

STARTER PALEO



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

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



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Sommaire

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



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Manger les bonnes protéines	28
Les aliments autorisés et interdits du paléo	30
Principe des cheats days.....	31
Avant de commencer	33
Mensurations, photos et poids à jeun le premier jour.....	33
Pour aller plus loin	34
Supprimer toutes tentations	35
Ecrire ses objectifs sur une feuille	36
Ecrire ses mauvaises habitudes, les situations à risque sur la même feuille et réfléchir à des solutions pour y remédier	38
Quelques astuces pour mieux faire ses courses	41
Faire les courses l'estomac rempli	41
Faire une liste stricte et sans tenir	41
Faire les courses au drive	42
Très important pour tenir : établir des rituels	43
Au réveil je prends un verre d'eau	43
Pourquoi au fait ?.....	44
Au dessert : un carré de chocolat noir	44
Je brosse les dents tout de suite après avoir mangé	45
Pourquoi ?.....	45
Avant de dormir prenez une tisane	45
Conseils pour survivre aux 2 premiers jours du programme	46
Mes 2 premiers jours paléo	46
Pourquoi j'ai eu faim ?	46

Conseil n°1 : Ne commencer l'alimentation paléo le week-end	47
Conseil n°2 : Ne soyez pas trop ambitieux les 2 premiers jours	48
Conseil n°3 : Prévenez vos amis et collègues que vous mangez paléo	48
Pourquoi je vous donne ce conseil ?.....	48
Conseil n°4 : Dîtes-vous que ce n'est qu'un mauvais moment à passer	49
Conseil n°5 : Adoptez le paléo à plusieurs.....	49
Quelques astuces pour éviter de grignoter au travail et à la maison	51
Astuce n°1 : Bien manger le matin	51
Astuce n°2 : Ayez toujours à proximité un encas paléo	51
Astuce n°3 : Dès que vous avez faim, buvez de l'eau.....	52
Astuce n°4 : Faites du sport.....	53
Que faire si j'ai craqué ?	54
Comment faire du sport efficace et à moindre frais ?	55
La règle des 80% / 20%.....	55
Les activités qui ne servent à rien	56
Les machines de cardio dans les salles de sport.....	56
Le jogging	57
Les sports qui sont considérés comme paléo.....	59
Marcher.....	59
Sport intensif, très court et faisant travailler le maximum de muscles.....	60
Quelques conseils pour ne pas reprendre ses mauvaises habitudes et ses kilos.....	61
Conseil n°1 : Ne jamais arrêter la nutrition paléo apprise dans ce guide	61
Conseil n°2 : Continuer à faire des activités physiques.....	62
Conseil n°3 : Limiter sa consommation de télévision.....	63

Conseil n°4 : Repérer et anticiper les situations à risque.....	64
Conseil n°5 : Ne pas rester isoler et se faire accompagner sur le long terme	65
Conclusion	66

Petite présentation de l'auteur

Bonjour,



Figure 1 Audrey Cédric alias Ange de B Naturel

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

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

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

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

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

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



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

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

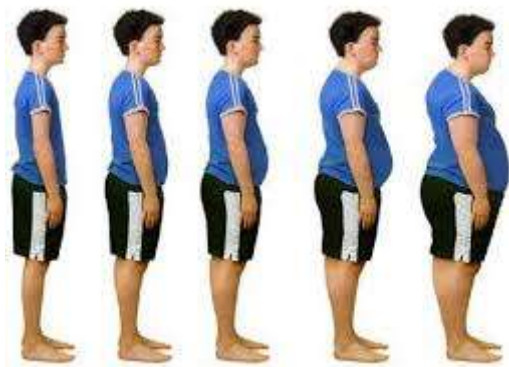


Figure 2 La spirale des régimes à répétition

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

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

Alors, bonne lecture !

Introduction

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

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

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

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



Figure 3 Le régime paléo en action !

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

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

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

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

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

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



Jour 0 du régime paléo



Après 3 mois d'alimentation paléo



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Principes généraux de la méthode

Origine du mode de nutrition paléo

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



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

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

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

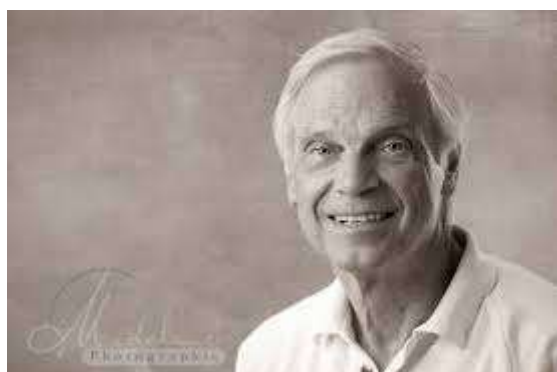


Figure 4 Dr S. Boyd Eaton

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



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

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

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

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

Plusieurs écoles dans le paléo.

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

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

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



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

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

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

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



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Limiter les aliments transformés industriellement

Il faut limiter au maximum les aliments transformés industriellement.

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

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



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

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



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

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



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

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



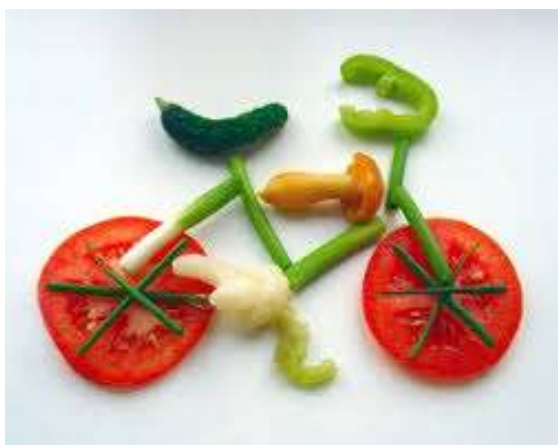
Dans l'alimentation paléo, on considère les **nutriments comme un carburant** qui nous maintient en bonne santé.

La santé est donc dans notre assiette.

Manger les bonnes choses à sa faim

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

Vous n'allez pas être affamé.



Transformer son corps en véritable machine à bruler de la graisse

Nos ancêtres étaient des bruleurs de graisses ALORS que nous, nous sommes devenus des bruleurs de sucres (rapides et lents) .

Plus près de nous, j'entends souvent ma grand-mère dire en créole : "Les gens d'avant vivaient mieux. On n'entendait pas tout ça de cancers, d'AVC, d'infarctus... »

Aujourd'hui, surtout dans les pays tropicaux c'est à la mode... Cancers par si, AVC chez des gens jeunes, hypertension artérielle, diabète...

En plus, nos populations, à l'instar des populations afro-américaines, ont pris du poids. C'est flagrant, chez nous, il y a de plus en plus de personnes en surpoids.



Et là encore, c'est parce qu'ils nous abreuvent de sucres. Dernièrement ma sœur est venue passer Noël en métropole (elle vit en Guadeloupe) et en goutant l'Orangina, elle m'a dit que ce n'était pas sucré. Effectivement, quand je prends le même yaourt en Martinique et à Lyon : c'est le jour et la nuit... Ils mettent une tonne de sucres aux Antilles et c'est écœurant.

Même au Mc Do, les portions sont plus grosses dans les pays tropicaux. Et je l'ai vérifié aussi auprès de mes amis Réunionnais, et je suppose qu'il en est de même en Polynésie Française !

C'est pour cela qu'il nous faut absolument limiter notre consommation en sucre, comme nous le verrons par la suite, et augmenter notre masse musculaire.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Faire du sport paléolithique

Le paléo c'est une autre façon de faire du sport.

Notre corps est fait pour marcher longtemps ou courir vite sur une courte période...

Donc le jogging, le cardio dans une salle de sport où on passe 20 à 40mn sur un tapis roulant, ou sur 1 vélo ne servent à rien ! En plus, pratiquer ces sports intensément c'est mauvais pour les articulations.



Je peux vous le dire car je suis passé par là... On passe son temps à bavarder, à lire un livre ou à écouter la musique.

Quand vous faites ce genre de choses, vous perdez en grande partie de l'eau...

En plus c'est chiant !

Nos ancêtres ne faisaient pas de l'exercice pour faire de l'exercice. Ils le faisaient pour survivre.

Donc c'était des courses intenses sur de courtes périodes, des marches longues pour trouver un nouveau territoire moins hostile...



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

De nos jours, les plus motivés peuvent pratiquer du Body Pump (que je pratique et présente dans le blog) mais aussi du Cross Fit (c'est un mélange d'haltérophilie, de cardio et de gymnastique. Les exercices sont très courts mais vraiment intenses.



Pas besoin de grand-chose pour faire du sport paléo...

Il y a sûrement, près de chez vous, un parcours de santé... Au lieu de faire 10 000 fois le tour du parcours en courant, faites plutôt les exercices... Avec des répétitions rapides et sur un temps limité.

On peut aussi marcher sur la plage, ou à travers la campagne... Les randonnées sont paléo. En plus, on lie l'utile à l'agréable...

