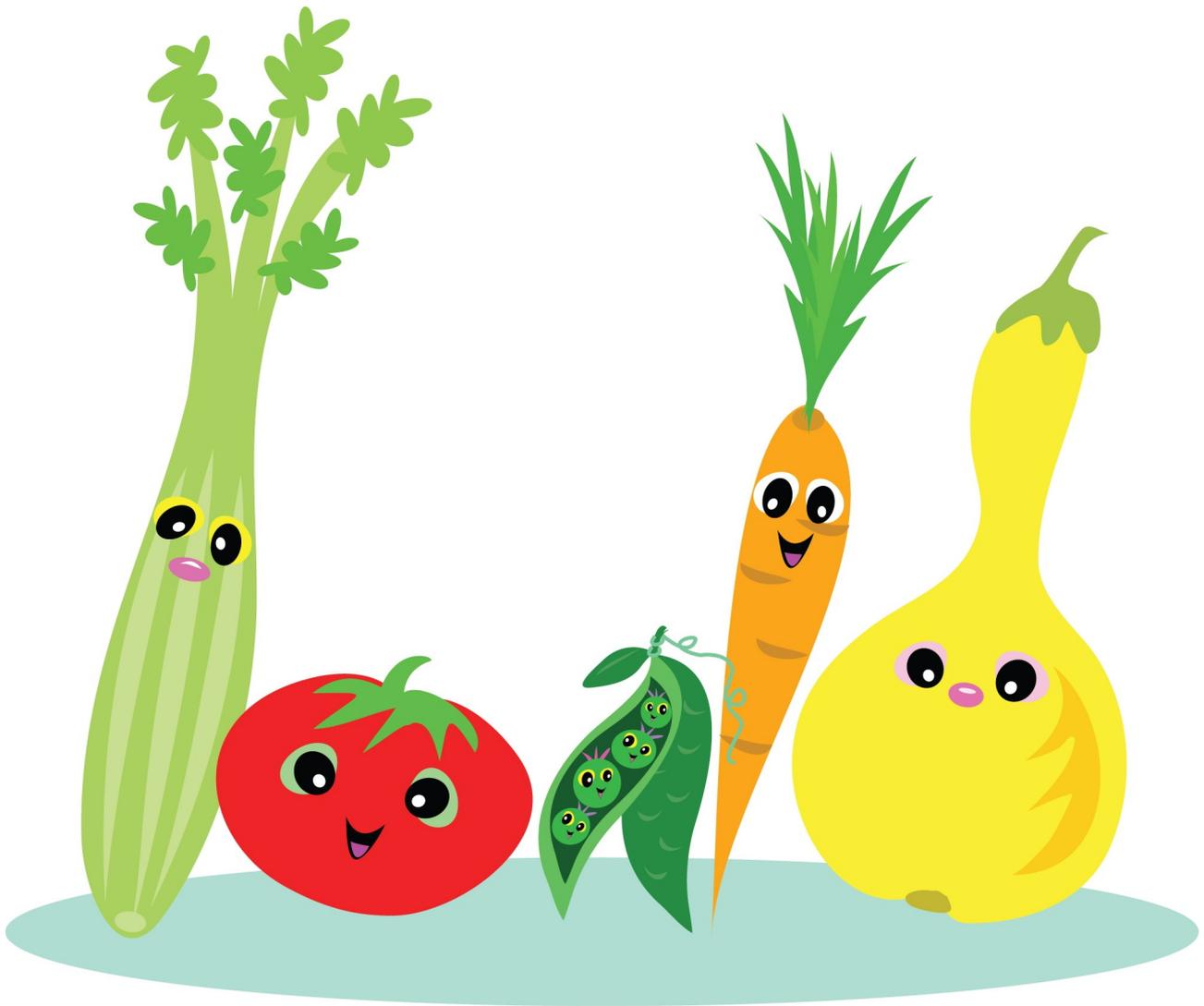


# LES ALIMENTS «WTF» QUI DETRUISENT VOS GRAISSES



Par Stephane ANDRE

Bonjour, je vous offre cet e-book gratuitement pour vous remercier d'être venu sur mon blog de musculation et de nutrition. Partagez-le avec les membres de votre famille ou vos ami(e)s avec l'aide des réseaux sociaux. Je tiens à vous le dire : ça me fait plaisir et je vous le permets. Aidez les gens à avoir un meilleur style de vie est une chose qui me tient à coeur.

