

"Perdre du poids sans avoir faim !" avec l'alimentation paléo

3 conseils qui fonctionnent vraiment



- ✓ perte de poids SAINE et DURABLE
- ✓ en gardant le plaisir de manger
- ✓ sans effet yoyo
- ✓ **Zéro frustration**



Bonus : 3 recettes saines & gourmandes

Sommaire :



Introduction	02
Premier conseil : Mangez mieux, pas moins	04
Deuxième conseil : Dormez bien	07
Troisième conseil : Arrêtez de vous peser	11
Résumé	14
Recette Pizza Brocoli & Saumon	16
Recette Shakshuka	17
Recette Bounty Maison	18
Conclusion	20

ENCHANTÉE !

Je suis Jessica, votre coach en nutrition & perte de poids

Vous êtes fatigué des régimes et des frustrations ?

Vous en avez assez de jouer au yo-yo avec votre poids ?

Vous n'en pouvez plus de culpabiliser au moindre carré de chocolat ?

Laissez-moi vous dévoiler LA méthode simple et efficace pour atteindre votre poids santé et le garder - sans régime ni frustration.

Oubliez les promesses douteuses des régimes miracles. Ce que je vous propose, c'est une approche saine et durable pour maigrir sans avoir faim, tout en vous faisant plaisir.

Dans cet ebook, je partage trois astuces essentielles pour perdre du poids sans frustration. Ces trois astuces vous permettront de transformer votre relation avec la nourriture et de maintenir votre poids idéal sur le long terme.

En bonus, découvrez 3 recettes gourmandes qui vous prouvent que manger sainement peut être délicieux.

Sans privation, sans frustration.

C'est exactement ce qu'il vous faut pour atteindre vos objectifs de perte de poids.

Pour en savoir plus sur moi, mon parcours et ce qui me tient à cœur, **[cliquez ici pour savoir comment je vais vous aider !](#)** (vidéo YouTube de 2 minutes)

J'ai hâte de partager cette aventure avec vous.





Votre corps est le reflet de
vos choix.

Faites-en des choix sains et
votre perte de poids sera une
conséquence naturelle.

PREMIER CONSEIL :

Mangez mieux, pas moins

Pour perdre du poids de manière saine et durable, il ne s'agit pas de manger moins, mais de manger mieux.

Se focaliser uniquement sur la restriction et le comptage des calories n'est pas la clé du succès.

Au lieu de passer vos journées à peser vos aliments et à vous priver de tout, vous devez manger de vrais aliments.

Ce que vous mangez est plus important que ce que vous ne mangez pas.

La plupart des régimes dictent que la seule façon de perdre du poids est de réduire drastiquement votre apport calorique. Cependant, cela est une approche inefficace et insoutenable à long terme. La qualité des aliments que vous consommez est bien plus importante que la simple quantité de calories qu'ils contiennent.

Les vrais aliments, non transformés et riches en nutriments, fournissent à votre corps les éléments essentiels dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale. Les fruits, les légumes, les grains entiers, les protéines maigres et les graisses saines apportent à votre corps une large gamme de vitamines, de minéraux et de fibres - et vous pouvez en manger jusqu'à satiété !

Il faut seulement faire attention à la quantité des aliments qu'on mange quand il s'agit d'aliments de mauvaise qualité.

Explication :

Notre corps possède un mécanisme naturel pour réguler notre appétit et notre sensation de satiété. L'hormone clé dans ce processus est la leptine, également connue sous le nom d'hormone de satiété.

Les aliments de bonne qualité, riches en nutriments essentiels, stimulent la production de leptine. Cette hormone signale à votre cerveau que vous avez suffisamment mangé et que vous êtes rassasiés.

En conséquence, vous ressentez une sensation de satisfaction et êtes moins enclins à continuer à manger.

En revanche, les sucreries et les aliments transformés riches en sucre ajouté et pauvres en nutriments ne stimulent pas la production de leptine de la même manière.

Par conséquent, vous avez tendance à consommer plus de ces aliments sans ressentir la même sensation de satiété.

Donc : Pour une perte de poids saine et durable, il est crucial de choisir des aliments non transformés et de bonne qualité qui nous rassasient naturellement.

Et c'est ici que l'alimentation Paléo s'avère être le meilleur choix.

Le régime paléo nous rappelle de revenir à nos racines, en nous nourrissant de manière naturelle et en respectant notre corps.

