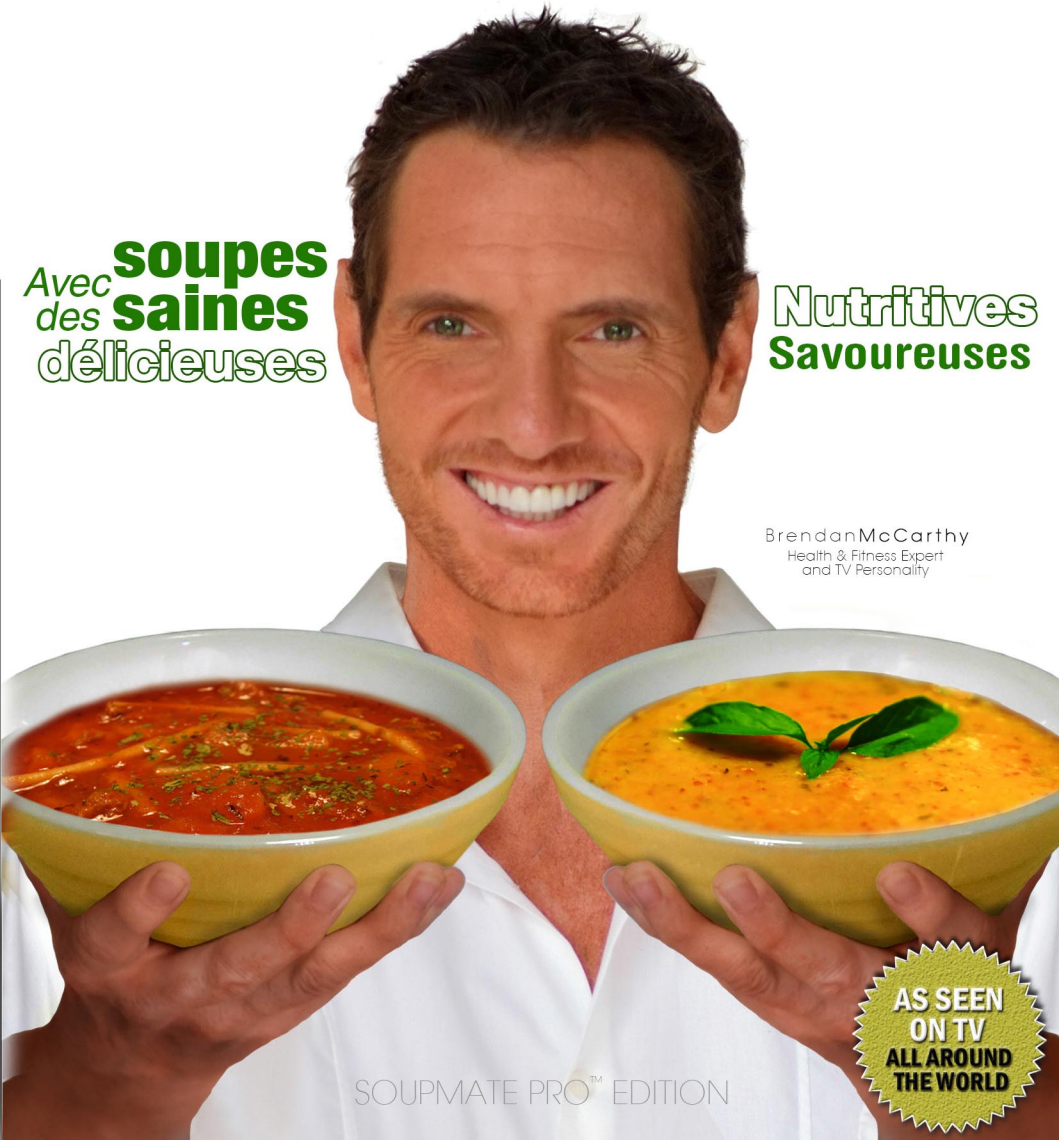
JUMP START

Guide minceur 7 jours

Perdez jusqu'à **4.5 KG** en seulement 1 **semaine.**



SOUPMATE PRO™ EDITION

JUMPSTART

RÉGIME MINCEUR 7 JOURS

BRENDAN McCARTHY

Importé par EZ Trading
1 Quai du Point du Jour
92100 Boulogne Billancourt

SOUPMATE™ EDITION

CNI-SM7DSD-FR-0001-072014-0000

Avertissements

Les informations présentées dans ce programme ne constituent en aucun cas des conseils médicaux ni n'ont vocation à remplacer un quelconque avis médical. Celles-ci doivent être utilisées en conjonction avec les instructions et les soins prescrits par votre médecin. Il convient de consulter votre médecin avant de commencer ce programme comme pour tout programme de régime ou de maintien, en particulier si vous souffrez d'hypoglycémie ou de diabète. Votre médecin doit être au fait de toutes vos conditions médicales et de tous médicaments ou compléments que vous prenez, le cas échéant, et également si vous êtes en phase de rétablissement suite à une maladie. Les personnes suivant un traitement diurétique ou médicamenteux du diabète doivent demander l'accompagnement d'un médecin pour suivre ce programme.

Comme pour tous les régimes, les phases de perte de poids de ce programme ne doivent pas être suivies par les patients dialysés ni les femmes enceintes ou allaitant. Si, à tout moment au cours du programme, vous ne vous sentez pas bien, il convient d'envisager l'arrêt de ce programme et de consulter votre médecin.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ : Toute référence dans le présent document à des produits, procédés ou services commerciaux spécifiques par mention de leur nom commercial, marque déposée, fabricant ou toutes citations de médecins ou d'experts en matière de perte de poids ne constitue ni n'implique l'approbation, les recommandations ou l'aval de l'individu, de la société ni du produit en question. Les avis et opinions exprimés dans ce programme sont uniquement ceux de l'auteur et sont fondés sur ses recherches et sur son expérience personnelle dans ce domaine.

Copyright © 2013 par Brendan J. McCarthy
Publié chez Creative Nations International LTD.

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit, par voie électronique ou mécanique, y compris par des systèmes d'informatique documentaire, sans l'accord écrit de l'éditeur, sauf pour les critiques qui sont autorisés à citer de brefs passages de l'ouvrage dans leurs écrits.

Ouvrages du même auteur :

Guide minceur 7 jours

Changez votre corps en seulement 7 jours grâce aux pouvoirs des jus de fruits et de légumes naturels.
www.7dayjuicediet.com

Guide minceur 7 jours / Soupe

Perdre du poids. Se détoxifier. Se sentir bien.
www.soupdiet.tv et *www.soupmate.com*

Le régime liquide du soleil

Le maillon manquant de la nutrition moderne.
Apprenez comment le pouvoir de la chlorophylle et des smoothies verts peut faire fondre les calories et améliorer votre état de santé.
www.liquidsunshinediet.com

50 astuces pour réduire de moitié votre budget alimentaire

50 méthodes pour réduire vos dépenses alimentaires de moitié. Optimisez votre budget alimentaire et découvrez les secrets qui vous permettront de prolonger la durée de vie de vos aliments. En bonus : des conseils pour déjouer les pratiques commerciales des supermarchés.
www.50tools.com

Table des matières

Remerciements 8
Lettre de l'auteur 9

Première partie du Guide minceur 7 jours

Introduction 11

CHAPITRE **Un** ... Qu'est-ce qui ne va pas avec la nourriture que nous mangeons? 12

CHAPITRE **Deux** ... 6 Bienfaits du Guide minceur en 7 jours 14
- **Un** | Réduire les risques de maladies 14
- **Deux** | Digestion et Élimination 16
- **Trois** | Perte de poids 19
- **Quatre** | Beauté 19
- **Cinq** | Énergie supplémentaire 20
- **Six** | Bonheur 20

CHAPITRE **Trois** ... Se préparer au challenge 22
- Pourquoi certains régimes ne marchent pas? 22
- Se préparer pour un défi sain 23
- Un esprit sain dans un corps sain 24
- Le savoir vient compléter nos pensées positives et productives 27
- 7 clés pour changer 27
  - **Un** | Offrez-vous le meilleur 27
  - **Deux** | Analysez 28
  - **Trois** | Fixez-vous des objectifs 28
  - **Quatre** | Appréciez vos erreurs 30
  - **Cinq** | Soyez patient 30
  - **Six** | Prenez soin de vous et des autres 31
  - **Sept** | Félicitez-vous 31

Deuxième partie du Guide minceur 7 jours

CHAPITRE **Quatre** ... Astuces pour la réalisation des soupes 33

CHAPITRE **Cinq** ... 7 jours pour une vie plus saine 36
Guide minceur 7 jours : nutrition par ingrédients 37

Jour 1 | Préparer l'estomac 37
Jour 2 | Élimination du premier stade des ballonnements..... 40
Jour 3 | Élimination du deuxième stade des ballonnements – Rétention d'eau 43
Jour 4 | Nettoyage du foie 46
Jour 5 | Détoxication des reins 50
Jour 6 | Lavage lymphatique 52
Jour 7 | Rajeunissement de la peau 55

Troisième partie du Guide minceur 7 jours

CHAPITRE **Six** ... Guide pour manger sain 58
Après le programme en 7 jours 58
Quelques conseils simples pour manger plus équilibré 60
Les 7 péchés de l'alimentation 61

Un | Le sucre 61
Deux | Le sirop de glucose-fructose 62
Trois | Les édulcorants artificiels 62
Quatre | Le GMS 65
Cinq | La margarine 66
Six | La viande transformée 68
Sept | La caféine 69

L'alimentation consciente 70
Qu'est-ce que l'alimentation consciente? 70
Pourquoi devrions-nous adopter l'alimentation consciente?... 70
Comment manger consciemment 71

Quatrième partie du Guide minceur 7 jours

CHAPITRE **Sept**... Les bases de la soupe 73
Conseils pour choisir vos ingrédients 73
Comment conserver les ingrédients frais 75
L'atelier à soupes 76
Concocter des soupes SAINES et équilibrées 76
Réaliser un bouillon sain 77
Comment préparer un bouillon de volaille 79
Comment préparer un bouillon de bœuf 80
Comment préparer un bouillon de poisson 81

Références **82**

Remerciements

À ma famille –

De tout ce qu'il y a sur cette terre, vous êtes ce que j'ai de plus précieux. À ma chère femme Tanya : merci pour ta capacité à me comprendre et à me supporter dans les moments difficiles et éprouvants qui se sont trouvés sur le chemin qui a mené à la concrétisation de ce projet de livre.
Je t'aime tendrement.
À mes 3 merveilleuses filles : Sofia, Stella & Skye. Vous êtes les meilleurs enfants qu'un père pourrait espérer avoir. Vous êtes et vous resterez toujours ma plus belle création.

Et

À tous les grands Rêveurs parmi nous - Gardez la foi et que vous ne cessiez jamais de croire.
Servez-vous du pouvoir des actions pour faire de vos rêves une réalité.
Ayez la passion ardente de le crier sur les toits du monde.

Lettre de l'auteur

Nous sommes tous soumis aux lois de la nature. Notre corps est au mieux de sa forme uniquement si l'on bouge, mange et vit selon les codes de la nature. On sait tous que plus nous faisons de l'exercice et plus nous mangeons de fruits et de légumes frais, meilleure est notre santé. Les fruits, les légumes et autres produits verts à feuille constituent la source la plus solide et la plus basique de vitamines, de minéraux et de nutriments essentiels. Les nutriments apportés par la viande ne sont que complémentaires. Ils ne sont pas aussi riches qu'au niveau de la plante source qui nourrit les animaux dès le départ. Dans mon premier ouvrage, Jumpstart 7 Jour Juice & Weight Loss Program (www.7dayjuicediet.com), j'ai mis au point un régime destiné à favoriser une amélioration radicale de votre santé en nourrissant votre corps uniquement de jus de légumes et de fruits frais. Le programme consistait en une semaine complète d'élimination des plats cuisinés, viandes et aliments solides avant de le remplir des enzymes vivantes contenues dans les jus frais. Ce régime liquide permettait au corps de mobiliser toute son énergie pour se purifier après des années d'accumulation de toxines. Il était conçu pour faire renaître votre santé !

Le succès rencontré suite à Jumpstart 7 Jour Juice & Weight Loss Program a donné naissance à l'ouvrage que vous tenez à présent entre vos mains : le Guide minceur 7 jours. Après la publication de mon premier livre, j'ai reçu par e-mail d'innombrables retours positifs, mais aussi des témoignages et également des demandes en faveur de programmes alternatifs plus proches des saveurs des plats faits maison. Je suis intimement convaincu que plus les produits sont frais, plus ils génèrent de bienfaits pour le corps. La chaleur réduit la quantité de nutriments et d'enzymes vivantes. Bien que cela soit vrai, ma vocation est de rendre l'atteinte d'un mode de vie sain plus facile en créant des programmes et des produits qui favorisent cette démarche. J'ai conçu ce programme de sorte à ce que chaque jour, vous puissiez choisir parmi 5 recettes différentes et ce, sur 7 jours au total – plus de 30 soupes riches et consistantes en tout ! Les soupes sauront incontestablement vous plaire puisqu'elles ont été scientifiquement formulées pour être particulièrement goûteuses. Mieux encore, elles apportent une quantité impressionnante de vitamines, de minéraux et de nutriments tout en purifiant systématiquement une partie différente de votre corps chaque jour. Il s'agit d'un moyen simple, efficace et sûr pour perdre du poids rapidement.

Pour prouver que mon Guide minceur 7 jours fonctionne réellement, j'ai décidé de me sacrifier et de faire l'impensable. Partant d'un corps en pleine forme – ayant créé de nombreux programmes de santé concluants et de produits de remise en forme – je me suis lancé dans une frénésie alimentaire de 6 mois – à manger tout ce que je voyais pour devenir incroyablement gros et en mauvaise santé – pour pouvoir soumettre mon régime de soupes au test ultime. Toutefois, j'y ai peut-être été un peu fort. J'étais une véritable épave ! J'ai fini par prendre plus de 25 kilos juste pour prouver quelque chose et j'en ai payé le prix fort. Les kilos que j'ai pris m'ont non seulement donné un gros ventre et m'ont donné l'air d'avoir des seins, ils m'ont aussi créé beaucoup de problèmes de santé... indigestion, essoufflement, faible énergie, problèmes de peau, douleurs et mal de dos. Comme si j'avais pris 20 ans !

La raison qui m'a poussé à prendre tout ce poids était ma foi en l'efficacité de mon Guide minceur 7 jours. À vrai dire, j'avais tellement foi en ce programme que j'ai embauché une équipe de TV pour filmer, documenter et enregistrer chacun de ces 7 jours. Si vous trouvez le bon système, ce qui peut se produire en seulement une semaine est assez impressionnant. Le premier jour, je pesais le poids monstre de 255 livres (115,5 kg) et à l'issue du programme, je suis redescendu à 233 livres (105,5 kg). 22 livres de perdues au total ! 10 kilos en moins ! En plus de cela, tous les maux, douleurs et problèmes de santé auxquels j'étais confronté avant le programme avaient disparu ! Non seulement j'avais l'air bien plus jeune, j'avais la sensation d'avoir beaucoup rajeuni par rapport à la semaine d'avant.

Bien entendu, les résultats peuvent varier. Tout le monde ne perdra pas autant que moi. En moyenne, les gens perdent entre 7 et 10 livres (3 - 4,5 kg) sur les 7 jours, mais certains ont perdu encore plus que moi. Dans tous les cas, si vous avez des kilos en trop et que vous voulez vous en débarrasser rapidement, vous devriez vraiment essayer ce programme. Il est rapide, facile et naturel et il utilise des ingrédients accessibles que vous pourrez trouver dans votre supermarché local. Aussi, vous pourrez tenter de nombreuses saveurs différentes grâce aux 5 différentes recettes proposées pour chaque jour. Et le bouquet : cela fonctionne ! Je serais absolument ravi de lire vos témoignages et vos résultats. N'hésitez pas à m'envoyer un e-mail à l'adresse brendan@soupdiet.tv. Par ailleurs, si vous avez des questions sur le régime, rendez-vous sur www.soupdiet.tv - nous essaierons de maintenir ce site à jour à l'aide des questions fréquentes et des témoignages de ceux qui ont essayé le programme.

Le Guide minceur 7 jours est un tremplin qui vous propulse vers une santé optimale. Vous y trouverez des faits, des éléments de motivation et des procédures pas-à-pas – tous les outils dont vous aurez besoin pour instaurer des changements durables dans votre vie. Pour vous permettre une compréhension complète du Guide minceur 7 jours, certaines rubriques sont accompagnées de descriptions détaillées, mais j'ai fait en sorte de les rendre courtes et faciles à mettre en œuvre. L'objectif est de vous apporter des connaissances claires et concises sur la façon dont votre corps fonctionne tout en vous permettant d'ouvrir les yeux sur une meilleure façon de percevoir la « nourriture ». Ces réalisations vous aideront à voir les effets positifs & négatifs que peuvent avoir la nourriture sur votre santé, votre énergie et votre bien-être en général. Plus vous disposez d'informations de qualité, plus vous serez en mesure de prendre de meilleures décisions et éviter d'être victime de mauvaise santé, d'obésité et de maladies.

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à lire cet ouvrage que j'en ai eu à l'écrire.

Diététiquement vôtre !

Brendan McCarthy

Introduction

Mon objectif est de vous offrir un programme facile et nutritif pour améliorer votre santé !

C'est l'environnement dans lequel nous vivons, l'air que nous respirons et la nourriture que nous mangeons. Nous ravageons nos corps avec des aliments vides déguisés sous les adjectifs « fortifié » et « enrichi ». Au cours des 100 dernières années, le régime humain a considérablement changé. Au fil du temps, nous avons appris à accepter un régime à base d'« aliments » excessivement transformés, y compris les légumes et les fruits qui sont stockés dans des boîtes de conserve attrayantes. Nos corps accumulent depuis des années toutes ces toxines qui ont donné naissance à une nouvelle génération affligée par nombre de maladies du cœur, de cancers, de diabète et d'obésité.

C'est notre droit naturel de pouvoir vivre longtemps et en bonne santé. Grâce au savoir approprié, nous pouvons nous sauver nous-mêmes et nos proches de la douleur physique et émotionnelle engendrée par la négligence de notre santé.

Nous avons perdu trop de temps, d'argent et de force en investissant dans des médicaments et des compléments alimentaires pour « aller mieux ». Au lieu de traiter la CAUSE des symptômes, on ne fait que les éliminer et nous rendre vulnérables face à la maladie.

Ces symptômes de maladie doivent être pris en compte. La solution est un régime bien équilibré. Le corps est un instrument formidable – si vous le traitez bien, il guérira tout seul ! Le Guide minceur 7 jours vous apporte les bons nutriments ainsi qu'une procédure simple et sûre pour nourrir votre corps et vous débarrasser du surplus de graisse pour retrouver la santé que vous méritez.

La soupe existe depuis des siècles. Elle est l'un des incontournables de la cuisine familiale. Les régimes à base de soupes constituent également des pratiques de longue date dont la plus populaire est le régime à base de soupe au chou. Vous avez peut-être entendu dire que le régime à base de soupe au chou a vu le jour dans un hôpital de Floride où des patients en surpoids subissaient des opérations chirurgicales. La soupe au chou aidait les patients à perdre du poids en très peu de temps. Le problème est que se contenter uniquement de soupe au chou pendant une semaine entière est incroyablement ennuyeux ! Également, même si le chou est très bon pour la santé, il s'accompagne souvent d'effets secondaires désagréables : il donne des flatulences. Ces deux raisons découragent beaucoup de personnes à entamer ce régime. J'ai donc adopté une approche plus scientifique et systématique en utilisant les bons ingrédients pour vous faire perdre rapidement du poids.

Alors que votre objectif soit d'être en bonne santé ou tout simplement de perdre vos kilos en trop, le Guide minceur7 jours est la solution pour vous !

CHAPITRE 1 : Qu'est-ce qui ne va pas avec les aliments que nous mangeons?

