



Je Mange, Je Mincis

Retrouvez votre poids de forme,
sans peser les aliments ni compter les calories.



© 2012 - JeMangeJeMincis.com

Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique - y compris par fax, photocopies, enregistrement ou par tout système de stockage d'informations et de récupération - sans autorisation écrite de l'auteur, sauf autorisation dans les conditions suivantes :

L'acheteur peut photocopier les pages pour un usage personnel.

Un journaliste peut citer de brefs passages dans le cadre d'une critique écrite pour être inclus dans un magazine ou un journal, avec l'accord écrit de l'auteur avant la publication.

Avertissements

Ce manuel n'est pas destiné à fournir des conseils médicaux ou à se substituer aux conseils médicaux et aux traitements de votre médecin personnel. Les lecteurs sont invités à consulter leur propre médecin ou d'autres professionnels de santé qualifiés en ce qui concerne le traitement de conditions médicales. L'auteur ne doit pas être tenu pour responsable pour tout malentendu ou pour une mauvaise utilisation des informations contenues dans ce manuel ou pour toute perte, dommage, ou blessures causés ou présumés avoir été causés directement ou indirectement par tous traitements, actions, ou implications de n'importe quel aliment ou source alimentaire décrits dans ce manuel. Ces informations ne sont pas destinées à diagnostiquer, soigner, remédier ou prévenir une maladie quelconque.

Remerciements

Je tiens à remercier mon mari, Greg, pour son soutien technique et surtout moral dans cette aventure ! Ainsi que de m'avoir convaincue d'aller jusqu'au bout...

Je remercie aussi toutes les personnes qui m'ont permises de mener à bien ce projet, votre aide m'a été plus que précieuse.

Sommaire

Introduction

- Pour qui est faite cette méthode ?
- En quoi consiste la méthode ?
- En quoi ce régime est-il différent ?
- Un régime en 3 parties
- Les quantités
- Les recommandations sportives
- Cycles menstruels et poids
- Ménopause et poids

Chapitre 1 - Maigrir vite et naturellement

- **Retrouver son poids de forme sans peser les aliments ni compter les calories**
 - Oubliez les calories : cela en vaut la peine !
 - Comment maigrir si on ne compte pas les calories ?
- **Laissez votre corps brûler ses graisses**
 - La machine à brûler la graisse
 - Comment le corps peut-il brûler ses graisses tout seul ?
 - Insuline et glucagon ?
 - Comment éviter le stockage excessif ?
 - Régime IG, hypoglucidique et dissociation
 - Zoom sur le glucagon
- **Les bons et les mauvais glucides**
 - Les 2 grands groupes de glucides
 - Le sucre est-il votre ennemi ?
- **Faut-il éliminer des aliments ?**
- **Commencez à bouger**
 - Quelle activité physique ?
 - Bouger au quotidien
- **Quand et quoi faut-il manger ?**
 - le matin
 - le midi
 - le soir
 - entre les repas
 - congélation
 - plats du commerce

- à volonté ou presque
- **Guide Alimentation Tiers 1**
 - Sport Tiers 1
 - Menu Type Tiers 1

Chapitre 2 - Prendre les bonnes habitudes

- **Mangez pour perdre du poids**
 - Les apports nutritionnels
 - Les bonnes et les mauvaises graisses
- **Gestion des moments difficiles**
- **Exercice physique : bouger chez soi**
- **Guide Alimentation Tiers 2**
 - Sport Tiers 2
 - Menu Type Tiers 2

Chapitre 3 - Perdre plus de poids et ne jamais le reprendre

- **La réintroduction des aliments supprimés**
- **La cuisson des aliments**
- **Guide Alimentation Tiers 3**
 - Sport Tiers 3
 - Menu Type Tiers 3
- **Que faire si vous ne perdez pas assez de poids ?**

Fiches pratiques

Conclusion

Tableaux

Glossaire

Recettes

Sources

Introduction



Maigrir ne devrait pas vous demander de fournir des efforts surhumains. Perdre du poids est un processus naturel dont le corps humain est capable, sans avoir besoin qu'on le maltraite en le privant. Maigrir devrait être un cheminement vers votre poids naturel :

- le poids avec lequel vous vous sentez bien
- le poids que vous êtes capable de conserver facilement

Être plus mince, cela ne devrait pas nécessiter l'utilisation d'une calculatrice ni celle d'une balance dans la cuisine parce que ce n'est pas une façon normale de manger.

