

STARTER PALEO (EXTRAIT)

Cet extrait vous est offert gratuitement, il ne peut être vendu !



Ce document vous est proposé par les créateurs du site www.b-naturel.fr

Un site de la société BSoft Team (<http://www.bsoft-team.com>)



Sommaire

Sommaire	2
Petite présentation de l'auteur	6
Introduction.....	8
Origine du mode de nutrition paléo	10
Plusieurs écoles dans le paléo.	12
Limiter les aliments transformés industriellement	13
Manger les bonnes choses à sa faim	14
Transformer son corps en véritable machine à bruler de la graisse	15
Faire du sport paléolithique	16
Se peser à jeun 1 fois par semaine	17
Les secrets du programme	18
Eliminer le sucre raffiné et les céréales.....	18
Ta méthode me donnera des carences en glucide !.....	19
Manger de bons lipides	22
À quoi servent les lipides ?.....	23
Les familles d'acides gras	24
Les mauvaises graisses :.....	24
Un petit schéma pour récapituler le passage sur les lipides	25
Limiter les produits laitiers	26
Manger les bonnes protéines	28
Les aliments autorisés et interdits du paléo	30
Principe des cheats days.....	31
Avant de commencer	33
Mensurations, photos et poids à jeun le premier jour.....	33

Pour aller plus loin	34
Supprimer toutes tentations	35
Ecrire ses objectifs sur une feuille	36
Ecrire ses mauvaises habitudes, les situations à risque sur la même feuille et réfléchir à des solutions pour y remédier	38
Quelques astuces pour mieux faire ses courses	41
Faire les courses l'estomac rempli	41
Faire une liste stricte et sans tenir	41
Faire les courses au drive	42
Très important pour tenir : établir des rituels	43
Au réveil je prends un verre d'eau	43
Pourquoi au fait ?.....	44
Au dessert : un carré de chocolat noir	44
Je brosse les dents tout de suite après avoir mangé	45
Pourquoi ?.....	45
Avant de dormir prenez une tisane.....	45
Conseils pour survivre aux 2 premiers jours du programme.....	46
Mes 2 premiers jours paléo.....	46
Pourquoi j'ai eu faim ?.....	46
Conseil n°1 : Ne commencer l'alimentation paléo le week-end.....	47
Conseil n°2 : Ne soyez pas trop ambitieux les 2 premiers jours	48
Conseil n°3 : Prévenez vos amis et collègues que vous mangez paléo	48
Pourquoi je vous donne ce conseil ?.....	48
Conseil n°4 : Dîtes-vous que ce n'est qu'un mauvais moment à passer.....	49
Conseil n°5 : Adoptez le paléo à plusieurs.....	49
Quelques astuces pour éviter de grignoter au travail et à la maison	51

Astuce n°1 : Bien manger le matin	51
Astuce n°2 : Ayez toujours à proximité un encas paléo	51
Astuce n°3 : Dès que vous avez faim, buvez de l'eau.....	52
Astuce n°4 : Faites du sport.....	53
Que faire si j'ai craqué ?	54
Comment faire du sport efficace et à moindre frais ?	55
La règle des 80% / 20%.....	55
Les activités qui ne servent à rien	56
Les machines de cardio dans les salles de sport.....	56
Le jogging	57
Les sports qui sont considérés comme paléo.....	59
Marcher.....	59
Sport intensif, très court et faisant travailler le maximum de muscles.....	60
Quelques conseils pour ne pas reprendre ses mauvaises habitudes et ses kilos.....	61
Conseil n°1 : Ne jamais arrêter la nutrition paléo apprise dans ce guide	61
Conseil n°2 : Continuer à faire des activités physiques.....	62
Conseil n°3 : Limiter sa consommation de télévision.....	63
Conseil n°4 : Repérer et anticiper les situations à risque.....	64
Conseil n°5 : Ne pas rester isoler et se faire accompagner sur le long terme	65
Conclusion	66

Petite présentation de l'auteur

Bonjour,



Figure 1 Audrey Cédric alias Ange de B Naturel

Je me présente, je m'appelle Audrey Cédric, alias Ange du site blog b-naturel.fr. Depuis tout petit je **me bats contre mon poids**.

Imaginez à **12 ans**, je pesais déjà **70 Kg**. Dites-vous bien que j'étais la risée de mon collègue. Vous savez comment sont les adolescents à cet âge-là : « *Hey gros cochon retourne à la ferme* » ou « *Bouboule !* »

Ces personnes ne me connaissaient même pas, et se permettaient ce genre de phrases.

J'en ai beaucoup souffert et pendant longtemps, j'ai eu du mal à supporter mon image, et ce n'est que dernièrement que je montre ma photo et même mon corps sur mes sites internet. D'ailleurs pour ceux qui ont connu le blog à l'origine, il n'y avait pas ma photo et j'expliquais que j'étais trop timide...