Le problème avec les aliments que nous mangeons est qu'ils ont souvent perdu leurs bienfaits nutritifs et sont stockés dans des emballages chimiques qui causent des ravages dans notre corps ! Les quantités élevées de sel, de sucre, de corps gras et de caféine créent un déséquilibre chimique. Lorsque nous consommons des aliments qui n'ont aucune valeur nutritionnelle, le sentiment de satiété n'est que temporaire. Peu après, nous avons de nouveau faim ou de grosses envies. Ces signaux sont mal interprétés, puis on cède à ces fausses envies pour se reporter sur des en-cas rapides ou sur tout ce que l'on trouve dans le placard. La fausse faim ne peut jamais être satisfaite : c'est un horrible cycle qui doit être rompu. Ce que notre corps est en train de nous dire, c'est en fait : « S'il te plaît, donne-moi des aliments nutritifs ! »

Si cette sensation vous est familière, c'est parce que votre corps utilise une incroyable quantité d'énergie pour décomposer les aliments lourds et transformés que vous lui imposez. Les aliments vides et dévitalisés difficiles à digérer vous épuisent, surtout lorsque vous ne recevez pas assez d'aliments riches, vivants, nutritifs. Les viandes difficiles à digérer peuvent elles aussi rester dans votre système pendant des jours, bloquant ainsi l'absorption des bons nutriments.

Comme expliqué dans le Guide minceur 7 jours, l'une des clés pour une bonne santé est l'élimination rapide des aliments. Le Guide minceur 7 jours suit le même concept. Les soupes, ayant déjà une forme prédigérée, demandent peu, voire aucune énergie pour être digérées. Ainsi, le corps n'a pas besoin d'autant d'énergie pour les décomposer et les absorber. Au lieu de cela, il se sert de cette énergie supplémentaire pour aller chercher les nutriments de la soupe et réparer votre corps au niveau cellulaire. Le corps élimine également les toxines accumulées et décompose l'excédent de graisse. Au final, le corps se sert de l'énergie pour s'adonner à ce processus de guérison si nécessaire qui ne peut se faire avec n'importe quel régime.

Durant les trois premiers jours du Guide minceur 7 jours, vous aurez davantage d'énergie et vous ressentirez moins de besoins. Vous perdrez également vos kilos en trop !

CHAPITRE 2 : Six bienfaits du Guide minceur 7 jours

La perte naturelle et rapide de poids n'est que l'un des bienfaits du Guide minceur 7 jours. Ce programme est conçu pour permettre un nettoyage interne de votre corps qui guérit, améliore la digestion, revigore la peau et vous fait sentir plus léger et plus énergique ! Voici certains des bienfaits intéressants apportées par ces soupes en une semaine seulement :

Un | Booste votre système immunitaire

Nourrir votre corps UNIQUEMENT de soupes nutritives et faibles en cholestérol booste votre système immunitaire.

Je pense en particulier aux maladies non transmissibles. Autrement dit, celles que l'on appelle parfois les « tueurs silencieux » comme l'hypertension, le diabète, le cancer et le cholestérol. Le surnom de ces maladies provient du fait qu'elles ne présentent que peu voire aucun symptôme et qu'elles sont mortelles. La plupart peuvent être évitées grâce à l'adoption de disciplines saines dans notre vie.

Le Guide minceur 7 jours permet à votre corps de prendre une pause pour se revitaliser. Et ce n'est que le premier des six bienfaits que le régime vous apporte !

Comment est-ce possible ?

La soupe est l'un des plats les plus sains au monde ! [1] Et elle ne se fait pas à base de plantes exotiques trouvées au sommet d'une montagne isolée. Les aliments les plus sains au monde sont ordinaires, globalement accessibles et constituent une source riche de nutriments essentiels pour une santé optimale. Parmi ces aliments, on compte des fruits, des légumes, des légumes verts à feuilles, des herbes et des épices qui ont un rôle de super aliments (aliments extrêmement riches en nutriments et en antioxydants) et qui sont pourtant connus de la majorité d'entre nous. Leur densité nutritive est extrêmement élevée, mais ils contiennent peu de calories. Manger ces super aliments sous forme condensée vous permettra d'obtenir les nutriments, vitamines, minéraux, phytonutriments, acides gras, fibres et autres éléments essentiels pour un minimum de calories.

---

[1] http://www.whfoods.com/foodstoc.php

Ci-dessous, quelques faits concernant la nutrition et les maladies :

- Les fruits et les légumes ne contiennent PAS de cholestérol.
- Les légumes utilisés dans ce programme ont un faible taux de matières grasses et de calories mais une grande quantité de potassium, de fibres alimentaires, d'acide folique, de vitamines A, C, E et B.
    - Les régimes riches en potassium aident à maintenir une bonne tension artérielle tout en protégeant le fonctionnement des muscles et des nerfs.
    - Les fibres alimentaires aident à réduire le taux de cholestérol dans le sang et à réduire l'hypertension, diminuant ainsi le risque d'accident vasculaire cérébral et de maladies du cœur.
    - Les vitamines A, C et E ont d'excellentes propriétés antioxydantes. Et nous en avons grandement besoin !
    - La vitamine C - particulièrement présente dans le persil et le chou frisé - aide à guérir les plaies et protège vos os, vos dents et vos gencives. Elle permet également d'assurer la bonne dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui empêche l'athérosclérose, la présence de taux élevés de cholestérol, l'insuffisance cardiaque et l'angine de poitrine (douleurs thoraciques aiguës due à un mauvais approvisionnement sanguin vers le cœur). La vitamine C aide également à prévenir le risque de cancer de la bouche, du larynx et de l'œsophage.
    - Les vitamines B sont souvent présentes dans les super aliments. Chacune d'entre elles a des bienfaits directs sur la santé, mais comme elles opèrent ensemble, elles offrent beaucoup des mêmes avantages. Les vitamines B boostent les fonctions métaboliques tout en aidant les systèmes immunitaire et nerveux. Elles favorisent également la croissance cellulaire et le bon fonctionnement du système cardiovasculaire.
    - Et un fait important au sujet des vitamines B : La vitamine B2 et l'acide folique (folate ou vitamine B9) - également présent dans les légumes verts à feuilles - favorisent la formation des globules rouges.
- Un autre des bienfaits de la soupe de légumes est la quantité de phytonutriments qui aident à empêcher l'endommagement des cellules et la reproduction des cellules cancéreuses et qui favorise également la réduction du taux de cholestérol.

De tous les bienfaits du Guide minceur 7 jours, la lutte contre ces maladies douloureuses et dégénératives est probablement le meilleur !

Les maladies viennent des toxines qui se sont installées dans notre corps. Dès la naissance, le corps filtre les toxines qui pénètrent dans notre système chaque jour. Malheureusement, certaines toxines s'accumulent au fil des années et laissent les maladies y incuber.

Un adulte normal rejette un peu plus de deux kg de déchets chaque jour ! Ces déchets sont rejetés par cinq voies d'élimination : les poumons, le foie, les reins, la peau et l'intestin. Si l'une de ces voies d'élimination devient surchargée, c'est tout le système qui peut dégénérer. Cela peut entraîner des infections, des problèmes de peau et toutes les maladies possibles et inimaginables !

Les soupes, jus et autres smoothies nutritifs et riches en ingrédients vivifiants sont les MEILLEURS aliments de guérison. Comme expliqué auparavant, les vitamines et les minéraux naturels sont les piliers de notre corps. Ils contiennent également des propriétés antioxydantes. Grâce à l'ajout de fibres et de fluides qui demandent moins d'énergie pour digérer, votre corps subit un régime détox rapide et naturel.

Au cours de ce régime en 7 jours, vous verrez votre corps se reconstruire et se purifier en même temps. J'y ai par ailleurs intégré quelques faits importants pour vous guider à travers ce programme. Pourquoi ? Pour deux raisons :

1. Identifier les différents symptômes de la détoxication et comprendre les bienfaits du processus. Cela vous donnera un avantage pour gérer la situation et exploiter au mieux le programme !

2. Savoir comment votre corps fonctionne vous incite à mieux le traiter. Cela vous permet d'avoir accès à la réussite la plus gratifiante de chaque régime : le sentiment de reprendre le contrôle sur votre santé. C'est le sentiment que j'ai eu et je vous souhaite de l'avoir également.

Le Guide minceur 7 jours aide à purifier :

1. Les poumons

Chacune de nos respirations oxygène le sang et le fait circuler dans tout notre corps. Lorsque vous expirez, le dioxyde de carbone et tous les autres déchets sont rejetés hors de votre système. En un seul jour, vos poumons peuvent expulser plus d'un kilo déchets ! Répugnant, n'est-ce-pas ? Le rhume, l'asthme et les allergies sont des signes que les poumons sont encombrés de toxines. Un manque d'oxygène peut entraîner une contamination d'acide carbonique qui augmente le niveau d'acidité dans notre sang. Avec ce programme, votre corps chasse les toxines logées dans vos poumons qui donnent lieu à des problèmes respiratoires, à des rhumes ou simplement à une accumulation de mucus. Essayez d'éviter la prise de médicaments contre le rhume et de laisser vos symptômes suivre leur cours naturel. Après tout, vous êtes en train d'essayer de chasser les toxines et non de les garder dans votre corps.

2. Le foie

Le foie est le plus gros organe interne parce que c'est lui qui travaille le plus. Lorsque votre corps reçoit d'importantes quantités de nutriments et d'oxygène, ceux-ci aident les enzymes du foie à remplir des fonctions essentielles. Ces fonctions consistent entre autres à : absorber des vitamines liposolubles, métaboliser les hormones et les matières grasses, aider à la production de vitamine K (vitamine qui empêche la formation de caillots de sang), réguler le taux de glycémie et stocker les vitamines et les minéraux. Parmi les voies d'élimination, le foie est l'organe qui purifie le corps tel un vrai combattant ! On peut lui dire merci !

3. Les reins

Une semaine de soupes hydrate votre corps et l'aide à nettoyer vos reins surchargés ! Les reins ont quatre rôles principaux : ils régulent les hormones qui stabilisent la tension artérielle, équilibrent les électrolytes (l'énergie naturelle de notre corps), activent la vitamine D pour l'absorption du calcium et filtrent le sang pour éliminer les toxines et l'excédent d'eau.

4. La peau

Le quatrième organe, qui n'est généralement pas connu pour sa fonction d'élimination, est la peau. Elle protège notre corps, régule sa température, permet la sensation du toucher et rejette les déchets et l'humidité. Vous est-il déjà arrivé de vous faire complimenter sur l'aspect radieux de votre peau lorsque vous étiez heureux et plein d'énergie ? Ou vous-a-t-on déjà dit que vous aviez « mauvaise mine » lorsque vous étiez malade ? L'apparence de notre peau reflète notre santé intérieure. La peau est conçue pour sécréter naturellement de l'eau et de l'huile corporelle pour préserver l'hydratation, l'élasticité et la bonne température corporelle. Si nos voies d'élimination sont encombrées de toxines, elles les envoient vers la peau qui les expulse par la transpiration et les fluides naturels. L'excédent de toxines donne lieu à l'acné, aux boutons, aux furoncles, à une peau sèche, aux inflammations et à d'autres problèmes de peau.

5. L'intestin

L'intestin est l'organe d'élimination le plus important. Dans un programme détox, tous les aliments qui purifient vos intestins purifient également les autres organes.

Mes recettes de soupe comportent beaucoup de fibres végétales. Lorsque les fibres naturelles sont digérées, elles emportent et absorbent tout. Il encourage également le développement de probiotiques, c'est-à-dire les bonnes bactéries / flore bactérienne située dans notre ventre. Pro signifie « pour », biotique signifie « vie » – « pour la vie » – rien qu'à son nom, vous pouvez saisir combien ils sont importants et essentiels à notre corps. Les probiotiques maintiennent un bon taux de pH, le ratio acide / alcalinité, dans nos gros intestins en transformant les fibres végétales en acides gras volatils qui empêcheront la surcroissance des bactéries nocives. Les acides gras volatils issus des fibres alimentaires sont la source ultime de guérison des cellules du colon, mais les fibres ne peuvent pas faire le travail toutes seules. Elles ont besoin d'hydratation. Les fibres doivent rincer votre intestin et non l'assécher. Et c'est là que la soupe intervient : elle contient de l'eau qui va permettre aux fibres de travailler. Un intestin propre est plus à même d'absorber correctement les nutriments.

Trois | Perte de poids

Il s'agit de l'un des bienfaits les plus importants. En 7 jours, vous perdez vos kilos en trop et ce, en toute sécurité. Mes soupes nutritives contiennent beaucoup d'eau et de fibres et vous donnent une sensation de satiété. Chaque recette est spécifiquement conçue pour vous aider à vous débarrasser de ces kilos tenaces en toute sécurité et en vitesse !

Avez-vous déjà entendu quelqu'un se plaindre de passer son temps à faire de l'exercice physique sans parvenir à perdre cette bouée permanente qui lui entoure la taille ? Il s'agit des toxines. Nos graisses contiennent des toxines et ne partiront pas si vous ne chassez pas ces toxines. Lorsque les cinq voies d'élimination et le système lymphatique sont encombrés de toxines, les graisses interviennent et agrippent les toxines en trop pour les maintenir à distance de nos précieux organes vitaux. Les graisses sont des sortes de petites prisons. Elles isolent les toxines pour les empêcher de nous nuire. Plus vous avez de toxines, plus le nombre de « prisons de graisses » se multiplie. Mes soupes riches en fibres nettoient vos intestins pour assurer l'absorption des nutriments essentiels. Elles chassent les toxines présentes dans les graisses et empêchent l'évolution des éléments toxiques en maladies. Comme pour tous les régimes, certains prétendent que ce n'est rien de plus qu'un autre phénomène de mode. Je vais vous laisser vous faire votre propre avis. Ce mode de vie sain prône le retour aux nutriments de base. Il n'y a rien de compliqué. Contrairement aux diètes miracles, se nourrir d'aliments nutritifs est indémodable.

Quatre | Beauté

Ce que l'on dit est vrai : « la beauté commence à l'intérieur » ! Les mélanges riches d'aliments nutritifs apportent tout un éventail de solutions pour vous faire sentir beaux et vous rendre beaux en commençant par l'intérieur. Il est impossible d'avoir l'air en forme lorsque l'on se sent mou et qu'on est accablé de douleurs et de maux divers.

Plus tôt, je vous parlais du fait qu'en régime détox, votre peau reflète votre bien-être général. La peau est le dernier recours vers lequel se tourne votre corps pour éliminer les grandes quantités de toxines. C'est pourquoi, avec un système d'élimination fluide, la peau n'est plus en proie à l'acné, aux inflammations ni aux autres symptômes indésirables. Dans cet état nutritionnel idéal, le corps n'a rien d'autre à faire hormis continuer à reconstruire ses tissus. Vous obtiendrez des ongles solides, des cheveux brillants, une peau souple et sans rides et un corps moins lourd !

La soupe offre les avantages beauté suivants :

- Hydratation. La peau sèche donne naissance aux rides, or un régime riche en eau vous aidera à réduire la présence de ridules sur votre peau pour adopter une texture plus souple.
- Alcalinité. Les soupes, et notamment celles qui sont riches en légumes verts à feuilles, sont très alcalines. Un ratio pH équilibré permet d'empêcher la naissance d'infections et de bactéries. La surcroissance de bactéries crée des caries, des infections des gencives, des pellicules, des crevasses aux pieds et des odeurs corporelles.
- Nutriments essentiels. La malnutrition peut freiner votre croissance et entraîner des pertes de cheveux. Elle peut également affaiblir vos os, vos dents et votre vue. Une mauvaise nutrition peut vous donner l'air d'avoir 10 ans de plus !
- Antioxydants. Les graisses tenaces et la cellulite peuvent être éliminées plus facilement à l'aide d'aliments riches en antioxydants
- VOUS ÊTES CE QUE VOUS MANGEZ !

La beauté commence sous la peau et la seule façon de parvenir à une beauté intégrale est de bien manger. Bien manger, se sentir bien et avoir l'air bien.

Cinq | Énergie supplémentaire

L'un des meilleurs avantages du Guide minceur 7 jours est que la nutrition est accessible sous une forme facile à consommer. Le corps a besoin de peu d'efforts pour digérer. Durant le premier jour du régime en 7 jours, vous aurez la sensation d'être plus léger et plus énergique. Vous dormirez mieux et vous vous réveillerez plein d'énergie ! Comme je vous l'ai déjà dit, votre digestion sera plus régulière et à la fin du régime, vous perdrez une certaine quantité de graisse. Plus vous êtes proche de votre poids idéal, plus votre corps peut fonctionner à son rythme naturel. Votre coordination sera meilleure et vos pensées seront plus claires.

Six | Bonheur

C'est un fait : les aliments nutritifs contiennent des vita-minéraux qui boostent votre énergie et aident à éviter la dépression, en particulier les vitamines B présentes dans les légumes verts à feuilles, la courge, les asperges, les champignons et les brocolis. Il est également avéré que ceux qui sont les plus heureux et qui suscitent

le plus notre inspiration sont ceux qui croquent la vie à pleines dents. D'après leur expérience, les personnes qui ont suivi mes programmes ont pu voir leur santé s'améliorer et leur esprit devenir plus optimiste. C'est réel ! C'est presque comme si l'on appuyait sur un bouton à l'intérieur ! Tout en améliorant leur santé et en affinant leur corps, ils ont également augmenté leur confiance et leur estime d'eux-mêmes. Le fait d'accomplir quelque chose qu'ils pensaient impossible les a poussés à tenter de nouvelles expériences et même à revivre certaines de leurs expériences passées. Ils ont commencé des activités sportives, se sont adonnés à de nouveaux loisirs, sont devenus plus sociables et ont tout simplement repris le contrôle sur leur vie.

> « Plus votre niveau d'énergie est élevé, plus votre corps est efficace. Plus votre corps est efficace, mieux vous vous sentez et mieux vous utiliserez vos talents pour produire à d'excellents résultats »
>
> Anthony Robbins

Vous avez tout à gagner et rien à perdre avec ce Régime à base de soupes en 7 jours. Le seul challenge est de le faire. Si vous avez des doutes, ne vous inquiétez pas! Le chapitre suivant vous donnera le coup de pouce qui vous manque pour réussir. Imaginez seulement que dès la semaine prochaine, vous vous sentirez plus léger, en meilleure santé et mieux dans votre corps! Rendez-vous à la fin du programme !

CHAPITRE 3 : Se préparer au challenge

Pourquoi certains régimes ne marchent pas ?

Nous sommes des êtres émotifs. C'est cela qui nous rend humains. Lorsque l'on suit un régime, le meilleur facteur de motivation est le sentiment positif qui accompagne l'adoption d'une vie saine. Essayez de chasser les pensées négatives de votre esprit. Les gens se disent souvent : « Je hais le fait de ne pas pouvoir manger ce que je veux. Mais je serai heureux quand j'atteindrai mon poids idéal. » C'est ce type de pensée qui vous prédispose à l'échec. Lorsqu'ils ne parviennent pas à voir les résultats assez vite, les gens se démoralisent et se disent « Je n'y arriverai pas. Je ne perdrai jamais de poids. » Le célèbre coach en motivation et orateur Zig Ziglar appelle cela « Stinkin' Thinkin' » : les pensées négatives.

Pour réussir un régime, il faut apprécier l'expérience de devenir sain. Changez votre façon de penser et vous pourrez changer votre vie.

Tout le monde peut faire ce Guide minceur 7 jours.
C'est facile et VOUS... OUI, VOUS POUVEZ LE FAIRE AUSSI !
Ce ne sont que sept petits jours dans toute votre vie.
Mais ces sept jours changeront votre vie en mieux.
Vous vous sentirez plus jeune, plus fort et en meilleure santé.

Vous voyez ? Alors, c'était si dur que cela ?
Rendez-vous service. Simplifiez-vous la tâche au possible pour gagner. Soyez votre propre coach. Exposez-vous à la réussite en adoptant des pensées plus positives.

> « Le secret du bonheur, ce n'est pas de faire ce qu'on aime,
> Mais d'aimer ce que l'on fait. »
>
> James M. Barrie

Se préparer pour un défi sain

Je vais vous donner quelques clés avant d'entamer ce programme. Les quatre choses les plus importantes dont vous devez vous souvenir sont les suivantes :

1. Vous ressentirez probablement les symptômes de la détoxication.

Je dis « probablement » parce que les symptômes de la détoxication et leur intensité varient selon les gens. Certains ressentent la sensation d'une purge intense pendant une semaine ou plus. D'autres suivent le régime détox pendant trois jours sans remarquer aucun symptôme. Dans la mesure du possible, essayez d'éviter de vous débarrasser des symptômes de la détoxication en prenant des médicaments. Votre corps rejette les toxines par les voies d'élimination. Les symptômes de détoxication sont les suivants : nausées, vertiges, maux de tête, étourdissements, ballonnements, flatulences, urticaire, acné, odeurs corporelles, rhume, toux, diarrhée et fatigue.