Avec cette méthode, vous allez découvrir comment perdre du poids naturellement et durablement. Vous perdrez rapidement du poids et vous apprendrez aussi à vous débarrasser de vos mauvaises habitudes pour en prendre de

toutes nouvelles qui vous empêcheront de tomber dans l'un des pièges les plus sournois des régimes : **la reprise de poids !**

Pour qui est faite cette méthode ?

Malgré tous vos efforts et les sacrifices que vous avez faits, vous n'avez pas réussi à perdre du poids en faisant un régime. Vous avez suivi scrupuleusement un programme amaigrissant. Peut-être en avez-vous essayé plusieurs ? Vous avez perdu du poids et pourtant vous avez tout repris. Peut-être même que vous avez repris plus de kilos que vous n'en aviez avant de commencer ce régime. La méthode que vous allez découvrir est justement conçue pour éviter ce phénomène catastrophique, décourageant et déprimant.

C'est une méthode qui est basée sur :

- des principes simples et naturels avec l'objectif d'avoir des résultats durables
- des faits scientifiquement attestés par une grande partie de la communauté médicale internationale*

En quoi consiste la méthode ?

Pour maigrir en suivant cette méthode, **vous n'aurez pas à :**

- **faire des calculs savants:** nous vous expliquons précisément comment manger
- **faire une croix définitive sur les aliments que vous appréciez le plus:** nous vous expliquons comment consommer puis comment réintégrer ces aliments dits « non diététiques »
- **suivre des menus extravagants :** cette méthode est réaliste et facile à suivre au quotidien

Vous intégrerez rapidement nos différents concepts et vous parviendrez à déceler vos points faibles mais aussi à mettre à jour vos points forts ! Perdre du poids demande de l'attention et vous ne pourrez pas faire n'importe quoi sous prétexte que vous ne comptez pas les calories et que vous ne pesez pas vos aliments. Des fiches pratiques et des menus vous aideront à y voir plus clair. Au lieu de vous dicter des règles et de vous frustrer jusqu'à ce que vous craquiez (à la boulangerie ou au rayon confiserie du supermarché) vous obtiendrez **des outils pratiques** et faciles à utiliser pour la vie de tous les jours.

En quoi ce régime est-il différent ?

Vous l'avez compris, ce régime n'est pas **hypocalorique**. Nous allons vous expliquer comment fonctionne l'amaigrissement naturel et durable selon les principes des plus grands régimes **hypoglucidiques** et des **régimes IG** qui ont été conçus jusqu'à ce jour avec quelques principes de la **dissociation des aliments**. Mais ces types de régimes ont eux aussi leur revers de médaille et nous les avons étudiés pour concevoir cette méthode.

Certes, ces régimes révolutionnaires ne demandent pas de compter les calories ni de peser les aliments ; en revanche, la plupart demandent de se référer à des classifications. Or, les médecins et experts sont loin d'être tous d'accord sur les chiffres (notamment **l'indice glycémique** mais pas seulement) et même s'ils sont globalement moins contraignants et que l'on a prouvé qu'on pouvait obtenir des résultats beaucoup plus rapides et durables, les régimes hypoglucidiques et dissociés sont parfois sévèrement critiqués.