Se peser à jeun 1 fois par semaine

Un principe dans le paléo : les kilos ce n'est pas important. C'est la perte de masse graisseuse qui l'est.

C'est pour ça qu'il ne faut surtout pas se peser tous les jours.

1 kilogramme perdu peut correspondre à la perte d'un kilogramme d'eau, de graisses ou de muscles.

Il y a certaine semaine où je n'ai perdu aucun kilogramme alors que ma taille s'affinait.

Pourquoi ?

Car j'avais perdu 1 kg de gras et j'avais pris 1 kg de muscles.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Les secrets du programme

Nous les avons vus brièvement plus haut, mais dans ce chapitre je vais vous révéler pourquoi la méthode Starter Paléo fonctionne. Une fois que vous aurez compris, ce qui passe dans votre corps, vous réussirez à mieux manger.



Figure 5 Le régime paléo est bien résumé

Éliminer le sucre raffiné et les céréales

C'est le principe n°1 de la nutrition paléo. Si vous ne deviez en respecter qu'un, c'est bien celui-là.

Quand on mange trop sucré (céréales, sodas, jus, pain, pâtes, riz), notre organisme, plus précisément le pancréas, sécrète une hormone, l'insuline, dont la fonction est d'abaisser le taux de sucre dans le sang.



L'insuline ne concerne pas que les diabétiques, tout le monde est concerné par cette hormone.

Si on limite le sucre, on passe en mode bruleur de graisse et on préserve le bon fonctionnement de notre pancréas...

Par contre si on mange un déjeuner copieux, comme moi à une certaine époque, qu'est-ce qui arrive l'après-midi ?

Le fameux coup de barre. J'étais moins productif, je me sentais lourd. Les gens disent que c'est normal, que c'est la digestion...

Non ce n'est pas normal ! On a injecté une telle quantité de sucres à notre organisme en 1 fois, que le pancréas a sécrété trop d'insuline et nous a mis en hypoglycémie...

Une fois que le taux de sucres est remonté, il est 16h... c'est l'heure de la pause : et voilà qu'on prend un Mars ou un Kinder Bueno au distributeur...

Notre organisme est donc un bruleur de sucres et fait trop travailler notre pancréas... Et à force, il se fatigue et devient moins efficace.

Par sucre raffiné, je pense à tous ceux qui sont contenus dans les produits de l'industrie agroalimentaire : pizza surgelée, pain mie, soda, jus, céréales, biscuits.

Quand je vous dis que notre alimentation est la base de notre santé...

Ta méthode me donnera des carences en glucide !



Pour ceux qui pensent que la méthode Starter Paléo va leur donner des carences et qu'ils ne peuvent pas se passer de céréales : sachez que **c'est FAUX**.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

J'étais un gros mangeur de pâtes. Ma femme en avait marre. Je crois que je pouvais en manger 4 fois par semaine.

L'organisme n'a pas besoin de sucres lents pour fonctionner...

Cours de biologie de 1ère / Terminale Scientifique : Il a 3 macronutriments : les glucides (sucres rapides et lents), les lipides (bonnes et mauvaise graisses) et les protéines.

2 seulement servent à réparer les corps, les cellules : les protéines et les lipides.

Les glucides ne sont là que pour donner de l'énergie! Certes, le cerveau a besoin de glucose pour fonctionner mais cet apport est minime comparativement aux apports excessifs de sucres raffinés que nous consommons.

L'apport en glucides de l'organisme doit être superflu.

Comme ils sont plus faciles à utiliser par l'organisme pour puiser de l'énergie, celui-ci devient fainéant et ne casse pas les molécules de lipides pour créer son énergie...

Donc c'est faux, de dire que l'apport glucidique des céréales donne des carences.

Et j'ose même dire qu'ils ne sont pas si bons pour la santé. Ils contiennent notamment du gluten et le gluten, il y a plus de plus en plus de personnes qui en sont allergiques. C'est une protéine qui agit comme un virus...

Quant aux germes de soja, ils contiennent des phyto-ostéogènes, hormone essentielle aux femmes. Pour vous mesdames c'est très bon surtout lors de la ménopause mais pour nous les hommes, cela entraîne des dégâts dans notre organisme...



S'il y a bien une chose à retenir sur l'alimentation paléo c'est bien cela. En limitant sa consommation en glucides, c'est à dire sa consommation de sucres (pain, biscotte, pâte, riz, semoule) et de féculents, on pousse son organisme à puiser dans nos réserves de graisses !

Manger de bons lipides

Communément appelés graisses ou gras, les lipides font partie des 3 macronutriments du corps, à savoir les protéines, les glucides et les lipides. Ce sont simplement des acides gras. Comme tous les acides gras, elles sont insolubles dans l'eau et ont des fonctions essentielles



pour notre corps.

Elles ont une valeur énergétique élevée, 9kcal / gramme. (Les glucides et protéines ont une valeur de 4kcal/gramme). Énergétiquement, 1 gramme de lipides de beurre = 1 gramme de lipides d'huile = 1 gramme de lipides de viande, la différence des bonnes et mauvaises graisses ne se fait pas là...



Un aliment avec beaucoup de lipides (amandes, cacahuètes, viande de porc, saumon, produits industriels..) aura un gros apport calorifique et peut tendre à la prise de poids, car lors d'une balance calorique positive, les acides gras, ou lipides, seront stockés sous forme de triglycérides dans le tissu adipeux. Ce sont les fameux bourrelets.



Il faut choisir judicieusement les produits comportant beaucoup de graisses. Les ANC (apports nutritionnels conseillés) préconisent que 30% des calories journalières absorbées doivent provenir des lipides, mais avec tous les plats industriels de notre société, on tend plus vers 40% voire 45%.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

À quoi servent les lipides ?

Étonnamment pour un nutriment mal aimé, les lipides remplissent un rôle très important pour le corps... Eh oui ! Certains acides gras sont dits « essentiels », c'est-à-dire que le corps ne peut pas les fabriquer lui-même et ils doivent être apportés par l'alimentation.

Ces acides gras ont, entre eux, les particularités suivantes :

Elles constituent la structure des membranes des cellules, le cerveau est fabriqué à partir d'acides gras.

Elles transportent les vitamines liposolubles (soluble dans le gras) comme la vitamine A, D, E et K.

Le cholestérol fabriqué par le foie à partir d'acides gras est le précurseur d'hormones (testostérone, cortisol, estradiol) et en manquer dérèglerait complètement notre corps...

La plupart des carences en acides gras proviennent des régimes très restrictifs et peuvent être dangereuses. On sait que le cerveau, les cellules, les hormones et les vitamines fonctionnent avec les lipides. Imaginez le résultat si on manquait de graisses. Comme quoi, les acides gras doivent faire partie de notre alimentation ! Notre travail va plutôt se situer dans la recherche des « bons » gras.



Les familles d'acides gras

On peut définir plusieurs types de lipides et les trier par bonnes et mauvaises graisses.

Tout d'abord, on distingue 2 grandes familles d'acides gras, les graisses saturées et les graisses insaturées. Parmi ces derniers, on a encore d'autres caractéristiques, les mono-insaturés et les polyinsaturés.

Je vous passe les détails scientifiques expliquant pourquoi ils ont un tel nom et pourquoi ils sont dans telles familles, tout dépend de la longueur et la structure des molécules. Pour nous ce qui va être intéressant, c'est de savoir lesquels sont à privilégier et lesquels sont à éviter.

Les bonnes graisses :

Lipides mono-insaturés : Fluide à température ambiante, les acides gras mono-insaturés sont principalement représentés par l'acide oléique (Oméga 9) présent dans l'huile d'olive et l'avocat. D'après des études, ces lipides aident à lutter contre les maladies cardio-vasculaires.

Lipides polyinsaturés : Ce sont les fameux omégas 3 et 6 ! Les acides gras essentiels que le corps ne sait pas synthétiser. Attention, bien que ce soit d'excellentes graisses, il faut respecter un ratio entre les 3 et les 6 d'environ 1 pour 5. On en trouve dans le poisson (oméga 3), et les omégas 6 dans les viandes et les laitages.

Les mauvaises graisses :

Les lipides saturés : Ce sont eux qui sont la cause du cholestérol, des risques cardio-vasculaires. Solides à température ambiante, ils sont présents dans le beurre, la viande de porc, certaines huiles et surtout dans les plats industriels. En consommer un peu est quand même utile pour le corps, mais il faut les réduire au maximum.

Les graisses hydrogénées et trans : Le pire du pire ! Ce sont des graisses créées par les industries en oxygénant d'autres acides gras. Cela leur permet de solidifier les huiles afin qu'elles ne rancissent pas pour leurs plats préparés. C'est l'exemple de l'huile de palme... On



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

en trouve malheureusement partout, les biscuits, la **margarine**, les plats industriels, au fast-food.

