

Roxanne Veilleux

Le Guide

# SANTÉ-MINCEUR



**Une liste d'aliments pour maigrir  
SANS FAIM et SANS RÉGIME**



**5 recettes COUPE-FAIM**



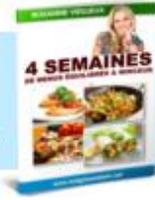
**Plusieurs trucs et conseils  
pour être plus mince et le rester!**



[www.maigrisansfaim.net](http://www.maigrisansfaim.net)



# Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



Par : Roxanne Veilleux

Fondatrice - [www.magrirsansfaim.com](http://www.magrirsansfaim.com) & [www.magrirsansfaim.net](http://www.magrirsansfaim.net)

**Mise en garde** : les informations fournies par ces sites webs, ce guide gratuit, ou cette entreprise ne sont pas un substitut à une consultation médicale et ne doivent pas être interprétées comme des conseils ou recommandations médicales. Si une douleur ou un problème persiste, contacter votre médecin.

Les conseils et menus sur ces sites webs et dans ce guide ne garantissent pas que vous obtiendrez les résultats attendus. Ce site est fourni à titre personnel et informatif seulement. Les informations présentes ne doivent pas être interprétées comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine.

En aucun cas ce site ne met en avant des solutions aidant à guérir tout type de problèmes de santé aiguës ou chroniques. Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision concernant votre santé.

Roxanne Veilleux n'est ni médecin, ni nutritionniste et ni diététicienne.

La propriétaire de ce site fera les efforts nécessaires pour répondre à vos besoins et attentes mais ne donne aucune garantie de l'actualité, l'exhaustivité et l'exactitude des informations fournies.

La propriétaire de ces sites ne sera aucunement tenu responsable de tout dommage à l'égard de toute information fournie sur ces sites ou ce guide gratuit.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Vous n'avez pas la permission de copier, redistribuer, revendre, mettre aux enchères ou distribuer autrement des exemplaires du *Guide Santé-Minceur* que ce soit en ebook ou papier livre.

Si vous tentez de mettre en place l'une de ces méthodes de distribution de ce ebook ou livre, vous êtes en violation avec des lois des droits d'auteur et êtes passible d'amendes et d'emprisonnement.

La violation du droit d'auteur est un crime grave avec des amendes à partir de 150 000 \$ et plus. Il y a aussi possibilité d'emprisonnement sur déclaration de culpabilité.

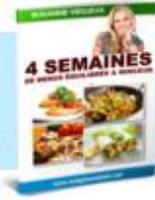
Ne prenez pas le risque d'être confrontés aux problèmes juridiques de par la distribution illégale de ce livre.

D'autre part, vous avez la possibilité et la permission d'imprimer 1 exemplaire de ce livre pour votre usage personnel et/ou de copier le fichier PDF de l'ebook en tant que tel et de le sauvegarder sur un disque dur ou un CD-ROM pour votre utilisation personnelle.



# Votre coaching

perte de poids en ligne avec **ROXANNE**



## Table des matières

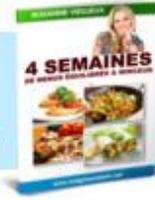
---

▪ Message de l'auteure .....	3
▪ À qui s'adresse ce Guide Santé-Minceur .....	4
▪ Le surplus de poids et l'obésité .....	5
▪ Comment calculer votre IMC (indice de masse corporelle) .....	6 à 8
▪ Le tour de taille .....	9
▪ Les conséquences d'un problème de poids .....	10
▪ Quelques statistiques .....	11
▪ Les bienfaits d'une alimentation saine .....	12
▪ Comment manger sainement .....	13
▪ L'exemple d'un repas idéal .....	14
▪ Quoi manger? .....	15 à 19
▪ Les modes de cuisson .....	20
▪ Les condiments à faire attention .....	21
▪ Les boissons .....	22
▪ <b>Ma liste des aliments à éviter .....</b>	<b>23 &amp; 24</b>
▪ <b>Ma liste des aliments à consommer avec modération .....</b>	<b>25</b>
▪ <b>Ma liste des meilleurs aliments à consommer .....</b>	<b>26 &amp; 27</b>
▪ Les petits changements dans vos habitudes feront une grande différence .....	28
▪ Au boulot .....	28
▪ Au restaurant .....	29
▪ Au cinéma .....	30
▪ Des collations santé .....	31
▪ Les meilleures collations minceur .....	32
▪ L'importance de l'activité physique .....	33
▪ 4 semaines de menus équilibrés et minceur .....	34
▪ 10 aliments pour maigrir du ventre sans entraînement .....	35
▪ 20 recettes minceur prêtes en 20 minutes ou moins .....	36
▪ 10 conseils pour rester motivé(e) et maigrir pour de bon ! .....	37
▪ 15 astuces anti-grignotage & 5 recettes coupe-faim .....	38
▪ Tout pour stopper les rages de sucre .....	39
▪ Vos 7 programmes minceur livrés chez vous par la poste .....	40
▪ Conclusion .....	41
▪ 5 recettes coupe-faim gratuites .....	42 à 46

---



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Message de l'auteure

---

Bonjour,

Dans un premier temps, je veux vous remercier de vous être procuré(e) le Guide Santé-Minceur. Ce Guide a été conçu pour vous!

Ça fait maintenant près de 5 ans que je vous côtoie de diverses manières et c'est un plaisir pour moi de vous connaître.

Même s'il est vrai qu'il y a suffisamment d'informations à propos de la perte de poids sur Internet, on ne s'y retrouve pas car il y a beaucoup de controverses, de mensonges, de faussetés et d'arnaqueurs!

Ici, vous retrouverez de vraies informations sur la nutrition. Je suis une vraie personne (et non un robot) qui vous lis et vous réponds quotidiennement.

C'est dérangeant de constater que certaines personnes ne parviendront jamais à atteindre leur objectif de perte de poids à cause des fausses croyances qui circulent en ligne et les mauvaises informations sur la perte de poids que l'on peut y lire.

C'est ce que je veux! Que vous parveniez à atteindre vos objectifs. J'ai passé par le même chemin que vous alors je suis bien placée pour vous comprendre.

Je suis là pour vous mais surtout avec vous. J'espère que ce Guide Santé-Minceur vous permettra d'atteindre votre objectif.

Vous n'êtes plus seul(e). Je suis avec vous pour répondre à vos questions, commentaires et pour lire vos témoignages.

