LA DIÈTE TROIS SEMAINES

UN NOUVEAU RÉGIME ÉPROUVÉ SCIENTIFIQUEMENT QUI VOUS AIDERA À BRÛLER DE 12 À 23 LIVRES DE GRAISSE CORPORELLE EN SEULEMENT 21 JOURS, C'EST 100% GARANTI!

MANUEL D'INTRODUCTION

Mentions légales

L'information contenue dans ce manuel ne remplace en aucun cas un conseil médical. Aucune action ou abstention ne devrait être prise basée uniquement sur le contenu de cette information. Avant de commencer ce régime ou tout autre régime alimentaire ou d'entraînement, consultez votre médecin pour garantir qu'il est approprié pour vous.

Nous pensons que l'information et les avis exprimés ici sont précis, basés sur le meilleur jugement de l'auteur. Les lecteurs qui ne consultent pas avec les services de santé appropriés le font à leurs propres risques.

Notification de copyright

Copyright 2014-2015 par Brian Flatt

La Diète 3 Semaines
www.diete3semaines.com

TOUS DROITS RÉSERVÉS. Ce livre contient du matériel protégé selon les termes des lois et des Traités de copyright internationaux et fédéraux. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme ou par aucun moyen, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, par enregistrement ou par aucun système de stockage et de récupération de l'information sans permission écrite exprès de l'auteur.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

TABLE OF CONTENTS

Entrez Dans La Diète 3 Semaines... 6

Perte De Poids Rapide 7

Pourquoi Cette Diète 11

Pourquoi 3 Semaines? 12

21 Jours Pour Prendre Une Habitude 13

Perte De Gras Vs Perte De Poids 15

Nutriments 19

Protéines, Gras, Glucides 20

La Pyramide Alimentaire Et L'obésité 24

Fibre 26

Métabolisme 27

Comment Nous Engraissons 30

Triglycérides 34

Comment Devenir Mince 36

Aperçu De La Diète 37

La Fréquence Des Repas 39

Eau 40

Les Essentiels Pour La Diète 41

Commençons 48

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Ce *Manuel d'introduction* n'est qu'une « petite partie» du programme de **Brian Flatt -** La Diète 3 Semaines, afin de vous informer des FAITS et de LA VÉRITÉ de ce que vous aurez si vous décidez d'en faire l'achat.

Si après avoir lu ce guide, vous trouvez que l'information complète dans le programme de La Diète 3 Semaines vous convient et vous aidera à atteindre vos buts…

CLIQUEZ ICI pour en obtenir l'ensemble complet.

(ou utilisez le bouton de téléchargement sur la dernière page de ce document)

INTRODUCTION

Plusieurs d'entre nous sont paralysés par les informations conflictuelles qui nous sont données dans le domaine de la santé et la nutrition. Il y a des centaines (sinon des milliers) de diètes et des plans nutritionnels, des pilules et des poudres miraculeuses, des gadgets et des bidules, info-publicités et gourous qui tous

nous rendent confus et très souvent nous donnent des informations contradictoires sur comment perdre du poids. Qui a raison? Qui a tort...comment savoir?

Le fait est que l'industrie de la perte de poids est un marché multimilliardaire qui prospère en nous laissant dans cet imbroglio. De nos jours, on dirait qu'il n'y a pas un mois sans qu'il y ait quelque chose de plus grand et meilleur qui peut nous aider à perdre du poids plus rapidement et plus facilement. C'est une marée constante de nouveaux produits et méthodes qui nous gardent confus...

Mais voici la chose...

le vrai, le véritable secret de comment nous engraissons et comment perdre du poids qui a été découvert il y a des dizaines d'années. Et depuis, ce secret a été utilisé pour aider des millions de gens pour perdre du poids. Malheureusement, la médecine traditionnelle et les milliards de dollars de l'industrie des diètes veut garder ce secret.

Le problème est que même si nous savons comment perdre du poids, la plupart des gens ne savent pas comment tirer le meilleur parti de ces méthodes de perte de poids pour vraiment éliminer ces kilos rapidement.

Quand le poids ne diminue pas aussi vite que nous aimerions, nous sommes plus ouverts à ces produits qui promettent la rapidité et l'amélioration. Mais en réalité, ces produits ne livrent pas la marchandise.

Le fait est que l'industrie des diètes et du fitness ne veut pas vous appreniez les secrets de la perte de poids ultra-rapide parce que lorsque vous les connaîtrez - ils savent que vous n'aurez plus besoin de leurs produits bidons. Et quand vous n'aurez plus besoin de leurs produits, l'industrie de la diète multimilliardaire va être durement touchée financièrement.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Entrez dans La Diète 3 Semaines...

La Diète 3 Semaines est basée sur la science médicale, la pensée rationnelle et des résultats réels prouvés. A partir de maintenant, vous pouvez être assurés que vous n'aurez plus besoin d'acheter un autre livre de diète, de bidules de fantaisie ou de pilules magiques pour perdre du poids. Tout simplement, La Diète 3 Semaines y va directement et vous donne un plan testé dans le temps, éprouvé et efficace pour une perte de poids rapide.

Ce n'est pas une de ces diètes qui fonctionne pour certains mais pas pour d'autres. Le fait est que La Diète 3 Semaines est basée sur la science reliée avec le corps humain et comment les différents nutriments ont un effet sur les hormones ce qui a comme effet une perte ou un gain de poids.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

PERTE DE POIDS RAPIDE

Durant toutes mes années d'expérience avec l'industrie du fitness et des régimes, je ne pense pas que quelqu'un m'ait dit qu'il cherchait à perdre du poids lentement. En fait, la plupart des gens qui viennent me voir pour perdre du poids désire quelque chose qui aura des résultats aussi vite que possible. Et je crois sincèrement que la principale raison pour laquelle la plupart des diètes échouent c'est parce qu'elles ne produisent pas de résultats assez rapidement. Regardons les choses en face…ce n'est pas plaisant de passer des heures à la gym, de prendre de petites portions d'aliments que nous détestons, jour après jour, et de constater que la balance ne nous montre qu'un pauvre demi-kilo perdu durant toute une semaine.

Pour qu'un régime soit un succès, je crois franchement que la diète doit produire des résultats visibles et significatifs RAPIDEMENT. Quand la personne qui est au régime voit des résultats rapides, elle devient plus motivée. Et quand je peux réussir à motiver une personne, ceci produit un effet boule de neige et les résultats sont de mieux en mieux et les personnes deviennent de plus en plus minces et les résultats se voient sur une base quotidienne.

Avec La Diète 3 Semaines, vous VERREZ des résultats à tous les jours. Votre balance va bouger, vos vêtements vous feront mieux, vous vous sentirez plus légers (parce que vous le serez vraiment) et vous aurez l'air et vous sentirez mieux que vous ne l'avez été depuis des années.

C'est pourquoi La Diète 3 Semaines est ultra-efficace. Elle produit

des résultats très rapides et des résultats visibles. Ces résultats rapides gardent les personnes au régime motivées. Et cette motivation leur permet de continuer jusqu'à ce qu'ils atteignent des niveaux de perte de gras qu'ils n'auraient jamais cru possibles.

Une fois que vous aurez fini ce livre, vous en saurez plus sur comment nous engraissons et perdons du poids que les médecins. Et en utilisant ces méthodes,vous apprendrez dans La Diète 3 Semaines que vous serez bien équipés pour perdre du poids virtuellement sur commande.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Ce n'est pas une de ces diètes à la mode. Cette diète est basée sur la science et il a été prouvée qu'elle a été extrêmement efficace pour des millions de personnes depuis plusieurs décennies. Cette diète prend compte de votre biologie et de vos hormones et comment le corps les traite, les utilise, les met en réserve et brûle les graisses corporelles. Ce livre vous montrera comment et pourquoi vous avez ce surplus de poids que vous voulez perdre maintenant et pour qu'il ne revienne plus.

Cette diète va vous aider à prendre le contrôle.

Une des premières questions qu'on me demande est:

Perdre du poids aussi rapidement n'est-il pas dangereux?

Bien, je ne suis pas certain que l'idée de perdre du poids rapidement soit dangereuse. A mon avis, c'est le contraire. Plus vous vivez avec du poids en trop, plus c'est difficile pour votre corps de fonctionner. Votre coeur a besoin de travailler de plus en plus fort pour vous permettre de bouger, ce qui hypothèque vos organes vitaux. Et des recherches ont démontré que plus vous êtes long-temps à vivre avec un excès de poids plus vous êtes susceptibles d'avoir des maladies et problèmes médicaux.

A cause des problèmes de santé associés à un excès de poids, est-ce que ce ne serait pas sensé de se débarrasser de ce poids aussi rapidement que possible?

Je pense que oui.

Je ne suis pas certain d'où vient l'idée que perdre du poids à une vitesse de un demi à un kilo par semaine est la plus sécuritaire et la meilleure façon de perdre du poids. En réalité. il existe peu de données médicales en ce qui a trait à la vitesse de perdre du poids d'une façon sécuritaire. La plupart des données sécuritaires font référence au comment le poids est perdu plutôt que la vitesse à laquelle le poids est perdu. Oui, il existe des manières de perdre du poids rapidement qui sont extrêmement dangereuses. Et c'est un point important car perdre du poids avec la

Diète 3 Semaines veut dire perdre du poids rapidement et d'une façon sécuritaire sans priver votre corps des nutriments dont il a besoin.

Dr Michael Dansinger, le médecin consulté par les producteurs de la télésérie de NBC « Qui perd gagne », dit que les gens peuvent perdre 9 kilos par semaine - s'ils le font de la bonne façon.

La Diète 3 Semaines vous montre comment le faire comme il faut.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

COMMENT LE SYSTÈME FONCTIONNE

La Diète 3 Semaines est divisée en plusieurs sections distinctes.

1. **La Diète:** la portion du régime de La Diète 3 Semaines n'estque cela - une diète. Elle consiste en trois phases (chaque phase dure une semaine). Durant votre première semaine, vous verrez probablement une chute de poids aux environs de 4,5 kilos. Elle vous donnera toute l'information sur comment vous pouvez perdre jusqu'à un demi-kilo de gras (ou plus) par jour, simplement par les aliments que vous mangez ou pas. La diète requiert de la motivation et des changements à court terme de vos habitudes alimentaires mais je vous promets que si vous passez à travers la première semaine de ce régime, vous serez en contrôle total de votre poids pour le reste de votre vie. En réalité, plusieurs personnes ont dit qu'après avoir terminé la Première Phase de La Diète 3 Semaines, ils étaient prêts à faire face à n'importe quoi.
2. **Les Entraînements:** une des raisons qui fait que les gens échouent leurs régimes est qu'ils ne sont pas capables de faire l'entraînement requis pour avoir du succès parce que c'est trop pour eux. Ce n'est pas le cas avec La Diète 3 Semaines. Les entraînements avec La Diète 3 Semaines sont conçus pour brûler le gras et vous mettre en forme en seulement 20 minutes quelques fois par semaine. Vous pouvez perte du poids rapidement en état seulement au régime, mais un entraînement de qualité comme celui qui vous est proposé peut presque doubler votre perte de gras. L'entraînement de la Diète 3 semaines est constitué de deux entraînements distincts. Il y a en a un pour ceux préférant aller s'entraîner à la gym locale et les autres qui s'entraînent à la maison avec le poids de leur corps comme pièce d'équipement principale. Peu importe quel entraînement vous allez choisir, vous allez trouver qu'il s'agit, et de loin, des meilleurs exercices de perte de gras que nous n'avez jamais vus.
3. **Suppléments:** Le rapport sur les suppléments nous donne un aperçu des suppléments les plus populaires utilisés aujourd'hui. Il inclut un résumé des suppléments qui ne font pas partie de La Diète 3 Semaines.
4. **Motivation et État mental:** le rapport sur la motivation contient des informations inestimables que j'ai utilisées avec mes clients dans le passé. Il va vous montrer comment concentrer votre énergie pour atteindre vos buts. Il existe d'excellents trucs, astuces et secrets pour perdre du poids et ne pas le reprendre.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Faisons un sommaire...

le but de ce livre est, en résumé - aider à réduire la confusion...à éliminer les non-sens et aider à brûler ce gras corporel tenace aussi vite que possible. Avec la diète seule, vous devriez voir une perte de poids en moyenne de 1/2 kilo de gras par jour.

