

23 Jours

*de Plan Nutritionnel Avancé
Brûleur de Graisses*

Brûlez vos graisses abdominales plus rapidement que vous ne pensiez possible avec ces tactiques nutritionnelles avancées



Par Mike Geary
Spécialiste Certifié en Nutrition

SECTION SPECIAL BONUS par Mike :

Objectif brûler des graisses avec un plan nutritionnel avancé : 23 jours pour accélérer la perte des graisses

Ceci est la section bonus que je vous ai promis... Dans cette section, je vais vous donner tous les petits détails de la façon dont je suis passé de 10.2 % de graisse corporelle à 6.9 % en seulement 23 jours, pendant que je me préparais pour une séance photos (je n'ai pas encore reçu les photos, mais dès qu'elles me parviendront je les partagerai avec vous dans les semaines à venir sur mon blog ou sur mon site www.toutsurlesabdos.com).

Gardez à l'esprit que la technique dans cette section n'est PAS pour tout le monde ! Vous devez vraiment être discipliné et ces méthodes ne doivent être utilisées que 3 ou 4 semaines au maximum, et seulement à l'occasion, quand vous avez vraiment besoin d'accélérer la combustion des graisses pour vous préparer pour un événement... Peut être un mariage, des vacances à la mer ou autre.

Cette méthode est une méthode de "pointe" tout à fait saine comme l'appelle souvent les bodybuilders et les modèles de fitness. Après tout, vous ne pouvez pas vous entraîner avec une intensité à 100 % toute l'année, et vous ne pouvez pas suivre un régime strict à 100 % toute l'année. Mais travailler pour un niveau de "condition de pointe" est quelque chose qui est en fait un objectif amusant une ou deux fois par an.

Il n'y a rien de trop "extrême" ou "dangereux" dans aucune de ces méthodes... Elles restent des habitudes alimentaires très saines (juste un peu exacerbées), et je n'ai utilisé aucune pilule dangereuse à base de stimulants pour brûler les graisses. Tout ce que j'ai fait pendant ces 23 jours de fonte des graisses est de manger des aliments entiers et naturels, quelques suppléments naturels, et quelques autres petits trucs ici et là avec des épices et du thé, etc. Avec un programme stratégique d'entraînement qui était un peu plus rigoureux que d'habitude.

Gardez à l'esprit que certains de ces choix et méthodes peuvent sembler être des petits détails... et une des choses que je prêche tout le temps est "le résultat d'ensemble". Cela dit, dans ce cas, quand vous combinez des douzaines de petits détails tous ensemble et en même temps, vous pouvez créer un environnement de perte de graisses très puissant tout en maintenant votre masse musculaire.

Aussi, pendant que vous lisez ceci, vous pouvez penser que certaines de ces méthodes vont bien plus loin que d'être juste un peu strictes... En fait, si vous essayez de mettre toutes ces techniques en pratique toute l'année, les gens penseront que vous êtes complètement fous. Mais encore, ceci était sur une durée de 23 jours seulement, pour atteindre rapidement un but que je m'étais fixé. Vous pouvez réussir quoi que ce soit en 23 jours, si vous le décidez... C'est en fait très facile.

La raison pour laquelle j'étais aussi strict pendant ces 23 jours est à cause du but que je m'étais fixé, j'allais donc tout faire pour réussir. Je ne ferais même pas la moitié de ces choses dans ma vie habituelle car cela me rendrait fou. En fait, j'ai appris à équilibrer ma condition et mon apparence physique au cours des années, en ayant quand même une bonne vie sociale et

en étant capable de sortir prendre un verre avec des amis, manger ce que je veux à un barbecue ou une soirée, tout en restant quand même à un niveau de graisse corporelle d'environ 8 à 10 % toute l'année. Cela dit, durant cette période mon but était de descendre à 7 % de graisse corporelle, c'est pour cela que tout devait être parfait pendant ces 23 jours.

Je me suis retrouvé avec un taux de graisse corporelle de 6.9 % (en ayant commencé avec un taux de 10.2 %) tout en maintenant ma masse musculaire pendant ce cycle de 23 jours ! C'était amusant de travailler dur vers un but précis pendant quelques semaines... C'est un facteur de motivation plus fort que juste de la "maintenance".

Voyons maintenant tout ceci en détails !

Priorités pendant ces 3-4 semaines de perte de graisses

1. Maintenir votre masse musculaire maigre pour garder votre métabolisme élevé. Puisque vous allez devoir réduire légèrement votre apport de calories, vous risquez de perdre de la masse musculaire maigre pendant cette période, cela peut réduire votre taux métabolique et rendre la perte des graisses encore plus difficile. Donc importante priorité est de maintenir votre masse musculaire maigre.
2. Améliorer l'environnement de perte des graisses dans votre corps pour stimuler la libération de l'excès de graisses stockées.
3. Maximiser votre métabolisme – tous les petits détails vont être dirigés vers la maximisation de votre métabolisme durant cette période. Nous n'avons pas de jour à gaspiller quand vous avez une période de temps spécifique à respecter.
4. Renforcer l'effet thermique de la combustion des calories avec les aliments que vous mangez.
5. Réduire le stress pour minimiser les hormones négatives telles que le cortisol, et aidez à maximiser les hormones brûleuses de graisses.
6. Maximiser votre quantité de sommeil profond, puisque la récupération va être très importante pendant cette période de temps et vue que votre niveau d'entraînement va être légèrement élevé.

Les petits détails

Le genre d'entraînement avec des poids

Comme il est important de maintenir la masse musculaire maigre pendant une telle phase, l'entraînement aux poids doit être lourd et intense. Des poids légers et beaucoup de répétitions ne vous donneront aucun résultat quand vous êtes en léger déficit en calories et en glucides.

Je vais parler de certains exercices que vous devriez déjà savoir comment faire puisque vous avez certainement déjà une copie de mon livre *Tout sur les Abdominaux*. S'il y a des exercices que vous ne savez pas comment faire, vous pouvez trouver tous les détails dans le programme entier de *Tout sur les Abdominaux*, que vous pouvez trouver sur : <http://toutsurlesabdos.com>.

Puisque vous allez légèrement réduire votre apport général de glucides pendant cette période, vous n'avez pas assez de glycogène musculaire pour faire un grand nombre d'exercices monoarticulaires. Ce serait gaspiller votre temps. Laissez les exercices d'isolation pour une

période pendant laquelle vous essayez de prendre du poids, et combinez-les alors un peu dans votre programme d'entraînement général.

Faire de lourds exercices polyarticulaires est la clé pendant cette phase – soulevé de terre standard, squats, fentes alternées, les développés couchés, développé vertical barre ou haltères, traction barre en supination, et rowing sont les types d'exercices sur lesquels vous vous concentrerez. Arrachés d'un bras, swings d'un bras, et haltères ou kettlebell, arraché et développé peuvent aussi être très bien comme exercices pour le corps entier, et sont bons grâce à leurs effets stimulants sur le métabolisme ainsi que leur stimulation d'hormones brûleuses de graisses.

