sucre sanguin stable,



et donc de conserver les niveaux d'énergie et de régulation de l'appétit. La liste est longue, mais le but est d'aider votre foie, car il joue un rôle crucial dans la gestion des graisses et leur absorption. Le pissenlit et de menthe poivrée aident votre foie. Le pissenlit a une capacité à prévenir des dommages au foie. La menthe poivrée et le pissenlit stimulent à la fois automatiquement la production de bile dans le foie, aident à la digestion et l'absorption des nutriments. Mélangez les deux, et vous avez un thé puissant pour la protection du foie !

Vous aurez besoin...

- 1 Cuillère à café de feuilles séchées de pissenlit
- 1 Cuillère à café de feuilles séchées de menthe poivrée
- Eau bouillante
- Citron

## Instructions

Verser une tasse d'eau bouillante sur les feuilles de pissenlit et de menthe poivrée et laisser, à couvert, pendant 5-10 minutes. Filtrer, ajouter le citron si vous le souhaitez, et boire une tasse deux fois par jour. Vous pouvez également faire cela avec des feuilles fraîches de pissenlit/racines et menthe poivrée fraîche. Il suffit d'utiliser une poignée de feuilles fraîches. Si vous l'utilisez frais, soyez absolument certain qu'il n'y a pas eu de produits chimiques appliqués à eux — ce qui est particulièrement important pour le pissenlit. Si vous utilisez le pissenlit sur une base régulière, je vous conseille de cultiver le vôtre.

## 6. Thé à la sauge

Nous vivons dans un monde agité, et la plupart d'entre nous sommes stressés quotidiennement. Mais nos corps n'ont pas été faits pour gérer le stress constant, et il peut avoir des effets néfastes sur une grande variété de fonctions, y compris le gain ou la perte de poids. En situation de stress, le corps libère le cortisol, une hormone stéroïde qui fait partie de la réaction de lutte ou de fuite. Le cortisol peut agir sur le niveau de sucre dans le sang (et donc de l'appétit), et stocker l'énergie plus facilement sous forme de graisse. Le neuropeptide y est un neurochimique qui est également lié au stress. Une fois relâché, il provoque la croissance du tissu gras (l'énergie est stockée facilement sous forme de graisse autour de l'abdomen) ainsi qu'une augmentation de l'appétit. Une façon de lutter contre ce stress sous-jacent peut être d'ingérer plus de sauge, qui a des effets calmants sur le corps et l'esprit.

Faire un thé à la sauge, ou même juste de l'ajouter dans les plats que vous cuisinez est un moyen d'aider à lutter contre votre niveau de stress.

Vous aurez besoin...

- une poignée de sauge fraîche OU 2 cuillères à café de sauge séchée
- Eau bouillante
- Citron pour le goût (facultatif)

### **Instructions**

Versez de l'eau sur la sauge et laissez infuser pendant 4-5 minutes. Filtrer, ajouter le citron au goût si vous le souhaitez, et boire 1-2 fois par jour.



## **7. Chew Gum**

Le chewing-gum est un excellent moyen de faire croire à votre cerveau (et à l'estomac) qu'ils sont occupés. La saveur de la gomme réduit l'appétit et freine l'envie de grignoter quelque chose de malsain, et stimule également le flux de salive, dont les enzymes aident à décomposer les amidons et les graisses.

Vous aurez besoin...

-1 Un chewing-gum sans sucre

### **Instructions**

Lorsque vous vous sentez la nécessité de manger en dehors des repas, prenez un chewing-gum à la place.

## **8. Avoir une routine (et s'y tenir)**

Avoir une routine est avec l'exercice et l'alimentation. À mon avis, l'une des trois principales choses que vous pouvez faire pour perdre du poids. Si vous ne respectez pas une routine, vous ne verrez pas les résultats, et vous serez découragé.

