

MENSUEL GRATUIT



COMMENT RÉSISTER À VOS FRINGALES ?



Vous arrive-t-il d'avoir une envie irrésistible de manger quelque chose de sucré, de salé, de chocolaté ou de croquer dans un aliment à la texture riche et onctueuse ? Ne serait-ce pas merveilleux d'avoir des envies irrésistibles de légumes plutôt que d'aliments riches en gras, en sucre ou en sel ? Le secret, c'est peut-être tout simplement de satisfaire notre corps et notre cerveau plutôt que de succomber à l'envie d'aliments « vides ». Voici ce que vous pouvez faire pour transformer vos « mauvaises » fringales en saines habitudes de vie.





Dites STOP aux fringales !

Chlorure de chrome et extrait de noix de cola



Le chrome favorise l'assimilation du sucre par les cellules, les empêchant de stocker le sucre qui se transforme en graisse et donc limite la prise de poids. Il limite aussi la synthèse des lipides et notamment des acides gras, et permet la régulation du taux de sucre dans le sang et freine l'envie constante de consommer du sucre.

En plus, il diminue le mauvais cholestérol et augmente le bon. Ainsi, une carence en chrome aurait pour conséquence : une résistance à l'amaigrissement chez la personne en surpoids, ainsi que l'augmentation des graisses dans le sang qui induirait l'athérosclérose (dépôt de graisses sur les artères).

On trouve difficilement du chrome dans l'alimentation, c'est pourquoi une cure de chrome est souvent conseillée pour faciliter une perte de poids.

ASSUREZ-VOUS DE MANGER SUFFISAMMENT

Cela peut vous paraître étonnant, mais si vous vous astreignez à un régime sévère, et que vous vous privez trop longtemps de vos aliments préférés, ou même que vous sautez des repas, vous vous exposez aux fringales. Vous devriez plutôt manger régulièrement des collations et des repas équilibrés.

DÉJEUNEZ TOUS LES MATINS

Le déjeuner est le repas le plus important de la journée. Si vous le sautez, vous risquez, arrivé au déjeuner, au dîner ou à l'heure de la collation, de dévorer tout ce qui vous tombe sous la main. Il vous faut des féculents le matin !

FAITES-VOUS PLAISIR DE TEMPS EN TEMPS

Si vous avez de bonnes habitudes alimentaires, n'hésitez pas à vous faire plaisir – sans vous culpabiliser – de temps à autre. Si vous vous interdisez complètement un aliment que vous aimez, votre corps va vous le réclamer.

FAITES PASSER VOTRE FRINGALE

Une envie ne dure que 10 minutes en moyenne. Lorsqu'une envie irrésistible

vous prend, faites autre chose pendant environ 15 minutes et attendez qu'elle passe. Vous pouvez aller faire une promenade, naviguer sur Internet ou lire un livre. En fait, n'importe quelle autre activité (à part manger) fera sûrement l'affaire.

Pour résister aux fringales, déjouez vos sensations en faisant paraître votre repas plus gros qu'il ne l'est en réalité. Vous pouvez par exemple utiliser une assiette et des couverts plus petits pour que la portion recommandée semble plus importante.

REMETTEZ VOTRE FAIM EN QUESTION

Demandez-vous toujours si vous avez vraiment faim. Essayez de boire un verre d'eau avant de vous laisser tenter par une collation. Nous confondons souvent la soif et la faim.

ÉVACUEZ LE STRESS

Si vous mangez sous l'effet du stress, vous devriez gérer votre stress plutôt que votre faim. Respirez profondément ou faites un exercice pour chasser le stress en 5 minutes.



LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Clermont Ferrand	Nicolas	-16 kg en 13 sem.
Vichy	François	-8,6 kg en 7 sem.
Aubagne	Morgane	-6,5 kg en 6 sem.
Fort de France	Erika	-8,2 kg en 5 sem.

RECETTES MINCEUR SPÉCIAL SAINT-VALENTIN !

- 250 g de filet de thon rouge frais
- 2 cuillères à café de gingembre fraîchement râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 càs. de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 brin d'aneth
- Sel

209 kcal
par pers.

117 kcal
par pers.



- 3 œufs
- 2 càs. de Canderel
- 80 g de farine
- 3 yaourts à la grecque
- 2 feuilles de gélatine
- 5 cl de crème liquide allégée (3% de MG)
- 200 g de framboises
- 1 càs. de Canderel
- 125 g de framboises pour la déco
- 15 cl d'eau
- 1 stick de Canderel Vanilla

CARPACCIO DE THON ROUGE AU CITRON ET AU GINGEMBRE

(pour 4 personnes)

Placer le filet de thon entier dans le congélateur afin de faciliter ensuite la découpe. Préparer pendant ce temps la vinaigrette, en mélangeant ensemble dans un bol l'huile d'olive, le vinaigre et le jus de citron. Saler puis fouetter légèrement la préparation pour l'aérer. Ciseler finement le brin d'aneth. Sortir ensuite le thon du congélateur, puis, à l'aide du couteau, détailler le filet de thon en fines tranches. Pour la présentation, répartir le carpaccio de thon sur les assiettes de service. Parsemer les tranches de thon avec le gingembre fraîchement râpé et l'aneth ciselée. Napper avec la vinaigrette et servir bien frais.



TIRAMISU À LA FRAMBOISE ET AU YAOURT

(pour 6 personnes)

PRÉPARER LE SIROP : faire bouillir l'eau et le stick de Vanilla.

PRÉPARER LA GÉNOISE : préchauffer le four à 180°C. Monter les blancs d'œufs en neige. Dans un autre bol, fouetter les jaunes d'œufs avec le Canderel pour obtenir une texture mousseuse. Ajouter la farine, mélanger puis incorporer les blancs en neige.

Étaler le biscuit sur une feuille de papier sulfurisé et faire cuire au four pendant 10 min. Dès la sortie du four, découper des cercles de génoise de la taille de la verrine.

PRÉPARER LA CRÈME : mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide. Dans un autre bol, mélanger les yaourts avec les framboises et le Canderel. Faire bouillir la crème et ajouter les feuilles de gélatine égouttées.

Verser le mélange dans la crème rose. Pour finir, faire le montage, imbiber les ronds de génoise avec le sirop Vanilla. Alternier dans des verrines les préparations. Réserver au frais avant de servir.