J'ai eu de très bons résultats avec un entraînement de 4 jours par semaine durant cette phase. La plupart des entraînements étaient concentrés sur le corps entier mais avec différents mouvements lors de chaque entraînement pour éviter le surentraînement. Pour la plupart des entraînements, je me suis concentré sur des poids lourds et sur une gamme de répétitions modérées, telle que 5x5 (5 séries de 5 répétitions par série, avec la 5ème répétition très difficile pour compléter chaque série).

Par exemple, je faisais des entraînements Lundi-Mercredi-Vendredi-Samedi pendant ce cycle, que je divisais de la sorte :

Lundi : Supersets développé couché/soulevé de terre standard ; Soulevés de terre Roumain ; autre entraînement pour les pectoraux ; terminer l'entraînement avec un circuit de 10-minutes "d'abdos/HIIT" (Ce circuit sera expliqué dans un moment)

Mercredi : Supersets Squats/Traction barre en supination ; fentes alternées ou step-ups ; autre entraînement pour le bas du dos ; circuit de 10-minutes d'abdos/HIIT.

Vendredi : Supersets Haltères arraché et développé avec renegade rows ; pullover haltères, squat et presses avec haltères ; circuit de 10-minutes d'abdos/HIIT.

Samedi : Entraînement plus court – arraché et swing d'un bras avec kettlebell – avec les 2 versions à 1-bras et à 2-bras ; kettlebell en développé haut.

Les entraînements du Lundi/Mercredi/Vendredi étaient d'environ 1 heure chacun, 25 minutes le Samedi, les entraînements étaient donc plus courts, mais plus intenses le Samedi. En raison du manque de temps avec seulement 23 jours pour me préparer pour cette séance photos, j'ai augmenté l'intensité de ces entraînements par rapport à mes entraînements typiques de "maintenance". Aussi, le circuit de 10-minutes d'abdos/HIIT que je faisais à la fin de mes entraînements 3 jours par semaine étaient une addition que je ne faisais normalement pas.

Explication du circuit de 10-minutes abdos/HIIT :

J'ai ajouté ces 10 minutes à la fin de mes entraînements de résistance juste pendant cette phase.

Alors que nous savons tous que nous ne pouvons pas éliminer complètement le gras sur les abdos en faisant des entraînements d'abdos, il y a une raison pour laquelle je voulais combiner stratégiquement les entraînements d'abdos avec un circuit d'entraînement à haute intensité par intervalle...

Des résultats de recherches que j'ai vu récemment indiquent qu'il y a une légère augmentation (très légère) du pourcentage de graisses corporelles brûlées dans un endroit spécifique lorsque ces muscles spécifiques sont fortement stimulés. Je pense que cette augmentation est minuscule et ne constitue probablement pas une augmentation importante de la perte de graisse dans un endroit spécifique (d'où le mythe de "amincissement localisé").

Le tableau d'ensemble, comme nous le savons tous, est que les exercices qui font travailler les groupes de gros muscles comme les jambes et le dos, brûlent beaucoup plus de calories en général qu'en faisant des abdos. C'est pour cela que je prêche de concentrer la plupart de vos entraînements sur votre corps entier et de travailler vos abdos pas plus d'environ 5 minutes.

Cela dit, il y a une théorie qui dit que si vous pouvez fortement stimuler la région abdominale avec des exercices intenses pour les abdos tels que les ciseaux ou des grimpeurs de montagne au sol et ensuite combiner ces exercices dans un circuit de cardio de haute intensité, cela pourrait légèrement augmenter la combustion des graisses sur les abdos.

Je ne pense pas que ce soit en fait un "amincissement localisé" en action, mais plutôt que la puissance de votre esprit et l'effet placebo peuvent peut-être vous aider à brûler des graisses plus rapidement si vous croyez vraiment que pendant ce circuit de 10 minutes vous êtes entraînés à éliminer ce gras sur vos abdos. Nous savons déjà que l'esprit est très puissant dans la façon dont il contrôle la réponse de votre corps à l'effet placebo, la preuve ultime de sa puissance.

Donc, pendant que vous faites ce circuit de 10-minutes d'abdos/HIIT, continuez à penser dans votre esprit avec quelle puissance vous êtes entraînés à faire fondre vos graisses abdominales... On ne sait jamais... La puissance de votre esprit pourrait en fait augmenter la combustion des graisses. Ce n'est vraiment pas tiré par les cheveux.

De toute façon, ce circuit reste un circuit excellent, très bien pour mettre fin à mes entraînements !

Voici la façon dont j'ai structuré le circuit de 10-minutes d'abdos/HIIT :

J'alternais continuellement entre des exercices d'abdos au sol ou avec un ballon de stabilité, avec quelque chose de haute intensité comme le sauter à la corde ou en faisant 45 à 60 secondes de "sprint" sur un tapis roulant. Vous pouvez utiliser les appareils que vous voulez, mais ceux-là sont mes préférés.

Donc ça ressemblait un peu à ça :

30 secondes de ciseaux
30 secondes de corde à sauter très rapide
30 secondes de grimper de montagne au sol
60 secondes de rameur
30 secondes de ciseaux
60 secondes sur le stepper
30 secondes de grimper de montagne
30 secondes de corde à sauter
Etc., etc. – jusqu'à environ 10 à 12 minutes pour ce circuit fou !

Quelle belle façon de terminer un entraînement ! Sur le chemin du retour, je faisais des "vacuum" comme décrit sur cette page :

<http://www.toutsurlesabdos.com/exercice-truc-aplatir-estomac.html>

Manipuler votre apport de glucides

Peu importe combien de fois vous entendez toutes sortes "d'experts" argumenter sur les régimes bas en glucides contre les régimes hauts en glucides, ou que "les glucides importent peu... et que c'est le total de calories qui compte"... Et bien moi je vais vous dire que les glucides ont VRAIMENT de l'importance, mais mon opinion là-dessus n'est pas extrémiste ni d'un côté ni de l'autre.

La plupart du temps, mes recommandations sont assez modérées sur les glucides. Ma position sur le sujet pourrait être qualifiée par un apport "modéré - bas" des glucides pour une meilleure perte des graisses. Je ne suis pas du tout d'accord avec les régimes extrêmes bas en glucides, et je ne suis pas d'accord non plus avec les régimes hauts en glucides car il est très difficile de perdre des graisses avec un apport élevé en glucides.

Toutefois, dans cette section nous parlons bien évidemment d'une période de temps spécifique pendant laquelle nous voulons accélérer la combustion des graisses... et vous pouvez parler à autant de bodybuilders, de modèles de fitness que vous voulez (le travail de ces gens consiste à obtenir un corps mince en une période de temps spécifique), 99 % d'entre eux vous diront qu'une des choses qu'ils manipulent pendant cette phase de réduction des graisses est leur apport en glucides.

Personnellement, ce que je faisais pendant cette phase de réduction des graisses de 23 jours consistait à manger la majorité de mes glucides seulement les jours d'entraînement de résistance, le matin et pendant le repas post entraînement.