## **9 Boire plus**

Rester hydraté est un aspect important de la perte de poids que les gens négligent souvent. L'eau élimine de mauvaises choses dans votre système, et permet également de réduire l'appétit. Ne vous inquiétez pas à propos de la rétention d'eau. Si vous restez hydraté, votre corps est moins susceptible de retenir l'eau, car il n'en a tout simplement pas la nécessité.

Vous aurez besoin...

— d'eau douce

### **Instructions**

Buvez au moins 8 verres d'eau fraîche chaque jour.

## **10. Huile de noix de coco (comme remplacement de la graisse)**

L'huile de noix de coco ne va ne pas vous faire perdre du poids, mais l'utiliser comme une graisse de remplacement peut être un bon choix. En plus de cela, l'huile de coco est un inhibiteur de l'appétit incroyable. Il peut augmenter les niveaux d'énergie et vous êtes plus susceptible de sortir, vous déplacer. .

Vous aurez besoin...

-2 Cuillères à soupe de bonne huile vierge de noix de coco pressée à froid

### **Instructions**

Deux fois par jour, prendre 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco. Vous pouvez le prendre avant, pendant ou après un repas. Si vous avez tendance à vous battre avec des proportions, je suggère de le prendre avant de manger, ou si le dessert est

votre péché mignon, prenez la juste après le dîner. En termes de substitution, je l'ai utilisé à la place de l'huile d'olive et l'apprécie.



### **11. Dormir suffisamment**

Notre corps est une unité cohérente, un système complexe. Tout doit fonctionner harmonieusement pour que les choses soient équilibrées et correctes comme votre poids. Des études ont montré que même un tout petit peu de privation de sommeil sur un court laps de temps de 4 nuits a pour conséquence de la résistance accrue à l'insuline responsable de la consommation de graisse. En obtenant la bonne quantité de sommeil, vous faites plus que simplement vous reposer. Vous rechargez vos batteries pour mieux dépenser l'énergie nécessaire à la perte de poids.

### **13. Poivre noir et le jus de citron**

Ce petit mélange épicé de poivre noir et de jus de citron pour créer une boisson qui peut vous aider à gagner votre bataille sur la perte de poids. Le poivre noir contient un composé chimique naturel appelé pipérine, qui est responsable de ce qui lui donne sa saveur piquante. Plusieurs nouvelles études ont montré que la pipérine peut interférer avec les gènes qui contrôlent la production de cellules graisseuses, ainsi que la réduction des niveaux de graisse dans le sang et en améliorant l'absorption des nutriments de nos aliments. Le jus de citron peut aider à faciliter la digestion.

Vous aurez besoin...

- Poivre noir fraîchement moulu
- Jus D'un demi-citron
- eau fraîches

### **Instructions**

[3 videos pour mincir définitivement](#)

Mélanger le jus de citron avec de l'eau et saupoudrer de poivre noir (environ 3-4 tours de moulin à poivre.) Buvez une fois par jour après un repas.



#### **14. Mangez plus !**

La privation ne fonctionne jamais. C'est une lutte douloureuse qui finit presque toujours à l'échec. Au lieu de laisser mourir de faim, offrez à votre corps les nutriments dont il a besoin pour rester en bonne santé. Mangez « plus » de bonnes choses. Cassez vos repas jusqu'à 5 ou 6 petits par jour pour réduire le grignotage (qui représente une bonne partie du gain de poids pour beaucoup de gens) et empêcher votre corps de stocker plus de graisse. Attendez jusqu'à ce que vous sentiez un grondement et laissez votre estomac vous dire quand il a besoin de manger.