2. Le Guide minceur 7 jours est conçu pour tous

Toutefois, si vous souffrez d'une quelconque maladie grave, que vous êtes sous traitement médicamenteux ou en cas de doutes, consultez d'abord votre médecin. Aussi, si vous allaitez, il serait préférable d'attendre d'avoir fini l'allaitement. S'agissant d'un programme détox, les toxines sont susceptibles de pénétrer votre lait maternel et de rendre votre bébé malade. Les toxines ne sont pas une bonne chose à transmettre.

3. Pendant la semaine, il est important que vous appréciiez vos soupes !

Vous pouvez choisir parmi de nombreuses recettes différentes. Également, vous pouvez toujours adapter les recettes en fonction des légumes de saison. Il faut juste ne pas les compliquer et surtout NE PAS ajouter les éléments suivants :

- agents de conservation
- aliments transformés
- matières grasses
- sucre
- glucides

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter du piment pour relever le goût. Toutefois, essayez de vous abstenir d'ajouter du sel car celui-ci aide à retenir l'eau et restreint le processus de détoxication.

4. Suivez ce programme avec un partenaire.

Il n'y a rien de mieux que de partager un repas en famille ou entre amis et relever ce défi d'une semaine avec un ou plusieurs d'entre eux vous permettra d'éviter les tentations et d'obtenir un soutien.

Un esprit sain dans un corps sain

Ceux qui mènent une vie saine semblent rayonner de l'intérieur comme de l'extérieur. Ils réagissent mieux face au stress. Ils ont les idées plus claires. Ils prennent leurs décisions en un claquement de doigts. À l'inverse, ceux qui ne mènent pas une vie saine sont souvent lunatiques, irritables et toujours fatigués. Et je ne parle pas de votre vieil oncle ronchon ! Être en mauvaise santé est un peu comme être saoul : vous vous réveillez le lendemain en maudissant le soleil, les chants d'oiseaux et la lourdeur de votre tête. Vous terminez la journée d'humeur grincheuse et affaibli. Notre système est inondé de toxines qui créent du stress et entravent notre capacité à accomplir les fonctions corporelles. C'est pourquoi beaucoup de gens en mauvaise santé ont l'air grognon et se plaignent beaucoup. C'est simplement qu'ils ne sont pas en état d'apprécier la vie.

Il est important de comprendre que devenir sain revient à penser sain. Être au meilleur de nous-même signifie avoir des pensées constructives en continu. C'est incontestable.

L'esprit a une incidence sur la santé. Nous pouvons changer notre corps avec des pensées positives. C'est la raison pour laquelle j'ai choisi de débuter ce livre par une présentation approfondie des bienfaits du régime et de la détoxication à base de soupes. En comprenant l'intelligence avec laquelle fonctionne notre corps, on peut créer des pensées subconscientes profondes qui poussent notre corps vers un état d'esprit plus sain.

En bref, nos pensées tendent vers des décisions plus saines lorsque nous sommes conscients de notre corps.

> « Les pensées mènent à des objectifs, les objectifs à des actions. Les actions forment les habitudes, les habitudes font le caractère. Et le caractère forge notre destin. »
>
> Tyron Edwards

Bien que nous sachions ce que signifie avoir un corps en bonne santé, nous ne savons probablement pas automatiquement ce que signifie avoir un esprit en bonne santé.

La différence entre un corps sain et un esprit sain est que le corps à besoin d'être nourri d'aliments nutritifs tandis que l'esprit doit être alimenté par des pensées positives et productives.

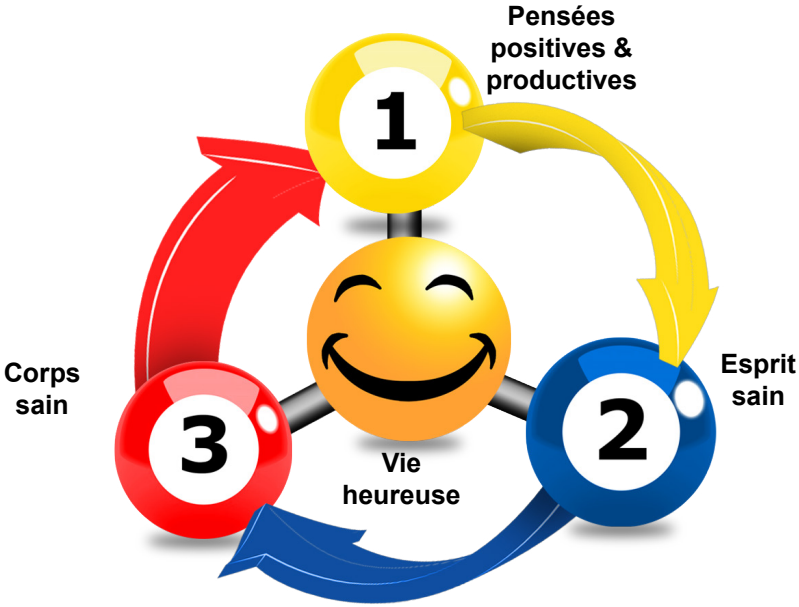
Lorsque vous produisez des pensées positives, votre esprit pense que les choses sont possibles. Quelles que soient les conditions auxquelles vous êtes confrontés, votre image de vous-même grandit.

Les personnes positives ne sont JAMAIS confrontées à l'échec. Ce mot n'existe tout simplement pas ! Par exemple, si vous entamez un régime sain et que vous vous dites « c'est trop difficile » ou « ça ne fonctionne pas », souvenez-vous que quelqu'un de positif y verra une opportunité de s'amincir.

Les personnes positives relèvent tous les défis qui se trouvent sur leur chemin, se relèvent et passent à l'étape suivante. C'est ainsi que nous sommes conçus. C'est ainsi que VOUS êtes censés vivre et évoluer de manière continue. Nous avons la chance d'être dotés d'intelligence et d'émotions. Utilisez-les pour vous donner les moyens.

> « Les gens deviennent véritablement impressionnants lorsqu'ils commencent à penser
> qu'ils peuvent faire les choses.
> Lorsqu'ils ont foi en eux, ils détiennent la première clé de la réussite. »
>
> **Norman Vincent Peale**

Le schéma ci-dessous montre que s'entraîner à penser de façon positive permet à notre esprit de se diriger vers un mode de pensée sain. Nous identifions les problèmes tels que les pratiques nocives ou les points faibles de notre santé et nous y remédions. Cela engendre des décisions productives qui mènent à un corps plus solide.



Vous vous demandez peut-être : « une vie heureuse ne nécessite-t-elle pas amour, famille, environnement sûr, sécurité financière et peut-être quelques éléments de confort - comme une belle voiture ? » Bien entendu ! Nous méritons tous cela. Une fois ces trois concepts importants maîtrisés, le reste peut suivre. Jetez les bases de votre force d'esprit et le reste sera facile.

Ce concept marche-t-il pour ceux qui sont « bien nés » ? Même ceux qui sont nés avec une cuillère en argent dans la bouche ne sont pas forcément les plus heureux. S'ils négligent leur santé, leur corps ou leur esprit, la richesse matérielle ne les aidera pas beaucoup à rester heureux. Nous faisons tous le même voyage appelé « la vie » et personne n'échappe à la première règle du bonheur – penser positif et productif.

> « Ce que nous appelons le secret du bonheur n'est pas plus un secret que notre volonté de choisir la vie. »
>
> Leo Buscaglia

Le savoir vient compléter nos pensées positives et productives

> « Le principe le plus solide de la croissance réside dans le choix humain. »
>
> George Eliot

Il est important de comprendre que les connaissances nutritionnelles ne peuvent que nous aider à changer dans les faits, mais si l'on ajoute des pensées positives et productives, on peut véritablement réussir. Aucun livre, aucune vidéo, séminaire, équipement ni aucun coach personnel ne peut vous aider à changer si vous n'y êtes pas prêt. C'est VOUS seul qui avez le pouvoir de faire en sorte que le Guide minceur 7 jours vous apporte une vie meilleure.

7 clés pour changer :

Le changement de soi pouvant être accablant, je vous ai décrit quelques techniques simples mais efficaces pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Un | Offrez-vous le meilleur

Parfois, certains refusent de changer parce qu'ils pensent qu'ils ne le méritent pas. Ils se disent : « Je serai toujours comme ça, quoique je fasse. À quoi bon essayer ? » C'est impressionnant, comme l'on se souvient généralement plus des insultes que des compliments. Vous êtes super. Tant que vous respirez et que vous pensez, vous méritez tout ce que la vie peut vous offrir. Pensez positif. Vous serez stupéfait de voir votre évolution. Ne vous laissez pas submerger par les circonstances et l'environnement. Prenez le contrôle de votre vie.

> « Rangez toutes vos excuses et souvenez-vous : VOUS êtes capable »
>
> Zig Ziglar

Deux | Analysez

Selon moi, la technique de motivation la plus simple et la plus durable est l'introspection. C'est facile. Nous la pratiquons chaque jour lorsque nous réfléchissons : « Ce T-shirt me donne-t-il l'air plus gros(se) ? » « Je me demande ce qu'elle pense de moi. » « J'espère que je ne suis pas trop passé(e) pour un(e) idiot(e). »

Utilisez cette analyse chaque jour, mais servez-vous en pour vos choix d'aliments. Demandez-vous : « J'adore le café et les pâtisseries, mais comment je me sens après en avoir consommé ? Vais-je me sentir coupable ? Qu'est-ce qu'ils contiennent pour me faire sentir ballonné ? Quels sont les aliments sains que j'aime ? Manger sain vaut-il le coup de changer mon alimentation ? » Une fois que vous avez exploré vos sentiments, vous commencerez à prendre conscience que rompre vos habitudes devient plus facile. Vous serez satisfait d'avoir pris conscience et d'avoir pris la décision de prendre soin de vous-même. En étant à l'écoute des besoins de votre corps, vous obtiendrez la motivation intérieure qui vous aidera à changer.

> « On dit souvent que la motivation ne dure pas.
> Mais c'est comme la propreté...
> Il en faut une dose quotidienne. »
>
> Zig Ziglar

Trois | Fixez-vous des objectifs

Se fixer des objectifs est une excellente démarche. Cela nous aide à nous concentrer sur ce que nous voulons accomplir. Nous avons besoin d'objectifs, pas seulement pour obtenir des résultats, mais également pour le processus qui nous permettra de les atteindre. Que vous suiviez ce programme pour perdre du poids ou pour vous aider à vous rétablir d'un problème, l'estime de vous-même que vous retrouvez suite à l'atteinte de votre objectif n'a pas de prix ! Faites de la détermination de vos objectifs quelque chose de plaisant. Concentrez-vous sur au moins trois objectifs SMART et réfléchissez à la façon dont vous pouvez les atteindre !

Les objectifs S.M.A.R.T. sont les suivants :

Spécifique	Votre objectif doit être clair et précis. Il doit répondre aux questions suivantes : « Que veux-je accomplir ? En quoi ai-je besoin de cet objectif ? Comment vais-je faire pour l'atteindre ?
Mesurable	Définissez un chiffre. Par exemple : « D'ici la fin de la semaine, j'aurais perdu un peu plus de deux kilos. » Cette technique aide à se fixer des objectifs.
Atteignable	Créez des objectifs qui correspondent à vos capacités mais qui vous stimulent. Au lieu de vous dire « D'ici la fin du mois, je mangerai 95 % d'aliments sains », préférez plutôt « Je mangerai au moins un repas frais par jour. »
Réaliste	Je suis intimement convaincu que l'on peut parvenir à faire tout ce que l'on veut à partir du moment où nos objectifs sont pratiques et surs ! Par exemple, vous pouvez avoir envie d'atteindre le même poids qu'un mannequin, mais votre structure corporelle peut être trop différente pour permettre cela. De plus, sans les projecteurs et leur maquillage, beaucoup de mannequins ne renvoient pas vraiment une image de femme en bonne santé. Elles maigrissent souvent jusqu'à devenir anorexiques, tout ça pour pouvoir répondre aux attentes des autres.
Temporellement défini	Fixez une date. Elle peut être fixée à des heures, des jours, des semaines ou même des années. Choisissez une échéance atteignable mais stimulante.

Lorsque vous vous créez des objectifs, écrivez-les et affichez-les à un endroit où vous pouvez les voir. Ça fonctionne ! Établir une liste et cocher les objectifs accomplis favorise grandement la motivation.

Quatre | Appréciez vos erreurs

On est toujours confrontés à des challenges. C'est toujours lorsque vous ajoutez des soupes saines à votre régime alimentaire ou que vous vous créez des objectifs nutritionnels que votre réfrigérateur tombe en panne, que votre chien dévore vos chaussures de sport et que votre voisin organise un grand barbecue arrosé à la bière.

Vous rencontrerez des obstacles. Ce n'est pas grave de faire un faux pas. Vous n'avez pas à être perfectionniste. Reconnaissez vos erreurs, oubliez-les et avancez.

> "Hier, c'est de l'histoire, demain est un mystère. Aujourd'hui est un cadeau – c'est pourquoi on l'appelle le présent. »
>
> Bill Keane

Dites-vous simplement : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux » (Émile Coué). Il viendra un jour où vous sourirez en réalisant que vous pouvez surmonter des obstacles qui vous ont un jour semblé inatteignables. C'est ce qui est bien avec les erreurs : on peut en tirer des leçons.

Cinq | Soyez patient

Certaines personnes en proie aux symptômes de la détoxication tels que l'urticaire, des éruptions, rhumes, étourdissements ou une légère fièvre s'arrêtent avant la fin du cycle. Beaucoup sont frustrés lorsque leur poids s'arrête brusquement de baisser après avoir passé une bonne semaine à perdre des kilos. Soyez patients et continuez.

« Il vaut mieux être patient que d'en devenir un. »

Inconnu

Si vous ressentez les symptômes de la détoxication, reposez-vous. Buvez beaucoup d'eau jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. Si votre poids cesse de baisser, continuez. Demandez à votre médecin si votre corps a atteint son poids idéal. Il est possible que vous soyez prêt à aller un peu plus loin dans votre programme d'exercice physique. Soyez patient, tout est possible si vous restez concentré et que vous vous y tenez.

Six | Prenez soin de vous et des autres

J'adore préparer des repas sains pour ma famille. Il n'y a rien de plus gratifiant que de savoir que l'on prend soin d'eux et de nous-mêmes. Avoir des habitudes saines est la meilleure influence que vous pouvez avoir sur les autres.

Le fait d'avoir un ou des partenaires est également un moyen efficace d'atteindre ses objectifs. Si votre objectif est de faire de l'exercice physique régulièrement, choisissez-vous un partenaire de gym ou de course à pieds. Si quelqu'un que vous connaissez est dans le même état de santé que vous, demandez-lui conseil. Cherchez un groupe de soutien. Cela peut être votre famille, vos amis, une association ou même un forum en ligne. Il y a toujours des gens prêts à vous aider. Tout ce que vous avez à faire, c'est le leur demander.

Et enfin, le dernier point mais non le moindre :

Sept | Bonheur

Cela peut paraître ridicule, mais félicitez-vous lorsque vous avez accompli quelque chose. Dites-vous - pas nécessairement à haute voix - « Bravo, (dites votre nom) ! » Cela vous semble peut-être enfantin, mais l'autosatisfaction est un outil de motivation efficace ! C'est un bon moyen d'encouragement également. Cela ne veut pas dire que vous devez fêter votre réussite à coups de bière ou de glaces ! Récompensez-vous avec quelque chose qui favorisera vos objectifs, comme une nouvelle paire de chaussures de sport, un nouveau jean bien seyant, un massage, un petit séjour hors de la ville - tout ce qui vaut le coup de vos efforts.

Les changements effectués vers un mode de vie plus sain doivent être récompensés ! Donnez-vous à fond et fêtez cela lorsque c'est fait !

> « Pour une bonne santé : mangez sain, respirez profondément, vivez avec modération, cultivez la gaieté et intéressez-vous à la vie. »
>
> William Londen

Ce livre est une opportunité pour vous rendre plus sain ! Remémorez-vous ces conseils lorsque vous serez face à un obstacle.

Le positivisme crée un esprit sain,
et donc un corps sain et une vie plus épanouissante.

Chapitre 4 : Astuces pour la réalisation des soupes

Avant d'entamer notre régime de soupes en 7 jours, voici quelques astuces essentielles pour réaliser vos soupes afin d'optimiser l'expérience :

1. T outes les recettes de ce programme nécessitent un mixeur qui tolère les températures élevées. Vous pouvez utiliser soit un mixeur plongeant qu'on appelle également pied mixeur ou un mixeur classique en verre ou en plastique résistant aux températures élevées. Lisez le mode d'emploi du mixeur avant de commencer à cuisiner. Vous pouvez également vous procurer un robot à soupes électrique qui constituera un bon investissement. Ce type de robot ressemble à un mixeur mais est pourvu d'un élément de chauffe intégré dans la base qui cuit et fait bouillir les ingrédients. Une fois les ingrédients tendres, le robot à soupes est programmé pour lancer les lames du mixeur conçues pour couper, émincer puis fouetter la soupe jusqu'à obtention d'une texture onctueuse. Le robot à soupes simplifie véritablement l'art de réaliser des soupes.

2. N'utilisez que des légumes frais ! Oubliez les légumes en conserve et les bouillons conditionnés. Les produits biologiques frais sont les meilleurs, à défaut, veillez à bien les laver à l'aide d'une solution pour laver les légumes et à les brosser pour éliminer tous produits chimiques, cires et pesticides.

3. Coupez vos légumes en portions égales. Cela leur permet de cuire de façon homogène, facilite le mixage et vous permet également de vérifier que vos ingrédients sont frais et qu'ils ne présentent aucun insecte - vous n'avez pas besoin de ce type de protéines !

4. Tel un médecin, ayez une hygiène irréprochable ! Lavez vos mains, vos légumes et vos ustensiles.

5. N'achetez que des ingrédients mûrs qui peuvent être consommés dans les trois jours. Plus c'est frais, mieux c'est ! Rangez-les correctement. Certains légumes, comme les tomates et la courge, se conservent à température ambiante tandis que d'autres se gardent pour la majorité au réfrigérateur. (Pour plus d'informations sur ces questions et pour retrouver les premiers conseils pour la réalisation de vos soupes, reportez-vous au Chapitre 7 : vous y trouverez une recette pour réaliser une solution maison pour laver vos légumes ainsi que toutes les informations dont vous aurez besoin pour devenir un vrai chef en matière de soupes !)

6 Ne buvez pas vos soupes et ne les engloutissez pas. MANGEZ-les ! La digestion commence dans la bouche. Lorsque vous mâchez vos soupes, votre bouche salive et crée des enzymes qui préparent votre estomac au repas.

7 Dans l'idéal, il est préférable de préparer uniquement la quantité que vous pouvez manger en un repas. Il vaut mieux consommer des soupes fraîchement concoctées que de manger des restes car ceux-ci contiennent moins de nutriments. Toutefois, pour mieux la conserver, vous pouvez mettre votre soupe dans une bouteille isotherme (Thermos) et l'emmener au travail ou ailleurs. S'il vous reste de la soupe, ne la mettez au réfrigérateur que lorsque celle-ci a refroidi.

8 Ces recettes ont été conçues pour être préparées de façon classique dans une casserole sur un brûleur ou sur une gazinière. Toutefois, suite aux derniers progrès en matière de technologie culinaire et à la naissance des robots électriques à soupes dotés de programmes de cuisson automatiques, il convient d'adapter quelque peu ces instructions de préparation. Les soupes de ce Guide minceur 7 jours devant être mixées pour parvenir à une texture homogène, vous n'aurez besoin que de la fonction de soupe lisse de votre robot. C'est facile comme tout, il vous suffit de suivre la procédure suivante :

Instructions pour réaliser une soupe veloutée ***

- Assurez-vous que le bol mixeur est vide et propre. Retirez le filtre ou le panier vapeur.
- Préparez les ingrédients du livre de recettes et versez-les simplement dans le bol mixeur.

Fermez le couvercle et placez bien le bol sur le socle.