L'alimentation paléo se base sur le mode alimentaire de l'ère paléolithique, lorsque l'agriculture n'était pas encore à l'ordre du jour, et que l'homme se nourrissait essentiellement de ce qu'il pouvait chasser ou cueillir.

On mange donc des aliments vrais, naturels, non transformés et riches en nutriments, comme : des viandes maigres nourries à l'herbe, des fruits et de légumes, des poissons et crustacés, des bonnes graisses, des racines, des noix et des baies.

En revanche, on élimine tous les produits issus de l'agriculture et de l'industrie agroalimentaire, les produits transformés, riches en sucres et pauvres en nutriments, comme : les céréales, les légumineuses, certaines huiles, les produits laitiers, les mauvaises graisses et le sucre industriel.

En résumé : on mange ce qui renforce notre santé, et on élimine ce qui la détruit.

L'alimentation Paléo s'adresse donc à toutes les personnes (hommes et femmes) qui souhaitent **perdre du poids de manière SAINE et DURABLE**, améliorer leur santé et vivre en pleine forme !

Que faut-il retenir ?

Il est temps de changer votre perspective et de réaliser que la clé de la perte de poids réside dans la qualité des aliments que vous consommez.

Au lieu de vous concentrer sur la restriction et le comptage des calories, choisissez de manger de vrais aliments, riches en nutriments, qui soutiennent votre santé et votre bien-être.

L'équilibre, la satisfaction et le plaisir sont des éléments essentiels dans votre parcours vers une perte de poids saine et durable.



Un sommeil de qualité est
la fondation d'une perte de
poids réussie et durable.

DEUXIÈME CONSEIL

Dormez bien !

Laissez-moi vous parler un peu de l'importance d'un sommeil de qualité dans votre parcours de perte de poids.

Vous serez peut-être surpris de découvrir à quel point votre sommeil à un impact significatif sur votre silhouette et votre perte de poids.

Lorsque nous parlons de la relation entre le sommeil et la perte de poids, il est essentiel de comprendre les mécanismes sous-jacents.

Tout d'abord, lorsque vous manquez de sommeil ou que vous avez un sommeil de mauvaise qualité, cela perturbe l'équilibre hormonal de votre corps.

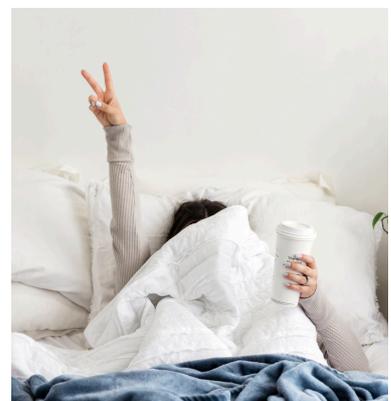
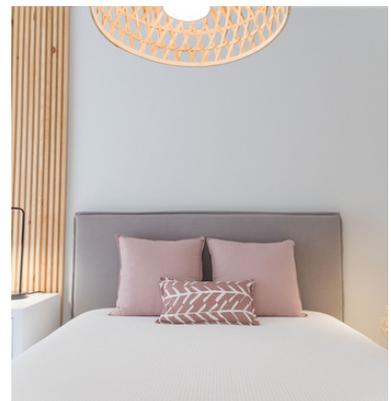
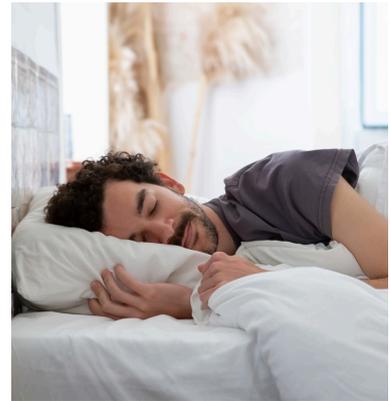
En particulier, quatre hormones clés entrent en jeu : la leptine, la ghréline, l'HGH et le cortisol.

La leptine et la ghréline

La leptine est l'hormone de satiété qui vous aide à vous sentir rassasié après un repas, tandis que la ghréline est l'hormone de la faim qui stimule votre appétit.

Lorsque vous manquez de sommeil, la production de leptine diminue, ce qui entraîne une diminution de la sensation de satiété, vous incitant ainsi à manger davantage.

Parallèlement, la ghréline augmente, ce qui stimule votre appétit et vous pousse à rechercher des aliments plus caloriques et souvent moins sains.