Un petit schéma pour récapituler le passage sur les lipides

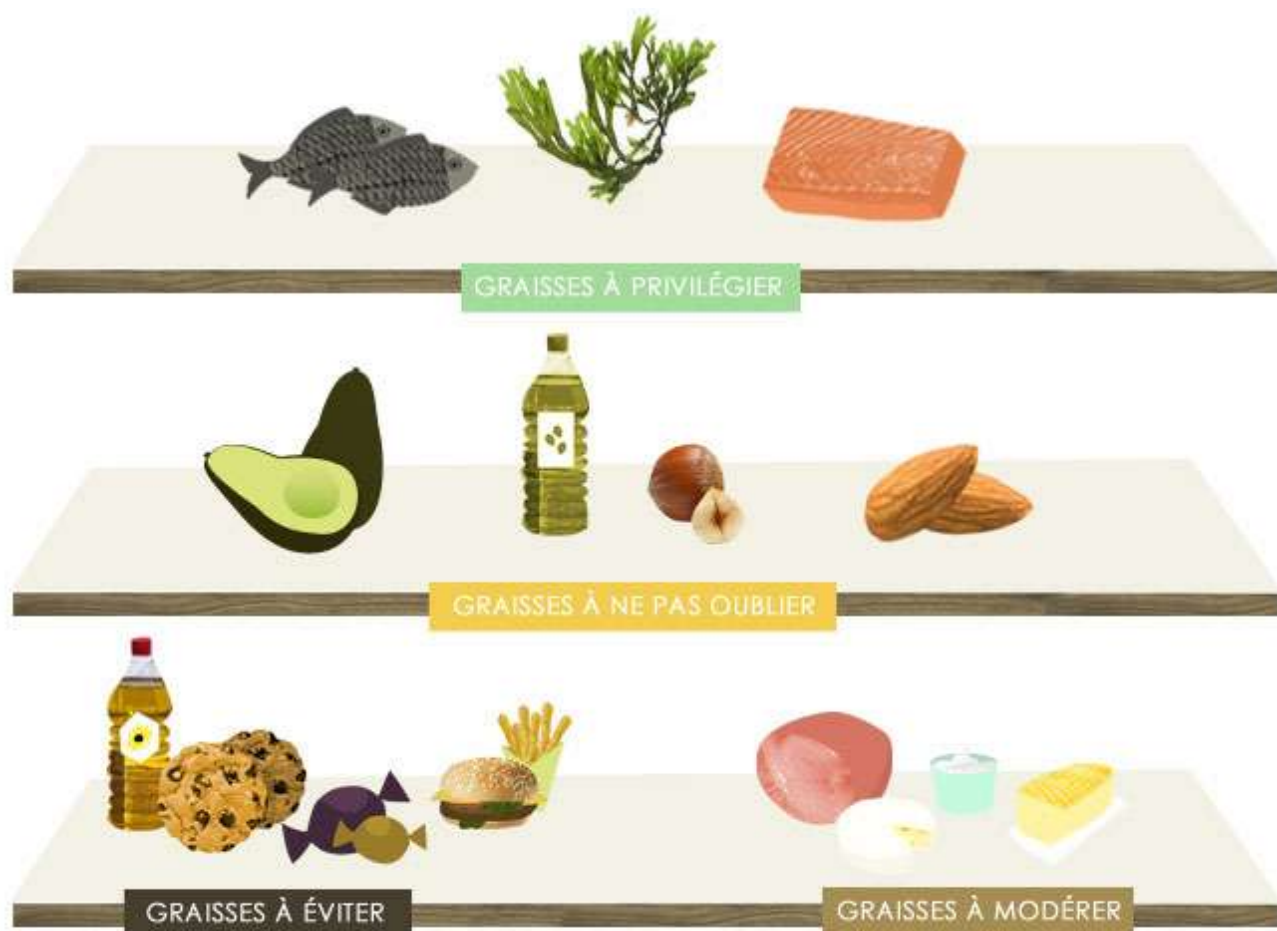


Figure 6 Les graisses - résumé

Limitier les produits laitiers

Dans le lait il y a 2 composants :

- le lactose qui crée des intolérances car chez certains adultes (surtout les personnes d'origine asiatiques et africaines) qui ne sécrètent plus la lactase.
- La caséine, c'est la protéine du lait qui peut causer des allergies

De plus, quand on pasteurise le lait pour une plus grande conservation, cela tue aussi bien les bonnes que les mauvaises bactéries mais surtout, les vitamines et les minéraux : ce qui est dommage.



Le lait moderne comporte d'autres problèmes : hormone de croissance, antibiotiques donnés aux vaches laitières.



Le lait maternel est bon pour nous quand on est petit. Mais une fois adulte, nous ne sommes plus sensé boire du lait.

Oui vous allez me dire le lait est essentiel pour apporter le calcium nécessaire ?

Encore une propagande organisée par l'industrie laitière pour vous vendre des produits laitiers toute votre vie. Le problème c'est que sans vitamine D, on ne peut pas absorber



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

correctement le calcium. Et comme nous avons pour la plupart une carence en vitamine D, même si nous vivons dans des pays ensoleillés, nous pouvons fixer le calcium sur nos os même si nous buvons 1 litre de lait par jour. La plupart sera éliminée dans nos urines.

Une bonne alimentation paléo vous fournira tout le calcium nécessaire.

Par contre, rien ne vous interdit de consommer une portion de fromage au lait cru avec modération. Il ne faut pas se frustrer. Privilégiez les produits bios au lait cru, non pasteurisés, bien affinés (fermentés) pour la suppression du lactose.



Figure 7 Avec Starter Paleo vous pouvez manger ce type de fromage (avec modération)

Par contre, arrêtez de vous forcer à boire un bol de lait, ou de penser qu'il vous faut consommer un yaourt à la fin de chaque repas.

Manger les bonnes protéines

Nos ancêtres ne mangeaient pas de la viande tous les jours, loin de là. Mais leur consommation en était composée à 35%, contre 12% actuellement, au détriment des glucides (pâtes, riz, semoule)

Ils mangeaient aussi de la bonne viande, celle qu'on appelle aujourd'hui bio.

Ils mangeaient aussi du bon poisson.



Manger des protéines est essentiel dans la nutrition paléo.

Premièrement, parce que les protéines apportent le sentiment de satiété plus rapidement, ce qui est essentiel quand on veut mincir.

Deuxièmement, les protéines sont des molécules que l'organisme digère plus difficilement que les autres nutriments comme les glucides ou les lipides, ce qui l'oblige à consommer de l'énergie (calories) pour les digérer, ainsi, les protéines vous aident à maigrir beaucoup plus facilement, c'est comme si vous faisiez du sport en digérant !



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Troisièmement, les protéines ne sont pas stockées par l'organisme comme les glucides ou les lipides. Donc aucun risque de voir apparaître des bourrelets si vous consommez 1 kg de bonne viande... Vous serez juste bon pour une bonne indigestion.



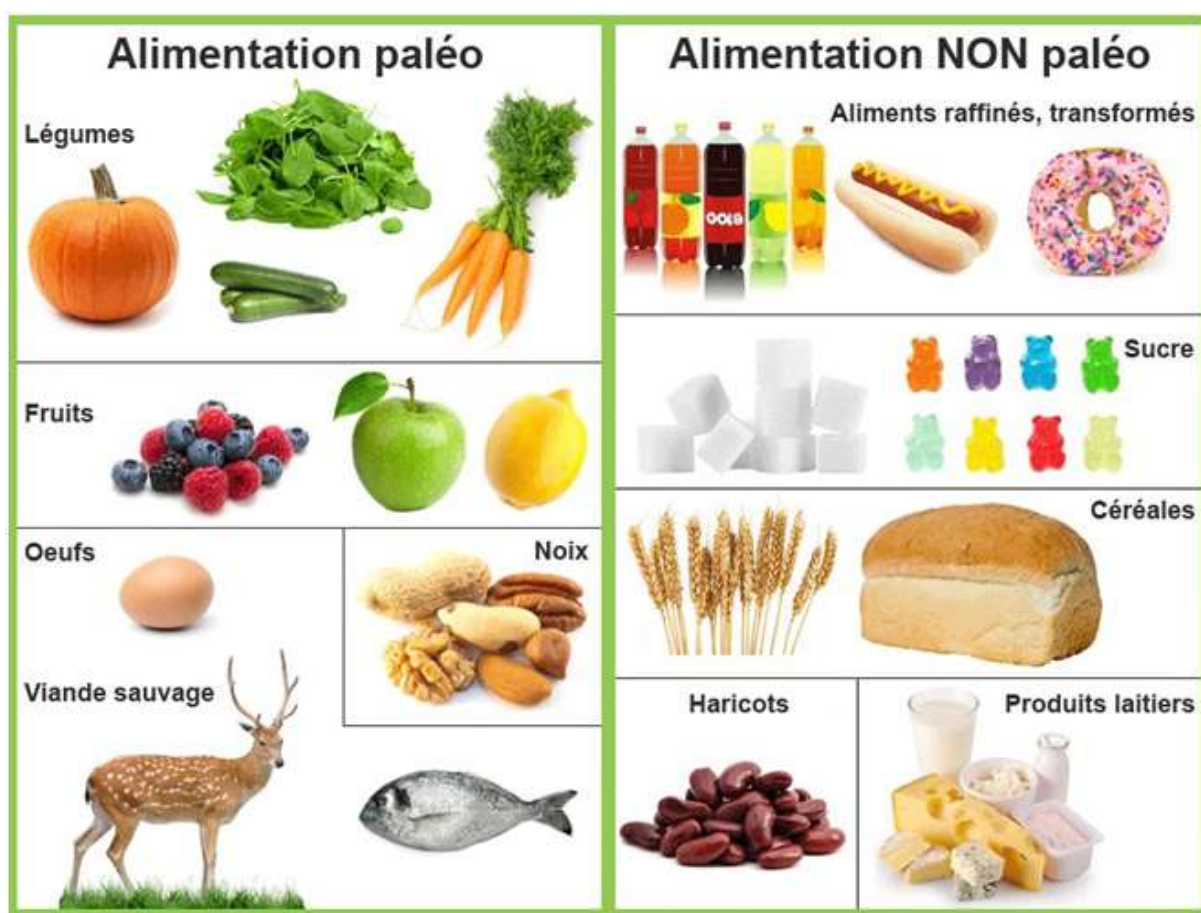
Enfin les protéines permettent de maintenir sa masse musculaire, grande consommatrice d'énergie. C'est essentiel pour transformer son organisme en machine à brûler de la graisse.