#### **15. Mangez des pommes**

Une pomme par jour éloigne le médecin et le poids aussi ! Bien que pas débordant de nutriments comme les autres fruits ou légumes, les pommes ont encore un certain

nombre d'avantages qui peuvent contribuer à la perte de poids. D'abord, ils sont emballés avec des fibres (la peau) ce qui aide à réduire l'appétit. Donc mangez-en une si vous vous sentez l'envie de grignoter certains aliments moins désirables. Deuxièmement, ils peuvent aider à réguler le taux de sucre dans le sang, et donc aider à réguler votre appétit et les niveaux d'énergie. Troisièmement, la pectine dans les pommes peut abaisser le cholestérol, et servir comme une autre façon d'aider à réguler la glycémie, en ralentissant l'absorption des glucides. Enfin, les pommes sont un aliment naturellement faible en teneur en sodium, ce qui peut aider à prévenir la rétention d'eau en excès.

Vous aurez besoin...

-1-2 pommes fraîches.

### **Instructions**

Rincez et coupez la pomme, et mangez-en une à deux par jour. Laissez la peau, car elle contient une bonne quantité de fibres.



## 16. Les asperges

Faites attention aux fruits et légumes de saison, et bondissez sur les asperges quand elles sont de saison. L'asperge est riche en nutriments et, comme les pommes, contient beaucoup de fibres pour aider à freiner l'appétit. Il contient également une foule de vitamines qui travaillent ensemble pour métaboliser le glucose dans le sang, donc à réguler la glycémie. Si vous vous sentez gonflé, l'asperge est un diurétique doux qui peut aider à réduire les ballonnements et vous sentir mieux. Essayez de manger des asperges à la vapeur en accompagnement de vos plats préférés. Ce légume n'a pas besoin de beaucoup pour le rendre bon.

Vous aurez besoin...

-1 Botte d'asperges

### Instructions

Laver les asperges et éplucher les tiges légèrement si elles sont épaisses. Placer dans une casserole avec l'eau et couvrir avec un couvercle hermétique. Baissez le feu à moyen élevé et laissez bouillir pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres et puissent être percé facilement avec une fourchette.



## **17. Posez votre fourchette ou votre cuillère entre les bouchées**

Votre cerveau est en retard sur votre estomac d'environ 20 minutes, ce qui signifie qu'il n'est pas bon d'attendre de se sentir plein. Pour éviter de trop manger, et donc de consommer des calories non nécessaires supplémentaires, ralentissez votre alimentation en reposant votre fourchette ou votre cuillère entre chaque bouchée. Vous pourriez vous sentir un peu ridicule au début, mais cela peut vraiment aider pour réguler votre poids.

## **18— La graine de lin**

La graine de lin a été connue pour aider à régler les troubles digestifs depuis des siècles, et cela va de pair avec la perte de poids. Les graines de lin sont riches en fibres, ce qui aide à réduire le cholestérol. Il a également été reconnu capable de baisser le taux de sucre dans le sang. Avec une quantité élevée de fibres, les graines de lin agissent également comme une manière douce de réguler le transit intestinal et aider à promouvoir les bactéries intestinales saines, celles qui fonctionnent bien pour vous aider à gérer le poids. Il est important de manger des graines de lin moulues, car elles tendent à passer à travers le tube digestif sans être digérées si elles sont consommées entières, vous privant ainsi de leurs avantages nutritionnels.

Vous aurez besoin de...

-1 Cuillère à soupe de graines de lin moulues

### **Instructions**

Une fois par jour, mangez une cuillère à soupe de graines de lin moulues. Personnellement, je saupoudre mes céréales ou flocons d'avoine avec.

## **19. Le chardon Marie**

Le chardon Marie contient des composés flavonoïdes actifs collectivement connus sous le nom, simirilyn. Simarilyn, aide à protéger le foie qui est un organe vital pour la régulation du poids et pour encourager la perte de poids. Quand le foie est endormi, la perte de poids peut être ralentie jusqu'à 30 %. Le simarilyn dans le chardon Marie peut aider à inverser cette tendance. Il ya plusieurs façons de prendre le chardon-Marie , cependant je recommande de le consommer sous forme de capsule