- Branchez l'appareil à la prise de courant et appuyez sur le bouton « ON/OFF ».
- Appuyez ensuite sur le bouton correspondant à la fonction « soupe veloutée ».
- Au bout de 20 minutes, le robot à soupes émet une alarme sonore et s'éteint automatiquement.

Débranchez l'appareil.

Si vous êtes un grand amateur de soupes et que vous souhaitez les préparer plus facilement, il peut être judicieux d'investir dans un robot électrique à soupes, ce que je vous recommande vivement.

***Reportez-vous toujours au mode d'emploi de votre robot à soupes.

Chapitre 5 : 7 JOURS pour une vie plus saine !

Nous y voilà ! Il vous suffit d'une semaine pour révolutionner votre vie.

J'ai conçu ce programme de sorte à avoir 5 recettes différentes pour chaque jour du régime. Tous les jours, les ingrédients changent pour adopter une fonction différente, pour purifier différentes parties de votre corps à chaque étape. Il est important de noter que vous n'êtes pas obligés de consommer les cinq soupes, il faut que vous choisissiez les recettes qui vous attirent le plus pour chaque jour. Vous pouvez consommer jusqu'à cinq soupes par jour, mais si vous ne pouvez pas en manger autant, ce n'est pas grave. Si vous trouvez que 5 soupes ne suffisent pas, concoctez-vous une autre soupe plutôt que de grignoter autre chose.

N'oubliez pas que vous ne devrez consommer rien d'autre que les soupes et de l'eau pendant les sept jours : aucun autre aliment ni aucun autre liquide ne doit pénétrer votre bouche. Pas de café, pas de thé, pas de boisson autre que l'eau, etc. Alors veillez à être prêts dans votre tête, vous devez vous y préparer mentalement pour réussir et pour vous faciliter la tâche.

En plus des connaissances acquises au sujet des formidables bienfaits de ces soupes, vous savez maintenant comment préparer votre esprit et votre corps à un changement sain. Il est temps de passer à l'ultime test et de commencer le programme ! Je vous accompagnerai dans vos efforts jour après jour. Le programme est facile à suivre. Rendez-vous en pleine forme à la fin du programme !

Préparer votre estomac

Aujourd'hui nous allons préparer votre corps à une perte de poids rapide et naturelle. Tout – votre santé, votre niveau d'énergie, la quantité de poids que vous allez perdre – doit commencer par un apaisement de votre système digestif.

La règle numéro un est de toujours MANGER vos soupes. Mâcher permet à votre bouche de saliver et ainsi de préparer votre estomac à la digestion. Cela s'applique également au fait d'être assis lorsque vous mangez, à sentir votre plat et à savourer chaque cuillerée. Cela éveille vos sens et permet à votre corps d'anticiper ce que vous vous préparez à manger. Votre estomac peut fabriquer les bonnes enzymes nécessaires à l'absorption des aliments. Cela signifie que différentes enzymes sont produites pour décomposer la viande, les agrumes, etc. Le corps est une machine formidable ! Lorsque votre estomac est préparé, il absorbe les nutriments plus vite et se synchronise avec les autres organes, dont le cerveau. Il faut environ 20 minutes pour que votre cerveau enregistre que votre estomac est plein. C'est long ! Imaginez la quantité de nourriture que vous pouvez engloutir en 20 minutes ! Généralement, les gens qui sont préoccupés en mangeant – comme ceux qui mangent en route, devant la TV ou qui ingurgitent leur plat simplement par habitude – ont des problèmes d'indigestion.

L'indigestion, qu'on appelle également dyspepsie, est le terme général qui désigne les problèmes d'estomac communs. Remontées acides, brûlures d'estomac, ballonnements et gastrite sont tous dus à l'indigestion. Lorsque l'estomac est surchargé, en particulier de boissons gazeuses, d'alcool, d'aliments gras et épicés, il devient inconfortablement acide. Dans les pires cas, cela peut mener à un reflux gastro-œsophagien, ce qui arrive lorsque l'estomac repousse la nourriture par l'œsophage. Lorsque l'estomac est maltraité, l'acide peut pénétrer la paroi sensible de l'estomac et provoquer des ulcères qui sont de dangereuses plaies internes.

Les soupes du premier jour sont faites d'ingrédients pauvres en acidité et riches en fibres. Ils aident à calmer l'estomac et à apaiser l'indigestion. Les soupes de légumes contiennent à la fois de l'eau et des fibres naturelles, un duo parfait pour un nettoyage interne doux mais hautement efficace.

La soupe étant également un plat merveilleusement chaud, l'estomac dépense moins d'énergie à chauffer les aliments avant de les digérer. Vous pourrez remarquer que certaines personnes apprécient généralement un bon café ou un bon thé après un repas consistent. Ce n'est pas forcément la caféine ni le goût qui calment leur ventre, c'est la chaleur et l'hydratation.

Les soupes du jour remplissent ces fonctions. Elles calment votre estomac et éliminent l'accumulation de déchets qui l'empêchaient d'absorber facilement les nutriments. Parmi les ingrédients qui calment l'estomac et le système digestif, on compte notamment le cèleri, le gingembre, le citron et les herbes et épices telles que la menthe, le poivre de Cayenne et le curcuma.

Calme digestif / Préparation

Recettes du Guide minceur

Recette 1 : Soupes orange - carottes - menthe aux épinards

Ingrédients :

1/2 gros oignon finement haché
1 gousse d'ail émincée
400 g carottes pelées et coupées en fines rondelles
50 cl eau
15 g jeunes épinards équeutés et grossièrement hachés
1 cc menthe fraîche finement hachée
60 ml jus d'orange frais

Procédure :

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 2: Soupes gingembre - carottes – bok choy

Ingrédients :

50 g oignon pelé et haché
50 cl eau
1/2 cs racine de gingembre fraîche pelée et râpée
250 g carottes pelées et coupés en fines rondelles
35 g jeune bok choy sans le pied et finement haché

Procédure :

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 3 : Soupe épinards – pomme - cèleri

Ingrédients :
40 g oignon pelé et haché
50 cl eau
1/2 pomme pelée, étrognée et coupée en dés
1 branche de cèleri avec ses feuilles coupée en dés et effilandrée
30 g feuilles de jeunes épinards équeutés et grossièrement hachées
1 cs vinaigre de cidre

Procédure :
- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 4 : Soupe cèleri - tomate - pomme verte

Ingrédients :
40 g oignon pelé et haché
2 échalotes pelées et coupées en deux
50 cl eau
400 g carottes pelées et coupées en dés
3 tomates de taille moyenne
1 pomme verte coupée en dés
1 branche de cèleri avec ses feuilles, coupée en dés et éffilandrée

Procédure :
- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 5 : Soupe panais - poireau - persil

Ingrédients :
85 g poireau en rondelles
625 ml eau
210 g panais pelé et en tranches
1/2 cs racine de gingembre pelée et râpée
2 cs persil frais finement haché
2 cs vinaigre de cidre
1/2 à 1 cs paprika (garniture)

Procédure :
- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, garnissez de paprika, servez et savourez !

JOUR 2

Éliminer le premier stade des ballonnements - GAZ

Une journée du régime de soupes a déjà préparé votre corps à un changement sain. Nous allons maintenant nous concentrer sur l'élimination du premier stade des ballonnements- : les GAZ.

Les gaz peuvent vous donner la sensation d'être ballonné comme une montgolfière ! Les ballonnements sont provoqués par deux éléments : les gaz naturels libérés par vos aliments et les troubles digestifs causés par l'accumulation de bactéries dans votre estomac. C'est un fait : les boissons gazeuses, le sucre et tout ce qui est acide libèrent du gaz, mais certains aliments naturels peuvent également en produire. C'est le cas des haricots blancs, des brocolis, du chou-fleur, des choux de Bruxelles, du chou et des pommes de terre. Avoir des gaz est naturel, mais les ballonnements douloureux et excessifs peuvent être le signe de réels problèmes de santé.

Les gaz, les ballonnements et les flatulences peuvent provenir d'une inflammation de l'estomac. Un système digestif très acide peut entraîner une surcroissance d'infections qui pénètrent vos parois intestinales. Votre système immunitaire s'épuise à guérir votre ventre, ce qui crée fatigue, maux de tête, sautes d'humeurs, sensations de faim et ballonnements ! Conclusion : vous ne pouvez pas perdre de poids et être au mieux de votre forme si votre système digestif ne fonctionne pas correctement.

Ces recettes sont conçues pour éliminer une bonne partie des gaz de votre estomac dont vous souffriez peut-être avant d'entamer ce programme.

Il existe des ingrédients importants qui permettent d'éviter les ballonnements : légumes à feuilles, artichauts, asperges, fenouil, poivre de Cayenne, menthe, citron et gingembre. Ces produits sont alcalins, riches en fibres et empêchent les gaz d'estomac.

Les légumes verts à feuilles tels que les épinards, le chou frisé et la blette apportent des fibres insolubles. Les fibres insolubles sont l'ingrédient magique pour se débarrasser des ballonnements ! Elles ont la réputation d'être des fibres saines pour le ventre en raison de leur effet laxatif. Elles absorbent le surplus d'acide et emportent les dépôts sur leur chemin vers votre appareil digestif. Il existe toutefois beaucoup de légumes riches en fibres insolubles qui contribuent tout de même à la création de gaz. Autrement, les légumes verts aident également à chasser les ballonnements. Ils sont également un repaire de vitamines, minéraux, chlorophylle et sont riches en propriétés alcalines.

Les gens réagissent différemment aux aliments. Aujourd'hui, il se peut que vous rotiez ou que vous ayez plus de flatulences que d'habitude. Laissez votre corps s'ajuster et rejeter le surplus d'air.

JOUR 2

Gaz

Recettes du Guide minceur

Ces recettes sont conçues pour éliminer une bonne partie du gaz de votre estomac dont vous souffriez peut-être avant d'entamer ce programme.

Recette 1 : Soupe épinards - ail - fenouil

Ingrédients :

40 g oignon pelé et haché
4 gousses d'ail pelées
50 cl eau
45 g bulbe de fenouil grossièrement haché
45 g carottes pelées et coupées en fines rondelles
30 g épinards équeutés et grossièrement hachés

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 2: Soupes asperge - poireau - épinards

Ingrédients :

1/3 gousse d'ail pelé
85 g poireau coupé en rondelles
50 cl eau
250 g asperges hachées
20 g épinards équeutés et grossièrement hachés
10 g de persil haché

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 3: Soupe asperge - cèleri - oignon

Ingrédients :

40 g oignon pelé et haché
15 g ciboulette hachée
50 cl eau
250 g asperges hachées
1 branche de cèleri avec feuilles coupée en dés et éffilandrée
20 g jeunes épinards frais
Poivre noir fraîchement moulu pour le goût

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 4: Soupe fenouil - carotte - ail au

Ingrédients :

40 g oignon pelé et haché
50 cl eau
45 g bulbe de fenouil grossièrement haché
75 g carottes pelées et coupées en fines rondelles
10 g de persil haché
Poivre noir fraîchement moulu pour le goût

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 5: Soupe carotte gingembre aux jeunes épinards

Ingrédients :

40 g oignon pelé et haché
1 cs racine de gingembre pelée et râpée
50 cl eau
100 g carottes pelées et coupées en fines rondelles
10 g jeunes épinards équeutés et grossièrement hachés

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez

Éliminer le deuxième stade des ballonnements : rétention d'eau

Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur le deuxième stade des ballonnements : la rétention d'eau. Ces soupes rétablissent l'équilibre de l'eau dans votre corps et éliminent les toxines stockées.

Les ballonnements sont généralement provoqués par les changements hormonaux comme le syndrome prémenstruel, par une tension artérielle élevée et par le sel. Alors on évite le sel ! Les aliments riches en sodium peuvent transformer votre corps en un réservoir d'eau. Mes soupes diurétiques vous aident à éliminer le poids de l'eau. Vous serez probablement surpris par la sensation de légèreté que vous obtiendrez par la suite.

Les épinards sont une formidable source de potassium, de calcium et de magnésium. Ces minéraux servent à la fois à éliminer et à prévenir la rétention d'eau.

Pas de voyage longue distance aujourd'hui. Vous allez uriner beaucoup et vos selles seront plus régulières.

Gingembre, cèleri, tomates, persil, thé vert, asperge, courge, radis, épinards & cèleri sont tous des diurétiques naturels.

Le saviez-vous ?

Une portion de 200 g d'épinards cuits (et non crus) contient à elle seule plus de 800 mg de potassium.

JOUR 3

Rétention d'eau

Recettes du Guide minceur

Recette 1 : Soupe courge Doubeurre et pomme

Ingrédients:

1/2 oignon jaune pelé et haché
50 cl eau
140 g courge Doubeurre pelée et hachée
75 g carottes pelées et hachées
1/2 pomme verte à tarte pelée, étrognée et hachée
1/2 branche cèleri avec ses feuilles coupé en dés et effilandré
1/2 cc cannelle
1/2 cc muscade

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 2 : Soupe ardente gingembre - potiron - tomate

Ingrédients:

1 gousse d'ail pelée
1/3 cs gingembre pelé et râpé
120 g potiron pelé, égrainé et haché
30 g de poireaux hachés
300 g tomates hachées
35 g blette sans les tiges et grossièrement hachée
50 cl eau

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 3: Soupe courge - fenouil - radis

Ingrédients:

625 ml eau
40 g oignon pelé et haché
1 gousse d'ail pelée
30 g radis pelé et coupé en dés
30 g courge jaune pelée et hachée
20 g courgette hachée
45 g bulbe de fenouil grossièrement haché
25 g feuilles de chou cavalier sans les tiges et grossièrement hachées
1/4 cc vinaigre de cidre de pomme
1/2 cc paprika

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 4: Soupe asperge - cèleri - oignon

Ingrédients:

40 g oignon pelé et haché
15 g ciboulette hachée
50 cl eau
250 g asperges hachées
1 branche cèleri avec feuilles, coupé en dés et éffilandré
20 g jeunes épinards frais

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 5: : Soupe courge - poireau - cresson

Ingrédients:

20 g poireaux hachés
625 ml eau
60 g potiron pelé, égrainé et haché
45 g feuilles de cresson
1/2 piment vert doux

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Nettoyage du foie

Félicitations, vous avez réussi à surmonter la moitié du programme ! Nous avons commencé à désengorger votre système et à éliminer de grosses masses de toxines ! Passons maintenant à un nettoyage plus profond avec la purification de votre foie. À ce stade, vous vous sentez peut-être plus léger et plus énergique. Continuez comme ça et vous verrez le bien que vous ressentirez le septième jour.

Le foie est le plus gros organe interne et constitue l'un des plus importants. Il filtre plus d'un litre de sang chaque minute et remplit plus de 500 fonctions !

Dans l'ensemble, le foie contribue à ces 3 fonctions :

1. **La digestion.** Le foie produit de la bile en continu, un des liquides principaux pour la digestion. Sans la bile, les graisses et les vitamines liposolubles ne pourraient pas être absorbées et le foie ne pourrait pas effectuer son processus de détoxication.

2. Les fonctions **Métaboliques** et **Synthétiques:**
   - Régule le taux de glycémie.
   - Traite et distribue l'approvisionnement énergétique. Il transforme les glucides et les protéines en glycémie et stocke ce carburant en glycogène.
   - Transforme les graisses pour la distribution et le stockage.
   - Traite et libère des protéines.
   - Élimine les vieux globules rouges endommagés et recycle le fer.
   - Stocke les vitamines et les nutriments comme le fer et les libère au besoin.
   - Est responsable des hormones qui aident notre corps à guérir et à grandir.

3. **La Détoxication**. Le foie métabolise et filtre les déchets toxiques ou les poisons comme l'alcool, les drogues (une autre raison qui explique pourquoi vous ne devriez pas prendre de médicaments pour contrer le processus naturel de la détoxication) et les microbes, puis les élimine en toute sécurité.

Avec autant de travail à faire, on peut facilement comprendre comment le foie en arrive à être surchargé. Ces recettes contiennent des ingrédients comme le chou, le curcuma, l'ail, l'oignon et la betterave qui sont tous de puissants facteurs d'aide à la détoxication du foie ! Les choux et les autres crucifères comme le brocoli et le chou-fleur contiennent des glucosinolates qui aident le foie à produire les enzymes nécessaires au nettoyage. L'ail, lui, est riche en allicine et en sélénium, deux composants naturels à base de soufre dont le foie a besoin pour une détoxication efficace. L'ail est aussi connu pour chasser le mercure, pour faire baisser la tension artérielle et pour lutter contre le cancer. La betterave aide à affiner la bile pour faciliter sa trajectoire à travers la vessie et l'intestin grêle.

Recette 1 : Soupe au chou

Ingrédients:

40 g oignons rouges pelés et coupés en deux
2 oignons blancs
2 gousses d'ail pelées
50 cl eau
45 g chou cabus haché
75 g carottes pelées et coupées en fines rondelles
45 g courgette hachée
1/2 branche cèleri avec ses feuilles coupé en dés et effilandré
2 grosses tomates
1/2 cs persil haché
1/2 piment jalapeño ou 1 petit piment vert, facultatif

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express.
- Retirez le piment jalapeño ou le piment vert si vous préférez une soupe non épicée. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 2 : Bortsch végétarien

Ingrédients:

40 g oignon pelé et haché
1 gousse d'ail pelée
375 ml eau
25 g chou vert finement coupé
2 1/2 petites betteraves avec les feuilles, pelées et coupées en quartiers
75 g carottes pelées et coupées en fines rondelles
45 g panais pelé et coupé en fines rondelles
35 g petites racines de cèleri pelées et coupées en deux
1 branche de cèleri avec feuilles, coupée en dés et éffilandrée
2 tomates de taille moyenne
2 cs aneth grossièrement haché
2 cs vinaigre de cidre de pomme

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 3 : Soupe carotte - betterave - gingembre à la blette

Ingrédients:

50 g oignon pelé et haché
2 grosses gousses d'ail
50 cl eau
1 betterave de taille moyenne avec les feuilles, pelée & coupée en quartiers
150 g carottes pelées et coupées en fines rondelles
1/3 cs racine de gingembre pelée et râpé
1/3 cc zeste d'orange
10 g blette sans les tiges et grossièrement hachée

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 4 : Soupe au potiron, au chou rouge et au cumin

Ingrédients:

50 g oignon pelé et haché
1 gousse d'ail pelée
625 ml eau
120 g potiron pelé, égrainé et haché
40 g de chou rouge finement haché
1/2 piment pepperoncini haché
1 cs paprika
1/2 cc graines de cumin
1/2 cc graines de moutarde noire
1/2 cc poivre noir fraîchement moulu
1/2 cc flocons de piment
1/2 cc thym
1/2 cc romarin

Procédure:

Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.

- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recipe 5: Soupe au collard vert au squash blanc et au fenouil et navets

Ingrédients:

40 g oignons pelés et hachés
1 gousse d'ail pelée
30 g radis pelés et hachés
60 g courge yellblanche ou jaune pelée, égrainée et hachée
40 g courgette hachée
20 g bulbe de fenouil grossièrement haché
20 g fenouil vert grossièrement haché
1/2 cc paprika
15 g feuilles de chou cavalier frais hachées sans tiges
1 cc vinaigre de cidre de pomme
50 cl eau

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Détoxication des reins

Les recettes du cinquième jour vous préparent pour les trois derniers jours durant lesquels vous subirez une libération systématique des graisses et des toxines. Si vous continuez à vous purger des toxines, les douleurs et maux de votre corps s'atténueront. Nous avons préparé l'estomac, nettoyé les intestins, éliminé tous les ballonnements et purgé le foie. Maintenant, nous allons continuer de descendre pour nettoyer les reins.

Les reins sont deux organes qui ont la forme d'un haricot de la taille de votre poing environ. Je vous ai déjà dit que les reins ont quatre rôles principaux : ils aident à stabiliser la tension artérielle, équilibrent les électrolytes du corps, activent la vitamine D pour l'absorption du calcium et filtrent le sang pour éliminer les toxines et l'excédent d'eau.

Lors de la filtration, le sang propre est renvoyé dans le corps et les déchets sont acheminés vers la vessie, puis expulsés sous forme d'urine. Environ 180 litres de fluide sont produits par les reins chaque jour ! Cette même quantité de liquide peut quasiment remplir les réservoirs d'essence de trois voitures ! Parmi ces 180 litres, entre 5 et 10 litres sont expulsés sous forme d'urine tandis que le reste est réabsorbé par le corps.[4] C'est pourquoi la majorité des cas d'insuffisance rénale sont dus à un régime alimentaire insuffisant en eau.