Mais heureusement, je m'en suis sorti sans trop de séquelles, et au contraire cela m'a forgé un mental d'acier.

Aujourd'hui, je suis bien dans ma peau grâce à une alimentation saine, du sport pour me défouler, un peu de méditation, des soins au naturel et des loisirs qui me permettent de m'évader.

Si j'ai décidé de m'exposer sur internet et d'écrire cette méthode Starter Paléo, ce n'est pas pour me vanter, loin de là.

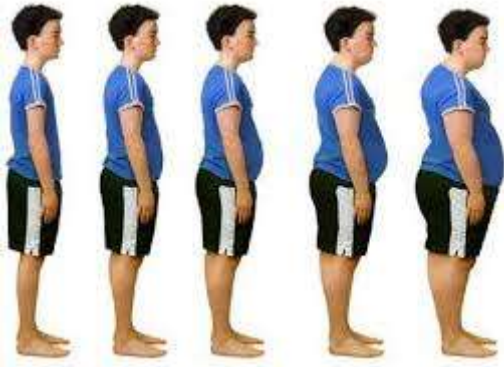


Figure 2 La spirale des régimes à répétition

C'est pour aider tous ceux qui sont actuellement comme je l'ai été : complexés par leur poids, leurs masses graisseuses... Pour tous ceux qui ont fait des régimes aminçissants, sans succès, reprenant le double quelques mois après avoir arrêtés.

Ma méthode, c'est le fruit de 25 ans d'expériences, puisque j'ai été mis au régime la première fois à l'âge de 8 ans...

Alors, bonne lecture !

Introduction

Vous avez besoin de perdre rapidement vos kilos superflus ? De même que votre masse graisseuse ?

La réponse est évidente sinon vous n'auriez pas acheté la méthode Starter Paléo.

J'ai une bonne nouvelle pour vous, la méthode fonctionne si vous êtes sérieux et respectueux de mes conseils.

Dans cet ebook « Starter Paléo », je vous donne les conseils qui m'ont fait passer de 93 Kg à 80 Kg en 4 mois et cela en ne me privant pas et sans frustration.



Figure 3 Le régime paléo en action !

Pour commencer, nous verrons quels sont les grands principes généraux du Paléo et pourquoi cette méthode est adaptée à notre métabolisme.

Ensuite je vous donnerai quelques astuces pour faire vos courses, pour établir des rituels pour vous aider à tenir, notamment au cours des deux premiers jours, le temps que votre organisme se fasse à ce mode d'alimentation.

Enfin, nous finirons par quelques astuces pour ne pas grignoter à la maison ou au travail, pour faire de l'exercice efficace et à moindre de frais, et nous verrons comment ne pas reprendre ces kilos avec le temps.

Bien entendu, je ne suis ni nutritionniste, ni médecin, ni professeur de sport. Tout ce que vous trouverez ici est mon avis PERSONNEL et ce que j'ai tiré de ma propre expérience.

Ne **tentez jamais des choses stupides avec votre santé**. N'allez surtout pas plus vite que la musique.

Consultez TOUJOURS votre médecin si vous avez le moindre doute sur votre santé.



Jour 0 du régime paléo



Après 3 mois d'alimentation paléo

Principes généraux de la méthode

Origine du mode de nutrition paléo

C'est plus une philosophie de vie qui prône une alimentation saine et une activité physique régulière et particulière.



L'alimentation paléolithique nous vient des Etats Unis. Elle correspond à ce que nos ancêtres mangeaient du temps où il n'y avait pas encore l'industrie agro-alimentaire.

C'est un médecin, le Docteur S. Boyd Eaton qui la popularise en publiant un article intitulé Paleolithic Nutrition dans le prestigieux New England Journal of Medicine.

Ce radiologiste et anthropologue médical, émettait l'opinion que l'alimentation idéale correspondrait à celle de nos ancêtres au cours de l'âge de pierre. En effet, lorsqu'il a observé les populations actuelles qui avaient gardé cette alimentation (tribu amérindienne dans la jungle Amazonienne, Tribus Africaines, les Esquimaux) il a constaté que celles-ci ne connaissaient pas de maladies dégénératives.

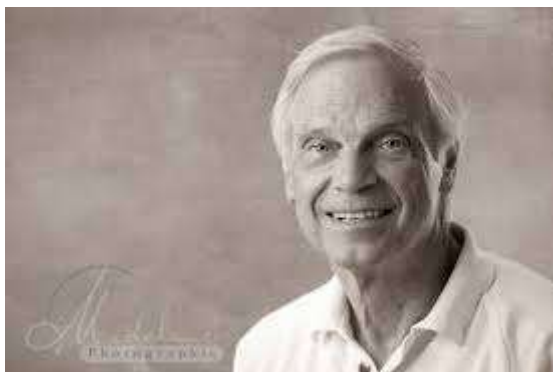


Figure 4 Dr S. Boyd Eaton

Nos aïeux étaient en excellentes conditions physiques et ils pouvaient rivaliser avec nos athlètes modernes. S'ils mourraient plus jeunes, c'est que la médecine n'existait pas et la moindre égratignure pouvait s'infecter et les tuer...