## **DECHARGE DE RESPONSABILITE:**

Toutes les informations du blog ne remplace pas une consultation avec votre médecin et ne doit pas à être considéré comme un conseil médicale individuel. Prenez contacte avec votre médecin si un problème ou une douleur dure. Les personnes qui expliquent leurs expériences sur ce blog sont des cas personnels et ne sont en aucun cas une assurance ou une garantie que vous atteindrez les mêmes résultats.

Ce blog est est à titre informatif et personnel. Ce blog ne doit pas être considéré comme de la pratique médicale ou des prescriptions. Le blog n'a pas pour vocation de donner des remède pour des problème de santé chronique ou aiguë. Pour toutes les prises de décisions au sujet de votre santé, vous devez toujours voir un professionnel de la santé diplômé. Le détenteur du blog fera attention de mettre à jour et de donner des renseignements claire mais n'exprime aucune assurance ou garantie sur la justesse de l'actualité ou la totalité des informations livrer. Le détenteur du blog ne doit pas être considéré comme garant des préjudices ou dommages concernant votre accès ou de l'incapacité à accéder au blog ou de votre confiance sur les informations livré sur le blog.

**Tous droits réservés.** Aucune partie de cet e-book ne peut être transcrite, transmise, stocké dans un système de récupération, reproduite, traduite en aucune langue, sous quelque forme, par tout moyen, sans consentement écrite de l'auteur.

En ayant téléchargé cet e-book, quelque chose me dit que votre objectif n'est pas juste de perdre de la graisse mais de manger mieux pour avoir une style de vie plus sain.

Ne perdons pas de temps, c'est parti !

## Tout d'abord...

Vous allez être surpris en lisant cet e-book sur l'effet certains aliments que vous mangez en ce moment. Pleins de publicité vous montre que tels ou tels aliments est « sain » mais si on regarde au microscope, eh ben, c'est des mensonges. Ils vous font prendre de la graisse, en secret, sans que vous vous en rendiez compte.

Je suis persuadé qu'il y a sûrement des aliments que vous pensez être « malsain » (ne vous inquiétez pas, c'était pareil pour moi) mais je vais vous choquer en vous expliquant qu'ils vont vous donner un coup de main pour brûler de la graisse abdominale tenace très vite.

Quelques trucs vous seront expliqués dans cet e-book pour vous faire perdre de la graisse abdominale tenace et vous permettre de ne plus vous faire avoir par les publicités des grandes entreprises alimentaires. Ces grandes entreprises alimentaires qui rêvent que vous restiez fidèle à leurs soi-disant produits « sains » alors qu'en faites, ils vous font grossir en secret, les sa\*%&+.

## Attendez juste un moment...

- a) Etes-vous au courant que les produits à base de soja comme la protéine de soja, le lait de soja, etc, qui sont vus comme de la nourriture « sain », ont un élément qui cause ce qu'on appelle « la graisse du ventre tenace » ?
- b) On vous a déjà dit que vous pouviez prendre de la graisse en mangeant des aliments de type « complet » ou « grain entier » ?
- c) Savez-vous que le jaune d'oeuf vous aide à brûler de la graisse abdominale ?

A mon avis, ces questions vous ont autant surpris que moi et c'est pour cela que je voudrais partager ça avec vous.

**Nous allons commencer avec 2 aliments qui vous font grossir en secret (les sa\*%&+) et 5 aliments qui de façon « WTF » vous aide à brûler de la graisse.**

## SOJA



Le soja, sa popularité est énorme et mondial. Une des superstars des aliments « sain » mais, passons en backstage...

Le top 3 des produits à base de soja sont: le tofu, les produits de protéine de soja et le lait de soja. Vous vous doutez bien que l'industrie du soja vaut plusieurs milliards de dollars donc le but des grandes entreprises alimentaires est de vous mentir avec un marketing astucieux pour vous faire croire que les produits à base de soja, hautement transformé, sont excellente pour votre santé.

**Ces publicités sont des mensonges, ne vous faites pas arnaquer !**

Pour commencer je vais parler du phytoestrogènes qui est un sujet de controverse. Je parle de cela car les produits à base de soja transformé en ont une grande quantité.