Perdre du poids est tout simplement une question de science. Comment le gain et la perte de poids sont contrôlées en grosse partie par notre constitution biologique. Nous comprendrons mieux les hormones du corps et comment elles réagissent positivement ou négativement avec les nutriments que nous ingérons en rapport avec le gain ou la perte de poids.

Vous apprendrez comment débarquer de ce carrousel permanent de perte de poids et à la place, prendre une approche détournée avec laquelle vous gérer votre perte de poids dorénavant.

Il est de mon intentionque ce livre de diète soit le dernier que vous allez acheter. Il promet être une mine d'informations qui vont droit au but.

Il n'y a qu'une série d'instructions que nous pouvons tous suivre pour arriver à une perte de poids rapide et à des transformations corporelles en un temps record. Cette information est contenue dans ce livre.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

POURQUOI CETTE DIÈTE

Cette diète vous apportera beaucoup de bénéfices en plus de la perte de poids qu'elle produira. Vers la fin de la diète, vous aurez un tout nouveau point de vue sur comment perdre du poids et vous aurez un contrôle total sur votre poids pour le reste de votre vie. Vous détiendrez les outils et la connaissance de ce que vous aurez besoin pour perdre des kilos rapidement quand vous vous écarterez d'une alimentation saine.

Un des plus gros problèmes avec les diètes est que le poids diminue très lentement. A cet égard, La Diète 3 Semaines change les règles du jeu. Vous ne perdrez plus de poids à une lenteur d'escargot. A la place, en suivant la diète, vous pouvez vous attendre à perdre de 300 à 450 g de graisse chaque jour. Et si vous voulez doubler les résultats, j'ai inclus l'Entraînement 3 Semaines, qui vous aidera dans ce sens.

Il y a plusieurs raisons pourquoi les gens se tournent vers La Diète 3 Semaines pour perdre du poids rapidement. Un gros pourcentage de mes lecteurs pensent à perdre du poids pour un événement spécial prochain tel qu'un mariage, une réunion d'anciens ou des vacances qui habituellement implique la piscine ou la plage. D'autres sont des acteurs ou des modèles qui ont besoin que leur poids corporel et le pourcentage de gras soient bas pour gagner leur vie. Et plusieurs utilisent La Diète 3 Semaines pour démarrer une nouvelle diète, un programme d'entraînement ou un style de vie sain.

Peu importe vos buts, La Diète 3 Semaines vous aidera à les atteindre.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

POURQUOI 3 SEMAINES?

Les recherches ont démontré que la plupart des gens en surpoids portent autour de 5 à 10 kilos de gras corporel indésirable. Les recherches montrent aussi que la plupart des diètes échouent. De par mon expérience, la plupart des diètes échouent parce qu'elles ont une approche longue, lente et ennuyeuse vis à vis la perte de poids. Quand la perte de poids totalise un demi à un kilo par semaine, les récompenses pour les sacrifices faits pour y arriver ne valent pas la peine. La Diète 3 Semaines accomplit en 3 semaines ce que la plupart des diètes prennent 4-5 mois à faire.

La Diète 3 Semaines a été conçue spécifiquement pour être une méthode extrêmement rapide pour brûler entre 5 à 10 kilos de gras corporel.

Je comprends que pour qu'une diète soit un succès, elle doit produire des résultats rapides. Quand les résultats arrivent vite, les gens qui suivent la diète reçoivent les interactions nécessaires que la diète fonctionne et que ça vaut l'effort. Ce qui fait que la personne qui suit la diète continue à la faire. Quand la personne qui suit un régime continue à le suivre, les résultats font boule de neige et l'issue est une perte de poids réussie et un tout nouveau corps.

C'est pourquoi La Diète 3 Semaines fonctionne! Vous verrez bientôt que vous vous rendrez compte d'un changement de la composition de votre corps dans les premiers jours de la diète. Dans la première semaine seulement, vous verrez probablement dans les environs de 5 kilos de graisse qui vont disparaître de votre corps. Vos vêtements seront moins serrés...vous vous sentirez plus légers... et vous aurez l'air et vous sentirez 10 fois mieux que la semaine précédente.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

21 JOURS POUR PRENDRE UNE HABITUDE

Les recherches démontrent que ça prend approximativement 21 jours pour développer une nouvelle habitude. Ceci veut dire que

21 jours de manger santé…21 jours d'aller à la gym…21 jours de faire ce que voudriez installer comme habitude dans votre vie.

Trop souvent, quand nous essayons d'instaurer une nouvelle habitude dans nos vies, nous la voyons quelque chose d'ingérable. A cause de cela, ces nouvelles habitudes de santé ne prennent pas le départ parce qu'au lieu de nous concentrer sur seulement 21 jours, nous court-circuitons nos buts en ayant l'idée fixe que c'est un sacrifice à vie.

Alors, au lieu de débuter en pensant de prendre une nouvelle habitude pour la vie, vous pouvez vous rendre la vie plus facile en vous disant que vous allez juste essayer cette diète pour 21 jours seulement. Nous pouvons tous faire 21 jours, d'accord? Laissez savoir à votre cerveau qu'une fois que la période d'essai sera passée, vous pourrez toujours revenir en arrière à vos vieilles habitudes alimentaires. Alors pendant que votre cerveau vous laisse participer à cette période d'essai, il va travailler à faire des nouvelles connexions nerveuses une fois qu'il aura réalisé que vos nouvelles habitudes sont bénéfiques d'une certaine manière. C'est la science derrière comment nous développons des habitudes et la recherche a démontré que ça prend approximativement 21 jours pour développer de nouvelles habitudes ou pour casser les anciennes.

Dans le cas de La Diète 3 Semaines, votre cerveau aura remarqué que le corps maintenant fait moins d'effort pour bouger car il a perdu tellement de poids. Il remarquera aussi l'énergie accrue que vous avez comme résultat de marches quotidiennes, d'un entraînement hebdomadaire avec résistance et les autres éléments de cette diète. Votre corps remarquera votre apparence, la tonification musculaire et comment vos vêtements sont moins serrés. Essentiellement, votre cerveau verra des bénéfices remarquables qui resteront en mémoire et vous amèneront à suivre la voie de la bonne alimentation et des bonnes habitudes d'entraînement.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Maintenant, comprenez que les recherches ont démontré que les connexions nerveuses à n'importe quelle habitude (même les mauvaises) peuvent durer toute une vie, ce qui veut dire que les mauvaises habitudes peuvent refaire surface lors qu'elles sont redéclenchées. Ceci veut dire que vous devez être constamment à l'écoute de vos pensées et devez faire des efforts conscients pour empêcher qu'elles reviennent. Croyez-moi, après 21 jours, c'est assez facile de vous convaincre d'éviter ces mauvaises habitudes du passé.

Parce que vous pourrez vous permettre vos aliments favoris, elles ne pourront pas prendre le contrôle de votre vie. Mon intention dans La Diète 3 Semaines n'est pas seulement de brûler du gras rapidement mais aussi de forcer des nouvelles bonnes habitudes alimentaires et de l'exercice régulier qui vont rester pour toujours. Ceci va garantir que vous aurez le corps que vous avez toujours désiré et de le garder pour la vie.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

PERTE DE GRAS VS PERTE DE POIDS

Nous avons tendance à utiliser le terme « perte de poids » en général quand nous commençons une diète. Et pendant que certains se contentent de tout simplement regarder les chiffres descendre sur la balance, il est important de vous concentrer sur le fait de perte du gras au lieu de la précieuse masse corporelle maigre.

Si vous voulez seulement perdre du poids…et que ça ne vous dérange pas d'où provient le poids (gras corporel, muscle, organes, etc.) alors la façon la plus rapide pour y arriver est par le jeûne (ne rien manger). Jeûner est la façon la plus rapide de perdre du poids…mais il faut en payer le prix, y compris en mourir.

Après environ une journée de jeûne, votre corps va chercher 80-90% de son énergie dans son propre gras corporel, ce qui est une bonne chose. Cependant, quand le corps manque de protéines pendant plusieurs heures (les acides aminés dont il a besoin pour rester en vie), il va commencer à attaquer sa réserve de protéines. Tôt ou tard, la masse maigre du corps est attaquée au point que vous n'êtes plus capable de bouger et vos organes ne peuvent pas fonctionner correctement, ce qui résulte en la mort.

Le fait est qu'il existe des diètes qui ont beaucoup de succès à aider les gens à parvenir à perdre du poids - avec des preuves à l'appui - cependant, de la façon dont ces diètes sont structurées, une grande portion du poids perdu n'est pas de la graisse corporelle, mais plutôt de la masse maigre. De la masse corporelle maigre est essentiellement tout ce qui n'est pas de la graisse. Ceci comprend des muscles du squelette, des organes et des os. Souvenez-vous, une diminution de la masse maigre équivaut à un métabolisme qui marche au ralenti. Un métabolisme lent rendra la perte de poids plus difficile et il sera plus facile pour vous de reprendre le poids perdu par la suite. La Diète 3 Semaines est faite non seulement pour garder votre métabolisme toujours en bon état de fonctionnement mais il restera en action pour être toujours en train de fonctionner à son potentiel maximal.

Ces diètes qui focussent principalement sur les chiffres sur la balance font plus de tort que de bien.

Ces types de diètes ralentissement la capacité de votre corps à perdre du gras corporel et elles forcent votre corps à s'attaquer lui-même pour avoir les nutriments essentiels dont il a besoin.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Vous pouvez voir venir ces diètes de loin..si vous savez quoi regarder. Les signaux d'alarme auxquels il faut faire attention dans ces diètes (souvent appelées jeûnes) sont celles qui manquent de protéines en tant que source principale.