Les reins abritant des quantités de toxines concentrées, on peut facilement comprendre pourquoi les problèmes rénaux sont si fréquents ! Mère nature nous a dotés de deux reins pour assurer le travail en cas de défaillance de l'un d'eux. Une enquête d'étude sur la nutrition et la santé nationale menée en 2004 révélait que rien qu'aux États-Unis, 23 millions d'adultes pouvaient démontrer des preuves physiologiques attestant d'une maladie rénale chronique. [5]

Malheureusement, ces problèmes rénaux, inflammations, développement de kystes, maladies rénales diabétiques et calculs rénaux – sont considérés comme des maladies normales. Mais développer des maladies rénales revient à favoriser les cas d'insuffisance rénale. N'attendez pas que cela vous arrive. Réduisez la charge qui pèse sur vos reins.

Le saviez-vous ?

Environ 180 litres de fluide sont produits par les reins chaque jour ! Cette même quantité de liquide peut quasiment remplir les réservoirs d'essence de trois voitures !

---

[4] Wilson, Annie. Kidney Health: What You Should Know. Kidney Health Australia. Creative Solutions, MCP. E-Book. Available at http://www.kidney.org.au/LinkClick.aspx?fileticket=s0rM4P9aX1Q%3d&tabid=609&mid=850. Accessed on August 7, 2009

JOUR 5

Reins & vessie

Recettes du Guide minceur

Recette 1 : Soupe cèleri - oignon

Ingrédients :

40 g oignon pelé et haché
15 g ciboulette hachée
50 cl eau
250 g asperges hachées
1 branche cèleri avec feuilles, coupé en dés et éffilandré
20 g jeunes épinards frais
Poivre noir fraîchement moulu pour le goût

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le à une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 2 : Soupe cèleri - tomate - pomme verte

Ingrédients :

1/2 oignon blanc de taille moyenne, pelé et haché
2 échalotes pelées et coupées en deux
50 cl eau
75 g carottes pelées et coupées en fines rondelles
1 branche cèleri avec feuilles, coupé en dés et éffilandré
1/2 pomme verte à tarte pelée, étrognée et hachée
3 tomates de taille moyenne coupées en quartiers

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le à une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

---

[5] Kidney and Urologic Diseases Statistics for the United States . The NKUDIC Clearinghouse. National Institutes of Health. http://kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/kustats/index.htm. Accessed on August 7, 2009

Recette 3 : Soupe d'automne à la courge Doubeurre

Ingrédients:

50 cl eau
500 g courge Doubeurre
1 1/2 pomme verte à tarte pelée, étrognée et hachée
1/8 cc cannelle
1/8 cc muscade
1 cs racine de gingembre pelée et râpée
1 1/2 cs ciboulette fraîche hachée
Flocons de piment fort pour le goût,

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 4 : Bortsch végétarien

Ingrédients:

Huile d'olive, facultatif
40 g oignon pelé et haché
1 gousse d'ail pelée
375 ml eau
25 g chou vert finement coupé
2 1/2 petites betteraves avec les feuilles, pelées et coupées en quartiers
75 g carottes pelées et coupées en fines rondelles
45 g panais pelé et coupé en fines rondelles
35 g petites racines de cèleri pelées et coupées en deux
1 branche cèleri avec feuilles, coupé en dés et sans les tiges
2 tomates de taille moyenne
2 cs aneth grossièrement haché
2 cs vinaigre de cidre de pomme

Procédure:

Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.

- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez!

Recette 5 : Super soupe de légumes

Ingrédients:

625 ml eau
40 g oignon pelé et haché
2 gousses d'ail pelées
80 g courgette hachée
75 g carottes pelées et coupées en fines rondelles
100 g tomates hachées
1 cc persil émincé
1/4 cc basilic émincé
20 g épinards équeutés et grossièrement haché

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Le lavage lymphatique

Demain est le dernier jour du programme ! Augmentons la cadence ! Les recettes spéciales diurétiques du jour continuent à éliminer les graisses, le cholestérol et les kilos tenaces qui s'accrochent à votre taille. Elles nettoient également votre système lymphatique.

Le système lymphatique a ses propres organes, vaisseaux, fluides, canaux et nodules qui fonctionnent avec les voies d'élimination et le système de circulation du sang. Tout comme le système sanguin contient des globules rouges, le système lymphatique contient du liquide lymphatique clair. Nous avons environ deux fois plus de liquide lymphatique que de sang. En comparaison à ce dernier, le liquide lymphatique dessert encore plus d'organes et de tissus, tels que nos yeux. Avez-vous déjà eu une petite plaie qui ne saignait pas, mais libérait un fluide clair ? La coupure n'a touché aucun vaisseau sanguin, ainsi vous avez pu voir un peu de votre lymphe.

Voici comment marche le système lymphatique:[6]

D'abord, la nourriture pénètre dans le corps. Elle est transférée vers les voies d'élimination où elle sera digérée et où les déchets seront libérés.

Ensuite, le sang extrait les nutriments des aliments, puis les répartit dans le système circulatoire sanguin : cœur, vaisseaux sanguins et artères.

Enfin, le système lymphatique récolte les nutriments des aliments dans les vaisseaux sanguins et les achemine vers les tissus des cellules.

En échange, il récolte les déchets des cellules et les renvoie dans le sang qui les achemine vers les intestins pour les éliminer.

Le système lymphatique est notre système d'évacuation qui achemine les déchets vers l'une des voies d'élimination ou les nodules lymphatiques. Chaque nodule contient des milliards de globules blancs qui produisent des anticorps qui éliminent les matériaux étrangers. Notre corps possède plusieurs modules lymphatiques. Les nodules les plus connus sont les amygdales. En conclusion, évitez de vous faire enlever les amygdales tant que vous le pouvez !

D'après une enquête[7] du Docteur Elisabeth Dancey, les femmes qui ont de la cellulite ont des problèmes au niveau du système lymphatique. Lorsque les déchets ne peuvent pas être correctement éliminés via le système lymphatique, le corps les accumule au niveau des cellules de graisses. La priorité numéro un du corps est de protéger les organes vitaux. Celui-ci ne relâche aucune graisse si les toxines sont correctement éliminées.

[6] Bittman, Mark. What's Wrong With What We Eat. Lectured delivered for Entertainment Gathering on December 2007. Available at http://www.ted.com/talks/lang/eng/mark_bittman_on_what_s_wrong_with_what_we_eat.html. Accessed: July 23, 2009

La betterave est une véritable star ! Ce légume rouge est l'un des meilleurs purifiants naturels. La betterave apporte des phytonutriments uniques appelés bétalaïnes.[8] Les études ont démontré qu'elle est un antioxydant, un agent anti-inflammatoire et un détoxifiant !

Le seul moyen d'éliminer tous ces maux et douleurs est de filtrer les nodules bouchés grâce à une bonne respiration et un bon fonctionnement corporel. Marchez, balancez vos bras, dansez, faites du hula hoop, sautez sur un mini trampoline, montez les escaliers – faites ce que vous voulez, mais bougez-vous ! Même si les mouvements que vous faites ne vous font pas transpirer et ne brûlent pas votre quantité idéale de calories, votre système lymphatique sera libéré et aidera à désintoxiquer votre corps.

Nettoyage du système lymphatique et du sang

JOUR 6

Recettes du Guide minceur

Recette 1 : Soupe épinard - asperge - poireau

Ingrédients:

20 g poireaux hachés
50 cl eau
250 g asperges hachées
30 g épinards équeutés et grossièrement hachés
1 cs persil haché
1/3 petit piment rouge pour le goût

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le à une prise
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction «SOUPE VELOUTEE».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 2 : Soupe de carotte et betterave au chou frisé

Ingrédients:

50 g oignon pelé et haché
2 grosses gousses d'ail
50 cl eau
1 betterave de taille moyenne avec les feuilles, pelée et coupée en quartiers
150 g carottes pelées et coupées en fines rondelles
1/3 cs racine de gingembre pelée et râpée
1/3 cc zeste d'orange
20 g chou frisé sans les tiges et grossièrement haché

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le à une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction «SOUPE VELOUTEE».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

[7] Elisabeth Dancey, M.D., author of The Cellulite Solution (St. Martin's Press, 1997)
[8] http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=49

Recette 3 : Brotsch végérarien

Ingrédients:

40 g oignon pelé et haché
1 gousse d'ail pelée
375 ml eau
25 g chou vert finement coupé
2 1/2 petites betteraves avec les feuilles, pelées coupées en quartiers
75 g carottes pelées et coupées en fines rondelles
45 g panais pelé et coupé en fines rondelles
35 g petites racines de cèleri pelées et coupées en deux
1 branche de cèleri avec ses feuilles coupée en dés et effilandrée
2 tomates de taille moyenne
2 cs aneth grossièrement haché
2 cs vinaigre de cidre de pomme

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 4 : Soupe de betterave

Ingrédients:

40 g oignon pelé et haché
2 gousses d'ail pelées
50 cl eau
25 g chou rouge finement haché
2 betteraves de taille moyenne avec les feuilles, pelées et coupées en quartiers
3/4 carottes coupées en rondelles
1/4 petite courgette coupée en dés
200 g tomates coupées en quartiers
1 branche de cèleri avec feuilles, coupée en dés et éffilandrée
1/2 cs persil haché

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 5: Soupe courgette - basilic

Ingrédients:

40 g oignon pelé et haché
2 gousses d'ail
50 cl eau
1 courgette de taille moyenne, hachée
10 g basilic frais haché
1/2 cs jus de citron

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Rajeunissement de la peau

Hourra! C'est le dernier jour ! Les recettes du septième jour continuent à aider le système lymphatique à éliminer les impuretés mais elles sont également conçues pour vous débarrasser de la fine couche de graisse sous-cutanée logée sous la surface de votre peau. Ces soupes aident par ailleurs à chasser les boursouflures du visage et les graisses cachées afin de révéler votre tonus musculaire.

Le saviez-vous ?

La peau est le plus vaste organe du corps. Cette couche protectrice dégage naturellement de l'eau et de l'huile pour préserver son hydratation et son élasticité tout en régulant sa température. Et sa durée de vie peut atteindre 28 jours ! La peau se régénère au fur et à mesure que nous vieillissons. Elle est remplacée si souvent que 80 % des poussières de nos maison proviennent de nos anciennes peaux ![9] Et si l'on ne consomme pas la bonne quantité de nourriture et d'eau, notre peau ne peut se régénérer.

Les soupes de tomates sont particulièrement bonnes pour la peau ! Elles sont riches en vitamine A et C ainsi qu'en lycopène, un puissant antioxydant. La vitamine A aide la peau à se régénérer et la vitamine C aide à combattre les infections.

Les légumes vert foncé tels que les épinards et le chou frisé sont également très bons pour la peau. Plus le légume est vert foncé, plus il est nutritif ! Les légumes vert foncé à feuilles contiennent silicium, sodium et sélénium ainsi que des vitamines qui contribuent formidablement à l'obtention d'une peau saine. Le silicium préserve l'élasticité de la peau, le sodium protège la souplesse et la douceur de la peau et le sélénium est une protection solaire naturelle.

Les légumes verts, le paprika et l'avocat sont riches en vitamine E, un puissant antioxydant qui aide également à protéger la peau des rayons ultraviolets qui peuvent endommager la peau et provoquer le cancer de la peau. Cette vitamine contribue également à la protection contre les cancers de la prostate et de la vessie, mais aussi contre la maladie d'Alzheimer.

---

[9] How to Keep Away from Dust Allergy?. Medindia Health Network Pvt Ltd. FrontPoint Systems. March 12, 2007. Available at http://www.medindia.net/news/view_news_main.asp?x=19086. Accessed on August 8, 2009

JOUR 7

Élimination des graisses sous-cutanées / Rajeunissement de la peau et beauté

Recettes du Guide minceur

Recette 1 : Soupe de légumes épicée

Ingrédients:

40 g oignon pelé et haché
1 gousse d'ail pelée
50 cl eau
50 g carottes pelées et coupées en fines rondelles
200 g tomates coupées en dés
1 branche de cèleri avec feuilles, coupée en dés et éffilandrée
10 g jeunes épinards équeutés et grossièrement hachés
1/3 cc basilic frais émincé
1/3 cc origan frais émincé
Petit piment rouge pour le goût

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/ Arrêt », puis sur la fonction « SOUPE VELOUTEE ».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 2 : Gaspacho simple (froid)

Ingrédients:

Jus de 1 citron
20 g oignon blanc, pelé et haché
200 g tomates coupées en dés
1 petit concombre coupé en dés
1/3 cc basilic frais émincé
1/3 cs coriandre fraîche émincée

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Une fois le bol bien placé sur le socle, tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre vers « VITESSE 2 ».
- Mixez pendant 3 minutes, puis tournez le bouton dans le sens antihoraire jusqu'à la position « STOP ».
- Versez le contenu dans un récipient et placez-le au réfrigérateur avant de servir.

Recette 3 : Soupe à la crème de courgette, carotte & concombre et jeunes épinards

Ingrédients:

40 g oignon pelé et haché
1 gousse d'ail pelée
50 cl eau
40 g courgette coupée en gros morceaux
75 g carottes pelées et coupées en fines rondelles
30 g concombre pelé et coupé en fines rondelles
15 g épinards équeutés et grossièrement hachés
1/4 cs curcuma

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le à une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/Arrêt », puis sur la fonction «SOUPE VELOUTEE».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 4 : Soupe concombre et avocat

Ingrédients:

60 g concombre pelé et coupé en fines rondelles
40 g avocat pelé, dénoyauté et coupé en gros morceaux
1 cc jus de citron frais
1 cc aneth frais
1 cs coriandre
1/3 cc estragon frais émincé

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le à une prise.
- Appuyez sur le bouton « Marche/Arrêt », puis sur la fonction «SOUPE VELOUTEE».
- À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Versez dans des bols, servez et savourez !

Recette 5 : Soupe saine et veloutée de tomates (froide)

Ingrédients:

40 g oignon pelé et haché
2 gousses d'ail pelées
400 g tomates Roma coupées en quartiers
Poivre noir
4 feuilles de basilic

Procédure:

- Versez tous les ingrédients dans le bol du robot Blend Express. Fermez le couvercle.
- Placez le bol sur sa base et branchez-le sur une prise.
- Une fois le bol bien placé sur le socle, tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre vers « VITESSE 2 ».
- Mixez pendant 3 minutes, puis tournez le bouton dans le sens antihoraire jusqu'à la position « STOP ».
- Versez le contenu dans un récipient et placez-le au réfrigérateur avant de servir.

CHAPITRE 6 : Guide pour manger sain

Après le programme en 7 jours

Les jours qui suivent ce régime de soupes en 7 jours ont une grande importance. Durant la semaine qui vient de s'écouler, vos voies digestives se sont reposées, c'est pourquoi les aliments solides doivent être réintroduits de manière progressive. Imposer des viandes et de l'amidon à grandes bouchées à votre estomac non préparé peut provoquer des nausées et des crampes.

La règle absolue à respecter pour les quelques jours à venir est de MANGER LENTEMENT. Mangez de petites portions et de manière régulière. Buvez beaucoup d'eau et ne mangez pas de repas entiers. Manger redevient une expérience nouvelle ! Vos voies nasales ont été nettoyées, c'est pourquoi les saveurs et le parfum des aliments vous sembleront plus décuplés. Même si vous avez envie de manger beaucoup, votre estomac n'est pas capable de recevoir la quantité que vous lui apportiez auparavant. Tenez-vous en uniquement à la quantité que votre estomac peut supporter ! Ce dernier a rétréci pour adopter une taille plus proportionnée.

J'ai inclus dans ce programme un guide d'alimentation pour vous aider à réussir cette transition correctement. Suivez attentivement ces conseils. Il serait dommage de gâcher tous les efforts que vous avez fournis jusqu'ici.

Premier jour

Grignoter des fruits frais entre les repas est le meilleur moyen de réveiller votre système digestif. Ils contiennent beaucoup d'eau et sont faciles à digérer. Les pommes, le melon, le raisin, les poires, les prunes et les fruits rouges sont idéaux. Ils peuvent être consommés toutes les deux ou trois heures. Ne mangez pas de fruits similaires à l'ananas ou la papaye qui contiennent de puissants enzymes susceptibles de perturber votre estomac. En plus des soupes et des fruits, n'hésitez pas à ajouter des jus ou des smoothies frais à votre alimentation.

Deuxième jour

Aujourd'hui, suivez le même régime, mais pour le déjeuner et le dîner, vous pouvez vous concocter l'une des soupes chaudes et consistantes dont les recettes figurent à la fin de ce livre. Entre les repas, deux ou trois fruits frais ou légumes. Et n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau !

Troisième jour

Le matin, continuez à manger des fruits. Pour le déjeuner et le dîner, ajoutez à vos soupes de petits accompagnements légers tels que des salades, des pommes de terre cuites ou une tranche de pain complet. N'oubliez pas d'y aller doucement sur le sel et l'assaisonnement de vos salades ! Vous pouvez grignoter un fruit ou un jus toutes les deux ou trois heures.

Quatrième jour

Aujourd'hui, nous allons réintroduire la viande. Même schéma : fruits ou jus de fruit le matin, puis fruits frais et salade entre les repas. Au déjeuner et au dîner, vous pouvez ajouter une petite quantité de poulet élevé en plein air, de dinde ou de poisson. Aujourd'hui est officiellement le dernier jour de votre programme à base de soupes et le PREMIER JOUR D'UNE VIE PLUS SAINE !

Félicitations ! J'espère que cette semaine et demie a été un tournant de votre vie. Selon votre état de santé, il peut être judicieux de procéder à un nettoyage interne tous les 3 à 4 mois. Je vous invite également à continuer de prendre soin de votre corps. Intégrez des soupes de légumes dans votre régime alimentaire et suivez ces quelques conseils simples pour faire de votre vie une vie saine ! Bon appétit !

Quelques conseils simples pour manger plus équilibré

Vous avez terminé votre détoxication d'une semaine et vous avez l'opportunité de recommencer à zéro ! Si vous voulez procéder à un régime plus approfondi et plus rapide pour perdre du poids, essayez mon premier livre : Guide minceur 7 jours. Vous pouvez en demander un exemplaire à votre libraire local ou télécharger la version numérique à l'adresse www.7dayjuicediet.com.

Si vous souhaitez entretenir la forme (et la beauté !) que vous avez durement acquis, essayez ces 7 formidables conseils :

1. Remplacez un ou deux repas par des soupes équilibrées. Le meilleur moment pour cela est le dîner car votre corps est plus à même de décomposer efficacement une soupe légère qu'un repas complet avant le coucher.
2. Oubliez les sodas qui sont pleins de sucres transformés et qui ont peu de valeur nutritionnelle. Remplacez-les par des jus frais, des smoothies fruités ou tout simplement par un verre d'eau ! Votre corps a besoin d'au moins 2 litres d'eau par jour.
3. Le matin, buvez au moins un verre d'eau tiède mélangée au jus d'un demi citron frais.
4. Buvez des smoothies verts ! Ces smoothies sont composés à 70 % de légumes verts à feuilles et à 30 % de fruits. C'est consistant et délicieux ! Mes deux filles adorent ça ! Les légumes verts à feuilles sont les meilleurs aliments au monde. Plus les légumes sont vert foncé (comme le chou frisé et les épinards), plus ils sont nutritifs. Mixez des bananes avec vos fruits favoris, de la glace, de l'eau et une poignée de jeunes épinards. Ajoutez plus de bananes pour un goût plus fruité. Mon prochain livre, The Liquid Sunshine Diet – The Missing Link in Modern Nutrition, portera sur ce thème. Apprenez comment le pouvoir de la chlorophylle et des smoothies verts peut faire fondre les calories et améliorer votre état de santé. Celui-ci sera téléchargeable au format numérique à l'adresse : www.liquidsunshinediet.com
5. Faites de l'exercice ! Mieux encore, trouvez-vous un sport que vous aimez ! Vous pouvez également intégrer plus de mouvements dans vos gestes quotidiens. Montez les escaliers. Courrez quand vous aller promener votre chien. Préférez le vélo à la voiture.
6. Évitez autant que possible les 7 péchés de l'alimentation qui constituent quelques-uns des « aliments » et des ingrédients les plus nuisibles ! On les appelle les « tueurs silencieux ».
7. Enfin, adoptez une alimentation plus consciente. Ce concept sera expliqué à la suite des 7 péchés de l'alimentation.