J'imagine qu'on vous a déjà raconté ces histoires contradictoires pour savoir si ces phytoestrogènes sont bons ou mauvais pour la santé mais on oublie un détail. Le lait et les produits de protéines de soja ont un processus de transformation qui fait que le taux de concentration de phytoestrogènes est beaucoup plus élevé que ce qui se fait naturellement.

De plus, les phytoestrogènes sont connus pour aider votre corps à garder de la graisse au ventre.

Vous aimez avoir plus de graisse au ventre, ça vous plaît ?

Pas de problème, mangez plus de produits à base de soja et vous allez y arriver !

Bon, d'accord, peut-être que cet argument ne vous a pas convaincu. Lisez la suite...

L'exploitation de soja est l'une des agricultures ayant le taux le plus haut de résidu d'herbicides et de pesticides car le soja est génétiquement modifiés.

Un fois que avez avalé ces herbicides et pesticides, ils aident votre corps à garder de la graisse. Ils provoquent une action que l'on nomme xénoestrogène, la « graisse du ventre tenace » qui est difficile à éliminer.

Maintenant vous êtes au courant des phytoestrogènes de soja ainsi que des xénoestrogènes des herbicides et pesticides. La combinaison des 2 fait exploser votre taux de graisse, c'est dingue non ? Et tout ça, en toute discrétion.

## ALIMENTS COMPLETS OU GAINS ENTIERS



Je me souviens quand ma mère me disait que c'était bon de manger du pain « aux grains entiers » ou du pain « complet », j'aimais bien le goût. Par la suite j'ai découvert qu'il y a aussi des bagel, muffins, pâtes et plus encore.

Je suis persuadé qu'on vous a déjà expliqué que le pain blanc aux grains raffinés était pas bon pour le corps, du coup, j'imagine que vous vous dites que les aliments aux « grains entiers » ou « complets » sont meilleurs. Moi aussi, je me suis dit ça, c'est logique mais par curiosité, regardons ça de plus près.

Dans cet e-book, je ne vais pas vous parler de l'alimentation faible en glucide. Les glucides utiliser de façon modéré peuvent être sain pour la santé, c'est juste qu'il faut choisir les bonnes méthodes. Par contre, ça ne veut pas dire obligatoirement que les aliments aux « grains entiers » sont le top.

Par rapport à d'autres cultures, les cultures de grains entiers ne sont pas cher à faire pousser et à traiter. Facile à déduire que les grande entreprises de l'alimentation gagne beaucoup d'argent avec et encore une fois ils vont utiliser un marketing astucieux pour vous faire croire que c'est « sain ».

Une des chose qui se passe avec les grains entier, c'est que les pains et les céréales stimule vite votre glycémie, ce qui fait faire un pic d'insuline et vous donne envie de manger plus, plus tard.

**Pour résumer, sans le savoir vous manger plus de calories !**

Les produits aux grains entiers ont beaucoup de calories avec un faible taux de quantité nutritionnelle. Par exemple, le gluten est contenu en grande quantité dans le blé et les céréales alors qu'un grand pourcentage de la population a un niveau d'intolérance au gluten, ce qui pose un nouveau souci.

Pour être plus précis d'après une étude, la population a un petit degré d'intolérance de 50-70 % au gluten dans plusieurs céréales, dont le blé est le pire.

Quand on y pense notre système digestif a eu pendant 200 000 un régime alimentaire qui ne contenait pratiquement pas de graines ou de céréales. Dans l'ancienne alimentation humaine, il n'y avait pas toute la quantité d'alimentation différente qu'on a d'aujourd'hui. C'est clair, imaginez comment c'était en 1900, c'est la folie.

Il y a seulement quelques milliers d'années, quand l'agriculture est devenue importante que les grains et les céréales ont été plus utilisés dans l'alimentation. Ce qui fait que nos systèmes digestifs ne sont pas encore adaptés pour en consommer en grande quantité.

### **Et tous cela pour devenir plus gros avec de nouveaux soucis de santé !**

Encore un thème important concernant les grains....

Comme l'opium, le blé entier a des propriétés addictives.....et oui....

Dans son livre *Wheat Belly*, le Dr. Davis montre des preuves très convaincantes à ce sujet. Le blé contient des éléments nommés « exorphines » qui ont le même effet que les médicaments à base d'opium dans votre cerveau. C'est pour cette raison que les gens ont de la peine à arrêter de manger leurs pains, céréales, pâtes ou muffins préférés. On est accro à cette nourriture.