Alors il faut privilégier les protéines issues de viandes blanches comme les volailles, le veau et de poissons. Mais, faites comme vous pouvez. Le plus importants c'est de manger de bonnes protéines.

Les aliments autorisés et interdits du paléo

J'ai trouvé ce schéma qui résume bien le régime paléo. Il reprend bien tout ce que s'est dit précédemment. Les aliments NON paléos sont classés par ordre de toxicité de haut en bas. Cela veut également dire qu'il vaut mieux prendre de bons produits laitiers plutôt que des produits transformés.

Le régime paléo pour les nuls



 <http://www.espace-musculation.com>

Principe des cheats days

C'est ce principe qui vous fera tenir dans le temps.

En français, cela se traduit par « Jour de triche ».

Quand vous faites un régime trop strict, le corps se met en mode « défense » et brûle moins de calories, vous avez aussi plus de difficultés à prendre de la masse musculaire.

C'est un mécanisme de défense hérité de nos ancêtres en cas de famine. C'est pour assurer notre survie.

C'est pour cela qu'il faut se nourrir à 80% sains et se lâcher 20% du temps.



Vous vous faites plaisir et le corps se dit : « Je ne suis pas en mode famine, donc je peux fonctionner normalement »

C'est bien pratique car, si vous allez au restaurant, vous ne vous frustrez pas en prenant une salade. Moi par exemple, j'aime bien manger chinois avec mes amis. Ce serait dommage de ne pas profiter de mon buffet à volonté.

En plus, le cheat day nous aide à tenir, quand la tentation devient trop forte. Quand je fais mes courses, j'achète des pizzas surgelées ou des frites pour les cheatsday, accompagné d'une bonne bière.

Alors 20% de cheat day, représente moins de 3 repas par semaine.

Moi je fais mes cheats day le samedi soir et le dimanche midi. Comme ça je peux faire plaisir aux enfants en allant au Mac Donald et puis je peux concocter le repas dominical traditionnellement assez riche.

Je fais le 3^{ème} repas « Cheat day », une semaine sur 2 au restaurant avec mes collègues.



Mais vous verrez, même en faisant un cheat day, vous ne pourrez totalement vous lâcher. Pas parce que vous aurez des remords, mais que votre corps ne désire plus manger ce type de nourriture.

Même si j'apprécie manger le samedi soir, mon hamburger, je l'accompagne désormais d'haricots verts.

Alors si j'insiste sur ce principe, c'est que c'est une des pierres angulaires du programme Starter Paléo, au même titre que la limitation des glucides, que l'absorption de bons lipides et de bonnes protéines.

Avant de commencer

C'est le moment de commencer votre changement d'alimentation.

Comme tout changement, les premiers jours seront les plus durs. Croyez-moi, votre corps vous réclamera sa dose de sucre quotidienne : Le sucre appelle le sucre !

Nous verrons dans un chapitre suivant comment réussir à résister.

Mensurations, photos et poids à jeun le premier jour

Première chose à faire, se peser et prendre ses mensurations. Ce sera un des rituels hebdomadaires.

Je conseille de prendre les mensurations le matin à jeun après être passé aux toilettes !



Pesez-vous, si possible avec une balance qui vous indiquera en plus de votre poids en kilogramme, votre taux de masse grasse. En effet, dans le programme, il est plus important de perdre de la masse grasse que des kilos. Si vous n'avez pas une telle balance appelée aussi **impédancemètre**, ce n'est pas grave, vous pouvez acheter une **pince caliper** ou encore en prendre vos mensurations avec un mètre de couturières sur les différentes parties de votre corps. Avec cette troisième méthode, vous ne connaîtrez pas votre masse grasseuse mais vous pourrez suivre votre progression.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Devant un miroir, **prenez une photo** de face et une photo de profil.



Gardez-la précieusement, vous la ressortirez d'ici 3 mois. C'est très important, pour constater vos progrès.

Moi, je prenais une photo tous les mois.

Prenez ensuite les mensurations de votre tour de taille, de poitrine et le tour d'une de vos cuisses.

Prenez vous-même vos mensurations, pour avoir un résultat cohérent.

Pour aller plus loin

- Pour prendre les mesures avec une pince caliper, je vous conseille cette vidéo : <http://youtu.be/9HH9s0K3P28>
- Pour savoir comment prendre correctement vos mensurations je vous conseille de suivre [ce lien](#).
- Si vous voulez un pèse-personne **impédancemètre**, suivez ce lien : [Balance pèse-personne impédancemètre très performant avec mémoire 8 utilisateurs 150kg](#)
- Si vous préférez une **pince caliper** suivez ce lien Amazon : [pince caliper](#)
- Si vous n'avez pas de mètre de couturière voici le [lien Amazon](#)



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Supprimer toutes tentations

La réussite est surtout une question de mental. Et, le meilleur moyen de résister à la tentation c'est justement de l'éliminer.

Débarrassez-vous de tous les gâteaux, bonbons, biscuits, céréales du petit déjeuner, pâte à tartiner, pâtes, riz, semoule, pomme de terre. Quand je dis « se débarrasser » c'est bien entendu de ne pas les jeter, mais de les donner.

Alors si vous ne vivez pas seul, surtout si vous avez des enfants vous ne pourrez pas éviter ce genre de tentations.

Par exemple moi, j'achetai des yaourts, des biscuits spéciaux pour ma fille. Il faut se dire :
« *Si je prends ce biscuit, je vole le biscuit de mon enfant* »

Alors cela peut paraître brutal, mais il faut se conditionner de la sorte.



Aussi nous verrons cela plus en détail sur le chapitre sur les courses alimentaires, mais n'achetez que les biscuits, les pâtes et le riz en très petite quantité. Par exemple, si vos enfants ont besoin de 7 goûters par semaine prenez un paquet de 10. Cela limitera le risque.

Ecrire ses objectifs sur une feuille

Comme je vous le disais précédemment, la réussite passe en grande partie par la volonté et le mental.

Vous devez prendre un engagement avec vous-même. C'est très important.



Notez noir sur blanc vos objectifs. Par exemple les miens étaient :

- « *Je vais perdre 2 tailles d'ici 3 mois* »
- « *Je vais faire 1h de sport paléo toutes les semaines* »
- « *Je vais perdre 7 Kg d'ici 2 mois* »

Il faut que les objectifs soient réalistes et ambitieux. Quand je me suis fixé de perdre 7kg en 2 mois, ce n'était pas gagné.

Ce sont ces objectifs que vous lirez tous les matins.

Pourquoi écrire ses objectifs. D'abord pour prendre un engagement. Cela vous fera réfléchir, quand vous serez tenté par ce croissant que votre collègue a ramené pour fêter son anniversaire. (A moins que ce soit votre cheat day !)

Ensuite, en écrivant vos objectifs, vous établirez un plan pour l'atteindre. Ce n'est pas tout de les écrire, mais il vous faudra mettre en place un plan d'action pour y arriver.

Par exemple reprenons mon objectif : « Je vais faire 1h de sport paléo toutes les semaines »



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

J'ai mis en place le plan d'action suivant :

1. Repérer dans le planning de la salle de sport, les cours de body pump compatibles avec mon emploi du temps. C'est le jeudi 20h et le samedi 10h
2. M'arranger pour sortir à temps du boulot pour participer au cours du Jeudi.
3. Faire mes courses le vendredi soir pour pouvoir aller s'il le faut le samedi au cours de 10h

Vous savez quoi, depuis que j'ai établi ce plan d'action, je vais toutes les semaines aux cours de body-pump.

Pour ceux qui ne savent pas ce qu'est le body pump, aller voir cette description sur le blog b-naturel : <http://www.b-naturel.fr/body-pump-dur-reprise>

Alors je n'arrive pas à aller tous les jeudis, il y a toujours un imprévu (la petite à garder, une réunion qui s'éternise) mais j'arrive à me motiver pour y aller le samedi : car je sais que ne tiendrais pas mon engagement.