Vous pouvez me les partager dans la section « commentaire » qui se retrouve à la fin de chaque article en [visitant magrirsansfaim.com](http://visitant.magrirsansfaim.com).

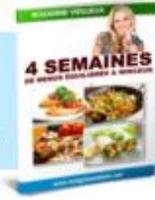
Ou vous pouvez encore m'écrire personnellement sur le [forum en cliquant ici](#).

Sur ce, je vous souhaite une bonne lecture.

Roxanne Veilleux ☺



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### À qui s'adresse ce Guide Santé-Minceur ?

---

*Le Guide Santé Minceur est conçu pour...*

- Les personnes qui souhaitent perdre du poids
- Les personnes qui souhaitent avoir un équilibre dans leur vie
- Les gens qui veulent connaître en quoi consiste une saine alimentation
- Les hommes et les femmes
- Les personnes d'âges mûrs et les plus jeunes
- Les personnes qui souhaitent avoir une meilleure santé
- Les personnes qui désirent diminuer les risques de maladies
- Les personnes qui souhaitent réapprendre à aimer l'entraînement
- Les personnes qui veulent savoir comment maintenir un poids santé

Le Guide Santé-Minceur est conçu pour vous! En lisant ce guide du début à la fin, vous en sortirez grandit, avec des apprentissages, des conseils pratiques et une nouvelle vie qui commencera pour vous.

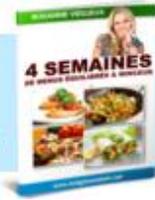
Vous pourrez aussi partager vos nouvelles connaissances avec votre famille, amis et collègues.

Ce guide vous permettra aussi de vous sentir plus confiant(e) dans cette nouvelle aventure.

Il n'est pas toujours facile de changer ses habitudes alimentaires pour perdre du poids et il ne faut pas se le cacher car c'est justement en faisant ça seul(e), sans connaissance de base ou d'astuces que cette aventure deviendra plus difficile.



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Le surplus de poids et l'obésité

---

Vous êtes sûrement conscient(e) que les problèmes de poids sont en augmentation depuis des années. Vous savez que c'est dangereux de souffrir d'embonpoint ou d'obésité pour votre santé donc ça ne sert à rien de vous sermonner n'est-ce pas?

Vous ne savez peut-être pas par contre la différence entre ces problèmes de poids. Oui vous savez qu'il y a des kilos de plus dans un cas d'obésité mais outre ça?

Le surplus de poids, le surpoids ou l'embonpoint veulent dire tous la même chose, c'est-à-dire que la personne a un poids supérieur à son poids santé.

Pour dire que vous souffrez d'un embonpoint, votre IMC (indice de masse corporelle) doit être entre 25 et 30.

Je vous expliquerai un peu plus tard dans ce guide en quoi consiste cet indice et comment le calculer. Si vous souffrez de surpoids, les risques d'être atteint de maladies sont accrus.

L'obésité tant qu'à elle, c'est lorsque l'IMC est supérieur à 30 et il y a 3 classes d'obésité.

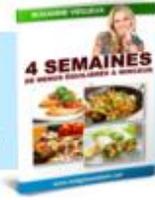
- Classe 1 = IMC entre 30 et 34.9
- Classe 2 = IMC entre 35 et 39.9
- Classe 3 (obésité morbide) = IMC de plus de 40

Toute classe confondue d'obésité représente de grands risques pour votre santé et votre vie.

**Plus votre IMC est élevé, plus vous risquez de souffrir de problèmes de santé, d'avoir une moins bonne qualité de vie (sociale, professionnelle, personnelle, familiale, amoureuse) et de décéder prématurément.**



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Comment calculer votre IMC (indice de masse corporelle)

Pour connaître votre IMC, il faut connaître tout d'abord votre taille en mètres (m) et votre poids en kilos (kg).

Si vous ne connaissez pas votre poids en kilos mais seulement en livres (lbs), voici l'équation pour connaître votre poids en kilos.

#### **Exemple**

Une femme pèse 160 livres (lbs) et mesure 165 cm ce qui fait 1.65 m

Elle doit diviser son poids en livres (lbs) par 2.2 =  $160 \text{ lbs} / 2.2 = 72.72$  kilos

Pour connaître son IMC, elle doit faire l'équation suivante :

Poids (kg) / Taille <sup>2</sup> (taille au carré soit 1.65 x 1.65) = Indice de masse corporelle

En gardant ce même exemple, voici son IMC :

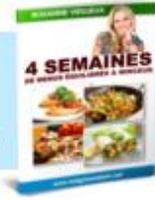
$$72.72 / 1.65^2 = 26.71$$

#### **Tableau comparatif de classification de l'IMC**

Classification	Indice de masse corporelle	Risque des maladies
Maigreux extrême	Moins de 16	Élevé
Maigreux	Moins de 18.5	Accru
Poids santé	Entre 18.5 et 24.9	Faible
Embonpoint	Entre 25.0 et 29.9	Accru
Obésité classe 1	Entre 30.0 et 34.9	Élevé
Obésité classe 2	Entre 35.0 et 39.9	Très élevé
Obésité classe 3 ou morbide	Plus de 40	Extrêmement élevé



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Interprétations des résultats

#### IMC inférieur à 16

Cela signifie que vous êtes beaucoup trop maigre et que vous devez prendre une quantité importante de poids. Cela n'est pas nécessairement synonyme d'anorexie, mais la grande majorité des personnes qui ont un indice de masse corporelle aussi faible peuvent souffrir d'anorexie, de dépression, de sous-alimentation ou encore, elles sont génétiquement prédisposé(e) à être maigres.

Par contre, comme je viens de vous le dire, vous devriez grandement prendre du poids parce que vos risques de maladies cardio-vasculaires sont aussi élevés qu'une personne obèse. Comme quoi, la maigreur n'est pas synonyme de santé au même titre que l'obésité.

#### IMC inférieur à 18.5

Ici, les personnes qui sont dans cette zone sont maigres et les risques de maladies cardiaques et vasculaires sont encore importants. Cette personne devra donc prendre du poids sainement.

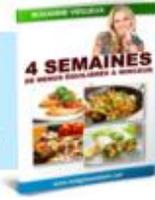
Pour prendre du poids, vous n'êtes pas obligé(e) de manger des cochonneries à toutes les heures, mais de manger de plus grandes portions des bons aliments, en vous offrant des aliments plaisirs et en faisant des activités physiques comme la musculation, car les muscles pèsent plus que la graisse. Vous aurez alors une plus grande masse musculaire.