L'hormone de croissance humaine (HGH)

L'HGH est une hormone produite par notre glande pituitaire pendant le sommeil profond. Elle joue un rôle crucial dans la régulation de la composition corporelle, notamment en favorisant la croissance musculaire et la combustion des graisses.

Lorsque vous manquez de sommeil ou que vous avez un sommeil de mauvaise qualité, la production d'HGH est compromise, ce qui peut influencer négativement votre capacité à perdre du poids - et même vous en faire prendre.

Le sommeil réparateur est votre allié secret dans votre parcours de perte de poids. Négligez-le et vous vous privez d'une arme puissante.

Le cortisol (l'hormone du stress)

Lorsque vous manquez de sommeil, votre corps produit davantage de cortisol, ce qui entraîne plusieurs effets néfastes sur votre poids et votre santé.

L'augmentation du cortisol due au manque de sommeil a tendance à stimuler votre appétit, en particulier pour les aliments sucrés, riches en calories et pauvres en nutriments, ce qui provoque une prise de poids indésirable.

En parallèle, le cortisol favorise le développement d'une résistance à l'insuline.

L'insuline est une hormone qui régule la glycémie en permettant aux cellules de capter le glucose. Cependant, lorsque vous développez une résistance à l'insuline, vos cellules deviennent moins réceptives à ses effets et le glucose a du mal à pénétrer dans les cellules.

En réponse à cette résistance, votre corps produit davantage d'insuline pour compenser, entraînant une augmentation significative des taux d'insuline dans votre organisme.

Le problème réside dans le fait que l'insuline est également connue comme l'hormone de stockage. Plus vous produisez d'insuline, plus votre corps a tendance à stocker des graisses, en particulier autour de la région abdominale et du haut du corps.

C'est pourquoi le manque de sommeil, en augmentant le cortisol et la résistance à l'insuline, peut favoriser la prise de poids, en particulier dans ces zones problématiques.

-> Donc, vous l'aurez compris, un sommeil réparateur est essentiel pour la perte de poids.

Voici quelques idées pour avoir un sommeil de qualité :

- ✔ Ne regardez pas le JT ou des films susceptibles de vous stresser ou de vous remplir la tête avec des questions et des peurs avant d'aller dormir.
- ✔ Pratiquez une méditation courte pour vous apaiser.
- ✔ Notez toutes les idées et les émotions qui remplissent votre tête sur une feuille de papier pour les extérioriser.
- ✔ Établissez une routine de sommeil.
- ✔ Évitez les stimulants (caféine, alcool...) avant d'aller dormir.
- ✔ Créez un environnement propice au sommeil.
- ✔ N'allez pas vous coucher fâché(e) avec votre partenaire ou vos enfants.

Rappelez-vous que chaque nuit de sommeil est une occasion de vous rapprocher de vos objectifs de perte de poids





La perte de poids réelle ne se mesure pas seulement sur la balance, mais aussi dans votre bien-être et votre santé.

MON TROISIÈME CONSEIL

Arrêtez de vous peser

Oui je sais, arrêter de se peser alors qu'on essaie de perdre du poids peut sembler contradictoire — et pourtant, c'est exactement ce que je vous conseille.

Se peser régulièrement peut vous décourager et nuire à votre motivation.

La perte de poids est un processus

Tout d'abord, vous devez comprendre qu'une perte de poids saine ne se produit pas du jour au lendemain, c'est un processus qui demande du temps et de la patience. Votre corps a besoin de temps pour changer et pour s'adapter à de nouvelles habitudes alimentaires et à votre nouveau style de vie.

De plus, si vous avez un surplus de poids, votre corps a probablement d'autres priorités de santé à gérer avant de commencer à perdre du poids.

Donc, soyez patient et donnez à votre corps le temps de s'adapter.



Se peser augmente le stress

Lorsque vous vous pesez tous les jours et que vous ne voyez pas de résultat immédiat sur la balance, cela va générer des sentiments de stress et de frustration.

Ces sentiments négatifs peuvent découler de la croyance erronée que vous faites quelque chose de mal, que le jeûne intermittent ne fonctionne pas pour vous, ou même que votre corps ne fonctionne pas normalement.

Mais attention, il est essentiel de comprendre que le stress lui-même peut jouer un rôle négatif dans la perte de poids.

Se concentrer sur le bien-être

La perte de poids ne se mesure pas uniquement sur la balance.

En vous concentrant uniquement sur le chiffre affiché, vous risquez de vous décourager, même si vous faites des progrès importants. Prenez le temps de reconnaître et de célébrer les signes de bien-être qui ne sont pas directement liés à la perte de poids, mais qui vous indiquent que vous êtes sur le bon chemin !