C'est quelque chose que je connais et cela m'arrive encore, je l'avoue, de craquer en mangeant tout un paquet de muffins en moins d'1 heure.

Mais attendez, attendez, ce n'est pas fini, le blé a une sorte d'amidon qui augmente rapidement votre taux de sucre dans le sang. Encore plus que le sucre de table, ce qui a comme effet de vous VIEILLIR plus vite. Tout ça à cause de cet amidon qui enclenche le processus de « glycation ».

Bon, je sais que vous ne pouvez pas enlever les grains entiers de votre alimentation et franchement c'est pareil pour moi.....mais pas de panique, il y a quelques astuces pour équilibrer tout ça et booster vos résultats pour perdre votre graisse.

Voilà, nous avons terminer la 1<sup>er</sup> partie de cet e-book : Les 2 mauvais éléments de l'alimentation que vous pensiez être « sain » et qui vous faisait prendre de la graisse (les sa\*&+). Maintenant la 2ème partie : Les 5 aliments « WTF ». Je vais vous surprendre en vous apprenant que certains aliments que vous pensiez être « mauvais » peuvent être délicieux et vous aider à avoir une corps plus fins et perdre de la graisse abdominale.

Allons-y.....

## AVOCATS



Il est vrai que les avocats sont considéré comme des « aliments gras » mais toutes les graisses qu'elles contiennent sont saines ! Utra riche en acide gras monoinsaturé, en vitamines, en minéraux, en oligo-éléments et en antioxydants. C'est un fruit terrible, « WTF » !?!. Et en bonus, ce fruit donne du sucre pour contrôler les fibres.

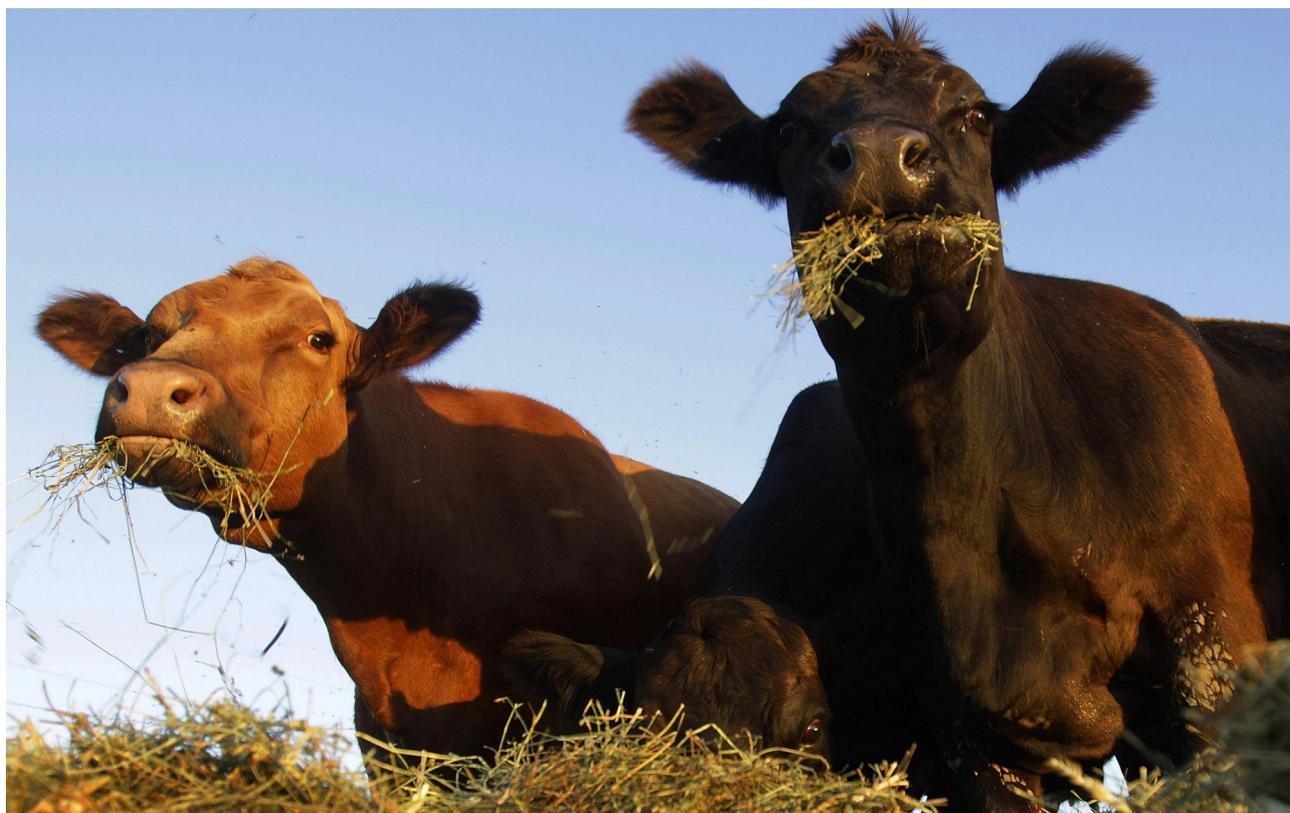
Il y a une garniture que je j'adore, c'est le guacamole (purée d'avocats à l'ail, oignon, tomate, poivre, etc). C'est une des garniture les plus saines du monde que vous pouvez utiliser sur pratiquement tout. Le meilleur guacamole est, bien sûr, celle faite à la maison. Mais si vous deviez en acheter une, assurez-vous qu'il n'y a pas d'additif comme des mauvaises crèmes, sucres ajoutés, huile de colza ou encore huile de soja. Cherchez le guacamole le plus naturel que possible avec avocats, ail, oignons, tomates et épices.