Et si je n'arrive pas à aller aux cours le samedi, je fais sauter mon cheatday. Et je vous garantis que cela me donne une grosse motivation.

Faites pareil, pour chaque objectif, mettez au point un plan d'action.



Ecrire ses mauvaises habitudes, les situations à risque sur la même feuille et réfléchir à des solutions pour y remédier

Sur la même feuille, réfléchissez et écrivez vos mauvaises habitudes et les situations à risque que vous serez amenées à rencontrer.



Pour chaque point, établissez un plan d'action.

Regardez ce que j'avais écrit :

- « Je prends systématiquement des frites à la cantine »
- « Je mange 2 pains au chocolat systématiquement quand une collègue en ramène pour son anniversaire »
- « Je prends des barres chocolatées dans le distributeur pour mes enfants mais que je les mange bien souvent »
- « Quand je vais aux chinois à volonté, je me goinfre même si je sais que je vais être malade tout l'après-midi »
- « Quand j'ouvre une tablette de chocolat, un paquet de chips ou un paquet de biscuits, c'est comme si il m'appelait en permanence. Il se termine le même jour »
- « Je prends 3 cafés par jour, très sucrés »

Voilà ce que j'ai imaginé pour toutes ces situations :

« Je prends systématiquement des frites à la cantine »



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

- ✓ J'ai pris la décision de prendre que des légumes verts et j'en ai informé un collègue pour qu'il me rappelle à l'ordre. Je lui donnais 1 euro à chaque fois que je craquais.

« Je mange 2 pains au chocolat systématiquement quand une collègue en ramène pour son anniversaire »

- ✓ Une fois la nutrition paléo enclenchée, le corps ne tolère plus aussi bien le sucre. J'ai suggéré à mes collègues d'apporter des fruits en plus des viennoiseries. Alors quand ils ne jouent pas le jeu, je refuse poliment et je sors ma banane. Les premiers temps, je prenais aussi un bon petit déjeuner paléo, comme cela ne me faisait pas autant envie.

« Je prends des barres chocolatées dans le distributeur pour mes enfants mais que je les mange bien souvent »

- ✓ Je ne prends plus des barres chocolatées au distributeur car si ce n'est pas bon pour moi, ce n'est pas bon pour mes enfants.

« Quand je vais aux chinois à volonté, je me goinfre même si je sais que je vais être malade tous l'après-midi »

- ✓ J'ai tenté de convaincre mes collègues d'aller moins souvent au restaurant.
- ✓ Quand je vais au restaurant chinois à volonté, au lieu de me jeter sur les samossas, les nems et autres fritures, je commence par une soupe, une salade chinoise, puis je passe à la viande et le poisson directement. Il y a tellement de choix que je ne prends plus du riz cantonais, de nouilles. Je mange tellement de viandes que n'ai plus envie de prendre de desserts. Cela marche, il suffit de changer légèrement son comportement. Et le pire c'est que c'est paléo ! Le seul qui fait la gueule c'est le restaurateur car si tout le monde faisait ça (manger que de la viande) il serait obligé de mettre la clef sous la porte
- ✓ Si vous avez succombé à la tentation, pas de panique ce sera le fameux cheat day bihebdomadaire (vous avez droit à moins de 3 repas cheat day par semaine)



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

« Quand j'ouvre une tablette de chocolat, paquet de chips ou un paquet de biscuit, c'est comme si il m'appelait en permanence. Il se termine le même jour »

- ✓ C'est simple, je n'achète plus ce genre de produit. Et le carré de chocolat noir que je prends à chaque fin de repas fait partie de mon rituel, donc pour moi c'est impossible d'en prendre à un autre moment de la journée.

« Je prends 3 cafés par jour, très sucré »



- ✓ Je prends mes cafés sans sucre et du coup j'en prends moins. De plus on sent tout l'arôme du café.

Quelques astuces pour mieux faire ses courses

Faire les courses l'estomac rempli

Faire les courses quand on a faim c'est la meilleure façon d'acheter des cochonneries.

N'avez-vous pas remarqué que votre note est plus salée lorsque vous faites les courses le ventre vide. En plus vous achetez surtout du sucré.



Pizza, biscuits ou chips pour grignoter dans la voiture. Pire vous passez au fastfood parce qu'il est midi et que vos enfants ont faim. Vous aussi d'ailleurs...

Le meilleur moment pour faire les courses c'est soit tôt le matin, après un bon petit déjeuner paléo, ou juste après votre déjeuner. Comme ça vous pourrez suivre strictement votre liste.

Faire une liste stricte et sans tenir

Encore une fois votre volonté, votre mental sera déterminant. Interdisez-vous d'acheter ce qui n'est pas dans votre liste.

Faites votre liste bien à l'avance. C'est le meilleur moyen de ne pas céder à la tentation.

Déterminez donc une liste équilibrée. Vous verrez quand on mange paléo, les courses sont vite faites.

On supprime bons nombres de rayons et on en découvre d'autres.

Fini le rayon pâtes, riz, semoule. Fini le rayon céréale, pain mie, boulangerie ;



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Finis encore le rayon boissons sucrées, le rayon conserves, biscuits, yaourts sauf éventuellement pour les enfants.

Bonjour le rayon bio, fromages au lait cru.

En fait, quand on fait ses courses paléo, on passe surtout beaucoup de temps dans le rayon fruits et légumes frais, fruits secs pour les amandes et noix, viandes et poissons. Je passe aussi beaucoup de temps dans le rayon surgelé pour récupérer mes légumes bruts.



Si vous avez pris le soin de faire votre liste à l'avance, vous succomberez moins aux promotions.

Faire les courses au drive

Si vous avez la possibilité, faites vos courses en utilisant le site internet de votre hypermarché et récupérez-les au drive. Là, aucun moyen, d'être tenté. Vous ferez votre choix juste après le déjeuner ou le dîner et vous n'aurez aucun moyen d'y ajouter autre chose. En plus c'est plus rapide.

Très important pour tenir : établir des rituels

Comme je vous l'ai répété dans les précédents chapitres, votre réussite est surtout due à votre mental.

Et rien de mieux que de conditionner votre cerveau, afin de lui donner de bonnes habitudes.

Les rituels servent à ça : Mettre votre cerveau en mode automatique, pour mieux le conditionner.

C'est pour cela qu'ils sont très importants.

Vous-même, je suis sûr que vous avez déjà des rituels même si vous ne vous en rendez pas compte. Par exemple, avant de partir au travail, vous embrassez votre conjoint. Vous mangez peut-être un paquet de chips devant la télévision ou encore vous avez l'habitude de prendre une pause vers 10h avec vos collègues.

Ce que je vous propose c'est d'insérer de nouveaux rituels qui vont vous aider à mieux manger.

Je vais vous donner les miens, vous pouvez les récupérer ou inventer les vôtres.

Nous avons déjà supprimé les mauvais rituels au chapitre « Avant de commencer »

Au réveil je prends un verre d'eau

Je pense que je ne suis pas le seul à prendre un verre d'eau au levé.



Il y en a qui prennent un verre d'eau chaude, ceux qui prennent le verre avec un zeste de citron. Moi je le prends nature, directement depuis le robinet.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Pourquoi au fait ?

Pendant la nuit, notre corps se déshydrate. Il faut donc le réhydrater en buvant au minimum un grand verre d'eau.

De plus, durant la nuit, notre organisme sécrète une hormone antidiurétique. Celle-ci favorise la rétention d'eau. En buvant votre verre d'eau, vous allez éviter une sécrétion trop importante de cette hormone et empêcher une rétention d'eau plus importante au cours de la journée.

Le fait de boire un verre d'eau le matin est également la solution radicale pour nettoyer toutes les toxines et remettre la machine en route.

Au dessert : un carré de chocolat noir

Avec la paléo, les occasions de prendre du sucre sont très limitées.

Mais le chocolat noir à plus de 70% de cacao est tout à fait paléo. C'est devenu un rituel, à chaque fin de repas à la maison je prends mon carré de chocolat noir. 1 carré me suffit car le chocolat noir n'est pas trop sucré...



De plus en prenant que du chocolat noir, je n'aime plus les chocolats au lait, devenus trop sucrés à mon goût.

En effet, quand vous n'aurez plus l'habitude de manger sucré, votre goût changera. 1 barre chocolatée vous écœurera tant vous la trouverez sucrée.

De plus le chocolat noir est bon pour la santé. C'est un puissant antioxydant, qui favorise le transit intestinal et le fonctionnement de la circulation sanguine et des artères.

Enfin le chocolat noir est bon pour le moral, alors pourquoi s'en priver ?

Je brosse les dents tout de suite après avoir mangé

C'est un truc que j'ai remarqué.

Le gout du dentifrice à un effet coupe faim très efficace, chez moi !

Quand vous sentez que vous avez un petit creux, au lieu de vous jeter sur la nourriture, allez-vous brosser les dents.