Des diètes telles que « Hollywood Juice Diet » (La diète de Jus Hollywood), la Diète Soupe au Chou, la Diète Limonade, etc. peuvent définitivement vous aider à perdre du poids...mais croyez-moi quand je dis ceci: le poids perdu avec ce type de diète n'est pas le poids que vous voulez perdre. En fait, ces diètes font plus tort que de bien parce que vous perdrez malheureusement de la précieuse masse maigre corporelle dans les processus de la perte de poids. Et encore, quand vous perdez cette précieuse masse maigre, vous ralentissez votre métabolisme et vous ralentissez votre capacité à perdre du poids. Plus vous avez de masse maigre, plus votre corps a besoin de calories pour que la masse fonctionne correctement.

Encore une fois, quand le corps manque de protéines pour une longue période, il va aller chercher les protéines dont il a besoin dans votre peau pour le dîner et vos cheveux pour le souper. Les cheveux et la peau sont les premières réserves de protéines qui sont attaquées et si vous regardez de près ces gens qui suivent ces diètes déficientes en protéines, vous remarquerez que leurs cheveux manquent d'éclat et de lustre. Ceci est parce que les protéines, qui gardent la peau et les cheveux en santé et éclatant, sont en manque. Les gens sur ces types de diètes ont l'air absents et ont la peau ridée et terne.

Mais ça n'arrêtera pas là. Pensez-y. Pouvez-vous vous permettre de perdre une partie de votre coeur, foie, cerveau, reins et autre organes vitaux? Voulez-vous vraiment sacrifier votre précieuse musculature squelettique qui vous aide à brûler du gras tout au long de la journée?

Je sais, tout ceci ne vous semble pas très plaisant mais c'est un fait. Quand vous pensez à perdre du poids, il est impératif que le poids que vous allez perdre provienne spécifiquement du gras corporel plutôt que de la masse maigre. Certaines diètes et certaines informations erronées à propos des nutriments peuvent amener une déficience en protéines.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Si vous avez n'importe lequel des symptômes suivants, il y a des chances que vous n'ayez pas assez de protéines dans votre diète:

- des cheveux fins et cassants
- une perte de cheveux
- une pigmentation réduite dans les cheveux
- des stries sur les ongles des doigts et des orteils
- des démangeaisons cutanées, la peau floconneuse, de la peau sèche
- de la faiblesse et des crampes musculaires
- de la difficulté à dormir
- des nausées
- de la lenteur de guérison des blessures, des coupures et des éraflures

Si vous expérimentez un de ces symptômes, vous devriez regarder comme il faut à la quantité de protéines que vous ingérez sur une base quotidienne. Quelques fois ces conditions inexplicables peuvent se résoudre facilement - plus de protéines dans votre alimentation.

Une déficience en protéines peut être plus sérieuse que vous ne le pensez. Une déficience en protéines à long terme ou fréquente peut avoir comme résultat des risques sérieux pour la santé tels que:

- calculs biliaires
- arthrite
- problèmes cardiaques
- insuffisance organique
- détérioration musculaire
- mort

Comme vous pouvez le voir, une carence en protéines dans votre alimentation peut être très sérieuse - et même aller jusqu'à la mort. Si vous ne retenez rien d'autre de ce livre, souvenez-vous de quelques chose c'est-à-dire d'avoir assez de protéines chaque jour. Dans une portion diète de La Diète 3 Semaines, vous apprendrez comment calculer votre apport quotidien en protéines.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Avec La Diète 3 Semaines, nous essayons d'imiter la « famine » et toutes les qualités de combustion de gras qu'elle produit - mais sans les effets secondaires négatifs (faim, perte de masse maigre, etc.) Pour réussir cela, nous allons nous concentrer à épuiser le corps des glucides pour déclencher une réaction à la famine. Encore une fois, la réaction à une pénurie de nourriture force le corps à inverser sa réaction pour brûler une quantité incroyable de graisse pour vos besoins en énergie quotidiens. Pendant ce temps, nous allons faufiler une quantité adéquate de protéines dans le corps à intervalles de quelques heures.

Au lieu d'attaquer votre masse maigre, le corps utilisera cette protéine simple (les protéines que nous mangeons) et la changer en glucose, ce qui requiert plus de carburant (le gras corporel). Essentiellement, nous allons faire assimiler au corps toutes sortes de choses qui va le forcer à brûler de plus en plus de gras corporel, ce qui aura comme résultat une perte de poids ultra-rapide.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

NUTRIMENTS

Ce dont le corps a besoin et ce dont il n'a pas besoin

Nos corps ont besoin de nutriments, de vitamines, de minéraux et d'eau pour être en bonne santé et bien fonctionner. Étonnamment, le corps humain est capable de produire des milliers de nutriments dont il a besoin se maintenir en vie.

Les nutriments manufacturés par le corps lui-même sont connus comme des nutriments « non-essentiels » car le corps est capable de les produire lui-même et ils n'ont donc pas besoin de provenir de notre alimentation.

Les nutriments non-essentiels: les nutriments manufacturés par votre corps qui n'ont pas besoin de provenir de votre alimentation.

A l'inverse, les nutriments « essentiels » sont ces nutriments qui doivent provenir des aliments que vous ingérez. Pour se maintenir en vie, il est essentiel que vous alliez chercher ces nutriments dans votre alimentation.

Les nutriments essentiels: les nutriments que vous avez besoin d'aller chercher dans votre alimentation parce que le corps n'en produit pas.

Quelques exemples de nutriments essentiels incluent l'eau, les protéines, les gras, les vitamines et les minéraux. Un nutriment très commun qui a été omis exprès sont les glucides. Le fait biologique est qu'il n'existe pas un seul glucide qui soit essentiel à l'alimentation humaine...pas le sucre...pas l'amidon...ni les fibres. En fait, les glucides ne fournissent pas de nutriments bénéfiques au corps humain - aucun. Vous en apprendrez plus à ce sujet dans les sections qui suivent.

La Diète 3 Semaines parle d'aller chercher le maximum de nutriments dont nous avons besoin alors que nous limitons ceux dont nous n'avons pas besoin. Vraiment, tout est relatif au fait de manger les bons aliments dans les bonnes quantités au bon moment. Quand ceci est fait correctement, nous sommes capables de placer notre corps dans un mode de combustion de gras 24/7.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

PROTÉINES, GRAS, GLUCIDES

Les nutriments principaux que les humains consomment sont les protéines, les gras et les glucides. Comprendre le rôle que chacun de ces nutriments primordiaux joue sur notre santé et notre capacité à prendre ou à perdre du poids est un aspect important de La Diète 3 Semaines. Je vous encourage fortement à vous familiariser avec cette portion de La Diète 3 Semaines, car elle aura des effets à long terme sur votre vie quotidienne.

Protéines

Les protéines sont la base des cellules, des tissus et des organes du corps. Elles sont essentielles aux muscles, aux cheveux, à la peau, aux organes et aux hormones. Même si le corps peut survivre sans manger de glucide et même s'il peut durer pour des périodes prolongées sans manger de gras, un carence en protéines dans votre alimentation causera une dégénérescence du tissu musculaire et des organes, ce qui éventuellement amènera à la mort. Sachant comment les protéines sont importantes pour le corps, il est stupéfiant de voir combien de personnes vont encore chercher la plupart de leur calories dans une alimentation à haute teneur en glucides.

Plusieurs études ont démontré que l'apport quotidien en protéines recommandé est beaucoup plus bas qu'il devrait l'être…spécialement pour ceux qui font de l'exercice régulièrement. Ce que cette recherche a démontré est que les gens qui ont suivi la recommandation quotidienne de consommation de protéines tout en faisant de l'exercice physique régulièrement, perdaient actuellement du bon tissu musculaire parce qu'il n'y avait pas assez de protéines dans leur corps pour réparer et reconstruire leurs muscles après les entraînements.

Les protéines sont faites d'acides aminés et il y a seulement 20 acides aminés qui forment TOUTES les protéines humaines. De ces 20 acides aminés, le corps n'en produit que 12 par lui-même. Ceci veut dire que 8 acides aminés doivent provenir des aliments que nous mangeons.

La lysine, la leucine, l'isoleucine, la méthionine, la phénalyalalanine, la thréonine, le tryptophane et la valine sont les *acides aminés essentiels* qui ne sont pas produits par le corps (il y en a deux autres qui sont nécessaires aux bébés et petits enfants). Nous obtenons ces acides aminés quand nous consommons des sources de protéines comme la viande, la poisson, la volaille et les légumes.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Les sources de protéines qui contiennent les quantités adéquates d'acides aminés sont appelées les « protéines complètes ». Ces aliments qui ne contiennent pas toutes ou pas assez d'acides aminés sont connus comme des « protéines incomplètes ».

En général, les protéines animales (viande, poisson, volaille, fromage, oeufs) sont considérées des « protéines complètes ».

Les « protéines incomplètes » qui sont de source végétale viennent habituellement sous la forme de céréales, légumes, noix et grains. Pour avoir assez d'acides aminés essentiels par des protéines de source végétale, il faudrait réunir différents groupes d'aliments en une combinaison stratégique.

Briser et traiter les protéines prend beaucoup plus d'énergie et de temps que de traiter d'autres nutriments. En d'autres mots, le corps doit travailler plus fort pour digérer les protéines qu'il doit le faire avec les glucides et les gras.

L'énergie supplémentaire que ça prend pour briser et traiter les protéines réduit la quantité d'énergie que reçoit le corps des aliments qu'il consomme. Aussi, parce qu'il faut plus de temps pour briser et assimiler les protéines, le processus de vider l'estomac prend plus de temps aussi, ce qui a comme conséquence que nous nous sentons repus plus longtemps, ce qui réduit les rages de faim.

On dit que le corps peut n'utiliser que 50% des protéines qu'il ingère. Ceci veut dire que l'autre 50% est éliminé du corps comme déchet parce que les protéines ne sont pas mises en réserve dans le corps de la même façon que le gras ou les glucides le sont. Alors, quand vous ingurgitez des calories principalement de source protéique, vous êtes certains que ces calories protéiques vont réparer et reconstruire votre corps et que l'excès va être éliminé en tant que déchet. Les protéines supplémentaires ne seront pas mises en réserve en tant que graisse corporelle. Comme vous le voyez, c'est tout le contraire avec l'excès de glucides et de gras que nous mangeons, qui eux sont mis en réserve dans nos corps dans les cellules adipeuses au lieu d'être éliminés.

Ajouter des protéines à vos repas a comme conséquence que votre corps relâche une hormone appelée glucagon. Le glucagon travaille pour ralentir l'effet néfaste de l'excès de glucides quand ils sont déposés dans les cellules adipeuses. Il fait ceci en ralentissant la vitesse d'absorption de ces glucides. De plus, il y a de nouvelles études qui ont démontré que quand le corps relâche du glucagon (en consommant des protéines dans notre alimentation), il travaille aussi à stimuler la combustion du gras en libérant le gras corporel en réserve, afin qu'il serve pour alimenter votre corps.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Comme vous le voyez, quand nous augmentons la consommation de protéines et diminuons significativement la quantité de glucides que nous consommons, nous bénéficions d'un effet double de combustion de gras. D'un autre côté, quand le corps n'a pas de glucides à utiliser pour alimenter le corps, il commence à entamer la réserve de gras corporel. Deuxièmement, la libération du glucagon dans le corps semble avoir l'effet supplémentaire d'attaquer le gras en réserve que l'insuline a travaillé pour préserver. La Diète 3 Semaines est conçue stratégiquement pour prendre avantage de ces deux événements.

