



## PRÉPAREZ-VOUS POUR L'ÉTÉ : PARTEZ LÉGER

Avez-vous envie de perdre quelques kilos? Peut-être en avez-vous beaucoup plus à perdre. Dans les deux cas, vous pouvez dès maintenant mettre en place quelques stratégies. Si votre surpoids est plus important, elles peuvent être le point de départ d'un nouveau mode de vie vous permettant d'atteindre votre poids désiré dans les mois à venir.

La perte de poids n'est pas uniquement une question de calories ou de bons choix alimentaires. En toile de fond de votre santé, certains éléments de votre métabolisme peuvent agir comme des blocages.

Voici quatre stratégies efficaces pour aider votre métabolisme à mieux brûler les graisses:

- Manger selon votre groupe sanguin et minimiser les effets des lectines
- Contrôler votre insuline et vos niveaux de sucre sanguin
- Détoxifier votre foie, organe majeur de gestion des graisses
- Réparer les dégâts faits par le stress

### **Mangez selon votre groupe sanguin et minimisez les effets des lectines**

Un des aspects de l'originalité des travaux du docteur Peter D'Adamo est l'accent mis sur l'effet de certaines lectines sur la santé. Les lectines peuvent avoir de multiples effets négatifs (et positifs aussi d'ailleurs) dans l'organisme. Parmi les effets négatifs, il y en a un qui est particulièrement intéressant pour la perte de poids. Les lectines peuvent mimer l'insuline et prendre la place de celle-ci sur nos cellules en y provoquant l'entrée du sucre en excès. Dans une situation normale lorsque l'insuline permet au sucre de rentrer dans la cellule, au bout d'un moment, l'insuline s'en va et la cellule ne se remplit plus de sucre ( de glucose en l'occurrence). Lorsque les lectines "remplacent " l'insuline sur vos cellules, celles-ci ne peuvent pas s'en aller facilement et le sucre continue à pénétrer dans les cellules. Ce sucre finit par se transformer en graisse et voilà les kilos qui commencent à s'accumuler. Pour ajouter encore au phénomène, les lectines peuvent bloquer une hormone digestive qui s'appelle cholecystokinine, qui agit comme supprimeur naturel de l'appétit. Donc non seulement vous prenez du poids, mais vous avez du mal à modérer votre appétit!!! Il y a deux solutions: mangez selon votre groupe sanguin pour éviter d'apporter encore plus de lectines et prenez du Deflect, un supplément formulé pour vous aider à minimiser les dégâts

déjà faits par les lectines. Pour en savoir plus sur le Deflect vous pouvez lire cet article: [Deflect](#).

## **L'excès d'insuline est une cause importante de prise de poids**

Lorsque vous mangez des glucides qui se transforment en glucose, le pancréas produit de l'insuline qui va permettre à vos cellules d'utiliser ce sucre. Tout se passe bien lorsque le sucre est libéré lentement dans le sang suivi par une quantité bien contrôlée d'insuline. Lorsque ce mécanisme glucose/insuline se fait rapidement et de façon répétitive, avec des hauts et des bas incessants, les mécanismes de régulation se fatiguent, et vous pouvez avoir des niveaux élevés d'insuline en permanence dans le sang. Une conséquence à ce phénomène est que vous commencez à stocker la graisse et à vouloir manger plus. Non seulement des niveaux élevés d'insuline vous font prendre du poids mais ils vous empêchent d'en perdre.

En mangeant des protéines à chaque repas (y compris au petit déjeuner), beaucoup de légumes et en limitant les aliments à index glycémique élevé tels que pains blancs, pommes de terre, carottes, bananes, farines blanches, riz blanc, céréales de petit déjeuner du commerce, maïs etc., vous régulerez cette interaction entre insuline et glucose et vous commencerez à perdre du poids...durablement. Pour en savoir plus vous pouvez lire cet article: [Brûler vos graisses et fabriquez du muscle avec l'alimentation groupes sanguins](#).

Un complément, le [Glycosia](#), participe efficacement à cette régulation qui ne se fait pas toujours aisément sans un soutien. C'est une formule originale et novatrice. Si vous êtes très attiré par les aliments tels que pain, pâtes, biscuits, gâteaux, bananes, le supplément L-Glutamine pris à raison d'une cuillère à café 2-3 fois pendant 3 semaines peut vous déshabituer de cette attirance.

## **Pas de perte de poids durable sans détoxification**

Le docteur Walter Crinnion, spécialiste renommé en médecine environnementale, a commencé par observer que ses patients souffrant d'un excès de toxicité de l'organisme, lorsqu'ils mettaient en place un programme de détoxification, perdaient du poids sans rien changer à leur alimentation. La raison? Dans chacune de vos cellules, vous avez des petites usines à fabriquer de l'énergie qui s'appellent les mitochondries. Elles créent de l'énergie à partir du glucose et des graisses. Lorsque les toxines endommagent ces usines à énergie, elles ne sont plus aussi efficaces pour utiliser le glucose et les graisses pour les "brûler". C'est alors que ces matières premières que sont le sucre et les graisses s'accumulent dans le corps sous forme de kilos de graisse. Nous sommes tous aujourd'hui plus ou moins toxiques. Une étude canadienne a montré que le niveau de toxines dans le sang s'élevait au fur et à mesure de la perte de poids et parallèlement à cela le métabolisme de base (calories brûlées lorsqu'on est au repos) diminuait. Cela peut expliquer les reprises de poids après un régime. Car il ne suffit pas de perdre la graisse pour éliminer les toxines. Si vous vous détoxiquez énergiquement vous perdrez vos kilos pour de bon.

Pour en savoir plus, vous pouvez lire cet article: [La voie de la santé, la détoxification.](#)

## **Le stress peut faire grossir**

Même si la période de stress est passée et qu'il ne vous en reste que la fatigue, il a pu dérégler de nombreux mécanismes dans votre corps dont celui de ne plus savoir brûler efficacement le glucose et les graisses pour fabriquer l'énergie. Une chercheuse, le docteur Pamela Peeke a passé plusieurs années à étudier le lien entre stress et prise de poids. A la place de cette énergie dont vous avez tant besoin pour vivre bien, votre corps stock glucose et graisses sous forme de ...kilos en trop.

Lorsque vous êtes sous stress votre corps vous réclame plus de glucose pour faire face à ces évènements. C'est la réaction primitive au stress qui nous est restée des temps préhistoriques. On avait besoin de fuir ou de combattre et le corps puisait dans ses réserves pour dégager cette énergie. Mais aujourd'hui il en va tout autrement. On ne se dépense plus physiquement assis derrière un bureau à encaisser les coups durs ou devant une situation relationnelle difficile. La réaction physiologique du corps est pourtant exactement la même qu'aux temps anciens. Aujourd'hui les conséquences du stress sont un réel problème de société. Pour en savoir plus vous pouvez lire cet article: [Le stress et vous.](#)

A votre santé,



**Karen Vago**

[NutritionK21.com](http://NutritionK21.com)

Karen@NutritionK21.com