Une idée pour varier vos repas, c'est d'ajouter des tranches d'avocats dans les salades, omelettes, hamburgers, sandwiches ou voir même, tout simplement, dans tous vos repas. Vous allez découvrir des goûts délicieux « WTF » qui vont vous surprendre.

Les avocats aident votre corps grâce à la qualité de ses graisses saines et à ses autres éléments nutritifs, à maintenir vos niveaux d'hormones qui vous aident à perdre de la graisse et aux renforcement musculaire. Dites adieu à vos appétits inutiles et dites bonjour à un corps plus fins parce que les avocats sont un excellent aliments rassasiant. Tout ce qui faut pour être en bonne forme.

## **BOEUF nourris à l'herbe**

(Pas le typique boeuf de supermarché !)



Il est possible que vous faite parti des personnes qui pensent que la viande rouge est

mauvaise pour votre corps, en faite, la vérité, c'est que cela dépend de la santé de l'animal. Depuis au moins 1,9 millions d'années, l'être humain est omnivore, c'est ce que disent tous les anthropologues et les archéologues donc il n'y rien de mauvais à manger de la viande rouges. Il faut juste sélectionner les bonnes sources car un animal sain vous donnera une viande saine.

Le bœuf est un animal qui mange de l'herbe et du fourrage, c'est ça son alimentation naturelle. Par contre le bœuf que vous trouvez en magasin, lui, est nourris avec beaucoup trop de graines (maïs, soja, etc.). Ce n'est pas son alimentation naturelle et cela provoque des problèmes dans son système digestif (*Escherichia coli*). Cela le rend malade et nécessite l'utilisation d'antibiotiques.

Les boeufs qui mangent trop de graines n'ont pas uniquement des maladies comme l'*Escherichia coli*. Ils ont aussi trop d'acides gras oméga-6 (ce que les gens mangent déjà beaucoup trop et qui peut provoquer des maladies cardio-vasculaire) et très peu d'acides gras oméga-3 à cause de leurs mauvaise alimentation.

Maintenant, si l'on prend un bœuf nourris avec son alimentation naturel, herbes et autre plantes fourragères, il a plus d'acide gras oméga-3 et moins d'acide gras oméga-6.

Et en bonus, le bœuf nourris à l'herbe a une graisse spécial, l'acide linoléique conjugués (ALC). Une graisse que le bœuf nourries aux graines n'a plus à cause de sa mauvaise alimentation.

Ces dernières années, des études scientifiques ont montré que l'ALC aide aux renforcement musculaire, aide à brûler les graisses et aide à lutter contre le cancer. Sans oublier que le bœuf à une excellente qualité de protéines qui permet aussi d'avoir de meilleur muscle et de brûler les graisse.

La viande de boeuf nourris à l'herbe est un peu plus difficile à trouver, mais il suffit de demander à votre boucher ou de trouver un magasin spécialisé ou encore de commander sur internet.

