

Alimentation : 4 truc à changer pour mincir sans effort #2

Par Catherine Baudet. Le 20 février 2015 à 13h00

Bonne nouvelle : en changeant des petites choses à ses habitudes alimentaires on regagne une énergie d'enfer, un moral d'acier et une ligne allégée.

PARTAGEZ

Connexion



Commentaire(s) : 1

PARTAGEZ



COMMENTEZ

1



© Fotolia

Renouer avec le goûter

Entre 16h et 17h, le niveau de cortisol et de sérotonine (hormones du stress) est au plus bas. Comme le cerveau fonctionne au glucose, on mange une douceur avec un IG de moins de 55

- **A table** : fruits ou fruits secs + carré de chocolat noir (à + de 70 %) + amandes, noix, noisettes.

Zapper le sucre après 17h

Le soir, on évite les sucres dont l'IG est supérieur à 40. Ils boostent l'insuline qui inhibe l'hormone de croissance sécrétée la nuit. Le risque ? Plus de graisse, plus de rides, moins de muscles. Et aussi un sommeil non réparateur. Testé et approuvé par le désormais ex insomniaque de la rédac (c.f. article sur le sommeil).

- **A table** : on déguste des Omégas 3, dont l'action anti-inflammatoire aide à réparer le cerveau, les muscles, la peau : petits poissons gras (maquereau, sardine) ou œufs ou légumineuses + des légumes et crudités + huile d'olive, de colza, de lin ou de noix + oléagineux + « Gomazio » (mélange de graines de sésame broyées et sel de mer non raffiné, en boutiques bio).

Adopter la cuisson à la vapeur douce

Dans la lettre éditée par www.santenatureinnovation.com, le professeur Joyeux, cancérologue et spécialiste de la nutrition explique que ce mode de cuisson (chaleur inférieure à 95/97°C) est « le seul qui respecte l'identité de l'aliment. Efficace, rapide, protecteur, il nettoie les aliments de tous les toxiques, additifs et métaux lourds liés aux modes de culture, à l'environnement ».

- **A table** : on investit dans un Vitaliseur. Le design façon couscoussier de cet appareil de cuisson permet à la vapeur d'eau de pénétrer l'aliment, de le faire transpirer, d'évacuer les toxiques allergènes, de préserver les minéraux et les vitamines ainsi que le goût. Bonus : il cuit rapidement (essentiel pour préserver l'aliment) : 5 minutes suffisent pour des légumes croquants, 30 minutes pour un poulet entier. Légumes, légumineuses, céréales, viandes, poissons, pain, gâteaux, on y cuit tout. Le Vitaliseur de Marion sur www.vitaliseurdemarion.fr ou le Vapok (<http://www.nature-vitalite.com/fr/rubrique/94/Cuit-vapeur-Vapok>).



Ca reste entre nous...

Vous dites (vraiment) tout à votre meilleur copine ?

Oui Non

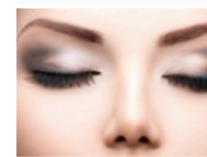
Les plus lus



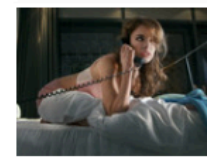
1 LOVE & SEXE
Elle a couché avec 3 000 hommes pour le plaisir (et elle assume !)



2 BEAUTÉ
Finie la cellulite grâce au Squat Lift !



3 BEAUTÉ
Yeux : 5 conseils pour maquiller un regard fatigué



4 LOVE & SEXE
Rêvons-nous tous d'être infidèle ?



5 LOVE & SEXE
Slow sexe : Et si on ralentissait...#1

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK
Créez un compte ou connectez vous pour voir ce que vos ami(e)s lisent

Pour utiliser les modules sociaux, vous