

# **Perdez du Poids Sans Y Penser !**

**Ce recueil vous est offert par :**

**[www.JeMangeJeMincis.com](http://www.JeMangeJeMincis.com)**

## Perdez du Poids Sans Y Penser !

---

### Ne mangez pas devant la télé

En regardant votre émission de télé en mangeant, vous allez ingérer jusqu'à 288 calories de plus. C'est ce que vient de constater une étude américaine ! Mangez à table, éteignez le poste et remplacez 1 heure de télé par une promenade. Au total vous allez brûler jusqu'à 500 calories.

### Ecoutez votre ventre

Prenez conscience du moment où vous vous sentez rassasiée et posez votre fourchette dès que vous avez le sentiment d'avoir assez mangé. Ecouter les signaux de votre corps, au lieu de vous référer au contenu de votre assiette, peut vous faire économiser jusqu'à 500 calories par jour.

### Préférez les pistaches

Evitez les cacahuètes surtout servies dans un grand récipient. Les études sont formelles : plus le récipient est grand plus vous allez en picorer. Certes, les graisses des cacahuètes et des noix sont bénéfiques pour la santé, mais une seule poignée environ 30grs de mélange de noix grillées présente 125 calories. Préférez les pistaches, 2 poignées n'apportent que 159 calories et, comme vous êtes obligée de les décortiquer vous en mangerez moins.

### Mincissez en vous amusant

Passez un après-midi avec vos enfants en allant vous promenez par exemple au zoo, vous brûlerez 520 calories.

### Jouez avec vos enfants

Tapez dans un ballon de foot ou jouer au badminton 1 heure avec vos enfants vous fera brûler 500 calories.

### Epicez

Tabasco, piment et Chili stimulent le métabolisme. Une partie des calories consommées est libérée sous forme de chaleur, c'est la thermogénèse. Et en plus si vous n'êtes pas habituée à manger épicé vous mangerez moins !

### Buvez un café

Avant d'entreprendre une petite marche, buvez une tasse de café. La caféine stimule le métabolisme et vous fera brûler plus de calories.

### Amusez-vous

Une étude américaine vient de prouver que les personnes qui rient 15 minutes en moyenne par jour brûlent 20% de calories de plus que les rabat-joie.

### Optez pour les minis portions

Composez des menus avec des minis-portions au dessert. Comme cela vous pourrez terminer sur une note sucrée sans charger votre compteur de calories. Une boule de sorbet ne contient que 125 calories, par contre une Magnum cœur de caramel 260 calories.

### A table, limitez le nombre d'invités

Mangez en compagnie de plus de 7 invités peut vous faire avaler 96% d'aliments en plus. C'est ce qu'on constaté des comportementalistes en observant nos habitudes alimentaires. Une grande tablée risque ainsi de doubler votre consommation de calories. Dînez plutôt en petit comité et économisez 500 calories voire plus.

### Acidulez

Le vinaigre renforce l'effet rassasiant d'un repas, comme l'ont constaté des chercheurs suédois. Ajoutez donc quelques cornichons dans votre assiette.

### Respirez

Stressée vous avez une fringale irrésistible ? Respirez tranquillement en pressant 3 fois de suite votre pouce contre votre majeur. Ce point d'acupressure calme le système nerveux et vous fera oublier votre envie de manger.

### Optez pour des pizzas pâte fine

Choisissez 2 parts de pizzas aux légumes à pâtes très fine, 360 calories, au lieu de 2 morceaux de pizzas à pâte épaisse avec de la viande et beaucoup de fromage, 940 calories, et économisez ainsi 580 calories.

### Faites du lèche-vitrines

Pas besoin d'acheter, le seul fait d'aller vous promener en fin d'après-midi dans les boutiques ou devant les vitrines peut vous faire brûler 540 calories.

### Jouez les hôtesse exemplaires

Faites des courses pendant 1 heure, rangez-les soigneusement, puis passez 2 heures à préparer un super repas, dressez la table et servez. Vous pourrez ensuite lever votre verre sur les 640 calories que vous aurez brûlées. Un verre de mousseux contient 100 calories. Vous aurez quand même économisé 540 calories.