## FRUITS ROUGES

(Y compris les mûres, fraises, framboises, et même l' "exotique" baie de goji)



Un cocktail des meilleurs sources d'antioxydants, de minéraux et de vitamines, les fruits rouges sont un concentré de nutrition.

Les fruits rouges ont d'habitude d'avoir le meilleur rapport de gammes de fibres pour le total d'hydrates de carbone, du coup, c'est les meilleurs fruits en termes de réponse glycémique (taux de sucre dans le sang). Ils ont aussi une bonne dose de fibres, ce qui ralentit votre absorption de glucides, la vitesse de digestion et le contrôle vos niveaux de glycémie, ce qui permet de prévenir les pics d'insuline (qui peut être stimuler par la prise de graisse).

Amusez-vous avec les fruits rouges, mélangez les framboises, le mûres, les fraises, les cerises et aussi les baies de Goji pour une touche « exotique ». Variez les goûts, cassez la routine.

Mettez-en dans de la salade, flocons d'avoine, fromage cottage yogourt.

## NOIX

(Noix, amandes, noix de pécan, noix de macadamia, etc.)



Oui, je sais ce que vous allez me dire :Quoi, mais c'est un « aliment gras » !?! C'est vrai, les noix ont entre 75-90 % de graisse si on compare les calories graisse et les calories total mais ces graisse sont saines avec en plus beaucoup d'antioxydants, de minéraux et de vitamines. Ils sont une bonne source de protéine et de fibres qui vous aide à contrôler le sucre dans le sang et brûler les graisses.

Il faut savoir que les noix permettent d'avoir un bon niveau d'hormones brûleurs de graisse et vous aide à avoir moins d'appétit. Ce qui vous évite de manger entre les repas.

Un technique secret largement utilisé dans le monde du bodybuilding pour avoir des muscle super sec, c'est que durant la période de « sèche », on augmente le % de calories provenant des noix. Mmmh cela paraît bizarre de manger plus de graisse alors qu'on veut en perdre mais lisez la suite : Manger une poignée de noix de pécan, d'amandes ou d'une autre noix, 20-30 minutes avant chaque repas réduit l'appétit. Pourquoi ? A cause des fibres, des protéines et des bonnes graisse contenu dans les noix. Résultat, on a moins faim quand on mange le repas principal donc moins de calories mangé durant la journée.

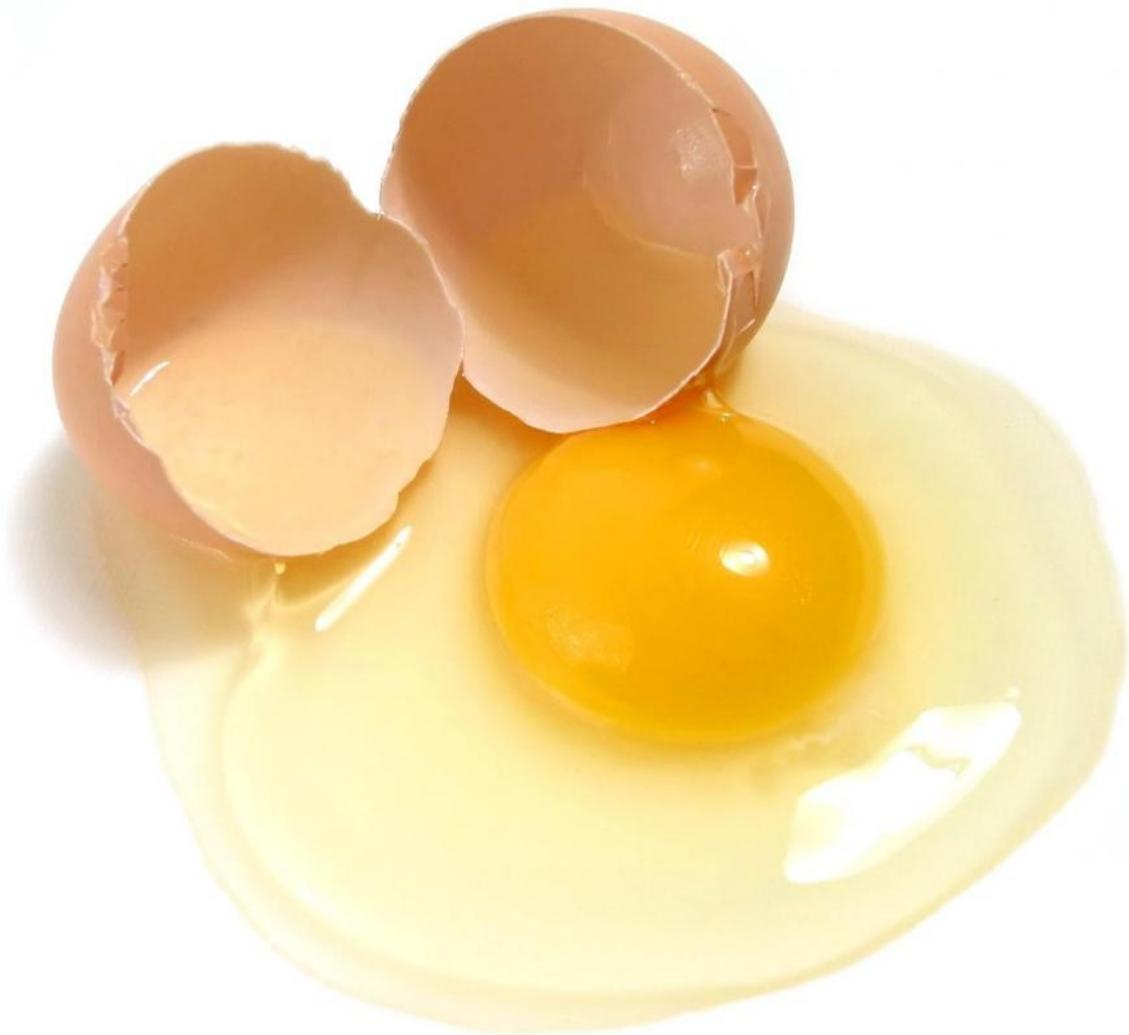
Perso, je préfères les noix de pécan, les pistaches, les amande et les noix de macadamia. Souvent je mélange le tout pour avoir plus de type de minéraux, de vitamines et pour équilibrer les acides gras polyinsaturés et monoinsaturés.

