

Dr Myriam Skender

Pourquoi sont-elles minces ?

Les cinq principes
pour mincir en meilleure santé



Pictorus

Introduction

Pourquoi écrire un énième livre sur les régimes ?

Il ne s'agit pas d'un livre proposant un régime, mais d'un ouvrage expliquant l'équilibre alimentaire que chacun d'entre nous devrait appliquer, pour être mieux, rester mince ou le devenir. Être en meilleure forme et en meilleure santé, plus longtemps.

La majorité des livres de nutrition ont été écrits par des hommes, alors que la majorité des personnes qui souhaitent maigrir, sont des femmes !

Seule une femme pouvait mieux comprendre et résoudre certains problèmes féminins qui « gênent » l'amaigrissement.

Ce livre différent de tout ce qui a été publié à ce jour, est donc écrit par un médecin mais surtout par une femme, qui a fait maigrir des milliers de femmes et d'hommes à l'aide de cette méthode fiable, concrète et efficace.

Je souhaite maintenant partager le résultat de mes recherches et de mon travail avec le plus grand nombre d'entre vous.

Il est important de souligner qu'aujourd'hui il existe un dépistage massif du cancer du colon, parce qu'il est en augmentation. Il faut arrêter de consommer trop de protéines animales au cours des repas, et cesser de mélanger plusieurs protéines animales dans le même repas. Ce type d'alimentation n'est manifestement plus recommandable de nos jours !...

Ma méthode est conforme à une bonne hygiène alimentaire équilibrée, prônée aujourd'hui par tous les travaux de recherches médicales, et par des études scientifiques.

Pourquoi sont-elles minces ?

En 12 années d'exercice, j'ai pu constater que les patients qui avaient appliqué cette méthode, étaient et restaient minces, mais étaient aussi en meilleure santé (bilans biologiques et examens complémentaires à l'appui).

Les 5 principes de cette méthode :

- savoir associer les aliments,
- faire au moins 5 repas par jour,
- éviter d'avoir trop faim,
- si des écarts sont faits, les compenser immédiatement,
- être toujours « coaché » : soit par la balance 1 fois par semaine, soit par un vêtement « test ».

Les plus de cet équilibre alimentaire :

- perdre du poids, sans jamais le reprendre,
- diminuer: le cholestérol, la glycémie chez les diabétiques, l'hypertension artérielle, l'apnée du sommeil, la charge sur les articulations, donc repousser la chirurgie (prothèse du genou, prothèse de hanche, lombalgies)...

Un corps plus léger permet d'avoir un meilleur moral, de mieux dormir et de mieux vivre.

Pourquoi les personnes minces restent minces, jeunes plus longtemps, et développent moins de maladies ?

- Parce qu'elles savent se réguler seules,
- parce qu'elles préfèrent les aliments naturels et les plats simples.

Ce livre s'adresse à tous, car il présente de façon claire et simple, la « méthode du mieux manger » (sans saturer l'organisme en aliments trop riches et trop industriels). Il s'adresse aussi à ceux

qui souhaitent perdre entre 2 et 60 kg et qui veulent acquérir un bon équilibre alimentaire pour être mieux.

Le corps est une « machine » qui fonctionne avec une mémoire et une calculatrice. Si on lui retire des aliments ingérés quotidiennement, il est surpris, et réagit en puisant dans ses réserves graisseuses, donc il maigrit.

Cette méthode d'amincissement permet de perdre la masse graisseuse sans pour autant faire fondre le muscle; fini les patients amaigris, à la mine creusée. Au contraire les patients qui ont suivi cet équilibre pendant quelques semaines, disent retrouver une tonicité physique et intellectuelle.