#### IMC entre 18.5 et 24.9

Si vous vous situez dans cette zone, c'est que vous avez vos poids santé, donc les risques de maladies cardio-vasculaires sont faibles. Une personne qui est dans cette zone ne devrait pas prendre ou perdre du poids, puisqu'elle est déjà à son poids santé.



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### IMC entre 25 et 29.9

Les personnes présentes dans cette zone souffrent d'un **embonpoint léger à modéré**, tout dépendamment de leur indice de masse corporelle. Cela dépend aussi de la masse musculaire de la personne, car les personnes qui sont actives physiquement peuvent avoir une masse musculaire plus importante. Cela ne signifie pas toujours que ces personnes sont enrobées, mais bien musclées. Les risques de maladies cardio-vasculaires sont accrus, au même titre que les personnes qui ont un indice de masse corporelle de moins de 18.5. Par contre, si vous n'êtes pas actif, je vous recommanderais de perdre du poids pour avoir un IMC proche de 24 afin d'avoir votre poids santé. Pour cela, analysez votre alimentation et soyez plus actif à tous les jours en pratiquant diverses activités physiques.

### IMC entre 30 et 34.9

Cela est considéré comme une **obésité de classe 1**, c'est-à-dire la forme d'obésité la plus facile à traiter et la moins grave si on veut. Vous ne devez pas paniquer si vous êtes dans cette zone, car vous pouvez perdre ses kilos en trop. Sinon les risques d'être atteint de maladies cardio-vasculaires comme l'angine et le diabète sont élevés.

### IMC entre 35 et 39.9

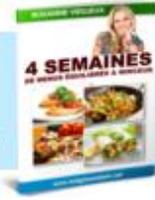
Dans cette zone, votre obésité est de classe 2, c'est-à-dire qu'elle est relativement importante et dangereuse puisque les risques de maladies cardiaques sont très élevés. Par contre, vous pouvez perdre du poids en allant consulter des spécialistes de la nutrition et de la remise en forme avant d'avoir recours à des interventions chirurgicales drastiques.

### IMC plus de 40

Votre obésité est alors morbide et les risques de décès prématurés sont très élevés. Les personnes qui sont dans cette zone et qui apportent des changements au niveau de leur alimentation et/ou activité physique peuvent perdre du poids très rapidement, surtout au début. Il est cependant conseillé de demander l'avis de votre médecin si vous souffrez d'un problème de santé avant de suivre des entraînements pour éviter les complications ainsi que les blessures.



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Le tour de taille

---

La mesure du tour de taille permet de connaître vos risques de souffrir d'une maladie cardiovasculaire, d'hypertension ou de diabète. Cet outil est plus efficace et fiable que l'IMC pour connaître ces risques donc je vous encourage à faire le test de la mesure du tour de taille pour savoir combien de poids vous devriez perdre ou gagner pour atteindre un poids santé mais aussi diminuer les risques des problèmes de santé cités ci-dessus.

#### Comment mesurer le tour de taille?

À l'aide d'un ruban de couturière, placer le ruban entre le nombril et les dernières côtes.

Il faut utiliser le côté de la main pour localiser **l'extrémité supérieure** de vos hanches en mettant une pression vers le haut et l'intérieur des os de vos hanches.

*Soyez attentif à ce que le ruban soit parallèle et qu'il ne soit pas tordu.*

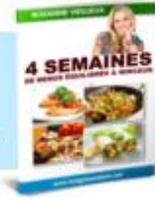
Prenez 1 à 2 respirations normales. Après la seconde, resserrez le ruban autour de votre taille comme indiqué précédemment. Vous ne devez pas enfoncer le ruban dans votre peau pour ne pas fausser les résultats. Finalement, lisez la mesure sur votre ruban.

#### Tableau comparatif du tour de taille

Classification du risque de maladies cardiovasculaires, d'hypertension et de diabète	Hommes	Hommes	Femmes	Femmes
	cm	pouces	cm	pouces
Faible	< 94	< 37	< 80	< 31.5
Accru	> 94	> 37	> 80	> 31.5
Considérablement accru	> 102	> 40	> 88	> 35



## **Votre coaching** perte de poids en ligne avec **ROXANNE**



### **Les conséquences d'un problème de poids**

---

Bien sûr, plus la différence entre votre IMC et l'IMC d'un poids santé est grande, plus vous avez de risques de souffrir de :

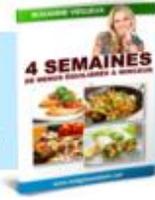
- diabète de type 2
- hypertension
- problèmes cardiaques et/ou respiratoires
- cancers
- cirrhose
- hypercholestérolémie ou dyslipidémie
- apnée du sommeil
- problèmes articulaires (arthrose)
- démence
- infertilité ou problème de fertilité
- problème érectile
- dépression
- anxiété
- moins bonne qualité de vie
- décès prématuré

### **Les causes des problèmes de poids sont :**

- Mode de vie sédentaire
- Mode de vie stressant
- La région/ville (moins propice à du transport sportif comme la marche)
- Accessibilité aux aliments
- Alimentation trop riche
- Bagage génétique
- Maladies et problèmes de santé



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Quelques statistiques

---

Voici des statistiques de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sur le surplus de poids et l'obésité, qui j'espère, sans vouloir paraître cruelle, sauront vous faire réagir :

- Augmentation accrue des personnes obèses depuis les 30 dernières années
- Dans le monde, 1.5 milliards d'adultes de plus de 20 ans souffrent d'un surplus de poids dont 500 millions souffrent d'obésité
- Au Canada, 36% de la population souffre d'un surplus de poids et 25% sont obèses
- Toujours au Canada, 1/3 des enfants sont en surpoids ou obèses
- Aux États-Unis, 33% des personnes de plus de 20 ans sont obèses et un autre 33% font de l'embonpoint
- En France, 15% de la population adulte est obèse et 33% en surplus de poids
- Il y a plus de femmes obèses que d'hommes obèses au niveau mondial
- L'OMS prévoit qu'en 2015, 2.3 milliards d'adultes souffriront d'un surplus de poids et 700 millions seront obèses contre 500 millions en 2008
- Plus de 40 millions d'enfants de moins de 5 ans étaient en surplus de poids en 2008

#### ***Ça fait réfléchir hein?***

En regardant ces statistiques je me suis demandé... **serait-ce à cause des régimes?**

Depuis combien de temps on entend autant parler des problèmes de poids?