Eviter les noix grillées et chercher les noix brutes, cela garantie la qualité et le contenu nutritionnel des graisses saines. Je vous conseille aussi de tester autre chose que du beurre de cacahuète.....le beurre d'amandes ou encore le beurre de noix de pécan pour changer de la routine. Et pourquoi pas les pistaches ?

Faites-vous plaisir en vous faisant un sac de noix et de fruits rouges pour avoir votre collation saine de la mi-journée.

## **OEUFS ENTIERS**

Y compris le jaune (pas seulement les blancs d'oeufs)



La majorité de la population n'est pas au courant que le jaune d'oeuf est ce qui a de plus sain dans l'oeuf. Tout le monde sait que l'oeuf est l'une des meilleures sources de protéine mais tous les antioxydants (luteine), les minéraux et les vitamines sont dans le jaune d'oeuf.

Quand on regarde cela de plus prêt c'est vraiment une honte d'entendre des « professionnel » du fitness dirent aux gens qu'ils ne doivent pas manger le jaune d'oeufs.

90 % du pantothénique (l'acide de l'oeuf), de la vitamine B12, d'acide folique, de la vitamine B6, de thiamine, de zinc, de phosphore, de fer et de calcium se trouve dans le jaune d'oeuf. Sans compter tous les acides gras essentiels et les vitamines lipo-solubles A, D, E et K.

En fait, les blancs d'œufs sont presque dépourvues de micronutriments par rapport aux jaunes d'œufs.

N'écoutez pas ces « professionnels » qui vous disent de manger uniquement le blanc d'oeuf. Le jaune d'oeuf avec ses graisse saines et sa nutrition supplémentaire (micro-nutriments), vous aide à brûler les graisse du corps, gérer les hormones brûleurs de graisses et mieux contrôler votre appétit.

Comme pour la viande de bœuf, pour avoir un bonne équilibre d'acide gras oméga-3 et oméga-6, prenez des œufs de fermiers plutôt que les œufs normaux de supermarché.

Vos œufs seront plus riche en nutriments avec un équilibre sain des graisse comparé aux œufs typique de supermarché. Vous avez le choix entre des poules élevé dans une usine, nourris au maïs et au soja ou des poules autorisé à se déplacer à l'extérieur librement et nourris avec une alimentation plus naturelle.

Je souhaite que vous avez aimé cet e-book et que vous allez utiliser ces infos pour avoir le corps que vous voulez et avoir plus d'énergie.

-Steph