Tournez la page pour en savoir plus sur les 7 péchés de l'alimentation, l'alimentation consciente et le choix d'ingrédients nutritifs pour un mode de vie sain !

Les 7 péchés de l'alimentation

Un | Le sucre

Nous avons une tendance naturelle à aimer les desserts parce que le sucré est le seul goût dont a envie l'humain dès sa naissance. Le goût séduisant du sucre libère une substance opioïde qui stimule une zone de plaisir dans le cerveau. Plus vous mangez de sucre, plus vous en aurez envie. Et ce n'est pas parce que c'est naturel que cela ne nuit pas à votre santé. Comme c'est ironique ! Comment quelque chose de si bon peut être si mauvais pour vous ? Le sucre est un glucide naturel et donc une importante source d'énergie lorsque vous le consommez en quantités adaptées.

Si vous en mangez trop, le sucre augmente votre quantité de calories. La consommation en grandes quantités de sucre ou d'autres glucides - tels que le pain, les céréales et les pâtes - entraîne une augmentation de poids car les cellules ne stockent que la quantité de glucides nécessaire pour produire de l'énergie. Tout ce qui n'est pas nécessaire se transforme en graisse. Le sucre augmente également le taux de mauvais cholestérol et amoindrit le taux de bon cholestérol.

Bien que le sucre ait bon goût, il agit comme un acide susceptible d'endommager les parois des artères, d'interférer avec la chimie du cerveau et de perturber le taux de glycémie. Une grande consommation de sucre contribue à l'acidité du corps. Cela nuit à la capacité de l'organisme à produire des enzymes, des hormones et d'autres éléments chimiques nécessaires à l'énergie des cellules.

La consommation excessive de sucre est un facteur attribuable à de nombreux problèmes de santé communs tels que l'hypoglycémie, le diabète, les maladies du cœur, l'obésité et bien d'autres encore. Le sucre réprime également le système immunitaire en s'accaparant la fonction des globules blancs pour détruire les bactéries. Imaginez, boire une canette de soda affaiblit le système immunitaire de 50 pour cent 30 minutes après l'ingestion et cela peut durer jusqu'à 5 heures ! Une cannette de soda contient environ 10 cuillères à café de sucre, ce qui équivaut à la limite quotidienne d'une personne !

Deux | Le sirop de glucose-fructose

Comme son nom l'indique, le sirop de maïs à haute teneur en fructose (ou SGHF, sirop de glucose-fructose) vient du maïs. Aujourd'hui, il constitue l'un des édulcorants les plus utilisés dans les boissons et aliments transformés.

Beaucoup pensent que le sirop de glucose-fructose est un substitut du sucre plus sain. La différence, c'est que le SGHF provient du maïs et que le sucre provient de la canne à sucre ou de la betterave sucrière. Bien que le sucre de maïs soit naturel, son arôme qui n'est que légèrement sucré est transformé en sirop très sucré : le SGHF est donc fait par l'homme !

En définitive, le sirop de glucose-fructose est transformé, ce qui le renvoie au même rang que le sucre raffiné. Il contient le même sucre, le même glucose et le même fructose mais également la même quantité de calories. Le maïs est une céréale et non un légume, et les céréales sont rapidement métabolisées en sucre.

Tout comme le sucre, le sirop de glucose-fructose contribue lui aussi à la prise de poids. Il peut également être à l'origine de diabète, d'hypertension, d'ostéoporose, de caries, d'anémie, d'osthéoarthrite et de dégâts du foie sur le long terme.

Aujourd'hui, vous vous dites peut-être « Ça va, je ne mange jamais de sirop de glucose-fructose ». Eh bien sachez que le SGHF est particulier car sa fabrication est peu coûteuse, c'est pourquoi les entreprises de transformation alimentaire préfèrent utiliser ce sucre que le sucre classique pour augmenter leur bénéfices de manière considérable. Donc lorsque vous consommez des aliments emballés, il y a de fortes chances qu'ils en contiennent. Essayez de prendre le pli de lire les étiquettes des produits alimentaires : vous serez étonnés de voir ce qui se cache dans les aliments emballés.

Trois | Les édulcorants artificiels

Ces arômes de douceur vous laisseront un goût amer dans la bouche une fois que vous aurez appris la vérité. Vous pensez peut-être que lorsqu'un produit alimentaire est estampillé « sans sucre », vous faites du bien à votre corps. Navré de vous décevoir, mais c'est en fait le contraire. Les édulcorants artificiels peuvent vous faire prendre du poids et pire, ils peuvent provoquer de graves maladies. Et les 3 principaux coupables sont : l'aspartame, la saccharine et le sucralose.

Aspartame (Equal, NutraSweet)

Celui-là est partout. L'aspartame est présent dans plus de 6 000 produits alimentaires. On le trouve dans toutes sortes de produits : boissons gazeuses non alcoolisées, sodas allégés, eaux aromatisées, yaourts, chips, sauces et céréales. De nos jours, il est même impossible d'acheter du chewing-gum, des pastilles à la menthe ou des vitamines pour les enfants sans aspartame.

L'aspartame est composé de 3 éléments chimiques neurotoxiques qui sont tous susceptibles de provoquer des problèmes de santé. Parmi les effets secondaires possibles, on peut citer les crises, migraines, sautes d'humeur, nausées, douleurs d'estomac, troubles neurologiques, cécité, troubles du système de reproduction, anomalies congénitales, cancers ou même décès. Le Département américain de la santé et des services sociaux a recensé plus de 90 symptômes attribués à la consommation d'aspartame.

Le procédé initial d'accord de la Food and Drug Administration américaine pour sa mise sur le marché est étrangement lié à nombre de faveurs politiques et d'intérêts commerciaux. L'histoire brumeuse de cet édulcorant commence lorsque le fabricant de médicament G.D Searle & Company (Searle) crée accidentellement de l'aspartame en développant un médicament contre les ulcères à l'estomac. Un scientifique renverse un peu du produit sur sa main et remarque par la suite que son doigt avait un goût sucré au moment de le lécher par erreur. Bien que la société n'ait pas modifié la composition du médicament anti-ulcère, elle modifie toutefois le dossier présenté à la Food & Drug Administration (FDA) en affirmant qu'il ne s'agissait pas d'un médicament mais d'un additif alimentaire. D'abord, la FDA rejette la demande. Searle continue alors de présenter des essais jusqu'à ce que la FDA donne son approbation en 1974 pour son utilisation dans les boissons gazeuses et les produits secs. Curieusement, en 1975, la FDA conclut que certaines des études de Searle étaient contestables et retire son accord de 1973 pour l'aspartame. La FDA finit par interdire l'aspartame suite aux essais de 3 scientifiques indépendants confirmant que celui-ci était « susceptible de provoquer des tumeurs au cerveau. »

L'histoire de l'aspartame devient encore plus douteuse lorsqu'en 1977, Searle embauche le célèbre secrétaire général de la Maison-Blanche Donald Rumsfeld (oui, le fameux Donald Rumsfeld) comme nouveau PDG pour tenter de sauver la société en difficulté. Ancien membre du Congrès américain et Ministre de la défense sous la direction du Président Ford, Rumsfeld invite plusieurs de ses amis de Washington à se joindre à lui à la tête de Searle. Connaissant l'énorme potentiel commercial de l'aspartame à l'échelle mondiale, ils font pression pour obtenir de nouveau une approbation, mais la FDA continue de conclure que l'aspartame est à l'origine d'un taux inacceptable de tumeurs cérébrales d'après des tests effectués sur des animaux. La FDA décrète que l'aspartame ne doit pas être ajouté aux aliments.

Rumsfeld déclare lors d'une réunion de vente qu'il utilisera son poids politique à Washington plutôt que des moyens scientifiques pour obtenir son approbation. Peu après, Ronald Reagan devient Président des États-Unis. L'équipe de transition de Reagan, dont fait partie Donald Rumsfeld, PDG de Searle, remplace immédiatement le Commissaire de la FDA et choisit minutieusement son remplaçant qui, lui, approuve rapidement l'aspartame. Cette décision l'emporte totalement sur tous les scientifiques de la FDA qui s'étaient initialement opposés à l'approbation de l'aspartame.
L'aspartame fait l'objet de nombre de rumeurs selon lesquelles son approbation serait le résultat d'un véritable traitement de faveur sur fond d'influence politique. La sécu-

rité du consommateur a été négligée en échange de bénéfices commerciaux et de pots-de-vin. Autre point intéressant : le nouveau commissaire de la FDA (qui a approuvé l'aspartame) a démissionné peu de temps après sous un nuage de controverse au sujet de vols non autorisés à bord du jet de l'un des plus grands clients de NutraSweet chez Searle : General Foods. Plus tard, il finit par intégrer l'entreprise de relations publiques de Searle.

Faites votre possible pour éviter de consommer cette substance potentiellement dangereuse et toxique : le jeu n'en vaut pas la chandelle.

La saccharine (SugarTwin, Sweet'N Low)

La saccharine a été découverte en 1879 par un chimiste qui tentait de développer de nouvelles utilisations pour... (croyez-le ou non !) le goudron de houille. La saccharine est un cocktail d'éléments chimiques que sont l'acide anthranilique, l'acide nitreux, le dioxyde de soufre, le chlore et l'ammoniaque. Rien que ça ! On croirait lire l'étiquette d'un détergent toxique plutôt que celle d'un édulcorant. En 1970, des essais ont révélé que les rats et souris de laboratoire développaient des cancers de la vessie, tumeurs vasculaires, cancers des poumons ainsi qu'un risque de cancer de l'utérus lorsqu'on leur donnait de la saccharine. Les scientifiques concluent alors que si la saccharine est cancérigène pour les rats et les souris, il y a de fortes chances qu'elle le soit pour les humains. En 1972, la FDA (Food & Drug Administration) tente d'interdire la saccharine, mais l'équipe juridique de l'édulcorant fait pression. Ceux-ci avancent que la comparaison des résultats d'essais sur des animaux aux résultats sur les humains n'est pas acceptable et que la saccharine ne présente aucune preuve de risque pour la santé humaine. Mes chers consommateurs, soyez vigilants. La saccharine est toujours présente sur le marché et se retrouve dans beaucoup d'aliments emballés. Ce qui est inquiétant, c'est qu'on la trouve même dans certains laits maternisés instantanés.

Le sucralose (Splenda)

Le sucralose est l'édulcorant artificiel le plus récent du marché actuel. Il provient du saccharose (sucre) mais est environ 600 fois plus sucré. Le sucralose est découvert en 1976 alors que des scientifiques essaient de créer un nouvel insecticide. Le sucralose se fabrique à partir du traitement du sucre à l'aide d'une grande série d'éléments chimiques : le chlorure de trityle, l'anhydride acétique, le chlorure d'hydrogène, le chlorure de thionyle, le benzène, le méthanol, l'acétone (dissolvant) et l'élément décisif : le formaldéhyde, composé utilisé pour conserver les cadavres. Pouvez-vous imaginer les dégâts que tous ces éléments peuvent causer sur votre système et sur vos cellules vivantes ? Les essais de laboratoire menés sur des animaux ont démontré divers problèmes tels qu'un rétrécissement du thymus, un élargissement du foie et des reins, une réduction du taux de croissance, des diarrhées et une diminution de la quantité de globules blancs.

Dites « non »

Lisez les étiquettes des produits et évitez tous les édulcorants artificiels. Ne laissez pas vos enfants les consommer car ils pourraient endommager leur cerveau en développement. Si vous êtes enceinte, ne vous approchez pas de ces éléments susceptibles de provoquer des anomalies congénitales.

Des édulcorants naturels et sûrs

Si vous avez besoin d'un édulcorant, la meilleure solution serait de se rapprocher de la « stévia » qui provient d'une source naturelle. La stévia vient d'une plante utilisée en Amérique du Sud depuis 1 500 ans. Cette herbe verte est 100 % naturelle et 300 fois plus sucrée que le sucre.

Autre alternative intelligente aux édulcorants artificiels : le sucre de coco. En plus d'avoir une consistance similaire au sucre blanc cristallisé, le sucre de coco contient de nombreux nutriments, minéraux et vitamines et a un classement très bas sur l'Index glycémique pour un édulcorant. Assurez-vous que vous achetez une bonne marque biologique.

Quatre | Le GMS

Le quatrième péché de l'alimentation est l'arôme artificiel appelé glutamate monosodique (GMS). Le GMS est né au Japon et est utilisé comme exhausteur de goût depuis des décennies dans les aliments tels que les légumes en conserve, les viandes transformées et les soupes. Étonnamment, la plupart des produits conditionnés en contiennent sous une forme ou une autre.

Eh bien voilà : le glutamate monosodique est en fait du glutamate avec une molécule de sodium. Le glutamate, également appelé acide glutamique, est un acide aminé non essentiel généralement présent dans les sources alimentaires les plus riches en protéines. « Non essentiel » signifie que le corps est capable d'en produire seul. Cet acide est responsable du bon fonctionnement du cerveau et du métabolisme du corps. C'est un neurotransmetteur important qui joue un rôle majeur dans de nombreuses fonctions cérébrales comme la mémoire, la planification motrice et l'apprentissage entre autres. Il est également impliqué dans plus de processus métaboliques que tous les autres acides aminés. Donc, d'une part, nous avons besoin d'une certaine quantité d'acide glutamique pour fonctionner correctement, mais d'autre part, une quantité excessive est susceptible d'endommager le corps et provoquer une sur-stimulation des cellules et entraîner leur décomposition et leur mort. C'est ce qu'on appelle l'excitotoxicité. Cela peut être dû au fait que le GMS de synthèse n'est pas doté des enzymes nécessaires pour métaboliser et décomposer les aliments.

La sensibilité aux GMS varie selon les personnes. Certains ressentent les symptômes plus intensément que les autres. Les symptômes et les effets secondaires possibles sont les suivants : maux de tête, engourdissements, sensations de brûlure et de picotement, oppression ou raideurs du visage, transpiration, douleurs thoraciques, nausées, palpitations, somnolence, faiblesse, rétention de fluides excessive et troubles respiratoires. Les cellules jeunes en développement sont particulièrement vulnérables aux effets du GMS. De plus, il serait lié à une variété de troubles neurologiques dont notamment les accidents vasculaires cérébraux, les maladies d'Alzheimer et de Parkinson, la Sclérose en plaques, l'Autisme, le TDA (Trouble du déficit de l'attention) et bien d'autres.

Le GMS peut également vous faire grossir. Mais le gros problème avec le GMS, c'est qu'il a bon goût mais qu'il est extrêmement addictif. Il peut donner du goût à des aliments de piètre qualité, c'est pourquoi les aliments transformés en sont lourdement chargés. Il y a une véritable raison derrière les slogans de marques qui vantent le fait que le consommateur ne peut plus se passer du produit une fois qu'il y a goûté. Cette raison se cache dans le fait que le glutamate libère le goût appelé « Unami », terme japonais signifiant « goût savoureux plaisant » que l'on trouve dans les aliments naturels tels que les champignons, les tomates mûres, les aliments fermentés, les algues, le fromage, la viande, le poisson, etc.

Le GMS peut sur-stimuler votre régulation thermique, votre équilibre énergétique et votre métabolisme graisseux, ce qui entraîne une accumulation de graisses sur le long terme. Ce cycle peut être extrêmement difficile à rompre. De plus, cela peut être dévastateur pour les enfants car cela peut ruiner leur métabolisme et leur niveau d'énergie pour la vie. Vous voulez une anecdote étrange ? Lorsque les laboratoires ont besoin de « gros » rats adultes pour leurs expériences, il est désormais pratique courante de donner du GMS aux petits rats très tôt dans leur vie.

Il est important de savoir que beaucoup de recherches promettent qu'il n'y a rien de mauvais dans le GMS. Ces rapports indiquent également que les essais déclarant des effets secondaires nocifs dus au GMS sont peu concluants. Comme je l'ai déjà expliqué, les fabricants du GMS s'appuient sur l'idée que les essais menés sur des animaux n'ont probablement pas les mêmes résultats que des essais sur les humains. Au cours de mes différents voyages dans le monde, j'ai vu des publicités télévisées qui promouvaient les bienfaits du GMS et sa contribution à nos fonctions cognitives. Il suffit de regarder la liste des composants chimiques du GMS et celle des maladies liées pour savoir qu'il serait judicieux d'éviter d'en ingérer. Lisez les étiquettes de vos produits et limitez autant que possible votre consommation de produits conditionnés.

Cinq | La margarine

La guerre entre le beurre et la margarine remonte à loin. Au fil des années, la consommation de margarine a considérablement augmenté dans l'intérêt de perdre du poids. Beaucoup d'informations trompeuses et de semi-vérités ont conduit de nombreux consommateurs à remplacer le beurre par la margarine. Le raisonnement principal reposait sur l'idée que la margarine était plus saine, le beurre et la margarine contenant quasiment la même quantité de calories, mais le beurre étant plus riche en graisses saturées.

N'oubliez pas : la margarine est un aliment transformé à partir d'huile végétale. Ces végétaux sont généralement le maïs, le soja, les graines de coton ou le colza (également appelé canola, contraction de « Canada oil » : huile du Canada). Mais,

attendez ! Analysons cela un instant. Il me semble que ces végétaux ne contiennent naturellement pas beaucoup d'huile. Levons le rideau sur la façon dont l'huile végétale est fabriquée

- On prend les végétaux les moins chers et les plus produits en masse et on les amène dans une raffinerie.
- On les soumet à une machine à presse à haute pression et à haute chaleur pour en extraire l'huile.
- On ajoute un solvant à base de pétrole pour éliminer chimiquement la moindre goutte.
- On passe l'huile dans un réacteur à haute température et à haute pression, puis on y ajoute de l'hydrogène.
- Là, l'huile se solidifie et triple de volume.
- Des émulsifiants sont ajoutés pour lui donner une texture similaire au beurre.
- L'huile étant délicate, elle est désormais endommagée suite aux processus de chauffe qu'elle a subis. Elle est également rance et dégage une odeur infecte. Là, on la désodorise en la chauffant à nouveau et en la nettoyant à la vapeur pour éliminer l'odeur.
- Arrivée à ce stade, elle a une couleur grise peu appétissante, donc elle est décolorée pour devenir blanche.
- Des colorants y sont ajoutés pour lui donner une couleur jaune semblable à celle du beurre.
- Ensuite, on y ajoute des arômes pour lui donner un goût similaire au beurre.
- Enfin, l'huile est conditionnée et envoyée aux supermarchés qui la vendront en tant que produit sain.

Pas besoin d'être un scientifique pour comprendre qu'il s'agit d'un produit entièrement non naturel. Il n'y a rien de sain dans le processus d'hydrogénation.

Même si l'huile n'est que partiellement hydrogénée, c'est quand même mauvais. Malheureusement, ce processus est idéal pour les fabricants, voyez un peu le calcul : Faible coût + grande durée de conservation = bénéfices élevés et durables. Les huiles hydrogénées ne se retrouvent pas seulement dans la margarine, elles sont présentes dans la plupart des aliments conditionnés car elles confèrent aux produits une plus grande durée de conservation. Lisez les étiquettes !

Et n'oublions pas les deux gros cadavres dans le placard : les acides gras trans et les OGM. Le processus d'hydrogénation transforme l'huile en acide gras trans qui est un véritable calvaire pour notre corps. C'est l'un des moyens les plus rapides pour boucher vos artères. De plus, les végétaux utilisés sont généralement des Organismes génétiquement modifiés. Ce processus modifie la composition génétique des végétaux pour pouvoir tuer les insectes qui essaient de les manger et résister aux puissants herbicides chimiques qui détruisent les mauvaises herbes

qui les entourent. Mais si ce végétal mutant est capable de tuer les insectes et de résister aux herbicides chimiques, il peut également nous faire du mal si nous en mangeons assez.
Pour des alternatives, je vous recommande le beurre cru organique qui provient de vaches nourries à l'herbe. La raison pour laquelle je préfère le beurre « cru » est que la pasteurisation détruit les nutriments. Malheureusement, il n'est pas toujours facile d'en trouver, donc vous pouvez essayer des huiles saines ou (uniquement pour quelques tartines) le beurre de Dieu – une purée d'avocats. Plutôt que d'avoir recours à l'huile végétale, au canola ou au soja, optez pour un choix plus sain comme l'huile d'olive, de coco ou de palme rouge.