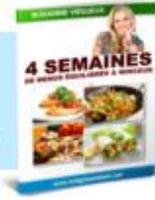
Quelques dizaines d'années n'est-ce pas?

Et l'arrivée du grand « boom » des régimes, ça fait aussi quelques dizaines d'années non?

Bref, à mon avis, les régimes peuvent être une raison de cette augmentation de problèmes de poids. Assez ironique!



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Les bienfaits d'une alimentation saine

---

Les conseils alimentaires que vous allez retrouver tout au long du Guide Santé-Minceur vous permettront de savoir en quoi consiste une saine alimentation, celle qui vous permettra de perdre du poids sans risque pour votre santé et sans effet yoyo.

Je vous expliquerai également les bienfaits de manger sainement ET de pratiquer régulièrement des activités physiques.

Vous allez perdre du poids oui mais vous allez aussi avoir une meilleure santé.

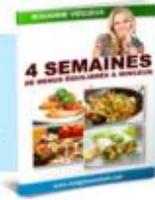
Voici donc quelques (parce qu'il y en a plusieurs autres) bienfaits d'une saine alimentation et d'un mode de vie actif :

- Améliore et augmente l'énergie
- Renforce l'immunité et les défenses naturelles de notre corps
- Saine perte de poids
- Diminue le risque de cancer, de diabète, de problèmes cardiaques et respiratoires
- Favorise une bonne vie sexuelle
- Favorise une fertilité
- Diminue le vieillissement prématuré de la peau
- Contribue à une bonne santé osseuse
- Augmente la longévité
- Augmente la qualité de vie
- Diminue les risques de dépression et de *burn-out*
- Offre un bien-être physique et mental
- Apporte une meilleure confiance en soi
- Contribue à une vie plus saine (sociale, professionnelle, familiale, etc)
- Est même un traitement naturel pour divers problèmes de santé

Ça ne vous donne pas envie de commencer dès aujourd'hui à adopter de plus saines habitudes alimentaires?



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



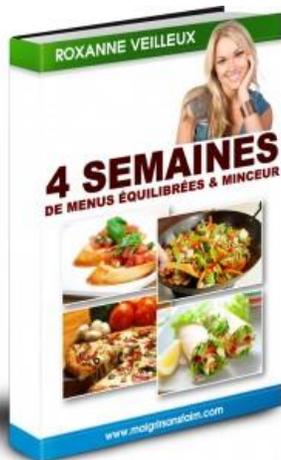
### Comment manger sainement ?

---

Que ce soit à la maison, à l'école ou au travail, l'environnement influence vos choix alimentaires. Au travail par exemple, si vous n'avez que 30 minutes pour prendre votre repas du midi et que la cafétéria offre des plats de qualités nutritives discutables, ça va influencer votre alimentation.

Encore, si vous êtes pressé(e) par le temps et que vous ne pouvez cuisiner pour une raison X, vous serez alors tenté de prendre le premier aliment ou repas que vous avez sous la main. Dans le meilleur des mondes, il faudrait manger le plus souvent à la maison ou devrais-je dire, nous devrions cuisiner à la maison et laisser tomber les pizzas surgelées, les sauces déjà prêtes, les plats chauds prêts-à-manger et j'en passe. Ces aliments sont généralement peu nutritifs, riches en calories, en gras saturés, en gras trans, en sodium et en cholestérol.

Cuisiner et manger plus souvent à la maison, c'est l'une des clés de la réussite d'une belle perte de poids et c'est pourquoi j'ai concocté mon propre programme minceur :



« [Mes 4 semaines de menus équilibré et minceur](#) » qui vous aidera à cuisiner et à manger santé à la maison grâce à 80 recettes minceur (et plus), à un suivi et un coaching avec moi mais aussi à des conseils, trucs et astuces que vous retrouverez dans mes newsletters.

Si, en plus de lire au complet ce Guide Santé-Minceur, vous lisez et tentez d'appliquer le plus possible mes petits trucs que vous retrouverez dans mes newsletters, que vous faites au moins 30 minutes de sport/jour et que vous vous procurez ce programme alimentaire... wow!

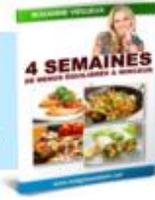
La perte de poids sera saine, durable, votre corps vous dira un gros merci s'il le pouvait mais le plus important, c'est que vous aurez enfin toutes les clés en main pour maigrir et atteindre vos objectifs de perte de poids et ça, c'est sans les régimes, sans les produits minceur et avec plus d'argent dans votre portefeuille.

[Cliquez ici pour en savoir plus sur mon programme minceur](#), ça n'engage à rien.



# Votre coaching

## perte de poids en ligne avec ROXANNE

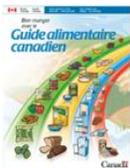


### L'exemple d'un repas idéal

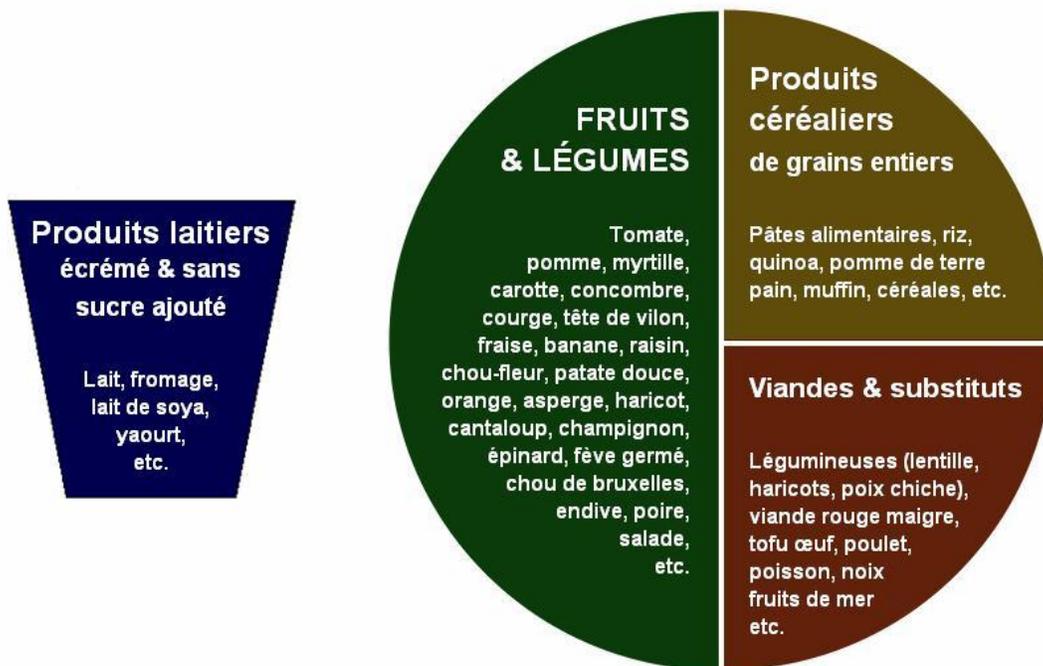
Pour revenir à la saine alimentation, voici une image qui vous aidera à manger plus sainement. Vous devriez la coller sur votre frigo ou pourquoi ne pas demander aux enfants d'en faire une avec des couleurs pour chaque groupe alimentaire?

