

# Le Régime Beauté Nue

## Le Plan Nutritionnel Anticellulite

*3 mythes exposés, les bons éléments nutritifs, les ingrédients et les produits chimiques à éviter, les herbes, assaisonnements et épices à inclure, la vérité sur les suppléments pour les femmes*

---

*par Joey Atlas*

*M.S., physiologie de l'exercice  
«Formateur de la femme»*

*(C) Copyright 2013 et au-delà.  
Joey Atlas. Tous droits réservés.*

*Toute reproduction sans autorisation est strictement  
interdite et sera poursuivie.*

---

# Introduction

---

Il existe un mythe qui prétend que certains aliments et nutriments peuvent «évacuer» la cellulite. Dans un tel cas, l'idée d'un régime alimentaire pour la cellulite n'est pas uniquement fausse - c'est un gros mensonge !

Il n'y a rien à évacuer de votre peau !

Ceci dit, la structure de vos muscles, la couche de graisse et les diverses couches de la peau sont les endroits où vous pouvez avoir une influence positive sur l'apparence de votre peau en termes **d'élasticité**.

Dans ce guide alimentaire et nutritionnel, nous allons voir comment vos habitudes alimentaires auront un impact très positif en améliorant votre corps. Il existe une synergie puissante entre la bonne stimulation musculaire des exercices de tonification et votre apport nutritionnel.

Les aliments et les nutriments que vous mangez et buvez peuvent vous aider à avoir des résultats non seulement plus rapides mais aussi des résultats spectaculaires.

## **Et voici pourquoi:**

Vos muscles ont besoin de beaucoup d'éléments pour maintenir leur intégrité structurelle. Un élément primaire s'agit des protéines essentielles.

En apportant à votre corps les quantités et les types de protéines adéquats vous pouvez optimiser les conditions pour effectuer des changements visibles plus rapidement dans votre corps.

D'ailleurs, ce n'est pas tout. Il ya encore mieux.

L'essence d'un régime alimentaire réelle et efficace pour la réduction de la cellulite influence votre santé jusqu'au niveau plus profond.

Votre corps décompose les aliments et les nutriments que vous consommez et les utilise ensuite pour effectuer toutes les fonctions nécessaires pour vous garder en vie et pour que votre corps maintienne parfaitement son équilibre.

Toute votre structure physique dépend de la prise régulière et cohérente de tout nutriment nécessaire pour maintenir votre forme physique - votre corps.

La qualité de votre apport nutritionnel a un impact direct et considérable sur la capacité de votre corps d'être «le mieux possible».

### **Pourquoi?**

Parce que la qualité de votre alimentation a un effet direct sur les 3 éléments suivants :

- 1. Les hormones**
- 2. Les membranes cellulaires**
- 3. L'hydratation cellulaire**

La couche extérieure de la peau est constamment régénérée et remplacée par une nouvelle couche.

À l'heure actuelle la peau que vous voyez sur la surface de votre corps a commencé à être créée il y environ 28 jours au niveau plus profond du derme.

Il faut 28 jours pour qu'une couche de peau puisse passer de sa création jusqu'à la couche de surface.

Encore une fois, c'est un processus continu. A savoir, votre peau est dans un mode de renouvellement perpétuelle et l'un des plus grands facteurs de la qualité, la santé et l'apparence de votre peau c'est les nutriments, les vitamines et les minéraux que vous fournissez à votre corps, via votre apport nutritionnel.

Lorsque vous combinez l'effet synergique de la stimulation et la tonification musculaire vous remarquerez une nette amélioration indéniable et clairement visible dans la douceur et apparence de votre peau.

Avant d'aller plus loin je tiens à exposer quelques mythes bizarres et même dangereux concernant l'alimentation.

Les mythes que j'ai découverts lors de mes études et pendant mes recherches et selon mon expérience sont les suivants :

1. **Mythe ou réalité # 1:** L'alcool ne provoque pas de cellulite.
2. **Mythe ou réalité # 2:** Caféine / café / thé ne provoquent pas de cellulite.
3. **Mythe ou réalité # 3:** Toutes les "malbouffes" ne sont pas à l'origine de la cellulite.