Pourquoi ?

Tout simplement parce que le goût fluoré est tellement fort qu'il modifie les autres. Avez-vous déjà essayé de déguster un carré de chocolat ou une orange après un brossage de dents ? Ce n'est pas bon.

En plus le cerveau a associé le fait de se brosser les dents est synonyme de fin de repas.

Alors, utilisez cette astuce simple car c'est vraiment efficace.

Avant de dormir prenez une tisane

Avant de dormir vers 23h, je prends une tisane sans sucre bien entendu. C'est un rituel qui m'apaise car il facilite la digestion et favorise le sommeil.

Alors contrairement à ce que vous pensez, ce n'est pas un truc pour grand-mère, loin de là.

Le fait de boire une tisane, nous coupe l'envie de grignoter la nuit. On dort mieux donc est plus fort dans notre tête. Et cela devient une habitude agréable.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Conseils pour survivre aux 2 premiers jours du programme

Mes 2 premiers jours paléo

Autant vous prévenir tout de suite, ce sont les deux premiers jours qui vont être les plus compliqués.



Quand on change d'alimentation, le corps ne comprend pas. Il réclame du sucre !

Effectivement on passe d'une alimentation composée à 30 à 40% de sucres (si l'on additionne les féculents, les boissons sucrées) à presque 5% à 10% puisqu'on garde tout de même les sucres des fruits et de notre carré de chocolat noir.

Mes deux premiers jours, je m'en souviens encore. J'ai pris à la cantine, à la place de mon traditionnel steak-frites avec de la mayonnaise, du poulet grillé avec des haricots verts...

Je voulais frapper très fort et cela fut ma première erreur.

J'ai eu faim tout l'après-midi et pour calmer mon estomac j'ai dû ingurgiter près d'un litre d'eau. En plus je n'avais pas prévu de goûter.

Pourquoi j'ai eu faim ?

Parce que je n'avais pas pris une ration suffisante de protéines.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Pour mon premier jour de paléo, j'aurai du prendre une bonne entrecôte d'au moins 200 grammes.

Comme vous l'avez vu plus haut, les protéines procurent un sentiment de satiété plus important que les glucides. Dans l'alimentation moderne, on privilégie l'accompagnement (le riz, les pâtes, les frites) à la chair. Au mieux, on prend une part égale. Environ 150 grammes de viandes et 150 grammes d'accompagnement. Alors que pour bien manger, il faut prendre 2/3 de protéines (viande ou poisson) et 1/3 de légumes verts.

Et pourquoi, j'aurai dû prendre de la viande rouge pour ce premier jour. Car la viande rouge est plus riche en protéine et en lipide que la viande blanche, ce qui donne à l'estomac l'impression qu'on s'est goinfré...

Conseil n°1 : Ne commencer l'alimentation paléo le week-end

C'est bien la dernière chose à faire. Le week-end c'est le moment où l'on se fait plaisir. C'est là que je vous conseille de faire vos cheat days.

De plus, vous serez encore plus tenté, puisque votre esprit aura tout le temps de penser aux bonnes choses qui sont dans vos placards (Hum, le paquet de chips sans huile de palme, le pot de Nutella)

En plus, pour commencer une nouvelle alimentation, il mieux vaut avoir l'esprit occupé et ne pas voir quelqu'un manger les aliments interdits.



Conseil n°2 : Ne soyez pas trop ambitieux les 2 premiers jours

Les 2 premiers jours, supprimez le sucre raffiné : boissons sucrées, sucre dans le thé ou le café, céréales, biscottes et pain. Par contre le 1^{er} jour augmenter votre ration de protéine et ne supprimez pas complètement votre ration de céréales (pâte, riz).

Par exemple, mes repas des premiers jours étaient composés de 200g de viande, 50 grammes de riz, 50 grammes de haricots verts. Ainsi le corps ne se met pas en mode « famine » et vous n'êtes pas frustré.

Le deuxième, j'ai diminué la ration de féculent : 200g de viande, 25g de riz, 150 grammes de choux de Bruxelles. Mon corps n'y a vu que du feu.

Conseil n°3 : Prévenez vos amis et collègues que vous mangez paléo

Pourquoi je vous donne ce conseil ?

Parce que quand vous allez tenter d'expliquer votre nouvelle alimentation, certains de vos amis, collègues vont vous regarder comme un extraterrestre ou un fou.

Certains vont même se moquer de vous, et comme pour moi, vont vous dire que vous ne tiendrez pas 2 semaines.

Alors pourquoi s'infliger toutes ces moqueries ?

Parce que vous serez mal à l'aise, vous vous sentirez incompris, et vous aurez envie de leur montrer que ces personnes sont dans le tort.

Ce sentiment de revanche, va vous permettre de mieux résister à la tentation.

Dans mon cas, après s'être moqué de moi, les mêmes me surveillaient, quand je me lâchais :
« *Alors tu fais un cheat day aujourd'hui ?* »



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Conseil n°4 : Dîtes-vous que ce n'est qu'un mauvais moment à passer

Croyez-moi, une fois les 2 premiers jours passés, le corps est reconnaissant, il vous remerciera de lui **donner le bon carburant** !

Maintenant, je préfère manger des haricots verts qu'un plat de pâte. Je me sens mieux dans mon corps et dans mon estomac !

Pire, quand j'ai tenté de prendre un croissant au travail, j'ai eu mal au ventre toute la matinée. L'estomac, ne sait plus digérer le mauvais gras et il vous le fait savoir. Vous aurez mal pendant 1 à 2h.

De même, les sodas, les biscuits deviennent limite amers.

Votre corps est conditionné pour manger de bonnes choses : de la bonne viande, du bon poisson, des légumes verts, des fruits à noix.

Conseil n°5 : Adoptez le paléo à plusieurs

C'est comme pour le sport, c'est plus facile de se motiver quand on est à plusieurs.



Commencez la nutrition paléo avec votre meilleur(e) ami(e).

Vous vous motiverez mutuellement, veillez l'un(e) sur l'autre.

Quand vous mangez en groupe, mangez côte à côte. Vous vous sentirez soutenu.

Avant d'aller déjeuner, buvez un grand verre d'eau. Votre estomac gonflera et vous serez moins enclin à vous jeter sur les mauvaises nourritures.

Par contre, ne buvez pas de l'eau froide ou glacée à table. Préférez les boissons chaudes qui facilitent la digestion.

Déterminer un jour commun de pesée. Moi c'était le samedi.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Quelques astuces pour éviter de grignoter au travail et à la maison

Astuce n°1 : Bien manger le matin

Si vous ne mangez pas le matin, vous serez affamé vers 11h !

C'est là que tout se gâte. Vous serez alors plus enclin à prendre le pain au chocolat, ou la barre chocolatée que vous propose votre collègue.

2 solutions, prendre un bon petit déjeuner paléo ou prendre un encas à 10h.



Si vous prenez un bon petit déjeuner, votre estomac sera comblé et vous ne serez pas tenté de grignoter des cochonneries comme les bonbons.

Astuce n°2 : Ayez toujours à proximité un encas paléo

Pour moi, l'une de mes meilleures astuces.

En début de semaine, acheter un régime de banane ou 1kg, de pommes et 1 paquet d'amandes ou de noix.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Dès que vous sentez une envie de grignoter, soit parce que vous vous ennuyez, ou que vous êtes stressé, manger d'abord le fruit, puis prenez une poignée de fruits à noix suivie d'une gorgée d'eau.

C'est radical et très efficace.

Personnellement, je préfère la banane, plus riche en potassium et plus riche en nutriment. La pomme me calme qu'1h.

Astuce n°3 : Dès que vous avez faim, buvez de l'eau

L'eau est un coupe-faim naturel.

Au travail, remplissez une bouteille de 1,5l et dès que vous avez faim prenez une gorgée d'eau.



Pour rendre le goût plus agréable, ajoutez un zeste de citron dans l'eau. Ce sera meilleur.

Si vous êtes adepte des tisanes, buvez-en !

Si vous êtes à la maison, utilisez le truc du dentifrice, que je vous ai donné précédemment.

En effet le dentifrice, modifie tellement le goût, qu'après on n'a plus envie de manger quoique ce soit.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Astuce n°4 : Faites du sport

Dernière astuce et pas la moindre : faites du sport !

Quand on a envie de grignoter c'est bien souvent parce qu'on est stressé ou qu'on s'ennuie.

Le sport apporte une solution efficace à ces 2 problèmes.

Quand une situation vous stress, sortez prendre l'air. Moi je fais des pompes mais vous, vous pouvez sortir marcher. Alors au travail, c'est un peu difficile, mais à la maison c'est tout à fait possible.



L'ennui, c'est différent. On s'ennuie rarement au travail, mais à la maison cela arrive souvent.

Moi, c'est à ces moments que je grignotais le plus. Je me retrouvais à zapper et une fois que j'avais fait le tour des chaînes, je décidais d'entamer un paquet de chips...