Je faisais un entraînement de résistance 4 jours par semaine (Lundi/Mercredi/Vendredi/Samedi), donc la plupart de ma consommation de glucides était au petit déjeuner le jour d'entraînement. Mon entraînement étant fait vers le milieu de la fin de l'après-midi... Et le reste de mon apport de glucides était consommé tout de suite après mon entraînement. Donc ma journée ressemblait à ça :

9h : réveil et petit déjeuner avec une quantité modérée de glucides (environ 35 gr de protéines, 35 gr de glucides, 25 gr de lipides)

Midi : petit repas avec une quantité de glucides modérée à basse (environ 25 gr de protéines, 15 à 20 gr de glucides, 20 gr de lipides)

15h : petite collation avec un index glycémique bas et des graisses saines (une pomme avec du beurre d'amandes)

16h30 : entraînement haute intensité avec des charges lourdes pendant 1 heure

17h45 : Shake post entraînement – avec un ratio glucides/protéines de 2:1 (quelques unes de mes recettes peuvent être trouvées sur cette page <http://www.toutsurlesabdos.com/Nutrition-Post-Entrainement.html>) -- Généralement environs 40 gr de protéines, 75 gr de glucides, et 5 gr de lipides dans le shake post entraînement.

20h00 : Dîner consistant avec une viande saine comme un steak fermier, des légumes cuits à la vapeur avec du fromage fermier et une grosse salade verte avec des avocats (presque que des protéines et des graisses saines et des légumes à fibres, mais pas d'aliments à base de féculé), pas plus de 10 gr total de glucides avec ce repas.

23h : collation, fromage blanc, cannelle, Stevia et noix crues

1h : allez vous coucher, et essayez d'obtenir 8 heures de sommeil.

Il y a une raison importante pour laquelle j'ai fait cela... Tout d'abord, pour pouvoir faire mes entraînements de résistance avec assez d'intensité et avec des charges assez lourdes pour pouvoir maintenir ma masse musculaire pendant cette période de temps, vous avez besoin d'une dose modérée de glucides tôt les jours d'entraînement. D'après mon expérience, si mon apport de glucides est trop bas un jour d'entraînement, mon entraînement en souffrira et je n'aurai pas l'énergie nécessaire pour soulever les poids.

Ensuite, je voulais reconstituer mon glycogène musculaire pour aider le processus de réparation du muscle en consommant un shake post entraînement immédiatement après ma séance. Pour le reste de la journée avec le dîner et la collation du soir, je me concentre sur pratiquement que des protéines, des graisses saines, et des fibres.

Les jours où je ne faisais pas d'entraînement de résistance, je concentrerais presque ma journée entière sur des protéines, des graisses saines et des fibres (de légumes et d'un supplément de fibres dont je vais parler dans un moment). Tout entraînement que je faisais pendant les jours d'entraînement sans résistance était plus léger comme du vélo ou de la marche, donc je n'avais pas un grand besoin de glucides puisque je ne faisais pas d'exercice demandant du glycogène musculaire.

Aussi, étant dans un état légèrement dépourvu de glucides les jours d'entraînement léger, la randonnée ou la marche peuvent vous aider à augmenter votre combustion des graisses et forcer votre corps à compter principalement sur les graisses pour vous fournir de l'énergie.

Ainsi, la prémissse de base pendant ce cycle de 23 jours était de tenter de maintenir la glycémie sous contrôle et d'éviter de hauts niveaux d'insuline la plupart du temps tout en

concentrant la majorité de l'apport en glucides le matin et post entraînement pour les jours d'entraînement de résistance.

Un effet secondaire de manger de la sorte (en se concentrant sur les protéines, les graisses saines et les fibres) est que cela vous oblige vraiment à vous ravitailler en légumes ce qui augmente votre densité nutritive comparé au fait de manger du pain, des pâtes, etc. et cela aide à facilement contrôler votre appétit.

C'est une des choses les plus importantes dans cette phase – éviter complètement les grains et obtenir la plupart de vos glucides avec des légumes, des fruits et des baies. Les grains vous feront prendre du poids car ils ont trop de calories denses et n'ont pas assez de densité nutritive (micronutriments) pour une phase de réduction des graisses comme celle-ci.

Donc voilà comment manipuler vos glucides.

Les jours de triche ?

Vous pensez peut-être puisque ce cycle ne dure que 23 jours, qu'il n'y a pas assez de temps pour inclure des jours de triche ou même des repas de triche. Et bien vous avez tort !

Pendant ces 23 jours, j'ai quand même eu 3 jours de triche (donc environ 1 par semaine). Ces 3 jours n'étaient pas des jours complètement de triche pendant lesquels je me goinfrais toute la journée. Pour la plupart, ces jours de triche comprenaient 1 ou 2 gros repas en plus qui étaient élevés en graisses et en glucides. Le but de cela était d'empêcher mon corps de se défendre et ainsi réduire le taux métabolique pour préserver les calories suite à la réduction des glucides et des calories les autres 6 jours de la semaine. Ces repas de triche élevés en glucides et en graisses entraînent un pic d'insuline important et aident à reconstituer les niveaux de leptine, qui signalent au corps qu'il y a assez de calories et qui augmentent le métabolisme.

Encore une fois, je n'ai fait que 3 jours de triche, avec 4 à 5 repas de triche pendant ce cycle de 23 jours et ces repas de triche vous aident plus qu'ils ne vous font de mal.

La consommation d'alcool

Je ne bois pas autant que je le faisais quand j'avais 20 ans, mais même maintenant dans ma trentaine j'aime bien aller prendre un verre avec des amis 1 ou 2 fois par semaine.

Cela dit, soyons honnêtes... Il n'y a rien dans l'alcool qui va aider à perdre des graisses, et ces 23 jours devaient être assez strict à part pour les jours de triche dont j'ai parlé plus haut. J'ai donc essentiellement essayé d'éviter tout alcool au cours de ces 23 jours. Je pense avoir bu 2 bières et 2 verres de vin pendant ce cycle de 23 jours. Cela demande de la discipline, et certaines soirées j'ai proposé d'être le chauffeur, il m'a été donc plus facile de boire de l'eau gazeuse ou du thé glacé non sucré pendant que mes amis trinquaient.

Dans l'ensemble, c'était assez facile de rester sur la bonne voie.

Le petit truc avec le Poivre de Cayenne

Souvenez-vous que chacun de ces petits détails peuvent vous aider légèrement, et ceci est l'un d'entre eux.

Pendant ces 23 jours, je prenais 2 capsules de poivre de Cayenne au moins 3 repas par jour. Le poivre de Cayenne contient de la capsaïcine qui aide à créer un léger effet thermogénique et augmente la combustion des calories.

Gardez à l'esprit que nous ne parlons pas de miracle... Mais d'une légère augmentation de la combustion des calories grâce au poivre de Cayenne, et tout bénéfice que vous pourrez obtenir vous aidera pendant cette phase de perte de graisse (même si ces bénéfices viennent d'un placebo !)

Pensez que certaines personnes ont un estomac sensible au poivre de Cayenne (même s'il est pris sous forme de capsules) et peut donner des sentiments de brûlures. Personnellement cela ne m'a pas affecté, donc je les ai inclus dans ma phase de 23 jours. Vous pouvez trouver des capsules de poivre de Cayenne dans tout magasin de nutrition pour environ 3,60 à 6,60 euros, donc ce n'est pas cher.