**Regardons ces un peu plus près maintenant.**

## **Mythe ou réalité # 1: L'alcool ne provoque pas de cellulite**

Il s'agit en fait plus d'une tactique de la peur qu'autre chose. En tordant la vérité - cela semble réellement crédible mais quand vous comprenez comment le foie fait son travail - et comment il est efficace - alors l'argument selon lequel un verre de vin ou une bière chaque jour peut provoquer la cellulite n'est pas seulement fou, c'est un énorme mensonge.

Ainsi, le résultat final c'est le suivant:

Vous pouvez profiter d'une boisson alcoolisée par jour, sauf si des raisons médicales vous empêchent de le faire - sans craindre cela aggravera votre cellulite ou pire.

## **Mythe ou réalité # 2: Caféine / café / thé ne provoquent pas de cellulite**

Je ne sais pas pourquoi - mais celui-ci me fait secouer la tête chaque fois que j'entends. C'est tellement ridicule, je ne peux même pas écrire certains des mots que je voudrais utiliser.

Certaines prétentions ridicules concernant ce point sont, par exemple, que «... la caféine ingérée influence négativement le flux sanguin et la circulation, ayant ainsi un effet néfaste sur la capacité du corps à éliminer les toxines et les déchets produits ».

Prenez votre café, vous avez votre thé. Profitez-en bien, comme moi.

Et vous pouvez le faire et vous pouvez le faire sans vous sentir coupable.

## **Mythe ou réalité # 3: Toutes les "malbouffes" ne sont pas à l'origine de la cellulite**

Bien sûr, la malbouffe a une mauvaise réputation. Et pour de bonnes raisons. Cependant, quelques moments de plaisir de temps en temps et vivre de la malbouffe n'est pas comparable.

Vous ne pouvez en aucun cas vivre des produits et repas pré-préparés et emballés, des sucreries traitées chimiquement. Le taux de sucre élevé des glucides raffinés, riches en gras et très faible en nutriments prive votre corps de tous les éléments essentiels dont il a besoin pour maintenir la bonne forme de votre corps, votre santé et votre forme physique.

La clé essentielle ici c'est «**l'équilibre**».

Vous pouvez vous faire plaisir de temps en temps, à condition que la majorité des repas proviennent des sources alimentaires de haute qualité, riches en

nutriments. Vous verrez exactement ce que je voudrais dire quand vous vivez le régime *Beauté Nue* pour du vrai.

Cela qui nous amène à un chapitre très important.

## **La Nourriture, Les Ingrédients Et Les Produits Chimiques A Eviter A Tout Prix**

On ne rentre pas dans les détails trop profonds ou scientifiques dans ce chapitre. Je vais vous communiquer ce qu'il faut savoir rapidement et directement.

Le plus loin est un aliment de son état naturel, le pire c'est pour vous et votre santé. C'est très simple.

Essayer de comprendre cela et d'agir selon cette recommandation est peut-être déroutant et frustrant pour vous. J'ai donc résumé une liste de 4 des pires aliments et ingrédients dangereux pour la santé pour mieux vous aider à facilement écarter les produits toxiques pour le corps.

Ce sera vous l'expert de la lecture des étiquettes en quelques minutes ! La principale raison pour laquelle vous devez éviter ces produits c'est la suivante:

Lorsque vous mettez ces éléments dans votre corps - vous êtes le plus susceptible de quitter les bons nutriments dont votre corps a besoin pour fonctionner correctement et maintenir le bon «équilibre» interne.

De plus, il existe des preuves qui montrent bien que certains de ces éléments bloquent le fonctionnement et l'efficacité des bons nutriments pour être digérés, absorbés et assimilés de manière optimale.

Nous avons 3 grandes classes d'objets à éviter ici:

- 1. Les édulcorants artificiels**
- 2. Conservateurs**
- 3. Additifs**

## **Les Edulcorants Artificiels**

Ceux-ci sont des agents chimiquement modifiés. Les sociétés qui les ont créés détiennent des brevets pour ces derniers et vendent le droit de les utiliser à des milliers d'autres sociétés.