Six | La viande transformée

De nos jours, beaucoup se tournent vers la restauration rapide pour ne pas perdre de temps dans leur mode de vie cadencé. Les choix les plus populaires sont les hamburgers, les hot-dogs, les nuggets de poulet, le bacon, etc. Ces aliments peuvent satisfaire votre palais, mais ils ne sont pas sains.

Pour faire simple, la viande transformée est une viande qui a été conservée en étant fumée, salée ou à laquelle on a ajouté des conservateurs chimiques. Certaines méthodes de conservation des viandes ne sont pas nocives, mais la plupart des fabricants y ajoutent des produits chimiques. Cet ajout peut à lui-même gravement nuire à votre corps. Les études démontrent que les viandes rouges transformées peuvent provoquer certains types de cancer tels que le cancer de l'intestin ou du pancréas et sont facteurs d'obésité.

Les principaux coupables sont les composants appelés nitrite de sodium et nitrate de sodium qui sont utilisés pour préserver la couleur de la viande, c'est-à-dire son apparence suite au procédé de salage. Lorsque les viandes transformées qui contiennent du nitrite de sodium sont cuisinées à haute température, cela donne lieu à la production de nitrosamines. Les nitrosamines sont des produits chimiques cancérigènes qui contribuent à la formation de divers cancers dans tout le corps.

Si vous voulez manger de la viande, cherchez des viandes nourries à l'herbe fraîche et non au maïs. Ne croyez pas aux publicités qui disent que la viande des vaches nourries au maïs a meilleur goût parce qu'elle est plus tendre, plus juteuse, etc. Sans mauvais jeu de mots, c'est vache de vous raconter ça ! Le système digestif de la vache n'est pas conçu pour traiter le maïs ni les céréales. Son estomac est divisé en 4 parties dans le seul but de décomposer et d'extraire les bons nutriments apportés par l'herbe. La vache est un animal de pâturage, lorsqu'elle est nourrie de maïs ou de céréales, elle devient très malade. Les fermiers résolvent ce problème en les gavant d'antibiotiques et de médicaments qui les gardent en vie. Ces vaches auront donc une misérable vie de malade jusqu'à ce qu'elles soient abattues pour

être mangées. Beaucoup de ces antibiotiques sont toujours logés dans la viande que vous mangez. Si vous pouvez en trouver, mangez toujours du mouton, de l'agneau ou du bœuf biologique nourri à l'herbe.

Sept | | La caféine

La caféine est une substance naturellement présente dans certaines feuilles, haricots et fruits de plus de 60 plantes dans le monde. Elle joue un rôle important dans notre quotidien, surtout chez ceux qui démarrent leur journée très tôt. Elle stimule le système nerveux central et augmente le niveau de vigilance. C'est pourquoi la caféine est considérée comme une drogue. D'ailleurs, c'est la drogue psychoactive la plus consommée au monde. Elle est naturellement présente dans le café, le thé et le chocolat et est également ajoutée à des sodas, aux boissons énergétiques et à certains médicaments.

Oui, nous aimons le café. En réalité, on l'aime tellement qu'on en a besoin dès qu'on se sent léthargique et il arrive qu'on ait le sentiment de ne pas pouvoir fonctionner sans notre dose de caféine. Ce que les gens ne réalisent pas, c'est que la caféine peut être addictive. La caféine est connue pour affecter notre humeur, notre endurance, notre système vasculaire cérébral, notre activité gastrique et celle du colon. Trop de caféine peut engendrer impatience, perte du contrôle de la motricité fine, anxiété, vertiges, maux de tête, insomnies, augmentation de la tension artérielle et augmentation de la production d'acide gastrique.

Son impact peut être plus ou moins ressenti selon les personnes. Voyez donc ce qui se passe dans votre corps lorsque celui-ci reçoit trop de caféine. Il est judicieux de limiter sa consommation de caféine ou de la remplacer par une option plus saine : le thé vert. De cette façon, vous aurez toujours votre dose de caféine, mais vous recevrez également des bienfaits plus sains pour vous. Le thé vert est riche en antioxydants qui aident à combattre le cancer, à faire chuter le taux de cholestérol et à limiter la formation anormale de caillots de sang. Il aide à éviter les crises cardiaques et les AVC. En plus, il peut vous aider à perdre du poids. Il est intéressant de noter que le thé vert est présent dans de nombreuses pilules minceur en raison de sa capacité à renforcer le métabolisme pour brûler les graisses.

Les 7 péchés de l'alimentation sont selon moi certains des aliments et des additifs alimentaires les plus trompeurs. Prenez soin de votre santé. Essayez de les éviter ou de les remplacer par des options plus saines. Vous vous adapterez naturellement à des aliments plus complets et vous vous sentirez mieux.

L'ALIMENTATION CONSCIENTE

Il nous est tous déjà arrivé de manger devant la télévision, d'engloutir un en-cas dans la voiture pendant une journée surchargée, de nous mordre ou de nous brûler la langue par accident ou encore de manger quelque chose sans savoir ce que c'est ! On peut tous être victimes d'une société qui commercialise des aliments pour leur facilité de consommation et pour leur apparence. On peut facilement manger tout en faisant cinq choses en même temps.

Prenez le temps d'écouter votre corps, de préparer vos repas, de vous asseoir et de savourer les arômes. Passer à l'alimentation consciente transforme votre santé ! Cela ajoute une certaine valeur à votre quotidien. Poursuivez votre lecture pour découvrir pourquoi.

> **« La façon dont nous mangeons nos plats reflète la façon dont nous nous traitons nous-mêmes. La qualité de la nourriture et la façon dont nous la mangeons ont une incidence sur notre santé. »**

Qu'est-ce que l'alimentation consciente ?

Il existe deux formes d'alimentation consciente.
La première et la plus connue porte sur la façon dont on prépare les plats, dont on mange nos aliments et dont on partage nos mets en famille ou entre amis. C'est ce que j'appelle la conscience physique de l'alimentation.

La seconde est le fait de prendre conscience des aliments que l'on choisit et d'être reconnaissant vis-à-vis de ce savoir. C'est ce que j'appelle la conscience morale de l'alimentation.

Pourquoi faut-il adopter l'alimentation consciente ?

Si l'on reformule cette question, cela donnerait : « Qu'y a-t-il de mal à engloutir la nourriture sans réfléchir ? »

Du point de vue physique, le fait de manger prépare notre corps à la digestion et prévient l'indigestion. Si nous prenons le temps de savourer nos aliments, leur odeur, leur apparence, et de les mâcher lentement, notre corps se prépare à les digérer correctement. Avez-vous déjà regardé les chaînes de cuisine à la télévision ou feuilleté un livre de cuisine, puis constaté que vous étiez en train de saliver ? Nos sens provoquent nos pensées. Nos pensées influent sur notre santé. En plus de nos sens, lorsque notre esprit est stressé, le corps envoie toute son énergie vers les bras et les jambes. Il se met en mode survie. D'où tire-t-il toute cette énergie ? De l'estomac et des voies d'élimination ! Il s'arrête presque totalement pour produire de l'énergie d'urgence. C'est la raison pour laquelle la majorité des gens qui sont très stressés souffrent du Syndrome de l'intestin irritable, de constipation, d'obésité ou de perte de poids excessive et d'extrême toxicité. Lorsqu'ils mangent, les aliments ne se décomposent pas efficacement et finissent par pourrir dans leur système.

> La plupart des gens préféreraient mourir plutôt que de réfléchir. C'est ce qu'ils font d'ailleurs
>
> Bertrand Russell

C'est pourquoi s'asseoir et savourer ses aliments est bien plus qu'un art du souper. Manger sans réfléchir incite le consommateur à dévorer des aliments addictifs et de faible qualité. Miser sur des aliments préparés nous confère une fausse sensation de faim. Si vous n'avez pas compris ce que veut dire « alimentation consciente », il est impossible de savoir quand votre corps a réellement faim ou non. Et lorsque vous essayez de mettre fin à cette sensation, le problème est que contrairement à la faim réelle, la fausse faim ne peut pas être satisfaite. C'est là le triste cercle vicieux de l'alimentation sans conscience.

Comment manger consciemment ?

1. Détendez-vous et savourez votre plat

C'est l'une des meilleures habitudes que vous puissiez développer. Comme dit précédemment, prendre le temps de mâcher et de prendre conscience de votre nourriture favorise la digestion.

2. Achetez des produits élevés localement

Rendez-vous sur les marchés alimentaires locaux pour y trouver des produits biologiques frais. En plus, comme les mauvais aliments conditionnés ne sont généralement pas vendus dans ce type d'endroits, vous aurez moins de tentations. Vous pourrez par ailleurs soutenir les fermes familiales, les fruits et légumes locaux et peut-être même faire revivre certains aliments culturels.

3. Achetez des produits biologiques et issus d'une production durable

La majorité des produits d'aujourd'hui ont un label écologique qui informe les consommateurs au sujet de l'empreinte écologique de chaque produit. Ces labels expliquent les impacts sociaux et environnementaux tels que la réduction d'émissions de gaz à effet de serre, l'absence de risque pour la couche d'ozone, la préservation des habitats naturels, l'agriculture biologique, la faible consommation d'énergie, les droits du travail, etc.

98 % des insecticides et 95 % des herbicides contaminent l'air, l'eau, les sols, les aliments ainsi que des espèces non visées. [10] Les fermes biologiques travaillent avec la nature. Les récoltes sont organisées en fonction des saisons. Des quantités minimales de pesticides sont utilisées. La terre conserve ses minéraux naturels. Les déchets sont biologiques et réutilisés en tant qu'engrais.

4. Mangez davantage de légumes et de céréales et moins de viande

Réduire sa consommation de viande offre de nombreux avantages : on dit non à la cruauté envers les animaux, l'utilisation d'engrais chimiques pour nourrir les animaux, la consommation d'eau, la dégradation de la terre, la consommation d'énergie dans les fermes et la contamination au dioxyde de carbone.

D'après l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), le bétail est l'un des facteurs qui contribuent le plus aux problèmes environnementaux.[11] Les excréments des animaux de ferme s'imprègnent dans la terre et contaminent les voies d'eau qui vont d'ailleurs jusque dans nos foyers. Les forêts sont détruites pour créer de l'espace afin d'accueillir des fermes, des abattoirs et des cultures fourragères pour nourrir ces animaux. Imaginez donc : 26 % des terres sont réservées au bétail de pâturage et 1/3 de toutes les terres cultivables sont utilisées pour les cultures fourragères. Et ces chiffres semblent grimper chaque année.[12] La destruction des forêts aboutit à la perte d'oxygène, l'augmentation de l'érosion des terres et l'extinction des animaux.

---

10 Miller, G. Tyler. Sustaining the Earth: An Integrated Approach. 6th ed. California: Thompson Learning, Inc. 2004; 211-216.

11 Steinfeld, Henning, Cees de Haan & Harvey Blackburn. Livestock-Environment interactions: Issues and options. Food and Agriculture Organization of the United Nations, the United States Agency for International Development and the World Bank. 2006. Available at http://www.fao.org/docrep/x5305e/x5305e00.htm#. Accessed on August 16, 2009

12 Livestock Impacts on the Environment. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Agriculture and Consumer Protection Department. November 2006. Available at http://www.fao.org/ag/magazine/0612sp1.htm. Accessed on August 20, 2009

Chapitre 7 : Les bases de la soupe

Conseils pour choisir vos ingrédients

Fruits et légumes

L'état de vos ingrédients en dit long sur leur intégrité nutritionnelle, sauf si ceux-ci ont été bombardés d'agents de conservation et de colorants alimentaires artificiels. C'est pourquoi il vaut mieux choisir des produits bio ! Votre santé, c'est votre vie. Vous investir dans votre santé est la meilleure décision possible. Pour vous assurer d'acheter des fruits et légumes de première qualité, choisissez toujours ceux dont la surface est ferme et lisse avec une couleur uniforme, une bonne odeur et aucune tâche ni moisissure. Les fruits et légumes dont l'extérieur est dur sont gorgés d'humidité. Ceux dont les rainures sont profondes et qui sont moelleux au toucher sont plus secs. Et surtout, plus la couleur du produit est homogène, plus il contient de nutriments et d'antioxydants.

Les fruits vendus sur les marchés peuvent ne pas être encore mûrs. Pour accélérer le processus de maturation, mettez-les dans un sac en papier kraft. Fermez-le sans trop serrer. Laissez-le à température ambiante. N'utilisez pas de sacs en plastique. Ceux-ci font suer les fruits à partir de leur propre humidité, ce qui favorise la moisissure.

Légumes verts à feuilles

Lorsque vous examinez vos légumes verts à feuilles, souvenez-vous : Plus le vert est foncé, plus ils contiennent de chlorophylle et plus ils ont de valeur nutritive. Les légumes vert foncé comme les épinards, le chou frisé, la blette et la laitue sont particulièrement bons pour la santé ! D'autres légumes verts comme ceux de la famille de la moutarde ont une apparence délicieusement verte, mais prenez garde : ils sont très épicés et très forts. Les produits à feuilles jeunes – comme le chou de Chine (bok choy) – ont une texture et un goût plus tendres.

Lorsque vous achetez de gros fagots de légumes verts comme la laitue ou la chicorée endive, il est important de vérifier la fraîcheur des feuilles qui sont à l'intérieur. Optez pour les légumes dont les feuilles sont croquantes et propres. Si elles ne le sont pas, c'est le signe qu'IL NE FAUT PAS ACHETER.

Je vous conseille de n'acheter que la quantité que vous pouvez consommer dans les trois jours. Même si le réfrigérateur permet de garder les aliments au frais, les légumes verts perdent facilement leur humidité et leurs nutriments. Consommez-les le plus frais possible. C'est la même chose pour les fruits. Ils ont tendance à absorber l'humidité. Il serait dommage de consommer l'humidité des autres produits qui se trouvent dans votre réfrigérateur ou dans votre cuisine car cela modifie les arômes de vos aliments.

Viande et poisson

Poissons entiers

Choisissez les poissons dont les yeux sont brillants et clairs. C'est un signe de fraîcheur. Les poissons dont les yeux sont ternes peuvent généralement être consommés sans danger mais ont dépassé leur date de consommation optimale. Des yeux rouges, embués et renfoncés sont mauvais signe pour un poisson cru.

- Vérifier que leur surface est lisse, brillante et propre et qu'elle présente peu de parties décolorées.
- Sentez-les brièvement. Les poissons frais ne doivent pas sentir fort, ils doivent avoir une odeur modérée d'eau propre. N'achetez jamais de poisson qui sente mauvais ! Les cuisiner n'améliorera pas la chose !
- Enfin, regardez les branchies. Les poissons riches sont toujours dotés de branchies riches et rouges. Plus les branchies sont foncées et marron, moins le poisson est frais.

Filets de poisson

- Cherchez une chair propre et rebondie. Les filets doivent toujours avoir une couleur brillante et homogène et doivent être humides.
- Ils doivent avoir une odeur fraîche sans arômes forts ou trop prononcés.
- Vérifiez qu'il n'y ait aucun signe de liquide en surface. Si c'est le cas, c'est la première phase du pourrissement. Tout résidu liquide doit être clair.

Boeuf

- Choisissez une viande bien rouge. Évitez les viandes dont la couleur est marron clair sur toute la surface car cela peut signifier qu'elle est vieille. Les viandes persillées seront tendres.
- Le bœuf frais doit être ferme. Vérifiez la texture en appuyant sur la viande avec votre doigt. Si la forme de votre doigt reste, elle est encore fraîche.
- Évitez les viandes rances ou dont l'odeur est douteuse.
- Lorsque vous achetez chez le boucher, il vaut mieux choisir une viande qui rejette un peu de fluide rougeâtre. Il s'agit de jus naturels.
- Dans la mesure du possible, évitez les viandes emballées dans du plastique ou dans du polystyrène car l'air scellé peut gaspiller la viande. Si vous voulez acheter de la viande hermétiquement scellée, assurez-vous qu'il n'y ait pas trop de liquide qui en découle.
- Essayez d'éviter les viandes surgelées parce qu'il est plus facile d'évaluer la qualité du produit lorsque celui-ci est décongelé et non transformé.

Poulet

- Cherchez des poulets bien dodus avec une peau lisse. Ils doivent avoir une couleur située entre blanc écru et jaune vif selon l'élevage et l'alimentation.
- Un poulet frais et bien conservé doit être froid au toucher. Le poulet congelé, lui, doit être extrêmement dur et exempt de signes de brûlure de congélation tels que des cristaux de glace sur l'emballage. Cela signifie qu'il a été conservé à des températures trop froides.
- L'emballage ne doit présenter aucun trou.

Comment conserver les ingrédients frais

Consommez vos produits le plus vite possible pour pouvoir recevoir plus de nutriments et d'arômes. Je parie qu'il vous est déjà arrivé d'ouvrir votre réfrigérateur pour n'y trouver qu'un sac plastique plein de boue flétrie à la place des légumes que vous aviez soigneusement choisis et achetés quelques jours auparavant. Voici quelques précautions simples pour optimiser la vie de vos produits frais.

Fruits et légumes

Voici quelques techniques de conservation qui vont vous aider à préserver le caractère sain et délicieux de vos produits.

1. L'éthylène produit par certains fruits ou légumes (ex : bananes et tomates) accélère le processus de vieillissement de tous les produits qui se trouvent à proximité. Rangez toujours ces produits dans un contenant isolé à l'écart des légumes verts à feuilles et des produits arrivés à maturité.

2. Les produits sensibles à l'éthylène (tels que les légumes verts à feuilles) pourrissent facilement, il faut les consommer rapidement.

3. Les fruits peuvent être mis au réfrigérateur pour ralentir leur vieillissement, mais certains (comme les fruits tropicaux ou les agrumes) perdent leur saveur et leur valeur nutritive rapidement. Les fruits et légumes qu'il n'est pas nécessaire de mettre au réfrigérateur (comme les pommes, les poires, les oignons ou les courges) doivent être conservés à température ambiante entre -7 et -3°C.

4. Réglez votre réfrigérateur sur 4°C (40° Fahrenheit) maximum.

5. Les fruits et légumes ne doivent pas être lavés avant d'être rangés. Bien que laver les produits frais avant de les ranger puisse paraître une bonne idée du point de vue hygiénique, ce n'est pas conseillé. Les produits frais sont comme une éponge qui absorbe l'humidité. Trop d'humidité attire les bactéries et fait pourrir les produits plus vite. Mieux vaut essuyer vos légumes à sec avant de les conserver. Ça marche du tonnerre !

6. N'achetez que la quantité de légumes que vous pouvez consommer dans les 3 jours. Les légumes à grande teneur en humidité doivent être consommés dans les un ou deux jours. Retirez les racines des légumes à racine comme les navets ou les carottes : celles-ci absorbent l'humidité et laissent le produit sec.

7. Un réfrigérateur propre et organisé vous permet d'avoir des produits SÉCURISÉS et durables ! Prenez l'habitude de jeter les vieux aliments, d'essuyer les taches et de laver les bacs à légumes. Ceci évitera la contamination croisée entre les aliments.

8. Pensez à investir dans un appareil à emballer sous vide qui emballe vos produits sous vide. Cela élimine l'air du produit et lui permet de vivre plus longtemps.

L'atelier à soupes

Concocter des soupes SAINES et équilibrées

Les industries alimentaires et de santé créent constamment de nouvelles méthodes pour améliorer la sécurité des fruits et légumes, mais aucun procédé ne permet de garantir l'absence de contaminants. Vous pouvez réduire considérablement le risque de tomber malade en suivant ces simples consignes.

Voici quelques techniques de conservation qui vont vous aider à préserver le caractère sain et délicieux de vos produits.

1. **Exclusivité**

Utilisez un panier de lavage, une planche à découper, un couteau et des ustensiles de nettoyage différents pour vos fruits et légumes d'une part et pour vos viandes et volailles d'autre part.

2. **Propreté irréprochable**

Assurez-vous que tout soit propre, en particulier votre réfrigérateur et votre plan de travail. À partir de là, nettoyez tout avec ardeur. Lavez vos mains, vos ustensiles et vos ingrédients.

