

Sommaire détaillé Starter Paleo

Sommaire	2
Petite présentation de l'auteur	6
Introduction.....	8
Principes généraux de la méthode.....	10
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 brûler de la graisse	15
Faire du sport paléolithique	16
Se peser à jeun 1 fois par semaine	17
Les secrets du programme	18
Éliminer 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 : Dites-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