Une des choses qui me fâche vraiment, c'est que ces entreprises qui revendent ces produits ne sont pas *obligés* de l'afficher sur l'emballage devant. On ne les trouvera uniquement sur la liste dans la section des ingrédients.

L'étiquette derrière c'est l'endroit où vous trouverez les informations essentielles.

Voici les produits qui sont à éviter à tout prix :

- 1. L'aspartame (Equal, Nutrasweet)**
- 2. Le sucralose (Splenda)**
- 3. Acésulfame de potassium (AS-K)**
- 4. La saccharine (Sweet & Low)**

Il existe un produit sans calorie, un édulcorant naturel, qui est connu par certains depuis des siècles et qui est récemment devenu très apprécié en raison de la certification GRAS aux Etats-Unis. Je me sers de ce produit depuis plus de 25 ans (depuis que je l'ai découvert quand je faisais des entraînements physiques pointus au lycée) et je le recommanderai.

C'est de l'extrait de stévia à base des feuilles de la plante stévia. Ma source préférée c'est : <http://www.SteviaStash.com>

Méfiez-vous, car plusieurs grandes entreprises ayant des poches profondes ont capitalisé sur l'histoire et les grands avantages du stévia en créant leurs propres versions «brevetées». La seule façon pour ces sociétés de posséder leur propre version / marque de stévia c'est de la modifier chimiquement en quelque sorte afin qu'ils puissent être accordés un brevet exclusif.

Mon conseil c'est, qu'il faut toujours chercher des sources d'extrait de stévia naturelles (en forme de poudre ou liquide).

## Conservateurs

Le plus vous vous éloignez des aliments frais et naturels le plus vous êtes susceptible de remarquer une quantité très élevée d'agents de conservation utilisés pour fabriquer les aliments et les transformer pour être conservés pendant plus longtemps.

J'ai lu, et j'ai suffisamment de preuves et d'expérience pour pouvoir éviter ceux-ci aussi souvent que possible - et de conseiller les autres à faire de même.

Les experts classent ces agents comme des «neurotoxines» - parce qu'il y a des preuves documentées de leurs effets sur le système nerveux et sur le cerveau (et si les effets de vont jusqu'au cerveau, il ya une bonne raison de conclure que nos hormones et notre apparence physique sont aussi bien influencées de façon négative).

- Butylhydroxyanisole (BHA) et le butylhydroxytoluène (BHT)
- Gallate de propyle (E310)
- Le bromate de potassium (interdit partout dans le monde entier, sauf aux USA et au Japon)
- Le nitrite de sodium (ou le nitrate de sodium) est utilisé en tant qu'agent de conservation, colorant et aromatisant dans le lard, le jambon, les saucisses, les charcuteries, le poisson fumé et d'autres viandes transformées. Ces additifs peuvent conduire à la formation de produits chimiques cancérigènes appelés nitrosamines.
- Benzoate de sodium: Ce conservateur est utilisé dans les jus de fruits, les boissons gazeuses et les cornichons pour aider à empêcher la croissance de micro-organismes dans ces aliments acides. Le Benzoate de sodium peut provoquer l'urticaire, l'asthme ou des réactions allergiques chez les personnes sensibles, et peut avoir un effet négatif sur le comportement des enfants, en particulier ceux avec le TDAH (trouble de déficit d'attention). En outre, lorsque le benzoate de sodium est utilisé avec de l'acide ascorbique (vitamine C) dans un acide, une solution, une réaction se produit qui provoque la formation de

benzène, ce qui provoque le cancer. Voici un extrait d'un rapport sur la décision de Coca-Cola de cesser d'utiliser l'ingrédient au Royaume-Uni:

*D'autres études ont montré que le benzoate de sodium peut causer des dommages à l'ADN humain, au code génétique et augmente le risque de la maladie de Parkinson et la cirrhose du foie.*

## **Les Additifs**

**Le glutamate mono sodique (MSG):** Le MSG est utilisé comme exhausteur de goût dans de nombreux aliments emballés, y compris les soupes, les sauces à salade, les saucisses, les hot-dogs, le thon en conserve, des croustilles et beaucoup plus.