Que vos produits soient bio ou étiquetés comme « pré-lavés », lavez vos légumes à l'aide d'une solution conçue pour laver les légumes. Passer les produits frais sous l'eau courante ne suffit pas. Mieux vaut les immerger dans une solution spéciale légumes pour les désinfecter, puis les rincer à l'eau courante froide. Également, les fruits et légumes durs tels que les pommes et les poires doivent être frottés à l'aide d'une brosse. Les feuilles extérieures des légumes, comme pour la tête des choux, doivent également être jetées car ce sont elles qui ont le plus été en contact avec des produits chimiques et les mains étrangères.

Assurez-vous de bien nettoyer le légume dans son intégralité même si vous n'en consommez pas toutes les parties. La peau peut contenir des produits chimiques et des bactéries qui peuvent être transposées à l'intérieur du produit une fois celui-ci tranché ou épluché. Si vous mangez le produit frais et non mixé, essuyez-le avec de l'essuie-tout ou un torchon propre. Les bactéries et la moisissure se développent plus rapidement dans un environnement humide.

Même si vous pouvez trouver des solutions biologiques prêtes à l'emploi pour laver vos légumes en magasin, économisez votre argent et concoctez vous-même votre solution maison. La recette qui figure à droite de cette page est simple mais efficace. Veillez à utiliser des ingrédients biologiques. N'utilisez jamais de savon ni de détergents ! Ils peuvent laisser des résidus susceptibles de faire plus de mal que de bien.

Souvenez-vous : Lorsque vous touchez, sentez et parcourez les légumes du marché, sachez qu'une douzaine d'autres personnes ont fait la même chose avant vous. Lavez tout !

Laver la volaille, le poisson ou la viande avant de les cuisiner n'est pas recommandé par la FDA (Food & Drug Administration américaine). S'ils contiennent des bactéries en surface, le fait de les rincer pourrait potentiellement contaminer votre évier, vos ustensiles et vos autres produits. Beaucoup pensent que c'est sujet à controverse puisqu'il faut quand même que vous teniez votre viande et vos ustensiles dans vos mains pour la découper. Cela revient à laver la viande directement, n'est-ce pas ? La solution la plus sûre est de laver minutieusement toutes les surfaces ou les ustensiles qui ont été en contact avec de la viande crue.

3. **Coupez les mauvaises choses !**

Certains légumes peuvent avoir des écorces, des bosses ou des ridules. Retirez-les et rincez le couteau avant de les découper. Ces éléments peuvent capturer des micro-organismes qui peuvent être facilement éliminés au rinçage, mais qui peuvent se répandre s'ils ne sont pas retirés.

4. **Nettoyez**

Il vaut mieux nettoyer votre cuisine et vos ustensiles immédiatement après utilisation pour que les bactéries n'aient par le temps de moisir. Les légumes verts doivent être consommés dans les un ou deux jours.

Retirez les racines des légumes à racine comme les navets et les carottes car ils absorbent l'humidité et assèchent les produits.

Réaliser un bouillon sain

Il est pratique d'avoir un bouillon de soupe sous la main. Ceux-ci relèvent les recettes les plus fades et pas seulement pour les soupes ! Ajoutez du bouillon à vos légumes sautés, à vos ragoûts et même à vos sauces pour les pâtes ! Vous pouvez également réduire la quantité de calories en remplaçant l'huile ou la graisse par du bouillon pour faire sauter vos aliments. Réaliser un bouillon est simple et peu coûteux ! Les quatre principaux types de bouillons sont le bouillon de légumes, le bouillon de volaille, le bouillon de viande et le bouillon de poisson. Les recettes de base se font à base de restes de viande, de carcasse, de légumes et d'assaisonnements. Vous pouvez également remplacer un type de bouillon par un autre sans nuire considérablement à votre recette. L'une des astuces pratiques est de congeler votre bouillon dans un bac à glaçons, puis de les conserver dans un sac de congélation plastique. Si vous avez besoin de relever un plat, il vous suffira d'y plonger un ou deux cubes de bouillon !

Le bouillon vendu en conserve contient du sodium, du GMS et des colorants alimentaires. Une fois que vous commencerez à réaliser votre propre bouillon, vous vous apercevrez que c'est simple et sain. Il faut avouer que concocter un délicieux plat 100 % maison sans conservateurs et sans arômes instantanés est assez impressionnant !
Étant donné le temps de cuisson long de 1 ou 2 heures, il faut continuer à cuire le bouillon

de manière traditionnelle... dans une marmite posée sur le feu.

Je vais vous donner un conseil que j'applique souvent : commencez toujours par plonger votre carcasse dans l'eau froide avec un peu de vinaigre entre 30 minutes et une heure avant de le mettre à chauffer. Cela permet aux fibres des os et du cartilage de s'ouvrir légèrement pour libérer la quantité maximale de gélatine et de jus savoureux.

Tout ne se joue pas sur le temps de cuisson : la préparation et le traitement du bouillon avant de le mettre à chauffer joue également un rôle crucial pour maximiser les saveurs.

Comment préparer un bouillon de légumes

Pour environ 4,75 litres

Ingrédients :

- 140 à 170 g champignons
- 4 cs d'huile d'olive
- 650 g oignon haché
- 250 g cèleri haché
- 450 g carotte haché
- 2 grosses tomates
- 90 g bulbe de fenouil haché
- 2 grosses gousses d'ail
- 1 cs romarin frais
- 2 cc thym séché
- 1 cc grains de poivre noir
- 4 feuilles de laurier
- 15 g persil haché
- Sel de mer pour le goût

Remarque : Gardez la peau de l'oignon et de l'ail de côté pour ajouter de la saveur, mais lavez-les et retirez toutes les parties vieilles. Cela permet également au bouillon de prendre une jolie couleur caramel.

Préparation :

1. Découpez les champignons en grosses tranches. Mettez-les de côté. Coupez les autres légumes en petits morceaux de taille égale. Faites sauter les champignons à sec jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur légèrement brune et qu'ils perdent une partie de leur humidité.
2. Ajoutez les oignons, le cèleri, les carottes, les tomates et le fenouil. Remuez. Saupoudrez de sel de mer. Faites cuire pendant quelques minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes commencent à brunir.
3. Ajoutez l'ail avec sa peau. Faites cuire pendant 2-3 minutes en remuant souvent. Ajoutez le romarin, le thym, les peaux d'oignon, les grains de poivre, les feuilles de laurier, le persil et rajoutez environ 4 litres eau. Faites mijoter, puis réduisez la chaleur dès que le tout commence à bouillir. Faites cuire pendant une heure et demie.
4. Retirez les gros morceaux de légume. Ensuite, filtrez le bouillon en le passant à travers un tamis avec une feuille d'essuie-tout dans un gros saladier ou une marmite. Changez l'essuie-tout une fois que vous avez passé la moitié du bouillon. Continuez de tamiser le reste du bouillon.
5. Conservez-le dans des bocaux en verre ou dans des bouteilles en plastique dans le congélateur. Veillez à laisser un espace libre d'environ 3 cm pour que le bouillon puisse gonfler sans casser le contenant.

Comment préparer un bouillon de volaille

Pour environ 4,75 litres

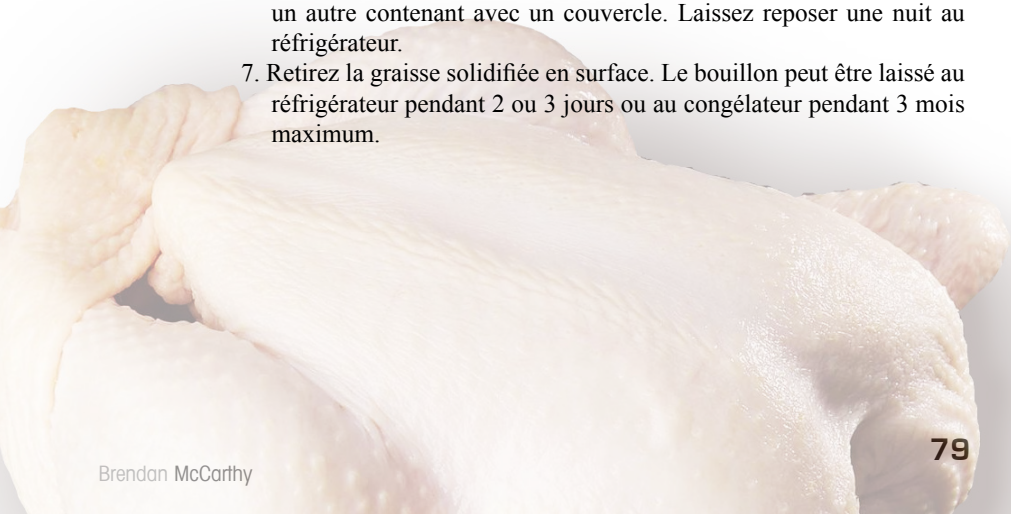
Ingrédients:

- 1,5 à 2 kg carcasse de poulet
- 1 gros oignon
- 4 carottes épluchées
- 4 branches de cèleri
- 1 poireau, uniquement la partie blanche
- 10 branches de thym frais
- 10 branches de persil frais avec les tiges
- 2 feuilles de laurier
- 8 à 10 grains de poivre
- 1 cc romarin séché
- 2 gousses d'ail entières
- 7 à 8 litres eau (FROIDE)

Remarque : Gardez la peau de l'oignon et de l'ail de côté pour ajouter de la saveur, mais lavez-les et retirez toutes les parties vieilles. Cela permet également au bouillon de prendre une jolie couleur caramel.

Préparation :

1. Mettez votre poulet, vos légumes coupés en gros morceaux, vos herbes et vos épices dans une marmite 12 litres.
2. Placez la marmite sur une flamme haute et attendez que le mélange soit porté à ébullition. Baissez à feu moyen-doux pour que le bouillon continue à mijoter doucement.
3. Laissez mijoter sans couvercle pendant 6 à 8 heures. Ajouter de l'eau chaude si besoin pour que la carcasse et les légumes restent submergés.
4. De temps en temps, retirez l'écume de la surface du bouillon à l'aide d'une cuillère ou d'un tamis à mailles fines.
5. Passer le bouillon au tamis à mailles fines et transvasez-le dans une autre grande marmite. Jetez les restes.
6. Vous pouvez mettre votre marmite dans un évier rempli d'eau glacée pour que le bouillon refroidisse. Une fois refroidi, transvasez-le dans un autre contenant avec un couvercle. Laissez reposer une nuit au réfrigérateur.
7. Retirez la graisse solidifiée en surface. Le bouillon peut être laissé au réfrigérateur pendant 2 ou 3 jours ou au congélateur pendant 3 mois maximum.



Comment préparer un bouillon de bœuf

Pour environ 4,75 litres

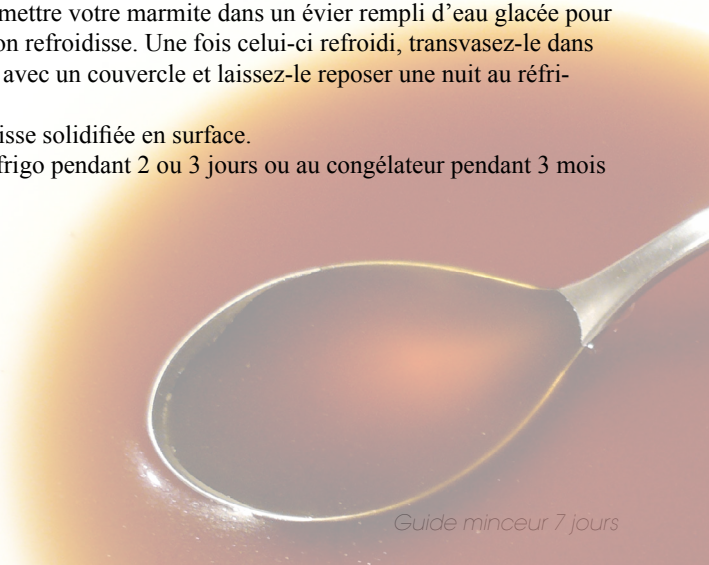
Ingrédients :

- 3,5 à 4,5 kg os de bœuf charnus (jarrets de bœuf ou travers)
- 7 1/2 carottes épluchées
- 5 oignons de taille moyenne
- 7 1/2 branches de cèleri
- 5 poireaux
- 2 1/2 branches de thym
- 5 feuilles de laurier frais et gousses d'ail, non épluchées (ou plus si vous le souhaitez)
- 5 clous de girofle entiers
- 15 à 20 grains de poivre
- 2 cc marjolaine
- 2 cc origan
- Sel de mer pour le goût

Remarque : Gardez la peau de l'oignon et de l'ail de côté pour ajouter de la saveur, mais lavez-les et retirez toutes les vieilles peaux. Cela permet également au bouillon de prendre une jolie couleur caramel.

Preparation:

1. Placez les os du bœuf dans une grosse marmite. Versez-y environ 5 cm d'eau froide. Faites mijoter à feu moyen.
2. Coupez les légumes en morceaux de taille égale. Ajoutez-les au bouillon. Ajoutez un peu d'eau froide pour recouvrir le tout d'au moins deux à cinq centimètres de liquide. Retirez l'écume de la surface.
3. Lorsque le bouillon commence à mijoter, couvrez partiellement à l'aide d'un couvercle. Laissez mijoter doucement pendant quatre à cinq heures. Ne le laissez jamais bouillir. Si le niveau de l'eau descend trop, ajoutez un peu d'eau bouillante.
4. Lorsque les légumes et les os ont libéré tout leur jus, tamisez le bouillon et jetez les restes solides.
5. Vous pouvez mettre votre marmite dans un évier rempli d'eau glacée pour que le bouillon refroidisse. Une fois celui-ci refroidi, transvasez-le dans un contenant avec un couvercle et laissez-le reposer une nuit au réfrigérateur.
6. Retirez la graisse solidifiée en surface.
7. Mettez-le au frigo pendant 2 ou 3 jours ou au congélateur pendant 3 mois maximum.



Comment préparer un bouillon de poisson

Pour environ 4,75 litres

Ingrédients:

- 0,45 à 0,90 kg têtes, os, et œufs de poisson blanc
- 1 carotte épluchée
- 1 oignon
- 1 branche de cèleri
- 6 brins de persil
- 3 brins d'aneth (ou 1/4 cs aneth séché)
- 10 grains de poivre
- 1 feuille de laurier

Remarques : Il vaut mieux utiliser du poisson blanc tel que le flet, la sole, le vivaneau, le brochet, le cabillaud ou le flétan. Utilisez les os, les têtes et les œufs du poisson. Vous pouvez mélanger différents os de poissons pour concocter un bouillon, mais n'utilisez ni les branchies ni les intestins. Ceux-ci ruineront votre bouillon avec un goût désagréable. Gardez la peau de l'oignon et de l'ail de côté pour ajouter de la saveur, mais lavez-les et retirez toutes les vieilles peaux. Cela permet également au bouillon de prendre une jolie couleur caramel.

Préparation :

1. Mettez le poisson, l'eau et les légumes dans une grande marmite. Portez à ébullition puis réduisez la chaleur à feu moyen et laissez mijoter sans couvercle pendant 10 minutes. Retirez l'écume de la surface.
2. Ajoutez le persil, l'aneth, les grains de poivre et les feuilles de laurier en remuant. Laissez mijoter pendant 20 minutes.
3. À l'aide d'une cuillère à trous ou de pinces, retirez et jetez les plus gros morceaux de poisson et de légumes.
4. Tamisez le bouillon à l'aide d'une passoire ou d'un tamis à mailles fines pour ne laisser aucun os ni aliment solide.
5. Mettez au réfrigérateur et utilisez ce bouillon dans les 24 heures ou congelez-le jusqu'à trois mois.

Brendan McCarthy

RÉFÉRENCES

1 http://www.whfoods.com/foodstoc.php

2 Perls, Thomas, M.D. The Oldest Old. The Scientific American, 1995; 272:70-75.

3 Ibid.

4 Wilson, Annie. Kidney Health: What You Should Know. Kidney Health Australia. Creative Solutions, MCP. E-Book. Available at http://www.kidney.org.au/LinkClick.aspx?fileticket=s0rM4P9aX1Q%3d&tabid=609&mid=850. Accessed on August 7, 2009

5 Kidney and Urologic Diseases Statistics for the United States . The NKUDIC Clearinghouse. National Institutes of Health. http://kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/kustats/index.htm. Accessed on August 7, 2009

6 Bittman, Mark. What's Wrong With What We Eat. Lectured delivered for Entertainment Gathering on December 2007. Available at http://www.ted.com/talks/lang/eng/mark_bittman_on_what_s_wrong_with_what_we_eat.html. Accessed: July 23, 2009

7 Elisabeth Dancey, M.D., author of The Cellulite Solution (St. Martin's Press, 1997)

8 http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=49

9 How to Keep Away from Dust Allergy?. Medindia Health Network Pvt Ltd. FrontPoint Systems. March 12, 2007. Available at http://www.medindia.net/news/view_news_main.asp?x=19086. Accessed on August 8, 2009

10 Miller, G. Tyler. Sustaining the Earth: An Integrated Approach. 6th ed. California: Thompson Learning, Inc. 2004; 211-216.

11 Steinfeld, Henning, Cees de Haan & Harvey Blackburn. Livestock-Environment interactions: Issues and options. Food and Agriculture Organization of the United Nations, the United States Agency for International Development and the World Bank. 2006. Available at http://www.fao.org/docrep/x5305e/x5305e00.htm#. Accessed on August 16, 2009

12 Livestock Impacts on the Environment. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Agriculture and Consumer Protection Department. November 2006. Available at http://www.fao.org/ag/magazine/0612sp1.htm. Accessed on August 20, 2009

JUMP START

Guide MINCEUR 7 JOURS

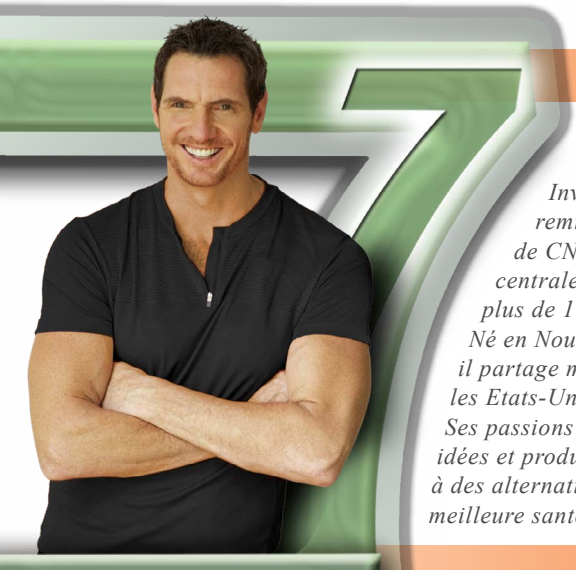
Le guide minceur 7 jours est un programme de régime innovant et révolutionnaire crée par Brendan Mc Carthy, expert international en fitness et beauté.

Ce programme vous ouvre aux secrets du succès dans la perte de poids et vous aide à mener une vie plus saine.

Offrez à vos sens un voyage délicieux, copieux, crémeux de soupes gastronomiques alléchantes spécialement formulés pour vous aider à perdre du poids, se detoxifier et se sentir bien en seulement une semaine.

Ce livre révolutionnaire vous donnera un plan étape par étape pour vous aider à perdre du poids, nettoyer votre corps et augmenter votre niveau d'énergie.

Ceci peut être accompli par la puissance de mère nature dans des dégustations incroyablement saine et riche en saveur.



A propos de l'auteur

Brendan McCarthy

Inventeur, auteur, pionner de la santé et remise en forme, entrepreneur et fondateur de CNI – Creative Nations international- une centrale de distribution de produits innovants pour plus de 100 pays.

Né en Nouvelle-Zélande avec des racines irlandaises, il partage maintenant son temps entre son pays natal, les Etats-Unis et en Asie.

Ses passions dans la vie sont sa famille, transformer ses idées et produits en réalité, et ouvrir les yeux des gens à des alternatives naturelles à la perte de poids et une meilleure santé.

Importé par EZ Trading
1 Quai du Point du Jour
92100 Boulogne Billancourt

Copyright © 2013 par Brendan J. McCarthy
Publié chez Creative Nations International LTD.

CNI-SM7DSD-FR-0001-072014-0000