Vous aurez besoin...  
Capsules de charbon

### **Instructions**

Suivez la notice des capsules de charbon

## **20. Le chocolat**

Rappelez-vous que la privation ne fonctionne pas. Lorsque vous ressentez l'envie d'une sucrerie, tournez-vous vers le chocolat noir. Les graisses saines dans le chocolat noir peuvent aussi ralentir l'absorption du sucre dans votre sang, ce qui empêche « les pics d'insuline. » Des études ont montré que manger certains chocolats peut aider à mettre un terme à des fringales de sucre, de sel et de matières grasses. Cependant, le chocolat doit être de 70 % de cacao, sinon il a trop de lait ou de sucre ajouté pour être bénéfique.

Vous aurez besoin...  
-70 % de chocolat noir

### **Instructions**



Directement après un repas, mangez un morceau de chocolat noir d'à peu près la taille de votre pouce pour obtenir ses avantages.

## 21. Les haricots blancs

Ils sont lents à être digérés, donc cela favorise la baisse de l'appétit entre les repas et donc la perte de poids.

Vous aurez besoin...

-1 Tasse de haricots secs

-3 Tasses d'eau

### Instructions

Préparer les haricots en ajoutant 3 tasses d'eau fraîche dans un pot pour chaque tasse de haricots secs, de sorte que le niveau de liquide est d'environ 1-2 cm sur les haricots. Porter l'eau à ébullition, puis baisser le feu, couvrir partiellement la casserole. Écumer la mousse qui se développe, et laisser mijoter pendant 1 heure à 1 heure et demie, jusqu'à tendreté. Ajouter à une salade ou profiter comme un plat à part entière.

Lorsque vous essayez de comprendre comment perdre du poids, sachez qu'il n'y a vraiment pas de chose magique qui fonctionne pour tout le monde. Oui, le régime alimentaire et l'exercice sont essentiels, mais les gens sont différents, les corps sont différents, et il faut prendre en compte des choses telles que la génétique, les conditions de santé, le sexe et l'âge. Vous pourriez prendre votre collègue en flagrant délit ingurgitant des beignets au bureau pendant que vous prenez une salade et vous demandez comment elle parvient à rester si mince alors qu'elle mange ce qu'elle veut, mais ne vous laissez pas démonter par ça. Le voyage est différent pour tout le monde, mais il ya toujours un moyen de le réussir. Nos petites astuces peuvent vous y aider. Si vous n'y parvenez pas seul, allez voir un professionnel de santé qui sera à même de vous aider.

### Conseils

— Le Poids n'est pas tout. Le muscle pèse plus que la graisse, et être en forme et en bonne santé est plus important que d'être incroyablement « mince. » Soyez en bonne santé avec votre style de silhouette, et ne l'oubliez pas !

- Ne jamais sous-estimer le stress comme une cause de gain de poids. Le corps ne peut exercer une fonction, y compris la combustion des graisses pour l'énergie, de manière optimale en cas de stress.
  
- Il n'y a pas de super — aliments. Ne comptez pas sur une chose pour vous aider à perdre du poids, maintenez toujours une alimentation équilibrée.
- Ne mangez pas avant de vous coucher. Votre métabolisme se ralentit quand vous allez dormir. Manger la nuit rend le gain de poids difficile à éviter.
  
- Fixez-vous des objectifs avec un partenaire de régime. Lorsque vous perdez la volonté ou la motivation, un ami peut être tout ce qui se dresse entre succès et échec
  
- Essayez simplement de réguler votre poids pour être en forme, en bonne santé, et en fin de compte, heureux. Ignorez les images de figures parfaites. Oubliez les bêtises dont la société nous bombarde, et ne vous laissez pas dire ce à quoi vous devez ressembler. « Dire est plus facile que faire » est un euphémisme, mais essayez de garder ça à l'esprit. Lorsque vous êtes en bonne santé, et heureux, vous brillez vraiment de l'intérieur.

Luc Terreneuve