Ma boisson de protéines et de fibres

Quand vous faites un cycle de combustion des graisses accéléré, les protéines et les fibres sont les 2 choses importantes dont vous avez besoin en quantité adéquate. Les deux vous aident à contrôler votre faim, et un apport élevé de protéines pendant ce cycle peut empêcher le catabolisme, et donc vous permettre de ne pas perdre de masse musculaire.

Ceci est une autre de mes armes secrètes que j'utilisais tous les jours... Je concoctais ma propre boisson en mélangeant des protéines et des fibres, et je buvais cette boisson une fois par jour quand j'avais besoin de contrôler ma faim lorsque je ne voulais ou n'avais pas le temps pour un repas complet. J'utilisais ces boissons soit l'après-midi les jours où je ne m'entraînais pas ou je les utilisais le soir pour contrôler ma faim et pour obtenir une dose supplémentaire de fibres et de protéines.

J'ai obtenu un mélange de bonne qualité de lactosérum/caséine (transformé à froid, c'est meilleur), et je mélangeais ça avec de la protéine de chanvre, qui est une bonne source de protéines de qualité et contient aussi un peu de fibres. J'ai trouvé cela dans un magasin de nutrition saine. J'ajoutais aussi à cette concoction une dose supplémentaire d'un mélange de fibres. Il était composé de fibres de lin, de son de riz et plusieurs autres fibres solubles. J'utilisais environ 20 à 25 gr de protéine de lactosérum, caséine, chanvre pour chaque verre de cette boisson à base de protéine et de fibres, avec environ 5 à 6 gr de fibres pour chaque verre.

Ces boissons m'ont été très utiles pour chasser la faim, et pour empêcher le catabolisme.

Le thé à la camomille, une aide pour la perte des graisses ?

Vous vous demandez peut-être comment le thé à la camomille peut-il aider à perdre de la graisse... Après tout, le thé à la camomille n'a pas de caféine et a en fait l'effet contraire puisqu'il est connu pour être relaxant.

Eh bien tout d'abord, vous avez probablement entendu parler des composés ostrogéniques dans notre environnement (venant de la pollution, herbicides, pesticides, produit chimique pétrolier dans les nettoyants ménagers, etc.), et dans notre source de nourriture (venant des aliments tels que le soja, la bière, ainsi que les résidus de pesticides). Ces composés ostrogéniques peuvent forcer le corps à retenir les graisses de l'abdomen (et est peut-être même une des raisons pour laquelle certains hommes ont des seins) si vous êtes suffisamment exposé à ces composés ostrogéniques.

Ces composés sont appelés xenoestrogènes et peuvent rendre très difficile la combustion des graisses dans votre corps (surtout sur les abdos) si vous êtes régulièrement exposés à ces produits chimiques et n'avez pas de protection dans votre régime.

Ce problème n'est pas que pour les hommes non plus... Ces excès de composés ostrogéniques peuvent créer un déséquilibre hormonal chez les femmes aussi et rendre la perte de graisses corporelles plus difficile.

C'est là que le thé à la camomille peut aider. Le thé à la camomille est une puissante source de phyto-chemicals uniques et d'antioxydants qui aident à se défendre contre tous les composés ostrogéniques auxquels vous êtes exposé. Cela peut aider votre corps à éliminer les graisses corporelles tenaces.

Est-ce un miracle ? Non, bien sûr que non. Ceci est un autre de ces petits détails mineurs, qui, combinés avec tous les autres, peut vous aider à accélérer votre perte de graisses corporelles.

Ce que je fais est simple... Je bois une tasse de thé à la camomille (sans sucre) tous les soirs environ une heure avant de me coucher. En plus, cela m'aide à me relaxer, un bénéfice supplémentaire. Ceci est peut-être un autre effet placebo qui m'a peut-être aidé à perdre de la graisse car je crois dans mon esprit que ça marche vraiment.

Attention : Un très faible pourcentage de gens peut avoir des réactions allergiques sévères à la camomille, donc assurez-vous que vous ne faites pas partie de ce pourcentage de gens allergiques.

Le thé vert, blanc, oolong et Yerba Mate

Comme nous l'avons dit plus tôt dans ce livre, les différents thés comme le thé vert, blanc et oolong contiennent tous différents niveaux de combinaisons de polyphénols uniques, de caféine, et d'autres phytonutriments qui peuvent légèrement augmenter votre combustion des graisses. En addition, le thé yerba mate a un profil unique en antioxydants. Encore une fois, nous ne parlons pas de miracles, mais si vous pouvez avoir un peu d'aide, pourquoi ne pas l'accepter. Puis, les antioxydants contenus dans le thé offrent plusieurs autres bénéfices pour la santé, donc ça ne peut pas vous faire de mal.

Pendant ma phase de 23 jours, je faisais plusieurs litres de thé sans sucre à la fois, et je buvais 3 à 4 verres par jour (pas trop tard dans la journée puisque le thé contient de la caféine).

De façon à profiter au maximum des bénéfices et de la diversité des polyphénols et des autres antioxydants, j'utilisais un mélange de thé bio/organique, thé blanc, thé oolong, et de thé yerba mate pour faire ma boisson. Je mettais un tout petit peu de Stevia pour obtenir un goût légèrement sucré.

Vous pouvez trouver du Stevia sur le web à cette adresse (site en anglais) : <http://Naturally-Stevia.com> mais également dans certains supermarchés et autres magasins de produits Bio.

Encore une fois, même si l'aide que vous offrent ces thés pour brûler des graisses est minime, un tout petit bénéfice supplémentaire est ce que je recherchais. Puis si mon esprit croit fermement que cette aide est réelle, l'effet placebo à lui seul peut augmenter la combustion des graisses.

Encore plus de bio/organique

Alors que je recommande de toujours manger des aliments bio/organiques, cela est d'autant plus important pendant cette phase. La raison à cela est que vous voulez vous exposer le moins possible aux effets ostrogéniques de certains pesticides qui peuvent stimuler votre corps à vouloir conserver ses graisses corporelles.

Je dirais que le taux de nourriture bio/organique que je mange en temps normal est d'environ 50 à 60 %, mais pendant cette phase de 23 jours, le taux est passé à environ 80 à 90 %.

Plus de viande rouge que de poulet et de poisson ?

Cela peut vous sembler inhabituel, mais j'ai choisi de manger un pourcentage plus élevé de viande rouge sous la forme de bœuf et de bison fermier (du venaison aussi) pendant cette période, comparé au poulet, à la dinde et au poisson.

Cela peut vous sembler un peu déroutant car beaucoup de soi-disant "experts" disent toujours que la viande rouge est "mauvaise pour vous" et donc de manger des viandes blanches ou du poisson.

Il y a une raison spécifique pour laquelle j'ai choisi de manger plus de viande rouge (viande rouge fermière) au lieu de viande blanche et de poisson... La raison est l'acide linoléique conjugué (CLA).

LE CLA est une forme de graisse naturelle qui se trouve dans la graisse de la viande et dans le lait de ruminants comme les bovins, bison, chevreuil, mouton, kangourou, etc. LE CLA sous sa forme naturelle a démontré pouvoir aider la combustion des graisses sur les abdos ainsi qu'à maintenir ou à construire de la masse musculaire.