La théorie de Dr Eaton stipule que ce sont nos gènes qui déterminent nos besoins nutritionnels. Comme le génome humain n'aurait évolué que de 0,02 % en plus de 40 000 ans, nous possédons donc les mêmes gènes que nos ancêtres préhistoriques. Par conséquent, l'alimentation de cette époque nous conviendrait tout à fait.

Depuis 1985, divers scientifiques se sont mis à étudier cette époque et ont déterminé quelles étaient les pratiques alimentaires des chasseurs-cueilleurs d'alors. Un de ces chercheurs, Loren Cordain, docteur en éducation physique, a publié un livre, adapté à la culture américaine, qui décrit la diète telle qu'on devrait la suivre à notre époque.

Loren Cordain n'est pas le premier à mettre en évidence les avantages de la diète de nos ancêtres lointains. En effet, un éminent médecin français, Dr Jean Seignalet, décédé en 2003, a publié en 1996 un livre sur la diète ancestrale, intitulé « L'alimentation ou la troisième médecine ». Son ouvrage vient d'être réédité pour la cinquième fois. Au cours de sa carrière, Dr Seignalet a utilisé la diète ancestrale avec beaucoup de succès contre des maladies auto-immunes, telles que la sclérose en plaques et l'arthrite rhumatoïde, mais aussi contre des maladies que la médecine classique a de la difficulté à traiter, comme la fibromyalgie.

Plusieurs écoles dans le paléo.

Il y a ceux qui pratiquent le **paléo strict**.

Le paléo c'est manger exactement comme nos ancêtres. Ce qui est très restrictif : pas de produits laitier, pas de vin.

Ce mode strict, vous allez le retrouver dans de nombreux blogs parlant sur le sujet. C'est pour cela, que ce mode de nutrition a une aussi mauvaise réputation. Pratiquer le régime paléo strict, c'est augmenter le risque d'échec. Pour moi, il est dangereux. Mais surtout, il nous coupe des temps conviviaux indissociables des temps du repas. Dans nos sociétés modernes, notamment dans la tradition française, se nourrir ne peut pas se détacher du partage et des échanges conviviaux avec nos congénères !



Je préconise donc la méthode Starter Paléo qui s'inspire du **paléo primal** !

Par exemple, dans le paléo primal, on n'élimine pas complètement les produits laitiers.

Moi je pratique le paléo primal et pour ma part c'est l'assurance de tenir dans le temps, car il y a moins de frustrations. Même si je vous l'accorde vous perdrez moins rapidement qu'en pratiquant le paléo strict.

Dans les 2 écoles du paléo, nous prônons une hygiène alimentaire saine

Limiter les aliments transformés industriellement

Il faut limiter au maximum les aliments transformés industriellement.

Il faut pourtant se battre avec les idées reçues que certaines multinationales ont réussi à implanter dans notre inconscient.

Chaque année, on nous rabâche “Les produits laitiers sont nos amis pour la vie”, “Riche en Oméga 3”, “Sans sucre ajouté”, le concept du “Light” ou encore “Actimel renforce vos défenses immunitaires”.



Les multinationales ont besoin de vendre des produits allégés ou enrichis en Oméga 3... Par contre, ils ne nous disent pas que les Oméga 3 sont naturellement présents dans le Saumon ou dans l'Avocat.

Non, il vaut mieux pour elles que vous achetiez du Isio 4...



Le bon gras, celui qui n'est pas saturé, est contenu dans le saumon ou dans les amandes... Et c'est essentiel...

Une étude a montré que les gens du sud, alors qu'ils consomment plus de graisses (foie gras, huile d'olive), sont en meilleure santé. Cela s'appelle le paradoxe Français.

De même, les Esquimaux du temps où ils n'avaient pas remplacé leur alimentation par du Coca Cola, Frites et Bière (modèle américain), se nourrissaient essentiellement de graisses (viande de phoques) et ils étaient minces... C'est le paradoxe Inuit...



Dans l'alimentation paléo, on considère les **nutriments comme un carburant** qui nous maintient en bonne santé.

La santé est donc dans notre assiette.

Manger les bonnes choses à sa faim

C'est ce qui est bien avec la paléo, on mange à sa faim des choses qui nous nourrissent.

Vous n'allez pas être affamé.