Selon le Dr Russell Blaylock, auteur et neurochirurgien, il ya un lien entre mort subite d'origine cardiaque, en particulier chez les athlètes, et les dégâts provoqués par les additifs alimentaires comme par exemple, les édulcorants artificiels et le MSG.

Les excitotoxines sont, selon le Dr Blaylock, «Un groupe de acides aminés excitateurs qui peuvent entraîner la mort des neurones sensibles ».

Beaucoup de consommateurs ont également vécu personnellement les effets néfastes du MSG, qui se traduit par des maux de tête, des nausées ou des vomissements après avoir mangé des aliments contenant du MSG.

**L'huile végétale hydrogénée:** Le processus utilisé pour fabriquer de l'huile végétale (ou l'huile végétale *partiellement* hydrogénée) crée des acides gras trans, qui favorisent les maladies cardiaques et le diabète. L'*Institute of Medicine* a indiqué que les consommateurs devraient manger aussi peu de gras trans que possible. Vous devez éviter tout ce qui affiche ces ingrédients sur l'étiquette, ce qui inclut certaines margarines, de la graisse végétale, des craquelins, des biscuits, des pâtisseries, des sauces à salade, certains pain et

plus. Ce produit est utilisé car il réduit les coûts et augmente la durée de conservation et la stabilité de la saveur des aliments.

**Blue/Bleu 1 et Blue/Bleu 2:** Blue 1, utilisé pour des bonbons de couleur, les boissons et les produits de boulangerie, peut entraîner le cancer. Blue 2, qui se trouve dans les aliments pour animaux, des bonbons et des boissons, a provoqué des tumeurs du cerveau chez les souris.

**Rouge/Red 3:** Ce colorant alimentaire est utilisé dans les cerises (dans les cocktails de fruits), dans certains produits de boulangerie et dans des bonbons. Cela provoque des tumeurs de la thyroïde chez les rats, et peut les amener chez les humains aussi.

**Jaune/Yellow 6:** Le troisième colorant alimentaire le plus utilisé, jaune 6 se trouve dans de nombreux produits, y compris les bonbons, de la gélatine et des saucisses. Il peut provoquer des tumeurs de la glande surrénale et du rein et contient des petites quantités de nombreux cancérigènes.

Vous avez à votre disposition maintenant, une liste sérieuse et fiable des ingrédients alimentaires / produits chimiques à éviter à tout prix. Sans doute, ceci vous amène à poser la question suivante:

*Ok, Joey ... Je suis convaincue et très heureuse que vous m'avez ouvert les yeux. Je vais me concentrer davantage sur aliments et recettes fraîches. Alors, s'il vous plaît dites-moi quelles sont les herbes, les assaisonnements et les épices que je dois inclure dans mon régime anticellulite?*

Je suis content que vous me posiez cette question !

Et voici une liste parfaite pour commencer. Il est fort possible que vous avez un tas de ceux-ci dans votre cuisine déjà:

- **Le sel marin:** Directement de la terre - c'est *l'électrolyte naturel* - conçu parfaitement pour le corps humain. Son profil complet signifie que c'est la

meilleure source de sel et tous les autres éléments d'électrolytes à notre disposition pour être en forme physique parfaite.

- **Le Poivre noir (moulu)** - vous pouvez aussi utiliser le poivre blanc ou multicolore.
- **De la cannelle en poudre**
- **La poudre d'ail**
- **Le poudre d'oignon**
- **Le paprika**
- **Le cumin**
- **La basilique**
- **L'origan**
- **Le curcuma**
- **Le persil**
- **La poudre de Cayenne (épicé)**
- **Le piment rouge (épicé)**

Vous verrez beaucoup de ceux-ci dans le régime anticellulite *Beauté Nue*. Amusez-vous bien à expérimenter par vous-même et à essayer vos propres recettes avec des petites modifications et des créations.

Ensuite, nous rentrons dans un des sujets les plus chauds concernant l'entretien du corps, dans la beauté et dans l'antivieillesse.