Pas beaucoup de gens sont au courant de ce fait, mais le CLA est une forme naturelle de graisses transformées, mais ceci est bien différent des graisses transformées artificielles dans les huiles hydrogénées qui sont mortelles. LE CLA est en fait une des seules graisses transformées saines qui existent.

Attention : N'utilisez PAS des suppléments avec du CLA car ils contiennent des formes artificielles qui ont un isomère différent comparé à l'isomère de CLA naturel trouvé dans la viande et les laitages venant de ruminants. L'isomère de CLA trouvé dans les suppléments de CLA peut avoir des effets négatifs sur le corps et ressemble plus à une graisse transformée artificielle. La seule forme de CLA qui vous sera bénéfique pour votre santé et qui vous aidera à réduire votre graisse corporelle est l'isomère naturel de CLA venants de viandes fermières comme le bœuf, bison, etc., ou venants de fromage et de lait fermier crus.

Aussi, les viandes fermières contiennent 3 à 5 fois le taux de CLA contenu dans les viandes nourris aux grains, donc les viandes fermières sont le meilleur choix.

Donc voilà pourquoi je me suis concentré plus sur la viande rouge comme le bœuf et le bison fermier pendant ces 23 jours au lieu de poulet, dinde ou poisson... Parce que le taux supplémentaire de CLA peut vraiment aider à accélérer la combustion des graisses et préserver la masse musculaire. Je mangeais aussi beaucoup de saumon sauvage pendant cette phase pour changer un peu, mais aussi pour leur teneur en acides gras oméga-3 sains, donc ma source de viande n'était pas que de la viande rouge.

En fait, un de mes "repas pratiques" pour certains déjeuners durant cette phase était composé d'un mélange de saumon en boîte et de légumes coupés en petits cubes (carottes, oignons, poivrons, etc.), des épices, du vinaigre balsamique, de la moutarde, et de l'huile d'olive extra vierge. Je mangeais cela comme une salade déposée sur un lit de laitue pour un repas très sain et bas en glucides.

Les légumes crucifères

Les légumes crucifères comme les brocolis, chou fleur, chou frisé, chou de Bruxelles, chou, etc. contiennent des photochimiques uniques et puissants tels que l'indole-3-carbinol (I3C) et autres photochimiques uniques aux légumes crucifères qui aident à inhiber les effets des composés ostrogéniques auxquels vous êtes exposé dans votre environnement et votre régime. Souvenez-vous que ces composés ostrogéniques (xenoestrogènes) peuvent augmenter la graisse sur votre ventre ou forcer votre corps à retenir ses graisses.

Donc, manger des légumes crucifères chaque jour pendant cette phase de 23 jours, aidera probablement le corps à se défendre contre les composés ostrogéniques et vous aidera à brûler votre graisse corporelle plus rapidement.

Pendant cette phase de 23 jours je changeais ma portion de légumes cuits que j'avais l'habitude d'avoir pour mon dîner chaque soir pour des légumes crucifères. Bien que d'habitude je mange une grande variété de légumes comme des pois mange tout, haricots verts, courgettes, poivrons, etc., pendant cette phase, je me concentrerais plutôt sur des légumes crucifères comme les brocolis, chou de Bruxelles et chou fleur comme légumes principaux pour mon dîner. Je mangeais aussi une salade verte tous les soirs, mais les légumes principaux sur lesquels je me concentrerais étaient les crucifères.

Cela ne signifie pas que les légumes crucifères seront mon pilier pour tous mes repas le reste de l'année (je m'en lasserais probablement), mais pour ces 23 jours, ma théorie était qu'ils pouvaient m'aider, et qu'ils me donnaient un léger avantage par rapport aux autres légumes.

L'oignon et l'ail

L'oignon et l'ail contiennent aussi de puissants composés phytochimiques tels que les composés organosoufrés qui peuvent aussi aider à empêcher l'activité des xenoestrogènes qui est de stocker des graisses sur le ventre. L'oignon et l'ail ont aussi plusieurs autres bénéfices nutritionnels valables, donc il paraît évident de les inclure dans votre régime de tous les jours.

Bien que j'essaie d'inclure une bonne quantité d'oignon et d'ail dans mon régime normal, pendant ces 23 jours je faisais vraiment attention d'inclure oignon et ail dans mon régime plusieurs fois par jour dans différents repas, que ce soit sur mes œufs le matin, ou ajouté à ma salade de saumon, ou bien sautés dans mes accompagnements.

... Juste un autre de ces petits détails qui peut vous donner un petit coup de pouce pour accélérer votre combustion des graisses.

L'Huile de Krill

Tout le monde a entendu parler des bienfaits de l'huile de poisson. L'huile de poisson aide à augmenter votre apport d'acide gras oméga-3 et aide à équilibrer l'excès d'oméga-6 qu'ont beaucoup de personnes. Aussi, l'huile de poisson contient de l'EPA et du DHA qui sont des types d'oméga-3 que vous ne pouvez pas obtenir à partir des huiles végétales (bien qu'il y ait une conversion dans l'organisme à partir d'huiles végétales).

Cela dit, l'huile de Krill est en fait comme de l'huile de poisson sous stéroïdes... L'huile de Krill a l'avantage des phospholipides qui aident le corps à assimiler et à bénéficier des oméga-3 de manière plus efficace comparé à l'huile de poisson normal.

Je prenais 3 capsules d'huile de Krill par jour pour être certains d'obtenir assez de phospholipides et d'oméga-3 en quantité équilibrée et nécessaire pour aider à brûler efficacement des graisses. L'huile de Krill a également un autre bénéfice, elle contient un antioxydant puissant unique appelé l'astaxanthine qui aide à protéger la peau.

J'obtiens mon huile de krill d'une compagnie dont je suis ami avec le propriétaire, et dont je sais que je peux faire confiance sur la qualité du produit.

Vous pouvez obtenir leur huile de Krill de la plus haute qualité sur le site seulement :

<http://natural.getprograde.com/icon> (site uniquement en anglais)

L'huile de noix de coco et les TCM

Comme nous l'avons mentionné dans d'autres chapitres, l'huile de noix de coco vierge est composée de graisses saturées saines uniques appelées triglycérides à chaîne moyenne (TCM), y compris un TCM spécifique appelé acide laurique. L'acide laurique est connue pour apporter de forts bénéfices sur le système immunitaire et manque souvent dans la plupart des régimes.

En plus des avantages immunitaires de l'acide laurique et autres TCM dans l'huile de noix de coco, les graisses présentes dans l'huile de noix de coco sont prêtes à être utilisées par le corps sous forme d'énergie (plus facilement que les autres formes de graisses alimentaires), et peut stimuler votre métabolisme et aider la perdre des graisses.

Donc ceci est un autre exemple de graisses saines qui peuvent aider la perte de graisses.

Ce que j'essayais de faire pendant ces 23 jours était d'utiliser un peu d'huile de noix de coco chaque jour. Je faisais sauter mes brocolis ou mes choux fleurs à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco et un peu d'ail après avoir cuit mes légumes à la vapeur.

J'utilisais aussi toujours l'huile de noix de coco pour cuire mes œufs. C'est l'huile la plus stable lorsqu'elle est exposée à la chaleur et la plus saine avec laquelle cuisiner.