Gras

Malheureusement, le gras a mauvaise presse depuis des années. Tellement que c'est devenu ancré dans nos cerveaux de rechercher tout ce qui parle de « basse teneur en gras » même si nous sommes plus futés que cela.

La notion que le gras nous fait engraisser a plein de sens en apparence, spécialement quand vous considérez que le gras dense est très calorifique. Un gramme de gras contient 9 calories tandis que le même gramme de protéines ou de glucides n'en contient que 4.

Le gras n'arrive pas à la cheville de l'effet thermique que donne les protéines (3% vs 30%), alors consommer des gras ne va pas nécessairement « turbo-recharger » notre métabolisme. Réciproquement, il est important de noter que le gras par lui-même ne nous fait pas engraisser.

En réalité, le gras joue un rôle important sur plusieurs parties de notre corps. Pendant que nous pouvons vivre pendant des longues périodes sans gras, nous ne pouvons pas nous en passer complètement. Ces gras sans lesquels nous ne pouvons vivre sont connus comme étant des acides gras essentiels (AGE). Les recherches ont démontré que les AGE en fait nous aident à brûler les graisses corporelles tenaces dont nous voulons nous débarrasser, en plus de plusieurs autres bénéfices. Dans La Diète 3 Semaines, nous allons nous concentrer sur comment obtenir la quantité optimale de ces bons gras, pour améliorer notre capacité à perdre du poids rapidement, tout en devenant en meilleure santé.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Les Cellules Adipeuses

Récemment, les recherches ont démontré qu'une fois que la cellule adipeuse est créée, elle ne disparaîtra jamais. Les cellules adipeuses deviennent plus grosses et plus grandes jusqu'à ce qu'elles ne puissent plus prendre de gras en réserve. Quand ceci se produit, votre corps crée de nouvelles cellules adipeuses pour absorber l'excès. Et là encore, une fois que ces nouvelles cellules adipeuses sont créées, elle seront là pour la vie.

Alors que nous ne pouvons éliminer la totalité des cellules adipeuses de notre corps, nous pouvons nous débarrasser des acides gras gluants et des triglycérides dangereux qui sont contenus dans ces cellules ce qui fera que nous allons mincir.

Comprenez que le gras est actuellement le combustible parfait pour votre corps. Quand nous pouvons orienter le corps afin qu'il utilise ce « meilleur » combustible, nous pouvons effectivement faire que le corps devienne une machine à brûler le gras 24/7.

Glucides

Même si les glucides sont la source d'énergie la plus commune chez les humains, **le fait est, qu'il n'y aucun glucide qui soit essentiel à la vie humaine.**

Les glucides sont classifiés en deux types: Simples et Complexes

Les glucides simples sont connus comme les sucres simples. Les sucres simples sont ceux que l'on retrouve dans le sucre raffiné (et les aliments qui sont fabriqués avec tels que les biscuits, les bonbons, etc.) mais aussi dans les aliments tels que les fruits et le lait.

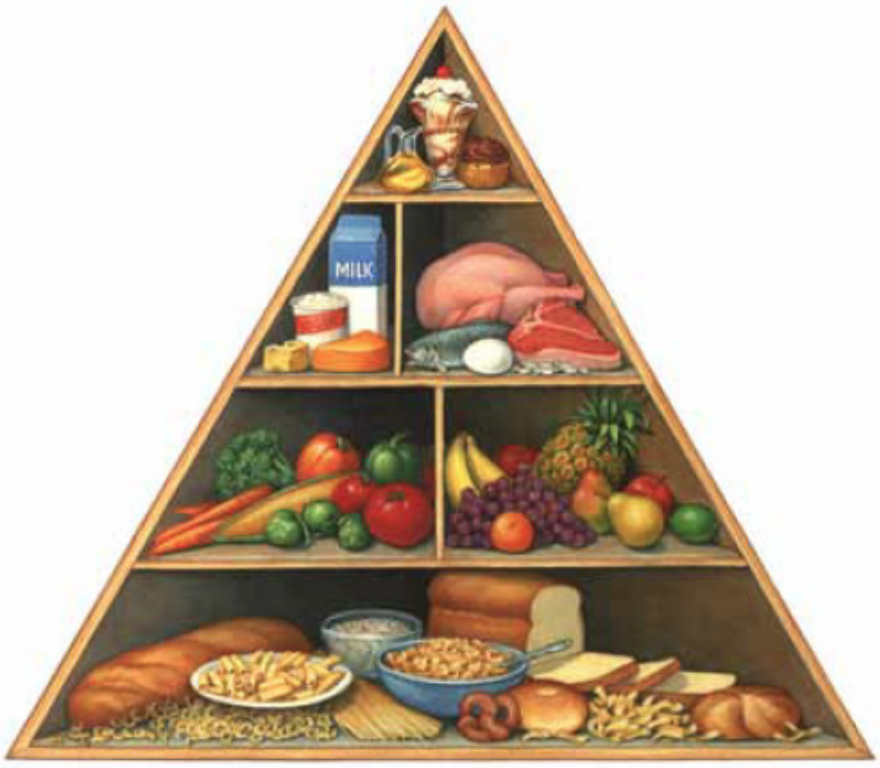
Les glucides complexes sont connus en tant qu'amidon. Les amidons incluent les produits céréaliers tels que les céréales, le pain, les pâtes, les biscuits salés et le riz. Comme les glucides simples, les glucides complexes peuvent devenir raffinés ou laissés non raffinés. Les glucides raffinés sont considérés comme étant moins santé car le processus de raffinage enlève beaucoup de vitamines, des protéines et de fibres. Les glucides non raffinés causent moins de pic d'insuline et à cause de cela, ils sont considérés comme étant les glucides les plus sains.

Indépendamment que les glucides soient simples ou complexes, ils occasionnent tous les deux des pointes glycémiques. Comme le verrez bientôt, ces pointes glycémiques sont la cause No 1 de gras corporels non désirés.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE ET L'OBÉSITÉ

Maintenant, la dernière chose dont je voudrais me faire appelé est un « théoricien de la conspiration » mais vous pourrez penser autrement après avoir lu ce que j'ai à dire à propos de la Pyramide Alimentaire de la USDA. Je n'essaye certainement pas de faire un débat politique avec cette diète mais en réalité, la USDA joue un rôle important dans l'économie de notre pays. Et ce qui entre dans la pyramide alimentaire va, à son retour, dicter combien d'argent nous dépenserons dans les produits alimentaires.



Regardez la Pyramide Alimentaire qui a formé la façon dont la plupart des américains s'alimentent depuis des décennies. Comme vous pouvez le constater, notre propre gouvernement recommande que plus des deux tiers de notre alimentation quotidienne provienne des aliments riches en glucides (pain, pâtes, fruits et légumes) et seulement 20% de notre alimentation à partir de sources protéiques - les nutriments principaux qui nous gardent en vie! Ce n'est pas surprenant que près de 50% de la population des USA soit considérée comme étant obèse.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Je pense que l'École de Santé Publique de Harvard le dit d'une meilleure façon dans le fameux article, Qu'est-ce que vous devriez vraiment manger?

Voici un extrait intéressant:

> Dans le livre pour enfant, Qui a construit la Pyramide?, différentes personnes prennent le crédit pour la construction de la grandiose pyramide de Senwosret. Le Roi Senwosret, bien sûr, en réclame l'honneur. Mais aussi les architectes, le maître-ardoisier, les coupeurs de pierre, les esclaves et les aides qui transportaient de l'eau aux travailleurs.
>
> La Pyramide de la USDA a aussi plusieurs créateurs. Quelques-uns sont évidents - les scientifiques de la USDA, les experts en nutrition, les membres de l'équipe et les consultants. D'autres le sont moins. Les efforts intenses de lobbying des différentes industries de l'alimentation ont aussi aidé à former cette pyramide.
>
> Selon les règles gouvernementales, le panel qui a rédigé les lignes directrices alimentaires doit inclure des experts en nutrition qui sont des sommités en pédiatrie, en obésité, en maladies cardiovasculaires et en santé publique. La sélection des membres du panel n'est pas une tâche facile et est sujette à un lobbying intense des organisations telles que le Conseil National des produits laitiers, l'Association Unie des Fruits et Légumes Frais, l'Association des Boissons Douces, l'Institut Américain de la Viande, l'Association Nationale des Éleveurs de Boeufs et le Conseil des Aliments provenant du Blé.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

FIBRE

La fibre est un glucide mais j'ai senti le besoin de lui consacrer une section spécifique à cause de la désinformation qui l'entoure. Dans les plupart des diètes faibles en glucides, les fibres glucidiques ne sont pas considérées comme étant des glucides « dangereux » pour prendre du poids. Ceci s'explique parce que les fibres ne peuvent pas être digérées par le corps humain. Étant donné que les fibres ne sont pas digérées par le corps, elles ne créent pas de montée rapide de sucre dans le sang comme le font les autres glucides.

Mais prenez garde. Il y a deux écoles de pensée à propos des fibres. Pendant que la médecine moderne encourage une alimentation riche en fibres, il y un autre courant de chercheurs qui dit que trop de fibres est la cause de plusieurs maladies et irrégularités telles que la constipation, le syndrome du colon irritable, le cancer du colon et autres. Si vous désirez voir quelques-unes des plus récentes recherches sur les fibres et comment elles peuvent causer du dommage irréparable au corps, je vous encourage fortement de visiter le site www.GutSense.org.

Maintenant, ceci étant dit à propos des fibres...en dose normale, les fibres ne vous causeront pas de complication. Cependant, vous devriez vous assurer de prendre vos fibres à partir des légumes et laitues vertes plutôt que de vous forcer à prendre 30 grammes par jour tel que recommandé par la communauté médicale en vue.

Si vous êtes concernés par la constipation, des chercheurs croient que la constipation par elle-même est causée par trop de fibres dans l'alimentation. Augmenter la consommation d'eau pendant cette diète est essentiel à une bonne santé, au bon fonctionnement des reins...et aura des effets remarquables sur le soulagement de la constipation.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

MÉTABOLISME

La principale fonction de notre métabolisme est tout simplement de fournir la bonne quantité de combustible (au bon moment) pour garder notre corps en bon état de fonctionnement. Il accomplit ceci par une série complexe de réactions chimiques alors que les aliments produisent l'énergie dont nous avons besoin. Quand nous mangeons, les aliments que nous avalons entrent dans le tractus digestif et est brisé en enzymes digestifs. Les glucides sont convertis en glucose, les gras en acides gras et les protéines en acides aminés. Une fois que les nutriments sont brisés, ils sont absorbés par la circulation sanguine et apportés aux cellules du corps. Notre métabolisme travaille alors ou bien pour libérer ces nutriments en tant qu'énergie et les utilise pour réparer ou construire du tissu maigre ou les met en réserve pour utilisation future.