Par exemple, une diminution des fringales, une meilleure qualité de sommeil, une augmentation de l'énergie, une peau plus éclatante, une digestion améliorée et une diminution du stress sont autant de signes que votre démarche est positive et bénéfique — même si la perte de poids n'est pas immédiatement visible.

Le succès est un escalier, pas une porte.

Les fluctuations de poids sont normales

Acceptez que les fluctuations de poids soient tout à fait normales, en particulier au début de votre démarche.

Lorsque vous commencez à adopter de bonnes habitudes alimentaires, votre corps peut rapidement perdre de l'eau, ce qui entraîne une perte de poids soudaine. Cependant, cette perte initiale est souvent suivie d'un plateau temporaire, ce qui peut sembler décourageant.

De plus, chez les femmes, le cycle menstruel peut entraîner des fluctuations de poids pouvant aller jusqu'à 2 kilos.

Ces variations sont normales et de ne pas se décourager.

Se peser de manière intelligente

Si vous choisissez de vous peser, il est important de le faire de manière intelligente et constructive.

Plutôt que de vous focaliser sur les variations quotidiennes qui peuvent être trompeuses, préférez vous peser toutes les 4 semaines, à la même heure de la journée et idéalement avec les mêmes vêtements (ou sans vêtements).

Cette approche vous permettra de prendre du recul et de voir les fluctuations de poids sur le long terme, ce qui est beaucoup plus significatif et représentatif de votre progression réelle.

Vous êtes capable de prendre des décisions éclairées pour votre bien-être.

Faites confiance à votre corps

Pour atteindre vos objectifs de manière saine et durable, il est important d'arrêter de vous peser constamment et de commencer à faire confiance à votre corps et à ses signaux internes.

Votre corps possède une sagesse innée et une capacité à s'auto-réguler. En apprenant à écouter vos sensations de faim, de satiété et d'énergie, vous pouvez prendre des décisions alimentaires éclairées basées sur vos besoins réels plutôt que sur des chiffres arbitraires.

Faire confiance à son corps signifie également devenir conscient de ses signaux de satiété. En écoutant votre corps, vous saurez intuitivement quand vous êtes rassasié et vous saurez quand vous arrêter de manger. Cela vous permet d'éviter la suralimentation et de développer une relation plus saine avec la nourriture.

En vous concentrant sur une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, votre corps trouvera progressivement son équilibre, celui qui lui convient le mieux.

Résumé



Mangez mieux, pas moins - et choisissez des aliments de qualité pour votre perte de poids.



Il faut seulement faire attention à la quantité des aliments qu'on mange quand il s'agit d'aliments de mauvaise qualité.



L'équilibre, la satisfaction et le plaisir sont des éléments essentiels dans votre parcours vers une perte de poids saine et durable.



Le régime paléo nous rappelle de revenir à nos racines, en nous nourrissant de manière naturelle et en respectant notre corps.



Un sommeil de qualité est la fondation d'une perte de poids réussie et durable.



Arrêtez de vous peser et libérez-vous de l'obsession des chiffres sur la balance.



La perte de poids ne se mesure pas uniquement sur la balance.



Le succès est un escalier, pas une porte.



Faites confiance à votre corps et apprenez à écouter vos sensations de faim, de satiété et d'énergie.



La gourmandise intelligente est le secret d'une perte de poids réussie : savourez chaque bouchée, tout en nourrissant votre corps avec des aliments sains.

RECETTE 1 :

Pizza Brocoli & Saumon

Ingrédients :

- 300 grammes de brocoli
- 2 œufs
- 80 à 100 grammes de saumon fumé
- 2 cuillères à café de raifort
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel
- Poivre
- Paprika doux
- Aneth frais



Préparation :

- Lavez et découpez le brocoli. Mixez-le quelques secondes au blender ou au mixeur jusqu'à ce que les morceaux aient environ la taille d'un grain de couscous.
- Ajoutez les œufs, le sel et le poivre à la préparation de brocoli.
- Disposez la pâte à pizza sur une feuille de papier cuisson, directement sur la plaque du four ou dans un moule à pizza.
- Précuisez la pâte à 200 degrés Celsius pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, mélangez le raifort et le jus de citron dans un bol.
- Découpez le saumon fumé en fines tranches.
- Une fois la pâte précuite, étalez le mélange mayonnaise-raifort-jus de citron sur la pâte.
- Parsemez de paprika doux.
- Disposez les tranches de saumon fumé sur la pâte.
- Décorez avec de l'aneth frais.