Si vous ne trouvez rien d'intéressant à regarder à la télévision, au lieu d'aller sur internet, sur Facebook, sortez ! Faites une promenade, regarder s'il n'y a pas une séance de fitness qui va commencer dans votre salle de sport.

En plus, n'avez-vous pas remarqué qu'une fois qu'on a fait une bonne séance de sport, on n'a pas envie de manger de la malbouffe. Plus elle est intense, plus l'estomac ne supporte pas le mauvais gras. Faites l'expérience, faites une séance de sport intense (style bodypump, ou Xcycling, ou Aqua Biking) et essayez de manger tout de suite après. Vous ne pourrez rien avaler.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Que faire si j'ai craqué ?



Alors si ça vous arrive, ce n'est pas du tout grave.

Moi aussi, cela m'est arrivé. Je n'ai pas pu résister à un croissant qui me faisait de l'œil. Et comme j'avais oublié mes amandes, ma banane, j'ai craqué vers 11h30...

Pourtant cela ne pas empêcher de perdre plus de 15 kg.

Pourquoi, parce que j'ai su réagir.

Ce jour-là, au lieu de me dire « *De toute façon c'est foutu je me lâche* », je me suis dit au déjeuner : « *Faut que je mange moins riche pour compenser* »

C'est ce qu'il faut se dire toujours. Est-ce que je suis prêt à cramer un cheat day pour un croissant...

Est-ce que je suis prêt à renoncer à mon cheat day du samedi avec ma famille, pour me faire plaisir pour cette barre chocolatée...

En plus, si vous mangez paléo, vous prendrez 5 minutes de plaisir, le temps de déguster la viennoiserie et vous souffrirez au moins 1h, le temps que votre estomac digèrent tout ce gras, tout ce sucre. Et vu qu'il a perdu l'habitude, il vous le fera comprendre bien comme il faut.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Comment faire du sport efficace et à moindre frais ?

La règle des 80% / 20%

Alors je ne sais pas si vous connaissez la loi de Pareto mais faire du sport ne va pas vous faire mincir, si vous manger n'importe comment.



Les résultats pour perdre sa masse grasse proviennent à 80% de son alimentation et 20% de son activité physique.

Cela paraît logique si on regarde combien de fois on mange par semaine ($3 \times 7 = 21$) contre 5 fois pour les plus assidus d'activité physique.

C'est pour cela que j'ai eu des résultats juste en faisant à peine une heure de sport par semaine.

Cependant faire du sport est nécessaire pour augmenter notre masse musculaire, qui va nous aider à brûler plus de calories et surtout pour se libérer du stress, responsable de tant de grignotages.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Les activités qui ne servent à rien

Avant de vous énoncer les sports pour lesquels notre corps est fait, voyons une liste de sport qui ne donne pas de résultats.

Notre corps est fait pour marcher longtemps ou faire des activités intenses que quelques minutes.

Les machines de cardio dans les salles de sport



Toutes les machines de cardio de votre salle de sport ne servent à rien. Ils vous font perdre que de l'eau. Même chose pour le vélo d'appartement !

Pourquoi ?

Car quand vous faites 10mn de stepper, 20mn de vélo elliptique et 20 mn de tapis roulant, votre corps s'habitue à l'effort. Vous transpirez beaucoup, donc vous perdez de l'eau mais vous ne perdez que très peu de gras.

Pire, quand vous avez passé 30 minutes sur un vélo, à écouter de la musique ou regarder des clips, ou en lisant un livre, vous pensez avoir réalisé une grosse performance, mais vous avez perdu à peine l'équivalent d'une ½ barre chocolatée, que vous allez peut être engloutir une fois à la maison.

De plus, vous vous êtes ennuyé, sauf si vous avez papauté avec votre copine d'entraînement. Et dans ce cas, vous avez encore moins travaillé.

Enfin, quand vous faites ce genre d'exercice sur de longues périodes, vous augmenter le risque d'abimer vos articulations.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Alors, ce n'est pas le même discours des coaches dans les salles de sport. Ils vous conseillent de faire 30 à 40 mn de cardio, puis 40mn de musculation en travaillant un groupe musculaire à la fois (soit les bras, les jambes, la poitrine)

Cela ne donne pas de résultats !

Je peux en témoigner car j'ai pratiqué cet entraînement pendant 1 an dans une salle de sport réputée.

Ce qui a marché c'est quand j'ai abandonné cet entraînement pour des cours de fitness comme le Body Pump et le RPM (cours de vélo extrême). Avec mon année de cardio, j'ai fini le cours sur les rotules, preuve que je ne travaillais pas réellement.

Quand on fait son petit entraînement classique comme le coach de sport nous a conseillé, nous ne sommes pas poussé à nous dépasser, à sortir de notre zone de confort. Et pour progresser, il faut sortir de sa zone de confort !

Le jogging

Je n'ai jamais compris pourquoi les gens prenaient du plaisir à courir. Faire des balades à vélo, je peux comprendre mais courir ?!

Plus sérieusement, quand on fait du jogging et même du vélo, on lâche de l'eau et on brûle de l'énergie. Et l'énergie provient, quand on ne mange pas paléo, des glucides.



C'est pour cela que les cyclistes ou les marathoniens mangent des sucres lents.

Quand vous faites du jogging, votre corps s'habitue à l'effort et à la longue ne brûle aucune graisse.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Par contre, il est vrai que le fait de pratiquer le jogging, libère des endorphines dans le corps et on peut vite devenir accro... C'est un bienfait indéniable qui permet de lutter contre le stress et de s'oxygéner les poumons et de se vider l'esprit...

Mais cela ne fait pas fondre même si cela consomme des calories.

Par exemple, 1h de jogging consomme 493 calories pour une femme de 70 kg, contre 379 calories pour 1h de Body Pump.

Pourtant les résultats du Body pump sont deux fois plus importants. On prend beaucoup plus de muscles, qui nous permettent de brûler des calories en période de repos.

Autre inconvénient non négligeable, vous risquez d'avoir de problèmes à vos articulations. En effet, à force de répéter le même mouvement pendant une heure, vous abimerez vos articulations, votre dos et vos tendons.

J'ai eu moi-même des problèmes aux genoux à l'époque où je faisais beaucoup de balades en plus d'une heure de vélo.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Les sports qui sont considérés comme paléo

Marcher

Nos ancêtres étaient des chasseurs-cueilleurs nomades. Donc ils marchaient énormément, pour assurer leur survie.



Donc notre corps est génétiquement programmé pour marcher longtemps.

C'est pour cela que marcher c'est un sport paléo. De plus, on risque moins de se faire mal aux articulations.

C'est l'activité que je conseille, quand on n'a pas la condition physique de faire des sports aussi intenses comme le cross fit ou le body pump que nous verrons ci-dessous.

Marcher 1 heure faire perdre environ 120 calories, soit à peine le tiers d'un pain au chocolat.

Vous vous rendez compte, pour éliminer un pain au chocolat vous devrez marcher 3h. Quand je vous dis que le secret, ce n'est pas le sport mais la nutrition.

Une bonne idée c'est de faire de la randonnée, c'est lier l'utile à l'agréable.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Sport intensif, très court et faisant travailler le maximum de muscles

Faire du sport intense c'est l'activité paléo par excellence.

Nos ancêtres, quand ils chassaient, piquaient des sprints intenses pendant quelques minutes, marchaient, lançaient leur lance, sautaient.

Ils faisaient ainsi travailler beaucoup plus de muscles que nous pendant notre jogging.

En plus, ils le faisaient pour sauver leur vie et non pour faire du sport...

Une activité sportive compatible paléo doit être intense, solliciter un grand nombre de muscles, avec pas plus de 5 minutes par exercice et presque pas de pause.

Par exemple une séance de cross fit de 30mn fait travailler tous les muscles de votre corps et cela avec très peu de pauses.

Pour ceux qui ne connaissent pas le cross fit c'est un mélange d'haltérophilie, de cardio et de gymnastique. Les exercices sont très courts mais vraiment intenses.

Le body pump, c'est la même philosophie, pendant 5mn on s'acharne sur un seul groupe musculaire avec des répétitions qui assure l'endurance musculaire et qui renforce la force.

Attention, le tennis est intense mais n'est pas paléo. Il ne fait pas assez travailler de groupes musculaires



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Quelques conseils pour ne pas reprendre ses mauvaises habitudes et ses kilos

Voici le dernier chapitre de ce guide.

Quand vous aurez fini par atteindre votre poids de croisière, il ne faudra surtout pas reprendre ces kilos. Pour cela, il ne faudra pas retomber dans vos travers et vos excès d'antan.

Une personne qui a eu des problèmes de poids, devra lutter avec son poids toute sa vie. C'est comme un alcoolique. Un alcoolique restera un alcoolique toute sa vie, même s'il est sobre. Pour un alcoolique, chaque jour d'abstinence est un combat gagné contre l'alcoolisme. Il peut à tout moment rechuter, par exemple suite à un choc émotionnel...

La prise de poids c'est exactement le même combat. Je sais de quoi je parle, depuis tout petit, je me bats avec mon poids.