Ça leur permettra de voir à quoi ça ressemble une saine alimentation tout en s'amusant.

L'image ci-dessous représente ce à quoi vos assiettes devront ressembler à tous vos repas : le petit-déjeuner, déjeuner et dîner (pour les gens de l'Europe) ou encore le déjeuner, le dîner et le souper pour mes amis Canadiens/Québécois.

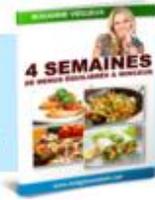


Chaque assiette contiendra tous les groupes alimentaires (puisque je me base sur les recommandations du [Guide Alimentaire Canadien](http://www.canada.ca/fr/le-guide-alimentaire-canadien)), bien répartis permettant donc d'avoir de l'énergie constante et ça vous aidera à mieux visualiser à quoi doit ressembler un régime alimentaire équilibré.





## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Quoi manger?

---

Manger sainement se doit d'être amusant pour vous.

Ça vous servirait à quoi de manger juste pour maigrir et de ne même pas avoir de plaisir, pour ensuite reprendre les kilos perdus si difficilement?

Une saine alimentation, c'est de **manger les bons aliments en bonnes quantités** mais aussi de se faire plaisir, de se gâter de temps à autre sans culpabilité.

Voici donc les « aliments » à consommer à tous les jours pour une alimentation saine qui vous fera maigrir naturellement et atteindre vos objectifs de perte de poids.

#### L'eau

L'eau est la meilleure boisson à privilégier si vous souhaitez perdre du poids. Elle ne contient pas de calories et permet une hydratation optimale. On recommande de boire 6 à 8 verres d'eau par jour ou encore 1 à 2 litres. Évitez l'eau aromatisée ou encore les petits sachets qu'on ajoute à l'eau pour donner du goût. Préférez l'eau du robinet ou en bouteille selon votre goût.

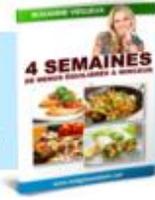


Je parle d'eau ici mais les tisanes et les thés (faites attention au thé tard en journée pour ne pas nuire à votre sommeil) comptent également.

Pour donner du goût à ces boissons, ajoutez-y des tranches de fruits frais ou utilisez thés et tisanes pour une boisson savoureuse, réconfortante et minceur.



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Les produits céréaliers

Selon les recommandations nutritionnelles du Guide Alimentaire Canadien, un homme âgé entre 19 et 50 ans doit en consommer 8 portions par jour et c'est 6-7 portions pour les femmes.



#### Une portion c'est...

- 1 tranche de pain (35g)
- ½ bagel, muffin anglais, hamburger, hot-dog, tortilla
- ½ tasse de pâtes, riz, quinoa, céréales (avoine, quinoa, etc)
- 1 pomme de terre moyenne ou ½ tasse de purée de pommes de terre
- ½ muffin (35g)
- ¾ tasse ou 175 ml de céréales chaudes (150g)
- 30g de céréales froides
- 2 tasses de maïs soufflé ou 2 galettes
- ¼ pain naan
- 1 crêpe ou gaufre petite (35g)

Les produits céréaliers doivent être de 100% blé ou grains entiers (pains, pâtes, céréales, craquelins, biscuits, muffins, barres tendres, etc) pour une meilleure valeur nutritive. Il est donc important de **bien lire la liste d'ingrédients** qui doit indiquer comme premier ingrédient des grains entiers ou encore de la farine entière de blé entier.

Lisez aussi le tableau de la valeur nutritive pour privilégier les produits céréaliers qui sont sans sel, sans gras et sans sucre ajouté. Préférez également ceux qui sont plus riches en fibres alimentaires. Je vous incite aussi à cuisiner vos muffins, barres tendres, crêpes et biscuits maison en utilisant de la farine de 100% blé entier. Pour avoir tous les bienfaits de ce groupe alimentaire, variez-les.

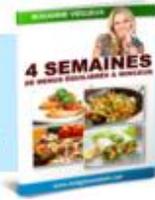


#### Mes coups de cœur

- *Pain St-Méthode* 100% blé entier sans sucre, sans gras et sans sel ajouté
- *All-Bran de Kellog's, Shredded Wheat and Bran de Nabisco, Son 100% de Post*
- Pâtes alimentaires multigrains *Moisson Santé de Catelli*
- Craquelins de céréales anciennes *Choix du Président Menu bleu*



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Les produits laitiers

Toujours selon les recommandations du Guide Alimentaire Canadien, les hommes et les femmes doivent consommer 2-3 portions de produits laitiers par jour. Ce groupe alimentaire est riche en calcium, en vitamine D, parfois en probiotiques et en protéines.



#### Une portion c'est...

- 1 tasse (250 ml) de lait, babeurre, boisson de soja
- 175 g (3/4 tasse) de yaourt ou 2 petits pots
- 50 g ou 1 ½ oz de fromage
- ½ tasse de pouding ou de flan
- 1 tasse (250 ml) de fromage cottage
- 200 ml de yaourt à boire
- 1 tasse de lait en poudre dilué

Les yaourts et laitages consommés doivent être à 1% m.g. Pour le yaourt, je vous suggère ceux à 0% m.g. et plus précisément le yaourt grec. Quoique un peu plus dispendieux que d'autres yaourts maigres, ceux-ci apportent 2 fois plus de protéines que les autres yaourts. Ça contribue à soutenir votre appétit plus longtemps et ainsi éviter les grignotages.

Les fromages eux doivent être à moins de 20% m.g et/ou partiellement écrémé comme le mozzarella, le cheddar, le fromage cottage, le fromage de chèvre, le fromage boccocini, etc.