La différence avec les autres régimes :

- diversification des aliments, donc pas de carences, au contraire,
- on ne compte jamais les calories,
- on ne pèse pas les aliments,
- on compense immédiatement un écart avec une diète,
- il suffit de savoir repérer les 6 grands groupes d'aliments, sans faire d'erreurs d'associations,
- il est facile de comprendre le principe de la diète du lendemain, qui n'a rien de « draconien » puisqu'elle ne se pratique que 24 heures, sans jamais ressentir la faim (elle permet de compenser les écarts faits la veille),
- le régime varie en fonction des saisons,
- toutes les situations au cours desquelles il peut sembler difficile de poursuivre cette méthode sont traitées (repas familiaux, fêtes de fin d'année, anniversaires, mariage...).

Tout au long du livre je vous donne des conseils pour ne pas vous démoraliser et vous verrez que vous pourrez vous accorder

Pourquoi grossissons-nous ?

➤ page 18

Je me pose les bonnes questions

Je décide de maigrir

J'oublie les phrases toutes faites

Ne jamais accepter de...

Décider de...

Comprendre le principe d'association des aliments

➤ page 20

Les trois grands groupes d'aliments

Une division en 6 groupes

Que faire avant d'entamer un régime ?

➤ page 22

Les courses : les bases

Les astuces pour éviter le grignotage

Pour les femmes qui déjeunent sur leur lieu de travail

Les 4 grandes phases

➤ page 26

La phase d'amaigrissement (phase 1)

La phase de récompense (phase 2)

La phase de réintroduction (phase 3)

La phase de stabilisation (phase 4)

Les points essentiels à connaître avant de débiter

➤ page 30

Boire de l'eau

Avoir un bon transit

En période de cycle, Mesdames...

Les insomnies

L'ennui, le stress



Pourquoi grossissons-nous ?

UNE FEMME QUI A UN SOUCI, une contrariété, ouvre son frigo et se jette sur des aliments gras ou sucrés voire sur les deux à la fois. Un homme, en général, prend ses baskets et part courir !

Nos apports alimentaires dans la société d'hyperconsommation ne sont pas équilibrés, ils sont souvent plus importants que nos besoins.

Dès l'enfance, les apports sont aujourd'hui trop importants, trop riches, trop gras, trop sucrés.

Chez les femmes, trois facteurs essentiels rentrent en jeu : le stress, l'affectif... et les hormones.

Le problème majeur est que l'impression de satiété a disparu. Nous avons oublié que nous devons nous nourrir seulement quand nous avons faim, et cesser de nous alimenter dès que nous sommes repus !

Au cours de mes nombreuses années de consultations, j'ai souvent entendu la même histoire : « Dès que je vois un morceau de gâteau, de fromage, ou autre, je l'avale ; alors que je viens de sortir de table... »

Il semblerait bien que nous vivions pour manger et nous ne mangions plus pour vivre.

Je me pose les bonnes questions...

- Depuis quand ai-je grossi ?
- Pourquoi ?
- Quel événement a eu lieu ?

Les 5 principes

➤ page 36

- 1 Le principe de base de cette méthode : savoir associer les aliments
- 2 Faire au moins 5 repas par jour
- 3 Éviter d'avoir trop faim
- 4 Savoir gérer et compenser les écarts dès le lendemain
- 5 Être toujours coachée par la balance ou un vêtement test

Partie 3

Les cas particuliers

► page 52

Les fêtes familiales (anniversaire, baptême, mariage)
ou les invitations

Le restaurant

Les compulsions alimentaires

Les travailleurs de nuit

Questions/Réponses

► page 61



- apprendre à mieux manger, en préférant **5 petits repas par jour**, plutôt que 2 copieux ;
- apprendre à **aimer son corps tel qu'il est** ;
- être très vigilante en **période prémenstruelle**, car les compulsions alimentaires semblent plus fréquentes durant cette phase du cycle.

Prévoir 10 jours avant le cycle des granules homéopathiques comme :

- **Pulsatilla 5 CH,**
- **Anacardium oriental 5 CH,**
- **Passiflora 5 CH**

3 granules de chaque 3 fois/jour,
15 jours par mois.

NE JAMAIS OUBLIER QU'AU-DELÀ DE UN ÉCART PAR SEMAINE, LA PERTE DE POIDS RALENTIT.