Il s'agit des deux processus métaboliques de base - un est constructif et est responsable de la construction et de la réserve d'énergie pour le corps. L'autre est destructif, mais dans un sens positif, alors qu'il brise les molécules des nutriments et libère de l'énergie. Le processus métabolique constructif est appelé l'anabolisme, alors que le processus destructif est nommé le catabolisme.

> **Anabolisme:** il permet la croissance de nouvelles cellules, la maintenance et la réparation des tissus et le stockage de l'énergie - habituellement par la graisse - pour utilisation ultérieure. Des petites molécules des nutriments sont converties en plus grosses molécules de protéines, glucides et gras.
>
> **Catabolisme:** est responsable pour fournir au corps l'énergie nécessaire. Au lieu de construire, il brise les molécules des nutriments pour libérer l'énergie.

Ces deux processus ne surviennent pas simultanément mais sont équilibrés dans le corps basé sur plusieurs facteurs.

Le catabolisme, en particulier, même si plusieurs l'attribuent au métabolisme en général - a trois composantes:

1. **Le métabolisme basal:** quelques fois appelé le métabolisme au repos, ceci est la composante du métabolisme qui est responsable de vous garder en vie en garantissant les fonctions normales du corps. Même si vous êtes alités toute la journée, le métabolisme basal travaille quand même. Le métabolisme basal est la principale composante du métabolisme, car 60 à 70% des calories provenant des aliments que vous ingurgitez sont utilisées à cette fin. Les personnes qui veulent perdre du poids habituellement visent un taux métabolique basal plus élevé.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

2. **Les mouvements physiques:** ceci peut varier d'un simple mouvement des doigts à un exercice laborieux. Habituellement 25% des calories que vous consommez vont à cette fonction.
3. **L'effet thermique des aliments:** ceci indique la digestion et le traitement des aliments que vous ingérer. Dépendamment du type de nutriments que vous consommez, à peu près 10% des calories de ces aliments sont brûlées de cette façon. Comme vous le voyez, la digestion de certains aliments demandera une dépense calorique plus forte que d'autres. Les protéines prennent beaucoup de calories pour digérer alors que les glucides en prennent moins.

Donc, en prenant tout ceci en ligne de compte, voici notre formule métabolique:

> **Calories des Aliments** = Calories dépensées par le métabolisme basal (60-70%) + Calories Dépensées par les mouvements physiques (25%) + Calories dépensées par la digestion des aliments (10%)

Qu'est-ce qui affecte le métabolisme?

Votre taux métabolique, ou comment vite ou lentement travaille le métabolisme, est influencé par un certain nombre de facteurs:

- **La Génétique:** oui, le taux métabolique est aussi héréditaire. Parfois il y a un monde de différence entre une personne qui peut manger presque tout et ne prend pas un gramme et une personne qui ballonne facilement après s'être gâtée une seule fois.
- **L'Age:** plus vous êtes jeune, plus votre métabolisme est rapide. Le métabolisme ralentit avec l'âge. Le taux métabolique chez les femmes commence à diminuer à 30 ans; pour les hommes, le déclin se fait plus tard à l'âge de 40 ans.
- **Le Sexe:** les hommes ont un taux métabolique plus rapide - normalement de 10 à 15% plus rapide - que les femmes car leur corps a une masse musculaire plus grosse. Les muscles jouent un rôle-clé dans la vitesse du métabolisme tel qu'il sera discuté dans la portion « exercice » de La Diète 3 Semaines.
- **La Quantité de masse corporelle maigre:** tel que déjà mentionné, plus de muscle = métabolisme plus rapide.
- **L'Alimentation:** certains aliments vous aideront - d'autres vous nuiront. Alors que le timing n'est pas tout, la fréquence des repas affecte grandement votre métabolisme.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

- **Le Niveau de stress:** le stress est inversement proportionnel au métabolisme. Plus vous ressentez de stress, plus votre métabolisme sera bas.
- **Les Hormones:** des hormones spécifiques métabolisent des nutriments spécifiques. Le fait que les hormones travaillent bien affecte directement le métabolisme. Jusqu'à un certain point, l'alimentation et le niveau de stress affectent les hormones reliées au métabolisme, comme vous le verrez plus loin. Des désordres ou des débalancements hormonaux peuvent affecter le métabolisme également.

En regardant tous ces facteurs qui influencent le métabolisme, vous avez probablement une idée générale de ce que vous avez à faire pour augmenter votre métabolisme - accepter les choses que vous ne pouvez pas changer et travailler sur celles que vous pouvez!

Un métabolisme « rapide » est le secret pour *maintenir* un corps mince.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

COMMENT NOUS ENGRAISSONS

La médecine moderne, les gourous de perte de poids et les supposés « experts » en fitness nous ont tous donnés les mêmes vieux conseils bidons dépassés, depuis des années:

« Perdre du poids n'est qu'une question de manger moins et de s'exercer plus

ou

« Nous engraissons parce que nous mangeons trop de gras ».

Ces idéologies sont mieux connues en tant que « Calories ingérées/Calories sorties » et les théories de « Le gras nous rend gros » lesquelles il a été prouvé maintes et maintes fois comme étant des non-sens. Ces diètes échouent en ne s'occupant pas de notre corps et comment la nourriture est métabolisée et elles s'en sortent facilement en suggérant que n'importe qui qui est obèse l'est ou bien parce qu'il mange trop de gras ou parce qu'il est seulement trop paresseux. Elles nous montrent du doigt et refusent de reconnaître que la science a déjà prouvé que…

LES GLUCIDES NOUS FONT ENGRAISSER.

Je sais…je sais…vous avez probablement déjà entendu cela avant. Peut-être y avez-vous accordé une certain crédit pour quelques temps. Peut-être avez-vous même essayé une diète faible en glucides ou la Diète Atkins (ou quelques chose de similaire) mais avez trouvé qu'elle n'était pas pour vous. Malheureusement…si vous désirez vraiment perdre du poids, réduire drastiquement vos glucides est indispensable.

Si vous ne voulez pas…ou pensez que vous ne pouvez pas laisser tomber les glucides pour les 3 prochaines semaines, alors franchement, il n'y a rien à faire pour vous pour perdre du poids à moins de passer des heures et des heures à la gym et restreindre sévèrement les calories pour une période de 5-6 mois. Cependant, si vous voulez vraiment brûler 5-10 kilos et plus de gras corporel dans les prochains 21 jours et si vous êtes d'accord pour suivre cette diète sans déviation - alors je garantis personnellement que vous allez perdre du poids.

Si vous continuez cette lecture, vous allez apprendre exactement pourquoi les glucides ont comme conséquence que nous engraissons…et vous apprendrez exactement ce qu'il faut faire.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

LE CONTRÔLE DE LA GLYCÉMIE
VOUS POUVEZ CONTRÔLER VOTRE POIDS POUR TOUJOURS

Nous engraissons à cause des glucides que nous mangeons. Si vous voulez brûler du gras et devenir mince, vous devez accepter ce fait dès maintenant.

Si vous restreignez les glucides dans votre alimentation, vous allez devenir mince. C'est un fait absolu. Si vous augmentez votre consommation de glucides, vous allez engraisser. C'est indiscutable. C'est simplement un question de réaction de votre corps à vos hormones et comment elles sont affectées par les aliments que vous mangez.

Voici comment cela fonctionne...

Quand nous mangeons des glucides, particulièrement ceux qui sont sucrés et amidonnés, notre glycémie augmente rapidement. Quand le taux de sucre dans le sang augmente, notre pancréas secrète de l'insuline dans la circulation sanguine. Le travail de l'insuline est de ramener notre taux de sucre dans le sang à un niveau normal. Ceci est fait en sortant le sucre du sang pour l'amener dans les muscles, le foie et les cellules adipeuses. Si ce n'était de l'insuline, ce taux de sucre élevé dans le sang (aka-glucose) serait toxique. Vous devez savoir que les diabétiques doivent ajouter de l'insuline à leur corps pour le garder en vie et en état de fonctionner.

Alors l'insuline est une bonne chose dans le sens de nous garder vivant en allégeant les niveau de glycémie qui sont augmentés par la consommation de glucides.

MAIS..l'insuline est aussi très, très problématique en ce qui concerne notre capacité à perdre du poids.

Tel que mentionné, quand le taux de sucre est élevé, le travail de l'insuline est de faire sortir le sucre de la circulation sanguine et de l'amener au foie et aux muscles pour qu'il soit utilisé comme énergie. Mais il y a plus. L'insuline est aussi une hormone de réserve. Ceci veut dire que quand l'insuline est présente dans la circulation sanguine, ce qui se produit lors d'une consommation de glucides (sucre, amidon), les glucides excédentaires (ceux qui ne sont pas nécessaires immédiatement pour de l'énergie) sont brisés et mis en réserve dans nos cellules adipeuses en tant que graisse. Quand ceci se produit, nos cellules adipeuses deviennent plus grosses...comme nous.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Et non seulement l'insuline force ces glucides excédentaires et ce gras dans nos cellules adipeuses, mais il applique les freins sur la capacité de nos corps à brûler le gras qui est déjà dans nos cellules adipeuses.

Alors aussi longtemps qu'il existe des niveaux élevés d'insuline en circulation dans le sang (ce qui causé seulement par une consommation de glucides), votre corps travaillera pour engranger le gras plutôt que de le brûler.

Vous ne pouvez tout simplement pas consommer des repas riches en glucides et brûler du gras en même temps. Votre corps est ou bien en train de mettre du gras en réserve ou le brûler, dépendamment de votre alimentation. Maintenant que vous savez ceci, vous pouvez être en contrôle en utilisant les méthodes que nous allez apprendre dans La Diète 3 Semaines.

Une bonne chose à se rappeler est ceci: Pour chaque gramme de glucides que vous mangez, votre corps n'est pas capable de brûler au moins autant de grammes de graisse. Et..aussi longtemps que vous allez manger des glucides, votre corps gardera en réserve tout ce dont il n'a pas besoin..directement dans les cellules adipeuses (vous faisant engraisser). En même temps, ces glucides font qu'il vous devient impossible de brûler de la graisse.

Gardez en tête que notre corps a toujours besoin d'énergie - il a besoin d'énergie ou bien quand nous sommes en train de faire du jogging le matin, en train de préparer le dîner, que nous soyons assis sur le sofa à regarder la télé ou en train de dormir couchés dans notre lit. Alors que nous sommes enclins à penser que nous avons besoin d'énergie seulement lorsque nous faisons de gros efforts physiques, vous devez vous rappeler que votre corps travaille beaucoup même si ça ne paraît pas, même pendant votre sommeil.

Le fait est est nos corps sont en activité 24/7 pour nous garder en bon état de fonctionner. Et à cause de cela, le corps a besoin de combustible pour continuer son travail continu aussi longtemps que nous sommes en vie.