RECETTE 2 :

Shakshuka

Ingrédients :

- 4 œufs
- 500 g de tomates bien mûres
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de paprika doux
- 1/2 cuillère à café de piment ou poivre de Cayenne
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Coriandre fraîche pour garnir

**Préparation :**

- Épluchez l'oignon et coupez-le en fines lamelles. Épluchez l'ail et hachez-le finement. Coupez le poivron en dés.
- Pelez les tomates et coupez-les en dés.
- Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande poêle. Ajoutez l'oignon, l'ail, les dés de poivron rouge et le cumin. Faites revenir à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 10 minutes).
- Ajoutez les dés de tomates, le paprika doux, le piment ou poivre de Cayenne, le sel et le poivre. Laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Mélangez régulièrement.
- À l'aide d'une cuillère à soupe, faites des petits puits dans la sauce (1 par œuf) et cassez les œufs au centre. Utilisez une fourchette pour mélanger délicatement une partie du blanc d'œuf avec la sauce tomate, sans casser les jaunes.
- Terminez la cuisson au four préchauffé à 190°C (sans couvercle) pendant 7 à 10 minutes, ou à la poêle avec un couvercle. Si vous utilisez la poêle, veillez à diminuer le feu pour éviter de brûler la sauce.
- Parsemez la Shakshuka de coriandre fraîche et dégustez-la directement !

RECETTE 3 :

Bounty maison

Ingrédients :

- 5 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- 5 cuillères à soupe de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à café de farine de coco
- 75g de chocolat noir (95% de cacao pour ma version)

Préparation :

- Faites fondre l'huile de coco dans une casserole à feu doux.
- Dans un bol, mélangez la noix de coco râpée, le lait de coco, la farine de coco et l'huile de coco fondue.
- Formez de petites barres de la taille d'un mini Bounty et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Faites fondre l'huile de coco dans une casserole à feu doux.
- Dans un bol, mélangez la noix de coco râpée, le lait de coco, la farine de coco et l'huile de coco fondue.
- Formez de petites barres de la taille d'un mini Bounty et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Placez la plaque de barres au réfrigérateur pendant 2 heures afin qu'elles durcissent.
- Faites fondre le chocolat noir dans une casserole à feu doux.
- Trempez chaque barre de noix de coco dans le chocolat fondu pour les enrober complètement.
- Saupoudrez chaque barre de noix de coco râpée et replacez-les sur la plaque de cuisson.
- Remettez la plaque de barres de noix de coco et de chocolat au réfrigérateur pendant 30 minutes pour que le chocolat durcisse.





Ceci n'est que le début de
votre transformation,
préparez-vous à écrire un
nouveau chapitre de votre
vie."

CONCLUSION

Ceci n'est que le début...

Au cœur de votre quête de perte de poids se trouve une vérité simple, mais puissante : votre alimentation joue un rôle essentiel dans votre succès.

Chaque bouchée que vous prenez a le pouvoir de vous rapprocher de vos objectifs ou de vous en éloigner.

Vous devez donc avoir une relation saine et équilibrée avec les aliments pour atteindre une perte de poids durable.

Oubliez le comptage des calories, les privations, les frustrations et les pesées quotidiennes. Pour réussir, vous devez préserver le plaisir de manger et renouer votre confiance en votre corps.



Si vous suivez mes conseils, vous allez très rapidement commencer à perdre du poids de manière saine, et constater une belle augmentation de votre énergie ainsi qu'un bien-être généralisé.

Cet ebook ne donne bien sûr qu'un petit aperçu de ma méthode "Perdre du poids sans avoir faim".

Voici

Pour plus d'informations, recettes, astuces et conseils, je vous invite à visiter mon blog madame-paleo.com – vous trouverez la réponse à toutes vos questions au travers des différents articles.

Mon blog est aussi un lieu d'échange. Alors, n'hésitez pas à vous exprimer au travers des commentaires (en dessous de chaque article).

Faites-moi part de vos réflexions, de vos avis et de vos expériences.

Au plaisir de vous lire



Vous pouvez également me suivre sur [YouTube](#) - [Facebook](#) - [Instagram](#). Cliquez sur les liens et abonnez-vous !



Jessica Mattar

www.madame-paleo.com
contact@madame-paleo.com
youtube.com/@MadamePaleo/