# **Les Compléments Alimentaires Pour Les Femmes: La Vérité Sur Les Suppléments**

Pour commencer nous avons 2 grandes catégories ici:

## **1 – Interne**

Ce sont des nutriments / suppléments ingérés, digérés et utilisés par le corps.

## **2 – Externe**

Ceux-ci concernant le domaine de la beauté et les soins naturels.

Je vais me concentrer principalement sur les aspects internes. Ceci dit, plus tard j'aurai une astuce spéciale pour vous, qui sera très utile concernant la catégorie «externe» des soins naturels.

La meilleure façon d'aborder ce sujet c'est de les diviser en différentes tranches d'âge de sexe féminin. Je fais ceci parce que les femmes ont des besoins différents en termes de nutriments ainsi que dans des différentes phases de leur vie.

Avant de rentrer dans le vif du sujet, je tiens à souligner quelque chose. Il y a 2 modes d'action de la nutrition.

La première c'est la nutrition réactive et le deuxième c'est la nutrition proactive.

La nutrition réactive c'est ce que les gens font après avoir constaté la présence des problèmes. C'est très bien comme un diagnostic médical ; les gens se bousculent, après constat d'un problème, pour corriger, traiter ou soigner un grave problème de santé quand il devient une réalité.

La nutrition proactive c'est ce que les gens font pour éviter des problèmes potentiels. Ceci est comparable à des gens qui s'efforcent de maintenir une bonne santé via les habitudes de vie adéquates.

Au lieu d'attendre que des mauvaises choses se passent, ces gens font des choses pour éviter les problèmes que la plupart des autres seront confrontés en raison de mauvaises habitudes et de leurs choix néfastes.

## **Les Femmes Dans Leurs Années 20**

Mon hypothèse ici est que la plupart des femmes dans cette tranche d'âge n'ont pas encore des enfants (je sais qu'il y en a beaucoup d'elles qui en ont, mais continuez la lecture).

Ainsi, avec le travail, peut-être un compagnon ou un conjoint et peut-être avec un hobby personnel, il est fréquent pour les femmes de ce groupe d'être en mesure de maintenir une alimentation bien équilibrée ou plan nutritionnel qui soutient le corps et toutes ses fonctions importantes.

Si vous considérez-vous comme une «mangeuse saine» la plupart du temps vous n'avez pas besoin de beaucoup plus concernant les nutriments additionnels ou les compléments alimentaires. Comme nous le savons tous, la vie peut parfois nous surprendre et nous faire oublier notre routine quotidienne de temps en temps.

Si vous pensez que c'est le cas avec vous et vous voulez mieux vous nourrir de nutriments, quel que soit votre programme hebdomadaire ou quotidien alors je vous suggère une combinaison de multivitamines et de minéraux pour les femmes.

Que doit-il contenir? Tout d'abord, contrairement aux vitamines synthétiques, les éléments nutritifs doivent être dérivés d'aliments entiers, directement de la nature et non pas été créé dans un laboratoire.

Deuxième, vous devriez vous assurer de la présence de ces 7 classes de nutriments essentiels sur l'étiquette:

- A - spectre complet de vitamines**
- B - Macro et oligo-éléments**
- C – phyto-nutriments**
- D - Enzymes**

**E - Acides aminés**

**F - Acides gras essentiels**

## **Femmes Dans Leurs Années 30**

La plupart des femmes de ce groupe ont le challenge d'un planning plutôt serré, du principalement à l'éducation des enfants.

Avec le travail, la maison, la famille et les demandes d'activités additionnelles, la première chose à souffrir (en général) est la cohérence d'un plan nutritionnel bien équilibrée. Cela a une influence sur toute la famille - et pas seulement «maman».

En plus de cela est le "M". M signifie la ménopause. Il apparaît sur l'écran radar pour femmes dans cette tranche d'âge plus elles approchent de la zone de 40-50, et comme souvent, on commence à parler de signes, symptômes et les moyens de «contrôler» ses effets sur votre corps et votre vie.