Une autre chose à se rappeler est que VOUS pouvez prendre la décision : soit que votre corps fonctionne sur des glucides ou sur des gras. Avec La Diète 3 Semaines, nous allons alterner entre brûler des glucides et des gras à indice d'octane élevé à la place.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Contrairement à la croyance populaire, le gras circule dans et hors des cellules adipeuses (sous forme d'acides gras), sur une base continuelle toute la journée, se rendant accessible à être utilisé. Le problème est...ce gras ne peut pas et ne sera pas utilisé en tant qu'énergie à moins que vos niveaux d'insuline soient très bas. L'insuline, cependant, ne sera pas basse aussi longtemps que vous mangerez des glucides.

Maintenant, quand nous mangeons trois repas par jour et que tout fonctionne bien, votre corps va devenir plus gras après avoir mangé un repas riche en glucides et plus mince entre les repas après que tous les glucides auront été brûlés et que le corps commence à brûler la graisse parce qu'il est à court de glucides.

Le problème, cependant, est que quand le niveau de sucre dans le sang est en hausse et que l'insuline est sécrétée, la glycémie est normalisée en quelques minutes, alors que l'insuline reste sur ses gardes dans la circulation sanguine pour les prochaines heures - empêchant la graisse d'être brûlée pendant ce temps.

Comprenez que les différentes cellules dans le corps ont un besoin en gras. Cependant, quand ces cellules qui ont besoin de gras pour fonctionner correctement n'ont pas le gras dont elles ont besoin (à cause de l'insuline présente dans la

circulation), votre glycémie descend. Un taux de sucre bas dans le sang dit à votre cerveau que vous avez faim...et parce que vous avez faim, vous commencez à manger encore avant que les acides gras puissent être brûlés. Quand vous continuez avec un autre repas riche en glucides, ces acides gras auront besoin d'être mis en réserve parce que votre corps devra secréter de l'insuline pour abaisser le taux de sucre encore...et pour utiliser ce sucre dans le sang - au lieu de la graisse - pour de l'énergie pour les prochaines heures. Et ceci débute le cercle vicieux encore une fois - en empêchant constamment votre corps de brûler de la graisse.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

TRIGLYCÉRIDES

Souvenez-vous de ces acides gras dont nous avons parlé? Devinez ce qui arrive quand ils ne sont pas utilisés en tant qu'énergie? Bien, ce qui se passe est qu'ils retournent dans les cellules adipeuses, où ils s'accouplent avec deux autres acides gras et une molécule de glycérol, pour former ce qui est connu comme un triglycéride (triglycéride = 3 acides gras + 1 molécule de glycérol).

Et ceci n'est pas une bonne chose...

Les triglycérides sont problématiques parce qu'ils sont plus gros qu'un acide gras. En fait, ils sont tellement gros qu'ils ne peuvent pas quitter les cellules adipeuses comme le font les acides gras plus fluides. A cause de cela, ils restent enfermés dans les cellules adipeuses et deviennent la graisse tenace stockée dont nous voulons nous débarrasser.

Les triglycérides ne peuvent pas être brûlés pour de l'énergie jusqu'à ce qu'ils soient brisés dans de plus petits acides gras fluides et libérés dans la circulation sanguine. C'est la raison pour laquelle les gens ont tellement de problèmes avec la graisse corporelle tenace. Ils peuvent réduire leur apport en calories autant qu'ils veulent, aussi longtemps qu'ils consomment des glucides, ces triglycérides vont restés intacts.

Alors la question devient, « comment briser ces triglycérides, afin qu'ils puissent être utilisés en tant qu'énergie »?

La réponse est simple: **une restriction significative en glucides**.

> C'est probablement une cause perdue, mais il est impératif que vous compreniez ceci: les glucides ont comme conséquence que l'insuline soit sécrétée dans la circulation sanguine. L'insuline a comme conséquence que le corps garde en réserve les calories excédentaires en graisse ET empêche la graisse d'être libérée des cellules adipeuses pour être brûlées en énergie. Pour faire simple, les glucides = poids corporel excessif et réserve de graisse.

Souvenez-vous, rien n'a comme résultat de brûler de la graisse plus vite que la pénurie alimentaire. Mais... la famine a des conséquences négatives sur la masse maigre corporelle. Alors, idéalement nous voulons que le corps pense qu'il est en mode famine afin qu'il brise les triglycérides et brûle la graisse pour nos besoins énergétiques.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Alors que le corps se fie principalement sur les glucides pour son énergie, quand nous éliminons ces glucides, le corps sera forcé de prendre son combustible ailleurs. Maintenant, en cas de famine, le corps devrait normalement commencer à briser la masse corporelle maigre pour le glucose (énergie) via un processus connu comme étant la glycogénèse. Cependant, vu que nous glissons furtivement de petites quantités de protéines dans le corps, nous finissons par avoir les bénéfices de la famine sans la perte de la précieuse masse maigre.

Maintenant, la glycogénèse sera complétée en utilisant les protéines que nous obtenons de notre alimentation lesquelles épargnent notre masse corporelle maigre. Et, la consommation amoindrie de glucides augmente l'activité glycogénique. La présence d'activité glycogénique veut dire que nous ne pouvons par garder en réserve la graisse car cette activité glycogénique a besoin de tout le gras qu'elle peut avoir pour être capable pour alimenter le processus glycogénique. En d'autres mots, la glycogénèse requiert beaucoup d'énergie…et elle brûlera encore plus de graisse pour fournir cette énergie.

Ceci résulte en une capacité de convertir nos corps en une machine à brûler de la graisse 24/7. Il n'est pas nécessaire de dire qu'en maximisant les heures dans une journée que le corps brûle la graisse est la clé ultime vers un corps mince et sexy. Encore une fois, votre corps A BESOIN d'énergie sur une base 24/7. Sans glucides, votre corps est forcé de se retourner vers une source alternative de combustible pour vous permettre de continuer à fonctionner tout au long de la journée.

Alors, permettons à nos corps de se raviver pour brûler la graisse corporelle sur une base de 24/7.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

COMMENT DEVENIR MINCE

Comme je l'ai souligné, la méthode la plus facile et la plus rapide de perdre du poids est d'arrêter d'utiliser des glucides alimentaires pour de l'énergie et commencer à brûler notre propre graisse corporelle à la place. Une fois que vous avez enlevé les glucides de votre diète alimentaire (et avez gardé l'apport de protéines élevé), votre corps n'a absolument pas d'autre choix que de briser et brûler les graisses corporelles afin qu'elles servent de combustible selon ses besoins. Quand les cellules adipeuses commencent à briser ces triglycérides tenaces (la graisse engrangée et tenace qui est emprisonnée dans les cellules adipeuses) et à libérer ces acides gras dans la circulation sanguine pour être utilisée comme énergie, vos cellules adipeuses vont devenir plus petites…et vous aussi.

Vous serez vraiment épatés de la quantité de graisse vous allez brûler une fois que vous couperez les glucides de votre alimentation. Souvenez-vous, votre corps a besoin de combustible toute la journée…il a besoin de combustible pour cligner des yeux, pour penser, pour parler et pour marcher…il a besoin de combustible pour toutes les choses que vous faites. Avec La Diète 3 Semaines, nous utiliserons rien d'autre que la réserve de graisse corporelle gluante pour nous faire fonctionner.

Perdre du poids avec la Diète 3 semaines est une question de manger stratégiquement - il s'agit d'une combinaison de réduction de glucides et de manger des types spécifiques de protéines et de gras qui sont consommés en quantités appropriées au bon moment. Cette diète seule peut produire une perte de poids étonnante. Cependant, en suivant le Programme d'exercices de La Diète 3 Semaines, nous pouvons presque doubler vos buts de perte de poids, tout en obtenant des changements corporels très favorables.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

APERÇU DE LA DIÈTE

En suivant La Diète 3 Semaines, en principe le résultat devrait être des pertes de graisse corporelle de 350g à 450g de graisse à chaque jour. Quand vous ajouter l'Entraînement 3 Semaines à la diète, la perte de graisse est généralement de 450g par jour. A cause de cela, vous commencerez à voir des beaux progrès en quelque jours seulement.

En suivant cette diète sans déviation, je n'ai trouvé personne qui n'a pas été capable de perdre au moins 5 kilos sur une période de 21 jours. Pendant mes essais de cette diète - avant que je la rende publique - j'ai perdu 10 kilos en 21 jours. Ça n'était rien de moins qu'un miracle...et je suis bien excité de partager cette trouvaille depuis ce temps.

La Diète 3 Semaines est semblable au Jeûne Modifié avec Épargne Protéique, en ce sens que nous allons « jouer un tour » au corps en le faisant entrer dans un mode de famine de combustion de graisse 24/7, tout en lui fournissant la quantité appropriée de protéines dont il a besoin afin que la masse maigre soit épargnée...sans mentionner l'effet thermique ajouté pour digérer les protéines. En plus de la restriction des glucides et de la consommation stratégique de protéines, nous allons ajouter des gras sains et de qualité pour rehausser nos objectifs de combustion de la graisse.

Alors que les glucides ne sont pas essentiels au corps humain, nous ne pouvons vivre sans les protéines et les gras. Il est intéressant de savoir que nous pourrions ingérer tous les glucides que nous voulons et quand même mourir d'inanition si nous n'avions pas de gras et de protéines.

Nous restreignons les glucides dans cette diète car de cette façon, on en stoppe l'ajout aux cellules adipeuses que nous avons déjà ET on force le corps à brûler la graisse pour tous nos besoins énergétiques quotidiens.

Nous limitons le gras dans cette diète aux AGE (acides gras essentiels) et à des petites quantités de gras dans les aliments permis. Le fait de limiter (mais en ne l'élimant pas complètement) le gras forcera nos corps à brûler la graisse en réserve plutôt que d'utiliser des graisses alimentaires (le gras que nous mangeons) pour nos besoins en énergie. Gardez en tête que nos corps ont besoin d'une certaine quantité de gras à chaque jour pour bien fonctionner. Cependant, notre corps ne se soucie pas d'où vient le gras: de votre alimentation ou que la graisse provienne des hanches, des cuisses, du ventre ou du fessier. Alors, nous allons donner à votre corps la sorte de gras qu'il aime et dont il a besoin sous la forme de AGE.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Nous augmenterons la consommation de protéines afin de préserver la masse maigre et pour garder le métabolisme stimulé. Aussi, la digestion des protéines brûle une tonne de calories à cause de la structure chimique qui fait qu'elles sont beaucoup plus difficiles à digérer que le gras ou les glucides. Les protéines vous gardent repus plusieurs heures et les acides aminés dans les protéines sont absolument indispensables pour vous maintenir en vie et vous garder en santé. Gardez en tête que cette diète est faite pour maximiser ce dont nous avons besoin et réduire ce dont nous n'avons pas besoin.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

LA FRÉQUENCE DES REPAS

Comprenez que votre corps ne garde pas en réserve les protéines comme il le fait avec les gras et les glucides. Les protéines que vous mangez seront ou bien utilisées pour réparer et reconstruire ou éliminées en tant que déchet - elles ne sont stockées en tant que graisse.

Après à peu près trois heures les acides aminés, qui ont été pris lors de votre dernier repas protéiné, ne sont plus dans la circulation sanguine. A ce point, votre corps commence à chercher des acides aminés, dont il a besoin, dans la masse maigre. Manger à toutes les trois heures empêche ceci de se produire.