Il faut le garder en tête, ce qui vous permettra de jamais baisser la garde. Voici quelques conseils pour vous aider à garder le cap.

Conseil n°1 : Ne jamais arrêter la nutrition paléo apprise dans ce guide

Il ne faut pas que vous considériez la nutrition paléo comme un régime amincissant au mauvais sens du terme. Vous devrez suivre les conseils de ce guide tout au long de votre vie.

C'est pour cela, que la nutrition paléo qui y est décrite dans Starter Paléo, n'est pas des gourous américains du paléo, trop stricte à mon goût.

Si vous trouvez que les principes de ce livre, sont encore trop stricts, je préfère que vous les adoucissiez, au lieu de les arrêter complètement.

Par exemple, un de mes élèves, que je coache, ne peut pas se priver de yaourt. Du fait qu'il a en tête, cette prise de sucre, il évite de prendre d'autres apports en glucide, par exemple en ne mettant pas de sucre dans son café.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Ma femme, n'est pas trop d'accord avec la suppression complète des céréales. Pour elle, le riz est élément de base de son alimentation, à cause de ses origines indiennes. Et bien, au lieu de prendre un plat de riz, elle fait moitié légume vert, moitié riz, et ainsi elle mange mieux.

Tout le secret, ce n'est pas tombé dans les excès, d'un côté, comme de l'autre.

Maintenant qu'elle sait que le riz, lui apporte trop de glucides dans le sang, elle mange moins de cochonnerie à son travail. Avant, à chaque, elle prenait un café sucré avec des bonbons ou du chocolat. Là, elle prend un fruit, ou des amandes.

C'est ça le secret. Adapter son alimentation, tout en gardant les grands principes du paléo afin de tenir sur la longueur.

Ne pas faire comme les gourous du Paléo, qui vous envoient chasser la viande de sanglier...

Conseil n°2 : Continuer à faire des activités physiques

Comme nous l'avons vu, ce n'est pas le sport qui vous fait maigrir. C'est surtout l'alimentation.

Mais en pratiquant une activité physique régulière, vous allez évacuer le stress, ce qui limitera les situations à risque. En effet, quand certaines personnes sont stressées, elles grignotent.



De plus cela vous permettra de faire fonctionner vos muscles et ainsi préserver votre masse musculaire.

Plus vous aurez une masse musculaire importante, plus vous brûlerez des calories même au repos.

Enfin, le fait de faire une activité sportive, vous amènera à rencontrer des personnes qui sont dans la même dynamique que vous.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

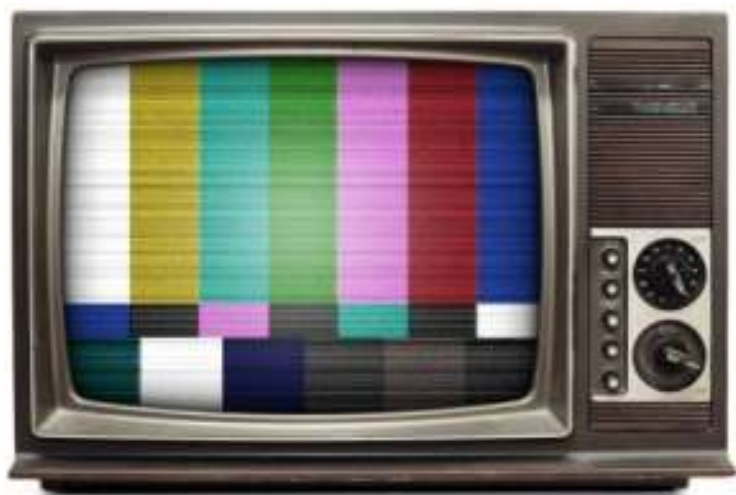
231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Conseil n°3 : Limiter sa consommation de télévision

Vous allez peut-être trouver ce conseil bête mais croyez-moi, la télévision c'est un de vos pires ennemis.



Vous êtes passif, vous la regardez souvent parce que vous vous ennuyez (situation à risque), et en plus elle vous stresse plus qu'elle ne vous détend...

Quand on regarde trop la télé, qu'est-ce qu'on a tendance à faire ? Grignoter et il n'y a rien de pire pour sa ligne que de grignoter. Je vous laisse prendre connaissance d'un article que j'ai écrit sur un de mes autres blogs : [Pourquoi je ne regarde plus télévision ?](#)

Conseil n°4 : Repérer et anticiper les situations à risque

Comme le fumeur ou l'alcoolique qui ne veut pas replonger, vous allez devoir apprendre à repérer et anticiper les situations à risque.

Les plus évidentes c'est les périodes de fêtes de fin d'année. Vous n'aurez pas envie de faire attention à ce que vous mangerez. Si vous n'y prenez pas garde vous allez vous lâcher et vous n'aurez que vos yeux pour pleurer. Le fait de se dire que les fêtes de fin d'années sont une situation à risque, vous allez mettre au point sans le savoir un plan d'action. Au lieu de vous goinfrer comme à l'accoutumé, vous allez privilégier les produits avec peu de glucide. Par exemple, vous allez prendre plus de saumons fumées, de boudins créoles. Vous n'allez pas prendre double ration de bûche de Noël. Vous allez faire attention sans vous frustrez...



Même chose quand vous aurez prévu d'aller au restaurant avec des amis. Si vous avez identifié cette situation comme à risque, vous allez prendre un petit encas paléo pour ne pas arriver affamé au restaurant. Vous allez peut-être utiliser mon astuce du restaurant chinois. Cela n'a l'air de rien, mais mis bout à bout, c'est

d'autant moins de kilogrammes que vous ne reprendrez pas. Si vous avez pris assez de protéines en privilégiant les plats de viande, vous ne prendrez pas le dessert hyper calorique.

A la manière d'un alcoolique ou d'un ancien fumeur, il vous faudra rester sur vos gardes tout le temps, tout en profitant des bonnes choses de la vie.

Car le but c'est d'être heureux et profiter de la vie. Ce n'est pas de rester cloîtré chez soi.

Et retenez bien cette phrase : « *une personne surprise est une personne battue* », alors ne vous laissez pas surprendre par les situations à risque.

Conseil n°5 : Ne pas rester isoler et se faire accompagner sur le long terme

Cela a l'air évident mais il ne faut pas rester isolé, ou avec des personnes avec des mauvais comportements alimentaires.

Vous êtes la moyenne des 5 personnes que vous fréquentez le plus.

C'est vrai pour les revenus financiers, mais aussi pour les comportements alimentaires.

C'est la triste réalité. Dans mon blog sur l'argent, je vous aurais dit de faire l'exercice suivant.

Repérez les 5 personnes que vous fréquentez le plus. Notez approximativement leur revenu et faite la moyenne : bien souvent c'est votre revenu.

Par ce guide, faites la même chose, mais avec leurs comportements alimentaires et leur silhouette. Je suis prêt à parier que votre silhouette est la moyenne des 5 personnes que vous fréquentez le plus actuellement.

Tout ça pour dire, que si vous fréquentez plus souvent 5 personnes obèses, vous aurez plus de chance d'être obèse.

Si vous fréquentez une salle de sport, et que vous vous faites 5 amis taille mannequin, je suis prêt à parier, que vous garderez votre ligne.

Alors je ne vous dis pas de changer d'amis. Loin de là. Mais c'est une constatation que l'on observe en sciences humaines.

De même en intégrant mon coaching Paléo, vous aurez l'occasion de rencontrer d'autres adhérents qui sont déjà à une étape de ce processus. C'est ce qui fait le charme de ce programme. Quand vous arriverez débutant, vous êtes parrainé et soutenu par des membres plus anciens qui vous éviteront toutes les erreurs.

Vous-même, quand vous serez un expert de la nutrition paléo, vous accueillerez les nouveaux, qui vous prendront comme modèle et vous vous sentirez obligé de ne pas les décevoir en prenant du poids.



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team

Conclusion

Nous voilà à la fin de notre guide Starter Paléo.

C'est le fruit de mon expérience et mon combat pour avoir une alimentation saine.

Nous avons vu les principes généraux, le secret de la nutrition paléo primale (non stricte), ainsi que quelques conseils pour commencer.

Ensuite je vous ai donné quelques astuces pour faire vos courses et je vous ai appris à établir de bons rituels. Puis nous avons vu quelques astuces pour tenir les 2 premiers jours et ne pas grignoter.

Enfin, nous avons fini par un chapitre sur l'exercice physique et des conseils pour ne pas reprendre ses kilogrammes.

Avec tous ces conseils, vous êtes désormais armé pour avoir une excellente hygiène alimentaire qui vous donnera un meilleur sommeil et une meilleure santé et tout cela de façon durable.

N'hésitez pas à me faire part de vos témoignages ou à me poser des questions à cette adresse coaching@b-naturel.fr

Merci de votre attention et à très bientôt sur le blog www.b-naturel.fr



www.bsoft-team.com

SARL au capital de 6000 €

231 Av Jean Jaurès 69007 Lyon

RCS de Lyon n° SIREN 509 711 859

Tous droits réservés BSoft Team