### Ne videz pas votre assiette

Reposez votre fourchette dès qu'il reste 25% de ce qui vous a été servi dans votre assiette. Une étude canadienne a constaté que si vous avez l'habitude de consommer 2000 calories chaque jour, vous allez économiser de cette façon 500 calories par jour.

### Utilisez de petites assiettes

Remplacez vos assiettes normales par des assiettes à dessert. Vous mangerez de 20 à 25% de moins, vous vous sentirez tout aussi rassasiée et vous économiserez 500 calories.

### Trémoussez-vous

## Perdez du Poids Sans Y Penser !

---

Dancez pendant 2 heures et vous allez brûler jusqu'à 500 calories. Mais bien sur pas un slow langoureux. Vous allez retrouver une pêche d'enfer et vous sentir tonifiée de la tête aux pieds.

### Marchez

Faites une marche rapide ou une course lente de 10 km et vous allez brûler jusqu'à 680 calories.

### Faites une randonnée

Une heure et quart de randonnée en pleine nature vous permet de brûler 510 calories.

### Pressez

Au dessus de la lèvre supérieure se trouve un point d'acupression qui freine l'appétit. Dès que vous avez une fringale, appuyez avec l'index une dizaine de fois sur ce point. Le centre régulateur de l'appétit dans le cerveau recevra le signal de se contenter de peu de nourriture.

### Jardinez

Nettoyer le jardin, bêcher, ramasser les feuilles ... pendant 1 heure et demie vous permettra de brûler 450 calories.

### Rangez la cave

Débarrasser votre cave ou votre garage de tous les objets inutiles. Vous brûlerez 510 calories en 1 heure et demie.

### **Trompez votre appétit**

Le matin au petit-déjeuner mangez 2 œufs durs, vous vous sentirez rassasiée et vous allez consommer 416 calories en moins pendant le reste de la journée. Avant le déjeuner et le dîner avalez 1 bol de soupe peu calorique, vous allez alors moins manger et vous économiserez 130 calories à chacun de vos repas.

### **Dormez suffisamment**

Le manque de sommeil peut provoquer des fringales (étude américaine). Les personnes qui dorment seulement 5 heures et demie par nuit mangent beaucoup plus pendant la journée. Dormez 7 heures par nuit et économisez jusqu'à 600 calories par jour.

### **Transvasez**

Que se soient des chips ou des bonbons, ne mangez jamais à même le sachet, car vous allez le vider. Ce n'est pas une question de volonté, notre cerveau est programmé pour le faire. Transvasez une petite quantité dans un petit récipient et mettez le reste au placard.

### **Buvez**

Le fait d'avalé une tasse de thé ou un verre d'eau avant le repas remplit déjà un peu l'estomac. Encore mieux, optez pour des tisanes un peu amères comme le maté, car leur goût diminue la sensation de faim.

### **Tapez du pied**

Les personnes agitées brûlent jusqu'à 350 calories par jour en agitant leur pied sous la table ou en tapotant sur la table avec leurs doigts. Essayer ce genre d'exercice pendant quelques jours, levez-vous et marchez pendant que vous téléphonez, ou agitez vos mains et vos pieds.

### Limitez les cafés-desserts

Les cafés à la mode comme le latte-macchiato et autres préparations enrichies de crème mousseuse et de sirops sucrés, présentés dans les gobelets géants, peuvent représenter l'équivalent de 670 calories. Vous avez envie de crème mousseuse ? Essayez simplement un espresso crème et vous n'aurez avalé que l'équivalent de 30 calories. Voilà comment économiser 640 calories.

### Méfiez vous des huiles cachées

Préférez des entrées et des plats cuits à la vapeur ou pochés au lieu des versions poêlées à l'huile, vous allez économiser 124 calories par cuillerées à soupe d'huile. Ajoutez à vos salades une cuillerée à café d'huile parfumée au basilic à la dernière minute au lieu de préparer une vinaigrette avec 1 cuillerée à soupe d'huile et vous économiserez 40 calories.

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

**Visitez :**

**[www.JeMangeJeMincis.com](http://www.JeMangeJeMincis.com)**

**et téléchargez la Méthode complète !**