En mangeant fréquemment, on s'assure que la masse maigre de notre corps va rester intacte et que vos muscles ne seront pas brisés et utilisés en tant qu'énergie. Rappelez-vous, plus vous avez de masse musculaire, plus votre métabolisme sera rapide.

Des repas fréquents aident également à contrôler les sensations de faim et les orgies alimentaires. Quand la glycémie descend et vous dit que vous avez faim, habituellement il est trop tard pour manger un repas sensé. A ce moment-là, tout ce que vous voulez est de la nourriture et vous prendrez n'importe quoi dont vous avez envie. Quand vous mangez stratégiquement, vous ne vous rendez pas à ce point et vous pouvez toujours avoir un plan pour votre prochain repas.

Des repas fréquents gardent vos niveaux de glycémie normaux, ce qui tient en échec les fluctuations des niveaux d'insuline. Ceci veut dire que vous allez brûler les graisses au lieu de les stocker.

Passer un repas est un péché capital avec La Diète 3 Semaines. Le fait est que quand vous sautez un repas, votre métabolisme ralentit et place votre corps dans un état catabolique. Jamais, au grand jamais sauter un repas! Je sais qu'il sera difficile de manger 5-6 fois par jour au début mais vous devez comprendre que votre corps a besoin d'acides aminés...même quand vous sautez un repas. La clé pour relever ce défi est de préplanifier des repas pour chaque jour. Dans la portion diète de La Diète 3 Semaines, vous apprendrez des « secrets » comment y arriver.

La fréquence des repas est la composante-clé de la perte de poids avec La Diète 3 Semaines. En mangeant 5 repas par jour tel que prescrit dans La Diète 3 Semaines, vous augmenterez significativement votre métabolisme, bâtirez une musculature mince et augmenterez la quantité de graisse que vous allez brûler sur une base quotidienne.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

EAU

La plupart des gens que je connais se sentent coupables de ne pas boire assez d'eau. Boire des quantités adéquates d'eau tous les jours est absolument essentiel à la perte de poids. Si vous ne buvez pas assez d'eau, vous ne profiterez pas entièrement des bénéfices de perte de poids que vous recherchez.

L'eau aide les reins à travailler à leur pleine capacité. Quand vos reins ne travaillent pas à leur pleine capacité, le foie a besoin d'aide. Le problème avec ceci est que le foie est responsable de la métabolisation de la graisse dans notre corps. Quand votre foie aide les reins, il ne fait pas son travail à pleine capacité en ce qui regarde la combustion des graisses.

Quand vous suivez La Diète 3 Semaines, vous allez perdre du poids provenant de l'eau en même temps que les graisses corporelles. Souvenez-vous, le poids de l'eau est toujours du poids et est partiellement responsable pour le ballonnement et les vêtement serrés. Le fait est que les glucides sont hydrophiles (ce qui veut dire qu'il cause de la rétention d'eau) et nous ne désirons par faire de la rétention d'eau. Les protéines, d'un autre côté, encouragent l'eau à être éliminée de notre corps.

Une fois que vous réduisez votre apport de glucides, vous commencerez à laisser aller l'eau stagnante qui est en réserve dans votre corps. A cause de ceci, il est essentiel de consommer assez d'eau chaque jour pour éviter la déshydratation. De plus, l'eau agit comme un filtre pour le corps, en vidangeant les cellules mortes et les déchets. Parce que vous brûlerez beaucoup de graisse durant La Diète 3 Semaines, vous aurez besoin de beaucoup d'eau pour aider à vidanger les sous-produits/déchets.

Vous trouverez que quand vous réduisez la quantité de glucides que vous mangez et augmentez la quantité d'eau que vous buvez, votre corps arrête de stocker l'eau et l'utilisera plus efficacement. Ceci donne comme résultat un corps plus léger et plus « propre ».

Mon conseil est de boire 8-10 verres d'eau à tous les jours. Ceci totalise à peu près 2,5 litres d'eau. Ça peut sembler beaucoup d'eau au début et vous allez peut-être avoir à vous forcer pour en boire autant. Cependant, une fois que vous l'aurez fait pour un certain temps, vous allez retrouver votre soif naturelle et actuellement vous aurez soif pour cette quantité d'eau à chaque jour. Et encore une fois, une fois que vous commencez à boire autant d'eau, vous trouverez que votre corps ne retient pas l'eau, mais l'utilisera à la place pour la vidanger de votre système en le gardant propre et performant.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

LES ESSENTIELS POUR LA DIÈTE

La Diète 3 Semaines requiert des suppléments essentiels pour une efficacité maximale et une perte de gras ultra-rapide. Les suppléments suivants sont requis pendant La Diète 3 Semaines. Ils vont aider votre corps à fonctionner efficacement, aider à brûler les graisses à un potentiel maximal et fournira plusieurs bénéfices à votre santé.

Les Acides Gras Essentiels (AGE)

Votre santé, bonne ou mauvaise, est dépendante dans une grande partie du niveau d'inflammation dans votre corps et de la quantité de masse musculaire maigre que vous avez. En réalité, il y a plusieurs maladies (incluant l'obésité) qui sont reliées à l'inflammation et au manque de masse musculaire.

Quand vous contrôlez l'inflammation dans votre corps, vous pouvez contrôler efficacement la gravité de plusieurs maladies, y compris le diabète de type II, les maladies cardiaques, l'arthrite et l'obésité.

La masse musculaire décroît avec le temps, en particulier quand nous ne mangeons pas assez de protéines et ne faisons pas d'exercice. Moins nous avons de masse musculaire, plus nous prenons de poids. Une masse musculaire maigre est cruciale pour faire échec à la graisse corporelle.

Un corps sain a des niveaux d'inflammation bas et des niveaux de masse musculaire élevé. Alors que plusieurs attribuent les hauts niveaux d'inflammation et la perte de masse musculaire au vieillissement, le fait est que nous pouvons garder notre corps jeune avec une nutrition correcte et de l'exercice. Nous devenons vieux de l'intérieur vers l'extérieur. Alors, il est important de garder le taux d'inflammation bas et le niveau d'exercice haut.

Les acides gras essentiels sont exactement cela: essentiels. Les AGE sont principalement les gras polyinsaturés. Les humains doivent les ingérer car notre corps ne peut les produire. Une fois qu'ils sont brisés, les AGE contribuent au fonctionnement des organes vitaux. Les AGE régulent les fonctions du corps et sont essentiels aux cellules cardiaques. Les autres fonctions qui sont touchées par les AGE sont le rythme cardiaque, la pression sanguine, la coagulation, la fertilité et la conception et les fonctions du système immunitaire.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Vous avez probablement entendu dire que les AGE font référence aux Oméga 3 ou acide linolénique et l'acide linoleique Oméga 6.

L'American Heart Association recommande qu'une diète contiennent des AGE au moins deux fois par semaine et ils disent que vous devriez prendre des poissons gras pour leurs bénéfices. Des capsules d'huile de poisson sont une bonne façon de combler les

besoins en acides gras essentiels. Pour maximiser l'efficacité de Comment perdre du poids rapidement, l'apport d'acides gras essentiels est impératif.

Les deux formes majeures d'Oméga 3 utilisées par le corps sont l'acide eicosapentaeonoïque (EPA) et l'acide docosahexaenoïque (DHA).

Les recherches démontrent qu'une personne qui garde une alimentation élevée en Oméga 3 est à plus bas risque de maladies cardiovasculaires. Une autre recherche suggère aussi que les AGE peuvent réduire les dépressions et les tendances suicidaires.

Vous devez vous demander, comment ceci aidera-t-il à ma diète? Bien, la clé de cetacide gras est que durant la métabolisme de ces acides, l'énergie est générée par les cellules. Pendant votre diète, vos sources d'énergie provenant des protéines et des acides gras essentiels aideront votre métabolisme à continuer de fonctionner et à brûler ces glucides excédentaires (ou gras accumulé) à des fins de combustible.

L'huile de poisson a d'autres bénéfices tels que:

- Réduit l'inflammation
- Élimine les douleur des articulations
- Améliore la vision
- Augmente la concentration
- Traite les ulcères, la maladie de Crohn et les colites
- Donne des gencives saines
- Vous fait une peau, des cheveux et des ongles plus lisses
- Diminue le niveau des triglycérides
- Accroît la combustion quotidienne des calories

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Après 30 jours de la prise de suppléments EPA/DHA, vous avez réellement voir ces bénéfices.

La dose d'EPA/DHA devrait être 2:1. Basée sur les recherches que j'ai lues, la quantité requise est autour de 2g de EPA et de 1g de DHA. Pour la plupart des doses d'huile de poisson sur le marché, on parle d'environ 10 capsules de EPA/DHA chaque jour ou 5 cuillères à thé d'huile de poisson pur. Ça peut vous sembler beaucoup mais ceci va élever vos niveaux de EPA/DHA là où ils devraient l'être pour une santé optimale et rendre facile la combustion des graisses.

Les protéines de lactosérum

Les protéines de lactosérum sont considérées comme une « protéine complète » en ce sens qu'elle a tous les acides aminés dont vous avez besoin. Dans le passé, les boissons de protéines de lacto-sérum étaient affreuses et granuleuses. La science a fait un bond en avant et maintenant ces bois-sons sont plus acceptables.

Est-ce qu'elles goûtent comme votre lait frappé favori recouvert de crème fouettée et d'une cerise? Loin de là...mais dépendamment de la sorte et de la saveur, il existe un choix assez intéressant qui est assez bien. Et, en ajoutant des sirops aromatisés sans sucre (tel qu'ils le font dans les cafés), vous pouvez en trouver des bonnes variétés et faire de vrais bons frappés gouteux.

Quand vous choisissez une protéine de lactosérum dans cette diète, soyez certains de choisir une marque qui garde les glucides au plus bas (pas plus de 3 grammes par cuillerée). En plus, pendant cette diète, vous voudrez garder le gras aussi bas que possible aussi (pas plus de 2 grammes par cuillerée). Ceci va garantir les meilleures conditions possibles pour vos objectifs de perte de poids.

Dépendamment de votre poids, vous pourriez avoir besoin de plus d'une cuillerée. Si vous désirez prendre 2 cuillerées, soyez certains de ne pas dépasser 4 grammes de glucides. 4 grammes de glucides n'aura pas tellement d'impact sur votre glycémie.

Comme vous le verrez, les protéines de lactosérum vont prendre une grande importance dans La Diète 3 Semaines. Pour certains, acheter de la poudre de la protéines de lacto-sérum pour faire plusieurs repas pour les prochains 21 jours peut paraître dispendieux, mais quand vous considérez que vous pouvez en faire tous vos repas de la journée pour environ 10$, c'est effectivement assez bon marché. De plus, vous trouverez que vous allez avoir plus de temps libre car vous n'aurez pas besoin de préparer et cuisiner des repas, ce qui donne plus de temps pour prendre une marche ou faire un autre exercice.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

ALC

L'Acide Linoléïque conjugué (ALC) a excité plusieurs chercheurs dans les années passées. Le fait est, que plusieurs études ont démontré que l'ALC produit une panoplie d'avantages y compris combattre le diabète, construite de la masse musculaire maigre, déjouer le cancer, empêchant les cellules adipeuses de grossir et réduire les graisses corporelles drastiquement.