Il y a un grand accent sur la régulation hormonale et l'optimisation dans cette tranche d'âge. Le problème est ceci: un planning et mode de vie exigeant ne laissent pas beaucoup de temps ou d'énergie à consacrer à la préparation des repas parfaits tous les jours de la semaine.

La clé essentielle c'est de trouver des «points d'appui». Ce sont des suppléments que vous pouvez ajouter à votre alimentation en plus qui ont un impact fort et qui peuvent aider à soutenir vos besoins lorsque vos activités et vos engagements vous fatiguent et vous mettent à courir non-stop.

L'un des points d'appui les plus puissants c'est l'acide gras oméga-3 de haute qualité. Beaucoup parlent des avantages importants de l'huile de poisson ce qui est encourageant. Le plus important est bénéfique en particulier s'agit en fait d'huile de krill.

L'huile de krill est l'un des plus puissants AGE (acides gras essentiels) connu. Et c'est de loin supérieur à l'huile de poisson en termes de pureté et de sécurité.

**D'autres raisons de choisir l'huile de krill plutôt que l'huile de poisson :**

Il y a beaucoup de données analytiques officiels (par exemple, du site [consumerlab.com](http://consumerlab.com), etc.) qui montrent la présence d'un pourcentage élevé d'huile de poisson fortement contaminée par des toxines comme le mercure, le plomb, l'arsenic, les BPC, le strontium radioactif et d'autres polluants provenant de déchets industriels dans l'eau.

En fait, des alertes d'avertissement ont été émises (par le FDA) pour la santé contre la consommation de certains poissons pour les jeunes enfants, les femmes enceintes (ou celles qui peuvent devenir enceintes) et pour les mères qui allaitent.

Selon le *Mercury Policy Project*, une femme de 60kg qui mange 30g de thon en boîte par semaine pourrait dépasser le «seuil de sécurité» officiel de 350%!

Le poisson d'élevage est une option plus saine? Non. Parce que ces piscicultures utilisent des hormones, des produits chimiques et des antibiotiques pour augmenter les bénéfices de leurs exploitations agricoles et d'ailleurs, le poisson peut encore contenir du mercure et du PCB toxique.

## **Femmes Dans Leurs Années 40**

Tous les autres facteurs étant égaux, le groupe de nutriments essentiel pour les femmes dans la grande 40-50 c'est les antioxydants.

Ceux-ci sont ce que la plupart considèrent d'être les éléments de l'antivieillessement dont nous avons besoin de plus pour maintenir et soutenir notre attributs de jeunesse, notre l'énergie et notre apparence.

Avec toute la recherche et la documentation disponible concernant cette catégorie de nutriments, il est logique et du bon sens de comprendre pourquoi nous avons besoin de ces nutriments dans notre alimentation sur une base quotidienne.

Voici quelques citations du site USDA comme ils lancent des études pour examiner la relation entre les aliments riches en antioxydants et le vieillissement.

"Etudes du *Mayer Centre* de Recherche en Nutrition Humaine sur le vieillissement à la Tufts University à Boston suggèrent que «*la consommation de fruits et légumes à haute valeur ORAC peut aider à ralentir le processus de vieillissement dans le corps et le cerveau*».

Ronald L. Prior, chercheur de l'USDA a poursuivi en disant que «la mesure ORAC peut aider à définir les conditions alimentaires nécessaires pour éviter des dégâts aux tissus».

Les antioxydants sont des substances qui peuvent empêcher ou ralentir le processus d'oxydation. Les radicaux libres provoquent l'oxydation et les antioxydants empêchent l'oxydation et de plus, les radicaux libres sont neutralisés ou techniquement inoffensifs. Les antioxydants feront don d'un électron à un radical libre de sorte qu'il redevient une molécule d'oxygène stable.

**ORAC** : synonyme d'*Oxygen Radical Absorbance Capacity* (Capacité d'Absorption D'Oxygène Radicale)

ORAC mesure la capacité d'une substance à dompter les radicaux libres de l'oxygène.

Pour résumer, l'ORAC c'est un test de laboratoire qui permet de mesurer l'activité antioxydant de toute substance et de l'attribuer à un chiffre.