C'est pourquoi la méthode qui vous est proposée a pour objectif de **contourner** les principaux écueils de ce type de régimes, d'après les critiques les plus couramment formulées par les publications officielles des médecins nutritionnistes. En effet, dans ces régimes:

1. L'activité physique est négligée voire ignorée parfois.
2. Certains fruits et légumes sont déconseillés voire interdits ce qui restreint le choix.
3. Les matières grasses sont parfois bannies.
4. Il faut cuisiner tous les jours des plats qui demandent souvent du temps.
5. Beaucoup d'aliments mis à l'honneur sont des aliments qui coûtent particulièrement cher.
6. La rigueur de certains régimes hypoglucidiques ne permet pas toujours d'être rassasié(e) jusqu'au prochain repas et crée quelques carences.

Un régime en 3 parties

Cette méthode peut être utilisée pour un régime allant (en moyenne) de 1 mois à 1 an pour perdre entre 5 et 30 kilos. Il est important de définir des étapes dans votre projet d'amaigrissement naturel et durable. Notre système des « tiers » est particulièrement efficace pour cela. Nous faisons référence à ces « tiers » comme étant les trois étapes clés de votre amaigrissement. Celui-ci dépend du nombre de kilos que vous avez à perdre. Afin de déterminer ces 3 tiers, il vous faut simplement garder à l'esprit **les principes** du tableau ci-dessous.

Vos objectifs de perte de poids :	Moins de 5 kg	Entre 5 et 10 kg	Entre 10 et 20 kg	Entre 20 et 30 kg
Recommandation de durée en suivant cette méthode :	1 mois	1,5 à 3 mois	2 à 6 mois	6 à 12 mois
Chaque tiers sera équivalent à environ :	10 jours	De 15 à 30 jours	De 20 à 60 jours	De 60 à 120 jours

Les quantités

Cette méthode ne mentionne pas (ou peu) les quantités car elle prend le parti d'une alimentation naturelle et l'être humain n'est pas fait pour compter, peser ou mesurer son alimentation, si ce n'est pour la préparation de recettes. Cela ne veut pas dire que vous pouvez manger dans n'importe quelles quantités.

En ce qui concerne la gestion des quantités, **retenez les points suivants :**

- Mangez à votre faim mais contrôlez les quantités en vous servant une assiette pour une personne : la nourriture ne doit (jamais) ni « déborder » de votre assiette ni former un « monticule » !
- Afin de ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre, n'attendez surtout pas d'avoir faim jusqu'à ce que votre ventre fasse du bruit pour manger. Si vous consommez les bonnes associations selon nos recommandations et que vous faites éventuellement des collations en fin de matinée et en fin d'après-midi, vous ne devriez pas avoir à vous servir des quantités déraisonnables ni même à vous resservir.
- Utilisez des assiettes plus petites si vous avez tendance à remplir votre assiette à ras bords d'habitude.
- Ne posez pas le plat sur la table : servez les assiettes que vous posez sur la table et laissez le plat dans la cuisine.
- Ne vous resservez qu'une seule fois quand vous mangez des féculents ou des légumineuses.
- Resservez-vous jusqu'à deux fois quand vous mangez des légumes.
- Évitez au maximum de vous resservir pendant le premier tiers de la durée de votre régime.
- Si vous cuisinez, vous serez moins tenté(e) de finir les plats : vous ne savourez pas de la même façon un plat que vous avez vous même préparé et une barquette qui réchauffe en 1 minute au micro-ondes. Cela permet aussi de manger plus lentement (ce qui favorise la digestion).

Vous pensez que la méthode "Je Mange, Je Mincis" est faites pour vous ?

Téléchargez la version complète comprenant :

- La méthode téléchargeable instantanément (57 pages)
- 3 menus complets
- Des recettes en vidéo
- Un forum privé
- L'accès gratuit et illimité aux mises à jour
- Un tableau des aliments et des guides alimentaires
- Un suivi hebdomadaire par e-mail
- Un livret de 30 menus (non inclus dans le pack à 17 EUR)
- 3 bonus gratuits

Choisissez le pack qui vous convient
en cliquant ici !