ALC aide à faire passer les gras que vous ingérer dans vos cellules musculaires au lieu qu'ils soient engrangés en tant que gras corporel. Alors, ceci active certains enzymes dans votre corps à force vos muscles à brûler ce gras - spécialement durant l'exercice.

Tel que mentionné. il a été démontré que l'ALC empêche les cellules adipeuses de grossir, donc même quand vous aurez fini La Diète 3 Semaines, ALC peut aider à empêcher la graisse de revenir.

Quand il est combiné avec La Diète 3 Semaines, ALC peut presque doubler la perte de gras quand il est pris dans l'ordre de 6-8 grammes par jour.

Leucine

Comme vous vous rappellerez sûrement, la Leucine est un acide aminé essentiel que l'on retrouve dans une protéine alimentaire. Alors que les chercheurs connaissent la Leucine depuis des décennies, ils n'ont déterminé que tout récemment les avantages incroyables qu'a la Leucine sur le corps.

La Leucine est un acide aminé à chaîne ramifiée (AACR) extrêmement précieux à cause de sa capacité à mettre en marche le processus de la construction des muscles du corps aussi bien que de préserver la masse musculaire maigre pendant la diète. Il a été démontré que la Leucine est l'acide aminé le plus important pour construire la musculature.

Les chercheurs de l'Université de l'Illinois ont conduit des études qui examinaient des diètes pour perdre du poids qui contenaient 10 grammes de leucine par jour avec 125 grammes au total de protéines par jour avec un minimum de 2,5 grammes de leucine à chaque repas Dans deux études séparées, les groupes qui avaient une diète élevée en leucine avait de plus grandes pertes de poids, de plus grandes pertes de gras et une meilleure préservation de la masse corporelle maigre.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Comprenez que la protéine de lactosérum est une protéine complète qui est une grande source de Leucine. Pour garantir que nous prenons assez de Leucine cependant, nous ajouterons de la Leucine à notre diète à chaque jour.

Greens+

Greens+ est plein de vitamines et de minéraux et est chargé de radicaux libres qui absorbent les antioxydants. Il contiennent des électrolytes (magnésium, potassium, sodium) qui sont extrêmement importants dans une diète faible en glucides. Greens+ est aussi rempli de composés basiques qui neutralisent les acides alimentaires et il est riche en bactéries saines qui aideront à détoxifier le corps car nous libérons des toxines des cellules adipeuses car elles sont utilisées pour l'énergie.

Greens+ est une marque de commerce dont on ne tarit pas d'éloges. Vous pouvez définitivement trouver quelque chose de semblable, mais ce produit a ma recommandation personnelle.

Brûleur de Gras (Optionnel)

Ok, les brûleurs de gras sont un sujet controversé - spécialement avec moi. La plupart des gens qui achètent des brûleurs gras les voient comme des « pilules magiques » qui vont amener une perte de poids sans diète ni exercice. Nous aimerons tous que ce soit le cas, mais malheureusement, ce ne l'est pas. La plupart des brûleurs de gras donnent très peu de bénéfices en termes de perte de poids, mais avec une diète appropriée et un programme d'exercice, ils peuvent ajouter des résultats significatifs. Dans quelques minutes, je vais partager avec vous mon combo « brûleur de gras ultime ».

Pour ce qui est des brûleurs de gras, le plus efficace qu'il y ait jamais eu sur le marché était Ephedra. Ephedra est à la fois un thermogène et un stimulant…et il travaille extrêmement bien. Malheureusement, Ephedra était utilisé d'une façon irresponsable par quelques-uns, ce qui a provoqué des décès qui ont été reliés à Ephedra. A cause de cela Ephedra, qui était vendu en vente libre, a été banni en 2006.

Depuis l'interdiction d'Ephedra, plusieurs manufacturiers ont commencé à essayer de trouver quelque chose de comparable à Ephedra. Malheureusement, la plupart n'y sont pas parvenu.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Les Brûleurs de grax ne sont définitivement pas requis avec La Diète 3 Semaines La raison pourquoi je les ai notés comme étant optionnels est parce qu'ils ont des avantages en gardant le métabolisme élevé alors que votre corps commence à ralentir quand il passe de la combustion des glucides à la combustion des graisses et ils fournissent de l'énergie supplémentaire concentrée qui aide avec les entraînements.

Personnellement, j'aime l'effet additionnel qu'un bon brûleur de gras produit. Le problème encore une fois est que la plupart des brûleurs de gras n'en valent pas la peine.

Dans mes essais, le meilleur brûleur de gras légal sur le marché est ECY Stack: Ephedrine (et non Ephedra), Caséine, Yohimbine.

- L'éphédrine travaille beaucoup comme Ephedra en ce qui concerne la parte de poids/gras.
- La Caséine améliore l'énergie et la vivacité et
- l'Yohimbine est un brûleur de gras éprouvé.

La chose intéressante à ce propos est que les ingrédients sont relativement peu chers. La mauvaise chose est que je n'ai rien trouvé qui peut combiner le tout en un seul, alors vous devriez les acheter séparément et les combiner par vous-mêmes.

Voici ma suggestion pour ceux qui ne connaissent pas ce combo de brûleur de gras:

- Ephédrine HCL: 25mg
- Caséine: 200mg
- Yohimbine: 5mg

Pour débuter, je recommande ce combo à prendre environ 30 minutes avant un repas et/ou 30 minutes avant l'entraînement. Pour commencer, je suggère ce combo 2 fois par jour (une fois avant votre premier repas et une fois avant votre entraînement). Les jours que vous ne vous entraînez pas, vous pouvez le prendre avec n'importe quel repas à condition qu'il y ait 4 heures entre les doses.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

Dépendamment de votre niveau de tolérance, vous pouvez augmenter à 3 doses par jour et/ou augmenter les quantités de dosage (pas plus de 100mg d'Ephédrine en 24 heures!).

Faites attention aux changements de votre pression sanguine, aux palpitations cardiaques, augmentations des températures du corps, etc.

Encore une fois, même si c'est un brûleur de gras efficace, ce n'est pas une « pilule magique ». C'est optionnel avec La Diète 3 Semaines et c'est à prendre avec précaution. Écoutez votre corps et écoutez le médecin.

Si vous recherchez un brûleur de gras tout-en-un de bonne qualité (sans combiner trois ingrédients), le meilleur que j'ai trouvé est Lipo-6. Ce produit particulier est le préféré des bodybuilders qui pensent à perdre du gras.

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com

ALORS COMMENÇONS...

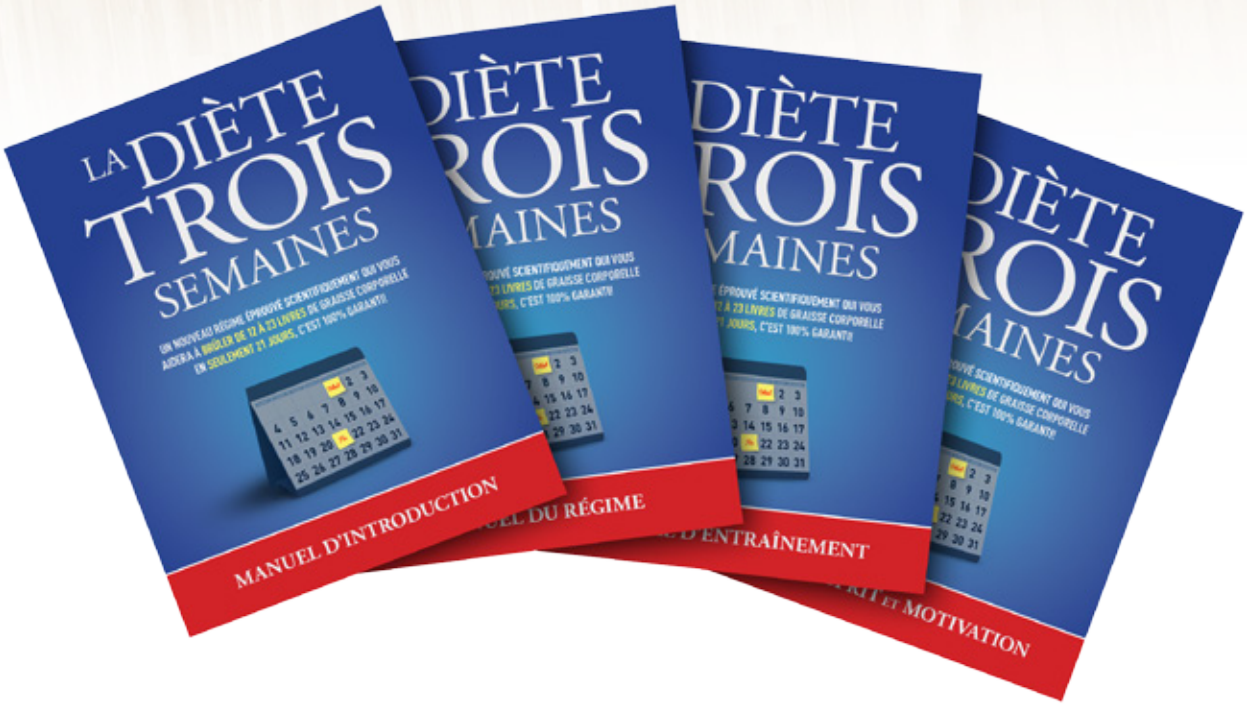
Maintenant que vous comprenez la raison derrière La Diète 3 Semaines, nous pouvons plonger dans les détails de comment la mettre en place et faire que cette diète travaille pour vous. Dans le manuel de La Diète 3 Semaines, vous allez apprendre comment calculer le gras corporel et apprendre combien de protéines vous avez besoin chaque jour pour assurer de brûler la graisse et maintenir la masse maigre. Vous apprendrez aussi la méthode « secrète » pour maintenir votre poids idéal pour toujours.

Dans la manuel d'exercice Diète 3 Semaines, vous aurez des exercices incroyablement efficaces, brûleurs de graisse qui combinés avec la portion Diète 3 Semaines va produire des quantités incroyables de pertes de graisse corporelle.

Dans le manuel Motivation et État d'esprit, vous apprendrez des manières très efficaces pour rendre la perte de poids plus facile et plus plaisante.

Je pense vraiment que si vous suivez La Diète 3 Semaines, vous allez rapidement atteindre vos objectifs de perte de poids. Je vous souhaite bonne chance dans vos efforts et j'ai hâte d'entendre parler de vos succès de transformation de votre corps

Tous droits réservés © Diete3Semaines.com



Cliquez sur le bouton
« Télécharger maintenant »
ci-dessous pour

OBTENIR L'ENSEMBLE COMPLET DE LA DIÈTE 3 SEMAINES POUR 47€ !

ARGENT REMIS 60 JOURS GARANTIE

TÉLÉCHARGER MAINTENANT

VISA