La Glutamine et la Carnitine

Je prenais aussi environ 2 à 3 gr par jour (généralement le soir avant de me coucher) de glutamine sous forme libre pour aider à contrôler le catabolisme. Des études semblent indiquer que la glutamine peut aider à maintenir la masse musculaire tout en limitant l'apport calorique, donc même si je ne suis complètement convaincu que ceci est plus avantageux que de consommer des protéines seules, je me suis dis, pour seulement 23 jours, ça vaut le coup d'essayer.

Quant à la carnitine, il semble y avoir quelques études qui montrent des effets positifs sur des suppléments de carnitine pour augmenter la perte des graisses tout en limitant l'apport calorique. Il y a des études contradictoires qui disent que les bénéfices des suppléments de carnitine sont inexistant ou très faibles pour la perte de graisse, mais ces résultats semblent venir d'études dans lesquelles les doses de carnitine utilisées étaient trop basses.

Ainsi, pendant mes 23 jours de combustion de graisses accélérées, ma stratégie était d'utiliser environ 2 gr de l-cartinine liquide le matin à jeun avec environ 1 gr de glutamine, et d'aller ensuite marcher pendant 10 à 25 minutes avant de manger mon petit déjeuner.

Cela va contre ma philosophie habituelle qui est de manger un repas immédiatement le matin pour inverser l'état catabolique de votre corps au réveil le matin. Cela dit, pendant les 23 jours, je voulais obtenir tous les aides possibles pour brûler des graisses, donc cela a fait partie de mon répertoire 5 jours par semaine.

Gestion et réduction du stress

Comme vous le savez peut-être, le stress chronique est une des choses les plus négatives à laquelle vous pouvez exposer votre corps et votre santé. Vous savez peut-être aussi que le stress chronique peut éléver les niveaux de cortisols, ce qui rend la perte des graisses corporelles très difficile.

C'est pour cette raison qu'il est essentiel de trouver quelque chose qui peut vous aider à gérer et à minimiser le stress dans votre vie de tous les jours si vous voulez maximiser les efforts de combustion des graisses. Cela pourrait être aussi simple que la méditation, ou penser à un endroit relaxant que vous aimez (comme la plage) et faire cela pendant quelques minutes toutes les heures, pendant que vous êtes au travail, pour vous aider à gérer le stress. Cela veut aussi dire que vous devez vous programmer à rester calme dans des situations qui normalement provoqueraient un stress inutile, comme dans la circulation ou face à des gens grossiers.

Ou peut-être une dose journalière de yoga, un massage, ou quelque chose qui vous aide à réduire le stress. Cela vous serait très bénéfique.

Pour ma part, j'essayais d'aller faire une randonnée pour me détendre et prendre l'air les jours où j'avais beaucoup de travail pendant lesquels je laissais le stress prendre le dessus. J'habite dans un des endroits les plus beau du pays (les rocheuses du Colorado), donc sortir pour admirer la beauté de ce paysage et l'air frais des montagnes m'aident à réduire le stress.

Quel que soit le stress, essayez de trouver cette activité qui vous permettra de le réduire. A la longue, cela peut aider votre santé et votre combustion des graisses.

Le sommeil profond et la perte de graisse

Nous avons tous entendu des milliers de fois que dormir suffisamment (généralement de 7 à 9 heures par nuit) est essentiel pour pratiquement tous les aspects de votre vie.

Cela dit, pendant une phase de 23 jours comme celle-ci pendant laquelle l'intensité de mon entraînement était plus élevée, et pendant laquelle mon apport de glucides et de calories était réduits, dormir au moins 8 heures était encore plus important pour donner à mon corps une récupération maximale.

Des études montrent que la privation de sommeil, même partielle, comme par exemple 6 heures au lieu de 8 heures de sommeil par nuit, peut augmenter les niveaux de cortisol, réduire la combustion des graisses et des hormones qui aident à construire du muscle comme la testostérone et l'hormone de croissance, et donc réduire notre habileté de maximiser la perte de graisse et la maintenance des muscles.

Il n'y a pas de place pour l'erreur dans cette phase de 23 jours de combustion des graisses si vous prenez votre but sérieusement, donc 8 heures de sommeil profond par nuit est obligatoire pour maximiser vos résultats.

Le plan nutritionnel avancé... un peu exagéré ?

Bon, c'est à peu près tout en ce qui concerne tous les petits détails que j'ai utilisé pour passer de 10.2 % à 6.9 % de pourcentage de graisse corporelle en seulement 23 jours, pendant que je me préparais pour une séance photos récente. Je posterai les photos sur mon blog dans les semaines à venir car je n'ai pas encore reçu les photos.

Comme je l'ai mentionné au début de ce chapitre, certaines de ces méthodes sont un peu bizarres et un peu strictes, et consiste à rester un peu à cheval sur toutes les petites choses que vous faites pendant ces quelques semaines. Mais une fois de plus, cela n'a duré que 23 jours, juste pour atteindre le but spécifique que je m'étais fixé. Je deviendrais fou si j'essayais de vivre ma vie de cette façon.

Mais c'est le point que je veux mettre en avant dans cette section, vous n'avez pas à être strict tout le temps, et vous pouvez rester en bonne forme toute l'année avec un mode de vie de remise en forme équilibré... Mais lorsqu'il y a des événements comme un mariage, des vacances à la mer, ou toutes autres situations pour lesquelles vous voulez peaufiner votre corps et perdre beaucoup de graisse corporelle en seulement 3 à 4 semaines, ces stratégies avancées peuvent être assez puissantes si vous avez la motivation et la discipline de les appliquer !

Bonne chance et amusez-vous !

GUIDE D'ACHAT

- **Viandes fermières telles que bœuf, bison, agneau, chèvre, poulet, fromage cru fermier, beurre fermier etc. :** La meilleure source de haute qualité protéique de viande fermière, fromage cru fermier, beurre fermier, poulet fermier, porc élevé humainement, poisson sauvage, nutraceutiques, noix bio/organique, collation, entre autres est "U.S. Wellness Meats" sur : <http://healthygrassfed.2ya.com>

Cette entreprise expédie partout dans le pays, et dans la plupart des endroits, vous recevrez votre commande à votre porte en 2 jours. La viande arrive emballée sous vide et congelée dans des boîtes isotherme froides, à moins de les commander fraîche. Ces viandes feront probablement partie des meilleures viandes que vous n'avez jamais mangé ! Personne ne peut battre la qualité des viandes fermières, fromages et collations de cette compagnie. "U.S. Wellness Meats" vend aussi de très bonnes eaux sportives avec peu de sucre, et sans sirop de maïs haut en fructose, qui sont des carburants pour tous modes de vie.