Plus ce nombre ORAC de l'essai est élevé plus forts sont les propriétés antioxydants de cette substance.

L'Institut national sur le vieillissement a développé la méthode ORAC et le ministère d'Agriculture des Etats-Unis et Brunswick Labs ont beaucoup contribué à perfectionner le test ORAC et la procédure et de tester différents aliments pour déterminer les niveaux ORAC.

La science derrière ORAC est très profond et ne peut pas tous être expliquée dans ce programme, mais le principe de base c'est que vous avez besoin d'aliments avec plus de propriétés antioxydants. Vous devriez chercher et trouver les aliments avec des niveaux élevés ORAC. L'USDA recommande que nous consommions 3000-5000 unités ORAC par jour.

**Remarque importante à méditer:** Si vous deviez suivre les recommandations de «5 fruits et légumes par jour » règle vous ne consommeriez que 1.750 unités.

Les fruits et les légumes ont tendance à avoir les plus hautes valeurs ORAC. 1/2 pomme moyenne vous donne un chiffre de 218. 1 petite banane c'est de 221, et 3/4 d'une tasse de bleuets vous nourrit de 2,400 points.

Et maintenant, nous terminons avec notre dernière tranche d'âge et le sujet de la «protéine».

## **Femmes Dans Leurs 50, 60 Et Au-Delà**

Quand les femmes arrivent dans cette tranche d'âge, l'une des plus grandes préoccupations c'est l'apport en protéines.

En raison des changements hormonaux, des effets secondaires éventuels des médicaments et les exigences ordinaires de la vie il semble que la plupart des femmes, au-delà de l'âge de 50 ans ne reçoivent pas suffisamment de protéines de haute qualité sur une base cohérente.

Cela expliquerait la prolifération des conserves, des suppléments de protéines liquides du marché public, des boissons commercialisées pour attirer la génération des baby-boomers.

Les plus gros problèmes avec ces sources alternatives de protéine sont: la qualité de la protéine, les conservateurs et les additifs utilisés pour les emballer les édulcorants artificiels cachés dans la plupart formulations disponibles sur le marché public.

Idéalement, vous devez obtenir la majorité de vos protéines alimentaires à partir de sources d'aliments entiers. Si et quand il vous est nécessaire d'augmenter votre apport nutritionnel vous devez être certaine que vos sources sont:

- 1. Dérivés de sources naturelles**
- 2. Sans additifs, conservateurs ou cachés édulcorants**

Les 2 façons les plus faciles à réaliser ce type de prise de suppléments en protéines est une protéine simple en forme de poudre et / ou avec une combinée d'acides aminés ramifiés en forme de capsule. La clé ici c'est le confort ensemble avec la qualité.

Même si je suis un homme, ma vie active exige au-dessus de la moyenne en termes physiques sur le corps (des entraînements, de la course, du surf, du vélo, de la natation, etc). Donc je prends une capsule pour compléter mon apport en protéines.

En effet, je n'aime pas beaucoup les protéines en forme de poudres type «shake» ou smoothie. Je préfère que la majorité de mes protéines proviennent des aliments. Je rajoute des suppléments en forme de poudre à certaines de mes recettes (surtout des éléments cuits). Quand je fais, c'est celui-ci que j'utilise:

### **Naturel, Sans Gluten, Protéine En Poudre (faible en féculents)**

Les deux principales raisons pour lesquelles j'aime celui-ci sont:

- 1. Il n'a presque pas de glucides**
- 2. Il est sucré avec tout extrait de stévia naturelle**

Lorsque vous avez un accès rapide et facile à ces 2 types de sources de protéines vous pouvez alors prévoir quand votre journée sera chargée et vous pouvez envisager de les inclure dans le repas de ce jour.

Et voici la fin de cette partie du programme. Rappelez-vous, référez-vous à ce guide régulièrement pour rester bien synchronisée avec les consignes et pour vous tenir informée à propos de ce qu'il faut éviter et ce qu'il faut inclure dans votre régime global de réduction de la cellulite et votre plan d'entretien.

----- FIN -----