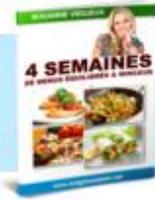


#### Mes coups de cœur

- Yaourt grec nature *Liberté* (ajoutez un peu de sirop d'érable et/ou des fruits frais ou surgelés pour un petit goût sucré)
- Lait *Québon* à 1% m.g
- Yaourt probiotique à 2% m.g *Activia* de Danone ou *Asana* de Yoplait
- Fromage de chèvre 12% m.g *Le Choix du Président Menu bleu*
- *Fromage blanc ou jaune à 4% m.g sans lactose d'Allegro*
- Fromage ricotta 4% d'*Allegro*
- Boisson de soja enrichi de *Le Choix du Président Menu bleu*



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Les fruits et les légumes

C'est mon groupe alimentaire préféré mais aussi celui qui vous aidera le plus à perdre du poids parce qu'en règle générale, les fruits et légumes frais ou surgelés sont pauvres en calories mais ont une valeur nutritive très intéressante.



Vous savez que vous devez en manger plus. En fait, selon le GAC, les hommes doivent consommer 8 à 10 portions de fruits et de légumes par jour alors que pour les femmes, c'est 7 à 8 portions. Je sais bien que cela peut faire peur à plusieurs personnes parce que ça semble énorme d'atteindre cet objectif, mais je sais que vous l'atteindrez facilement.

#### *Une portion c'est...*

- ½ tasse de petits fruits (raisins, bleuets, fraises, framboises, etc) ou de gros fruits coupés (ananas, melon, pastèque)
- 1 fruit moyen (pomme, poire, orange)
- 1 épi de maïs
- ½ tasse de jus de fruits ou de légumes
- 1 tasse de légumes crus
- ½ tasse de légumes cuits
- ½ tasse de sauce tomate
- 1 tasse de légumes feuillus (laitue, salade, épinards, etc)
- ¼ tasse de fruits séchés
- ½ tasse de petits légumes (pois, champignons) ou de gros légumes coupés comme la courge ou la citrouille
- 1 banane
- 10 litchis
- 3 abricots

Je vous recommande de toujours manger (quand c'est comestible bien sûr) la pelure des fruits et légumes, de bien les laver avant la consommation mais également de les prendre frais ou surgelés, contrairement aux conserves ou encore aux salades de fruits commerciales.

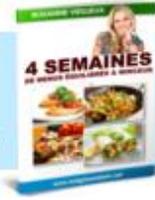


#### Mes coups de cœur

- Tous!



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Les viandes et les substituts

Contrairement au précédent groupe alimentaire, nous n'avons pas de difficulté à combler les portions recommandées des viandes, au contraire, en on mange trop. Le GAC recommande que les hommes consomment 3 portions de viandes et substituts par jour et c'est 2 portions pour les femmes.



#### Une portion c'est...

- $\frac{3}{4}$  tasse de légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles)
- 150g, 175 ml ou  $\frac{3}{4}$  tasse de tofu
- 75g, 2  $\frac{1}{2}$  oz, 125 ml ou  $\frac{1}{2}$  tasse de viandes rouges, de volailles, d'abats, de rognons, de charcuteries, de poissons, de fruits de mer, etc
- 2 œufs
- $\frac{1}{4}$  tasse de noix écalées
- 2 c.à.soupe de beurre d'arachide
- $\frac{3}{4}$  tasse (175 ml) d'hmous
- $\frac{1}{4}$  tasse de graines écalées

Pour une meilleure santé et pour maigrir plus rapidement, il faut :

- manger 1 repas de viande rouge/semaine
- manger 2 repas et plus de poisson/semaine
- manger 2 repas et plus de légumineuses et/ou tofu/semaine
- enlever le gras apparent de la viande avant et après la cuisson
- préférer les viandes maigres (volailles sans la peau, gibiers, filet de porc, rôti, filet mignon, contre-filet, etc)
- éviter les viandes frites, panées ou en sauce

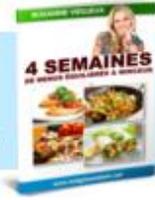


#### Mes coups de coeur

- Tofu faible teneur en gras extra-ferme *Le Choix du Président Menu bleu*
- Légumineuses en conserve *Unico*
- Le poulet frais et le homard
- Les légumineuses sèches
- Thon pâle en morceaux, dans l'eau *Clover Leaf*
- Saumon *Keta de Sans nom*



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Les modes de cuisson

---

Les modes de cuisson ont un grand rôle sur la perte de poids car même si vous mangez de bons aliments en bonnes quantités, si vous faites cuire un bon aliment de la «mauvaise» manière, vous risquez de bousiller vos chances de maigrir et en plus, certains modes de cuisson sont tout simplement néfastes pour votre santé.

C'est pourquoi les meilleurs modes de cuisson sont ceux qui ne **demandent pas l'ajout d'une grande quantité d'huile ou autres matières grasses.**



Limitez-vous à 1 à 2 c.à.soupe/jour pour la cuisson de vos aliments.

Utilisez une bonne huile de qualité renfermant de bons gras comme l'huile d'olive extra vierge par exemple.

Évitez le beurre, la margarine, la graisse et autres matières grasses malsaines.

Si vous souhaitez faire une nouvelle recette et que dans celle-ci, vous devez faire cuire du poulet dans 4 c.à.soupe d'huile, vous pouvez facilement diminuer cette quantité à 2 c.à.soupe.

**Les meilleurs modes de cuisson** sont à la vapeur, bouilli (dans une petite quantité d'eau pour éviter la perte des vitamines), sauté, à la poêle, au four, sur le BBQ, sur la grille, en papillote et dans la mijoteuse.

**Les « pires » modes de cuisson** sont la friture, la panure, dans l'huile, les plats de sauce, dans le beurre, les repas avec pâte feuilletée, les aliments sautés dans les restaurants, etc.

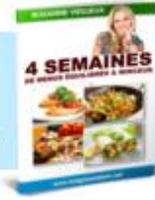


#### Mes coups de cœur

- Sur le BBQ en été
- Dans une poêle antiadhésive
- Sauté dans un wok
- Dans le four



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Les condiments à faire attention

---

Si je vous disais que ce soir, vous mangerez une salade verte avec votre plat principal, vous aurez sans doute l'envie d'y ajouter de la vinaigrette ou encore de l'huile parce qu'on va s'avouer que manger de la salade verte sans rien y ajouter, c'est assez «plate» et déprimant.