Parfois même une prise de poids se fait ressentir si les écarts sont réguliers surtout dans la *phase 1* (phase d'amaigrissement). C'est une phase où le corps a tendance à stocker dès que des écarts sont faits.

Tous ces cas particuliers ont un point commun, ce sont des moments de convivialité, de joie, de retrouvailles. Ne les gâchons pas, au contraire, accordons-nous quelques petits écarts qui seront de toute façon vite compensés par la diète du lendemain. Sans cela, la prise de poids sera incontournable.

MAINTENANT QUE :

- 1. vous avez compris les 5 principes pour mincir et rester mince ;
- 2. vous avez mémorisé les astuces pour déjouer les pièges des repas à l'extérieur (restaurant, fêtes ou autres cas particuliers) ;
- 3. cet **équilibre alimentaire** simple et sain est devenu un réflexe alimentaire, **une base de vie** ;
- 4. la notion de diètes compensatrices n'a plus de secret pour vous . . .

. . . il ne vous reste plus qu'à mettre en application ces quelques notions de bon sens (les minces le font de façon réflexe et systématique).

Chacun de nous (mince ou pas), devrait, pour être en meilleure santé, appliquer ces règles simples. C'est la loi du mieux manger, du mieux être et du mieux vivre !

Vous avez donc maintenant compris pourquoi les minces sont minces. Un bon équilibre alimentaire, donc un poids « idéal » passe par ces 5 règles d'or.

Il n'y a rien de sorcier, ni de restrictif, c'est une alimentation saine, simple, équilibrée.

Ces 5 principes doivent être adoptés par chacun d'entre nous, hommes et femmes, minces ou pas, jeunes et moins jeunes, enfants et parents.

- Voici ci-après, une liste de questions/réponses qui vous permettront de répondre à des questions que vous vous posez parfois sans oser les formuler.

Les aliments autorisés

➤ page 80

Les aliments interdits

➤ page 82

Menus

➤ page 83

Journée type de la 1^{re} phase

Phase de réintroduction

Phase de stabilisation

À Noël

Les diètes

➤ page 87

La diète détox

La diète soupe

La diète omelette

La diète fruits

La diète salade

Recettes et menus

➤ page 92

Entrées

Plats

Desserts

RECETTES ET MENUS

LES RECETTES proposées sont assez rapides et faciles à réaliser. Les menus peuvent varier selon les saisons et les goûts de chacun.

LE SEL n'est noté sur aucune des recettes, car comme vous le savez il ne faut pas en abuser, je laisse donc à chacun le soin de bien doser !

N'oubliez pas qu'une cuillère à soupe d'huile est autorisée par repas et par personne.

JE RAPPELLE pour ceux ou celles qui ont des problèmes de colopathie (colon irritable) que **LES FRUITS SONT À ÉVITER À LA FIN DES REPAS**. Il sera plus judicieux de les consommer à distance des repas.

► ENTRÉES

Salade printanière	93
Courgettes aux crevettes et basilic ...	94
Rouleaux de printemps	95
Fenouils macérés au citron	96
Tzatziki	97
Asperges vertes, vinaigrette aux framboises	98
Carottes au fromage blanc	99
Carpaccio de courgettes	100
Potage vert	101
Potage à la citrouille	102

► PLATS

Piperade	103
Flan de poireaux	104
Blettes gratinées	105
Œufs pochés forestière	106
Brochettes de fruits de mer	107
Mâche aux Saint-Jacques dorées	108
Cabillaud au curry	109
Rôti de lieu au four	110
Pot au feu	111
Blancs de poulet marinés	112