- **Poisson sauvage** - La meilleure source de poisson sauvage se trouvera chez votre poissonnier ou bien en supermarché bio. Essayez la morue charbonnière d'Alaska pour une gâterie riche, délicieuse qui fond dans la bouche, très saine et élevé en oméga-3. Dans votre supermarché local cherchez l'étiquette "Sauvage" et non pas "poisson d'élevage".
- **Fruits à Coque** - Evidemment, le supermarché vend des fruits à coque, mais essayez de les trouver sous forme crue, ou celles qui n'ont pas d'huile oméga-6 ajoutée. Un des meilleurs endroits où trouver des fruits à coque, des mélanges de fruits à coque etc est au marché ou bien dans des magasins bio.
- **Lait cru** - trouvez dans votre région les fermes laitières près de chez vous. Certaines fermes expédient leurs produits, d'autres les livrent. Certaines de ces fermes ont aussi des œufs fermiers bio/organiques, viandes fermières entre autres. Certains supermarchés vendent parfois du lait cru venant directement d'éleveurs locaux, renseignez-vous.
- **Stevia** est maintenant disponible dans la plupart des supermarchés. La version la plus pure de Stevia est généralement vendue dans les rayons santé des supermarchés ou magasins spécialisés en aliments bios. Souvent, le Stevia est localisé dans le rayon des édulcorants ou bien des suppléments. Attendez-vous à voir du Stevia, ou des dérivés de Stevia dans des boissons ordinaires sucrées, desserts congelés, et autres articles sucrés et basses calories. Cela ne veut quand même pas dire que ces articles sont bons pour vous, mais probablement pas aussi mauvais qu'ils ne l'étaient avant !
- **Pâtes de riz brun sans gluten et wraps de riz brun sans gluten**- Les supermarchés commencent à faire partie de la tendance "sans gluten", donc beaucoup d'entre eux ont des rayons juste pour les articles sans gluten. Sinon, voyez dans le rayon de pâtes pour les pâtes de riz brun ou les pâtes au blé entier. Vous trouverez également des pâtes de riz brun et de blé entier dans des superettes bio, ou bien dans le rayon bio de votre supermarché.

- **Divers** - La plupart des supermarchés vendent le sel de mer dans de petits moulins jetables. Plutôt que d'acheter un moulin avec du sel à l'intérieur à chaque fois, vous pouvez acheter un paquet de sel de mer plus gros et remplir votre moulin. Cela vous économise de l'argent et comme ça vous avez un stock de bon sel.
- Les meilleurs magasins de bien-être vendent du très bon **chocolat noir**, mais beaucoup de supermarchés ont du chocolat noir acceptable aussi. Souvenez-vous que le chocolat au lait a plus de graisse, plus de sucre et n'est pas aussi bon pour vous, donc restez avec le chocolat noir qui contient au moins 70 % de cacao, et qui n'a pas d'additifs ou de conservateurs.
- **L'huile de noix de coco** - Dans les magasins bio vous pouvez en trouver aussi sous forme de graisse de noix de coco, certaines fois aussi dans le rayon cosmétique. Votre supermarché en a peut-être aussi dans le rayon bio. Assurez-vous qu'elle soit dans un état naturel et non hydrogénée.
- **Les barres énergétiques saines** - Dans le rayon bio de votre supermarché, ou commandez sur : <http://www.organicfoodbar.com/>, <http://www.larabar.com/>, <http://natural.getprograde.com/cravers> (sites uniquement en anglais)

Si vous désirez compléter vos connaissances avec d'autres programmes je vous invite à prendre connaissances des suivants :

* ***Le Programme de La Solution aux Régimes*** - Ce programme a été créé par une de mes nutritionnistes préférées, Isabel De Los Rios. C'est le programme de nutrition le plus sain à long terme que j'ai rencontré pour garder un corps svelte et en bonne santé pour la vie. Isabel comprend vraiment réellement la nutrition, ce qui me fait plaisir lorsqu'il y a tellement de nombreux "professionnels" qui régurgitent simplement des informations nutritionnelles manifestement fausses. ***Cliquez ici pour regarder la vidéo d'Isabel avec de bons conseils sur les aliments étonnantes qui brûlent la graisse abdominale vs ceux qui font grossir.***

* ***Le Programme du Fourneau Brûleur de Graisse*** – L'approche de Rob Poulos et de son épouse est très saine et très efficace pour les personnes désireuses de perdre rapidement du poids, Rob a perdu lui-même beaucoup de poids avec sa propre méthode. Ces recherches s'appuient sur des faits scientifiques réels et non comme de véritables arnaques sur le web. Je vous invite à consulter son site. ***Cliquez ici pour regarder la vidéo de Rob Poulos avec des astuces uniques pour perdre vos premiers kilos.***

* ***Le Programme de La Musculation Efficace*** – Vince Delmonte était le souffre douleur lorsqu'il était étudiant tant il était maigre, les filles ne s'intéressaient pas à lui et tous ses camarades se moquaient de sa maigreur. Mais Vince est un battant et un perfectionniste, il a étudié en profondeur les méthodes de musculation et a fait des progrès prodigieux naturellement sans pilules miracles. Si vous désirez savoir comment faire des progrès avec la Musculation [**Cliquez ici pour voir les progrès de Vince et de différents élèves qu'il a aidé au fil des années.**](#)

* ***Le Programme de Libre de Cellulite*** – La cellulite est un véritable fléau pour beaucoup de femmes et même certains hommes. Cette méthode est tout à fait indiquée pour comprendre et combattre la cellulite au quotidien, une méthode facile et rapide, mais surtout radicale. [**Cliquez ici pour voir ce qu'est vraiment la cellulite et comment la combattre.**](#)

* ***Le Programme de Tripler sa Testostérone*** – La testostérone est une hormone mâle présente chez l'homme comme chez la femme (en infime quantité). Une déficience de cette hormone provoque la prise de poids et différentes autres conséquences pas vraiment sympas pour vous – découvrez ci-dessous si vous êtes déficient de cette hormone. [**Cliquez ici pour en savoir plus sur cette hormone si importante pour vos formes et votre bien-être.**](#)

* ***Le Programme de Vieille Méthode Corps Neuf*** – Steve et Becky Holman vous présentent une méthode de 90 minutes par semaine pour retrouver votre jeunesse et perdre vos kilos superflus. [**Cliquez ici pour découvrir cette vieille méthode à l'efficacité redoutable.**](#)

* ***250 recettes de régime délicieuses au top pour perdre vos graisses*** - par Dave Ruel et Karine Losier, découvrez comment perdre vos graisses et avoir une santé de fer en mangeant de délicieux plats savoureux, faciles à réaliser et pour tous. [**Cliquez ici pour découvrir ces 250 recettes fabuleuses.**](#)

REFERENCES (uniquement en anglais)