Même chose quand on se fait un sandwich. On y ajoute de la moutarde ou encore de la mayonnaise. Bref, les petits ajouts qu'on ne compte pas nécessairement sont souvent riches en calories et en gras. De plus, ils augmentent rapidement la teneur calorique d'un aliment ou d'un repas. Au restaurant, ne pensez pas faire un choix plus santé en remplaçant la frite par une salade. Ça peut être bien pire si votre salade contient trop de vinaigrette et autres (fromage, bacon, etc). **Ça vous donne une idée...?**

Certains condiments doivent être consommés avec modération.

- Optez pour une vinaigrette ou une mayonnaise réduite en gras, mais allez-y molo pareil.
- Prenez du ketchup réduit en sodium, en sucre et/ou en calories ou faites-le maison.
- Faites vos vinaigrettes maison à base d'huile d'olive, de jus de citron, de fines herbes, de moutarde de Dijon.

Vous découvrirez mes propres recettes de vinaigrettes minceur dans mon plan alimentaire de 80 recettes : « [Mes 4 semaines de menus équilibrés et minceur](#) »

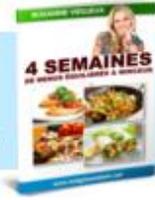


#### Mes coups de cœur

- Moutarde de *Dijon original Maille*
- Mayonnaise *Hellmann's* à l'huile d'olive et avec 50% moins de gras
- Ketchup *Le Choix du Président Menu bleu* 65% moins de calories et sans sucre ajouté
- Vinaigrettes maison



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Les boissons

---

#### À éviter et même bannir

- Boissons gazeuses (même les diètes et celles sans calories)
- Boissons alcoolisées

(Pas plus de 2 consommations par jour pour une femme, ni tous les jours et pas plus de 10 consommations/semaine. Pour les hommes, pas plus de 3 consommations/jour, ni tous les jours et pas plus de 15 consommations/semaine. Mais pour perdre du poids, éviter d'en consommer tout simplement).

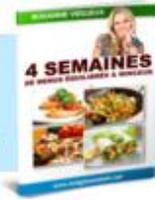
- Cafés spécialisés ou aromatisés (cappuccino, moka, latte, glacés, etc)
- Nectar, punch ou autres boissons de fruits qui ne sont pas 100% vrais fruits
- Les boissons diètes, sans sucre, sans calorie, les sachets ou jets aromatisés à ajouter dans l'eau
- Le lait 3.25% m.g

#### À consommer

- L'eau
- Le jus 100% vrais fruits (avec modération)
- Les thés et tisanes
- Le café (pas plus de 2 par jour)
- Les smoothies maison
- Les jus de légumes réduits en sodium
- Le lait à 1% m.g ou encore le lait de soja, de riz ou d'amande



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE

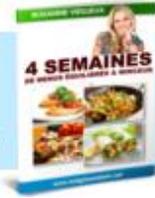


### Ma liste des aliments à éviter

- Les repas de restauration rapide
- Les repas surgelés ou prêts à manger
- Oignons français et frites
- Les bouchées frites ou panées
- Les entrées/bouchées surgelées
- Les viandes marinées et/ou préparées
  - Toutes les viandes grasses
  - Côtes levées
  - Bœuf haché ordinaire et mi-maigre
  - Creton
  - Langue de porc
  - Bacon
  - Saucisse
  - Salami
  - Pepperoni
  - Saucisse de Bologne
  - Saucisses fumées
  - Ailes de poulet
- Le pain blanc
- Les pâtes blanches
- Les croustilles de légumes
- Les noix salées
- Les fromages à plus de 20% m.g



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE

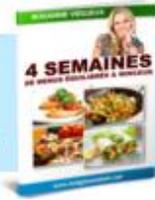


### Ma liste des aliments à éviter (suite)

- Croissants
- Viennoiseries
- Biscuits
- Gâteaux
- Pâtisseries
- Barres tendres et céréales sucrées
- Cocktail ou punch aux fruits
- Les sachets ou gouttes hypocaloriques pour ajouter à l'eau
- Les édulcorants (aspartame, saccharine, etc)
- Le fromage à la crème
- Les tartinades et confitures sucrées
- Les vinaigrettes et mayonnaises régulières
- Les pâtes farcies
- Les bonbons et friandises
- Les sauces commerciales (Alfredo, Béchamel, etc)
- Les repas en conserve (« mijoté », ravioli, etc)
- Les poissons et légumes dans l'huile
- Les craquelins
- Les croustilles et maïs soufflé au beurre ou autres aromates
- Le beurre, l'huile, le saindoux, le lard, la crème, crème sûre grasse
- Le yaourt glacé
- La crème glacée
- Les desserts glacés
- Le yaourt et lait entier
- Les boissons gazeuses (même les diètes et celles à 0 calories)
- Les boissons énergisantes
- Les boissons alcoolisées



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE

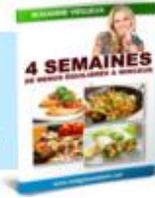


### Ma liste des aliments à consommer avec modération

- La viande rouge (1 repas/semaine)
  - Bœuf haché extra maigre
  - Poulet et dinde avec la peau (blanc ou brun)
  - Pignons et hauts de cuisses de poulet et/ou dinde avec la peau
  - Salami léger, pepperoni léger et saucisse légère
- L'avocat
- Les noix sans sel et les graines
- Les fruits séchés
- Pains à 100% de grains entiers
- Pâtes à 100% de grains entiers
- Céréales à 100% de grains entiers
- Pomme de terre
- Le vin rouge, blanc ou la bière légère
- Le fromage à 20% m.g
- Yaourts et laitages à 2% m.g
- Les jus 100% vrais fruits
- Les sauces tomates commerciales
- Les pestos
- Les vinaigrettes et mayonnaises légères
- Le ketchup
- L'huile d'olive extra vierge
- Les bouillons commerciaux réduits en sodium
- Les craquelins de blé entier
- Le chocolat noir à plus de 70% cacao
- Le café (2 tasses/jour)