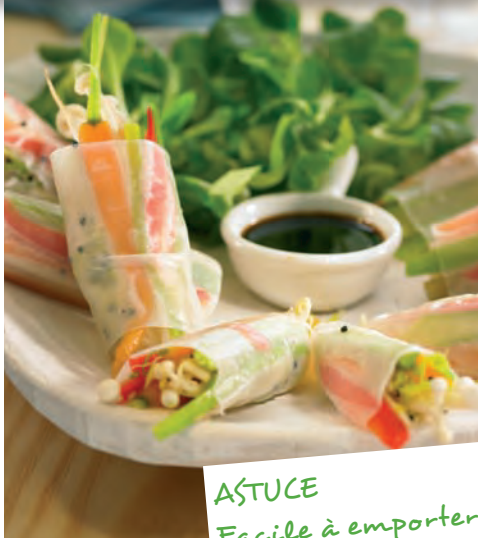
► DESSERTS

Coupe de fruits d'été à la menthe et au gingembre	113
Pommes cuites à l'orange et à la cannelle	114
Fraises à l'orange et aux épices	115
Salade de fruits exotiques	116
Mousse de fraises	117
Fromage blanc au coulis de fruits... ..	118
Milk shake au citron et fruits rouges ..	119
Faisselle aux abricots rôtis	120
Mousse au chocolat et aux agrumes ..	121

Rouleaux de printemps

MENU

- 2 rouleaux de printemps
- blancs de seiches grillés
- 1 laitage ou 1 compote



ASTUCE

Facile à emporter.
Les blancs de seiches peuvent être dégustés chauds ou froids.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 feuilles de pâte de riz
- 2 carottes
- pousses de soja
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 2 c. à café de coriandre
- 1 c. à soupe de sauce soja

PRÉPARATION

- Épluchez, lavez et râpez les carottes.
- Épépinez et coupez les poivrons en lanières.
- Faites blanchir le tout 2 à 3 min dans l'eau bouillante, et laissez refroidir.
- Rincez les pousses de soja dans l'eau tiède.
- Incorporez la coriandre et la sauce soja.
- Humidifiez les feuilles de pâte de riz et garnissez-les avec les légumes.

Table des matières

Introduction	9
--------------------	---

Partie 1

■ Pourquoi grossissons-nous ?	18
Je me pose les bonnes questions... ..	18
Je décide de maigrir	19
J'oublie les phrases toutes faites	19
Ne jamais accepter de... ..	19
Décider de... ..	19
■ Comprendre le principe d'association des aliments	20
Les trois grands groupes d'aliments	20
Une division en 6 groupes	20
■ Que faire avant d'entamer un régime ?	22
Les courses : les bases	24
Pour éviter le grignotage	24
Pour les femmes qui déjeunent sur leur lieu de travail ...	25
■ Les 4 grandes phases	
Phase d'amaigrissement ➤ Phase 1	26
Phase de récompense ➤ Phase 2	26
Phase de réintroduction ➤ Phase 3	27
Phase de stabilisation ➤ Phase 4	28

■ Les points essentiels à connaître avant de débiter	30
Boire de l'eau	30
Avoir un bon transit	31
Ne pas porter de vêtements trop serrés... ..	31
En période de cycle, Mesdames... ..	31
Les insomnies	32
L'ennui ou le stress	32

Partie 2

■ Les 5 principes	36
1 Le principe de base de cette méthode : savoir associer les aliments	36
2 Faire au moins 5 repas par jour	40
3 Éviter d'avoir trop faim	42
4 Savoir gérer et compenser les écarts dès le lendemain	43
5 Être toujours coachée par la balance ou un vêtement test	47

Partie 3

■ Les cas particuliers	52
Les fêtes familiales (anniversaire, baptême, mariage...) ou les invitations	52
Les compulsions alimentaires	54
Les travailleurs de nuit	58
■ Questions/Réponses	60

Table des matières (suite)

Partie 4

■ Les aliments autorisés	80
■ Les aliments interdits	82
■ Menus	
Journée type de la 1 ^{re} phase	83
Phase de réintroduction	84
Phase de stabilisation	85
À Noël	86
■ Les diètes	
La diète détox	87
La diète soupe	88
La diète omelette	89
La diète fruits	90
La diète salade	91
■ Recettes et menus	
Entrées	93
Plats	103
Desserts	113