- Bell Muzaurieta, Annie. "Farmed Fish Might Be Unhealthy: New Research Shows Popular Farmed Fish Might Adversely Affect Your Heart Health." *The Daily Green*. May 2008. Hearst Communications. 07/15/09. <http://www.thedailygreen.com/healthy-eating/eat-safe/farmed-tilapia-health-effects-44071408#ixzz0LMdStrCV&C>
- Dolson, Laura. "Green Leafy Vegetables - Nutritional Powerhouses." *About.com*. June 2008. About.com, 06/15/09. <http://lowcarbdiets.about.com/od/lowcarbsuperfoods/a/greensnutrition.htm>
- Dolson, Laura. "Eat Your Greens!How to Cook Greens, Types of Greens, Recipes, Cooking Tips." *About.com*. August 2008. About.com. 06/15/09 <http://lowcarbdiets.about.com/od/cooking/a/greensrecipes.htm>
- Ellison, M.Sc., Shane. "Fat for Energy and Raw Athletic Power." *U.S. Wellness Meats Newsletter*, September 15, 2007.U.S. Wellness Meats, 2007.05/13/09 http://www.uswellnessmeats.com/newsletter_archive/newsletter/2007/September_16_2007_Newsletter.html
- Ellison, M.Sc., Shane. "Artificial Sweetner Explodes Internally." *The People's Chemist*. 2008. The People's Chemist.com 03/07/09 http://www.thepeopleschemist.com/view_learning.php?learning_id=14
- Ephraim, RD, CCN, Rebecca. "Aspartame: Diet-astrous Results." *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts*. 06 2000. Weston A. Price Foundation. 06/06/09. <http://www.trit.us/modernfood/aspartame.html>
- "Food Democracy, Fish: Fresh vs. farmed, what you need to know." *Food Democracy*. May 2008. <http://fooddemocracy.wordpress.com/2008/05/20/fish-fresh-vs-farmed-what-you-need-to-know/>
- Gates , Donna. "The 20 health benefits of real butter." *Body Ecology Diet*. 2009. Bodyecology.com. 02/06/09. http://www.bodyecology.com/07/07/05/benefits_of_real_butter.php
- "Health Benefits of Nuts, the Snack that Benefits Your Health." *The Healthier Life*. August 2003. Agora Lifestyles. 05/05/09 <http://www.thehealthierlife.co.uk/natural-health-articles/nutrition/health-benefits-of-nuts-00841.html>
- Jonsson, Randolph. Raw-milk-facts.com. 2004. White Tiger construction. 06 07 2009 <http://www.raw-milk-facts.com/>
- Lipinski, Lori. "Milk: It Does a Body Good? It all depends on where it comes from, doesn't it?." *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts, the quarterly magazine of the Weston A. Price Foundation*. April 2003. Weston A. Price Foundation.05 07 2009. <http://www.westonaprice.org/transition/dairy.html>
- Masterjohn, Chris. "On the trail of the elusive X-factor." *Weston A. Price Foundation Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts*. Spring, 2007. Weston A. Price Foundation.06/10/ 09 <http://www.westonaprice.org/basicnutrition/vitamin-k2.html>
- Mercola, Joseph. "Corn Caused Widespread Disease Among Some Native Americans." *Mercola.com*. March 06, 2000. Accessed 06/10/09. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/06/03/corn-part-one.aspx>

Starr Hull, Dr. Janet. *Aspartame Dangers Revealed*. 2006. Dr. Janet Starr Hull. 10 June 2009
<http://www.sweetpoison.com/>

Stier , Ken. "Fish Farming's Growing Dangers." *Time Magazine*.19 09 2007. Time Magazine. May 15, 2009.
<http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1663604,00.html>

Thomas Cohen , Sally Fallon. "Fight the Pasteurization Myth." *Weston A. Price Foundation Wise Traditions*.1999. Weston A. Price Foundation. 10 June 2009
<http://www.westonaprice.org/basicnutrition/vitamin-k2.html>

"The Welfare of Cattle in Beef Production; A Summary of the Scientific Evidence A Farm Sanctuary Report." *Farm Santuary*. 2009. 01 07 2009.
http://www.farmsanctuary.org/mediacenter/beef_report.html

Winston Craig, MPH, PhD, RD. "Health Benefits of Green Leafy Vegetables Greens - A Neglected Gold Mine." *Vegetarianism and vegetarian nutrition*. June 23 2009
http://citationmachine.net/index2.php?reqstyleid=1&reqsrcid=14&mode=form&more=&source_title=Web%20Document&source_mod=&stylename=MLA.

Biographie de Mike Geary

Mike est un spécialiste diplômé en nutrition et un entraîneur personnel diplômé depuis presque 10 ans. Mike étudie la nutrition et s'entraîne depuis presque 20 ans, depuis qu'il est adolescent. Mike a maintenant 33 ans et est parti du New Jersey (a grandi dans les alentours de Philadelphie) pour aller vivre dans les magnifiques rocheuses du Colorado il y a environ 2 ans. Mike aime skier pratiquement tous les jours pendant l'hiver dans le Colorado et l'Utah et passe beaucoup de temps à faire du VTT, faire des randonnées, jouer au golf, et aime d'autres activités de plein air et de sport.



Mike est un aventurier avide, et au cours des 2-3 dernières années a fait :

- 3 sauts en parachute (2 d'entre eux de 17000 pieds dans le Colorado)
- 4 excursions de rafting en eau douce y compris dans des rapides les plus extrêmes de classe 5 en Amérique du Nord et dans les gorges du Grand Canyon
- Le pilotage d'un avion de chasse Italien au dessus du désert du Nevada (wow, quelle aventure !)
- A participé à un "vol gravité zéro" dans lequel vous faites l'expérience de l'apesanteur et flottez dans la cabine de l'avion (même formation que reçoivent les astronautes)
- Héiski ou ski avec dépose en hélicoptère au Chili.
- Plongée sous marine de la Ravine Silfra en Islande dans une eau à 1 degré Celsius et une visibilité sous l'eau de 91 mètres.
- Moto neige et randonnée sur un glacier qui recouvre un volcan en Islande.
- A fait du buggy dans les dunes tout le long de la péninsule de Baja au Mexique avec 25 propriétaires d'entreprises haut niveaux et directeurs généraux, y compris Jesse James de West Coast Choppers fame.
- Zip line au dessus des canyons dans les rocheuses.
- Croisière à travers les caraïbes
- Voyage à travers Nicaragua, Espagne, Belize, Costa Rica, Mexique, Islande, Chili, Bahamas, Jamaïque, Îles Cayman, et partout aux USA/Canada.

Au cours des 4 dernières années, Mike est devenu auteur à succès du fameux programme *Tout sur les Abdominaux* (<http://toutsurlesabdos.com>) avec plus de 263 000 lecteurs dans 154 pays, et plus de 655 000 abonnés dans le monde aux newsletters de Mike sur les secrets d'un corps mince.

Le programme de Mike, "Tout sur les Abdominaux" a aussi été traduit en Espagnol, Allemand, et en Français :

Version Allemande: <http://www.flacherbauch.com/>

Version Espagnole: <http://www.perdergorduradelestomago.com/>

Version Française: <http://www.toutsurlesabdos.com/>

Version Anglaise: <http://www.truthaboutabs.com/>

Mike est passionné de ski, et est aussi l'auteur d'un programme pour les skieurs de haut de gamme pour préparer leurs jambes pour la saison de ski. Jetez-y un coup d'œil : <http://www.AvalancheSkiTraining.com> (site uniquement en anglais)

Même si vous n'êtes pas un skieur, ces programmes sont des programmes d'entraînements très uniques qui peuvent aider n'importe qui à avoir des jambes de fer !



Si vous êtes quelqu'un de très occupé et que vous trouvez difficile d'inclure vos entraînements dans votre emploi du temps, jetez un œil aux DVD d'entraînements de haute intensité style Tabata de Mike (entraînements de 4 minutes) sur : <http://www.BusyManFitness.com> (site uniquement en anglais)