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE

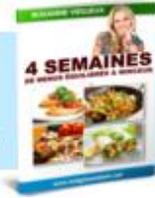


### Ma liste des meilleurs aliments à consommer

- Tous les fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve (dans l'eau)
- Les viandes maigres
  - Rôti de noix de ronde
  - Rôti de fesse ou épaule de veau
  - Bifteck d'intérieur de ronde
  - Longe et côtelettes de veau
  - Rôti de croupe
  - Gigot, longe, côtelette ou rôti d'épaule d'agneau
  - Bifteck de surlonge
  - Jambon de dinde
  - Bifteck de noix de ronde
  - Bison, Émeu, Orignal, Chevreuil, Wapiti, Lièvre, Cheval, Sanglier
  - Rôti d'intérieur de ronde
  - Viande blanche de poulet ou de dinde sans la peau
  - Bifteck ou rôti d'extérieur de ronde
  - Viande brune de poulet ou dinde sans la peau
  - Faux filet
  - Pilons et hauts de cuisses de poulet ou dinde sans la peau
  - Filet mignon
  - Rôti et côtelettes de fesses de porc
  - Faisan et perdrix sans la peau
  - Filet de porc
  - Rôtie de bout de fil
  - Jambon Picnic
  - Oie



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE

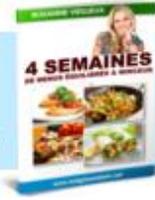


### Ma liste des meilleurs aliments à consommer (suite)

- Poissons et fruits de mer frais ou surgelés
    - Sole
    - Saumon
    - Hareng
    - Sardine
    - Morue
    - Aiglefin
    - St-Sébastien
    - Thon blanc ou rouge
    - Truite
    - Crevettes
    - Homard
    - Maquereau
    - Pétoncles
    - Crabe
    - Moules
    - Huîtres
    - Tous autres poissons et fruits de mer
  - Les légumineuses
  - Les œufs
  - Le tofu faible en gras
  - Les fromages à moins de 15% m.g
  - Le fromage cottage
  - Le yaourt 0% m.g sans sucre ajouté
  - Le yaourt grec 0% m.g sans sucre ajouté
  - Le thé vert, noir ou blanc
  - Les tisanes
  - Les céréales de grains entiers (ex : All-Bran)
  - Le beurre de noix
  - Le maïs soufflé nature (pauvre en gras et en sodium)
  - Le quinoa et autres céréales entières (millet, orge, épeautre)
  - L'eau
-



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Les petits changements dans vos habitudes feront une grande différence

#### Au boulot

Plutôt que d'utiliser votre voiture pour vous rendre au travail, allez-y en vélo ou à la marche. Si votre lieu de travail est trop loin de votre domicile, vous pouvez garer votre voiture à un endroit situé à 1 ou 2 km de votre bureau et faire le reste du chemin à pied.

Si vous prenez le train ou le métro pour vous rendre au travail, vous pouvez débarquer à une gare un peu plus éloignée que celle où vous avez l'habitude de prendre, pour ensuite faire le reste du chemin à pied.

Sur l'heure du midi, après avoir mangé votre repas, allez prendre une marche seul(e) ou avec un collègue pour une après-midi plus agréable.

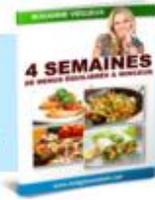
#### Au restaurant

Évitez les restaurants rapides et apportez votre repas au travail. Si vous décidez d'aller au restaurant, voici quelques indications pour un choix plus santé :

- Privilégiez les viandes grillées sur le *grill* (brochette de poulet, saumon, steak)
- Les volailles (ne pas manger la peau, car celle-ci contient une quantité importante de gras)
- Les fruits de mer grillés ou en papillote
- Les soupes aux légumes
- Les salades repas (demandez une vinaigrette légère ou encore, demandez de la mettre à part pour pouvoir contrôler la quantité que vous y mettez)
- Demandez de changer vos frites par une pomme de terre au four ou du riz
- Demandez de changer une salade César par des légumes cuits à la vapeur



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Au restaurant (suite)

- Optez pour une pizza à pâte mince, avec une sauce aux tomates, végétarienne, au poulet ou aux fruits de mer et demandez à avoir moitié moins de fromage.
- Demandez la demi-portion pour les pâtes alimentaires et préférez celles avec une sauce tomate et une viande maigre (poulet, crevettes, tofu, etc)
- Privilégiez l'eau, le thé, le café, la tisane ou encore le jus de légumes comparativement au jus de fruits, aux boissons gazeuses ou alcoolisées.
- Évitez les tables d'hôte ou partager votre entrée et dessert avec un(e) ami(e)
- Prenez une collation santé 30-40 minutes avant d'aller au restaurant
- Évitez la corbeille à pain. Buvez de l'eau si la tentation est trop grande.
- Limitez l'ajout de beurre, vinaigrette, sel, huile et autres condiments à votre repas.
- Pour dessert, demandez une salade de fruits + 2 biscuits à thé plutôt qu'un gros morceau de gâteau

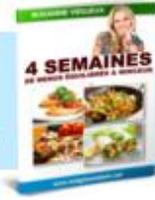
Sur mon site web, j'ai rédigé plusieurs articles qui vous aideront à faire de meilleurs choix au restaurant.

Consultez tous mes articles ici :

<http://maigrirsansfaim.net/comment-faire-de-meilleurs-choix-sante-et-minceur-au-restaurant/>



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Au cinéma

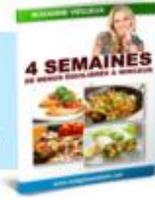
Étant moi-même une grande amatrice de films, je sais que la plupart des cinémas offrent du maïs soufflés (pop-corn) aromatisés au beurre. De plus, ceux-ci proposent souvent des friandises, du chocolat, des boissons gazeuses et des croustilles à leurs clients.

Pour un choix beaucoup plus santé, vous devriez :

- prendre du maïs soufflé en petit format et sans beurre
- choisir des barres tendres aux fruits ou de son d'avoine plutôt qu'une tablette de chocolat
- opter pour des noix au lieu des friandises
- préférer l'eau aux boissons gazeuses
- prendre une collation santé avant la représentation



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Des collations santé

---

Les collations sont importantes lorsqu'une personne désire perdre du poids.

Nous avons tous un appétit différent les uns des autres.

Une personne peut avoir un appétit d'oiseau alors que d'autres ont l'appétit d'un d'ours (ce qui est plutôt mon cas en fait).

**Il est important de respecter notre faim et notre satiété.**

Les meilleurs moments pour prendre des collations, c'est en milieu d'avant-midi, en milieu d'après-midi et/ou en soirée.

Si votre repas est prévu pour 19h00 et que vous ressentez la faim vers 16h30-17h00, ne vous dites pas que vous allez attendre au repas de 19h pour manger.

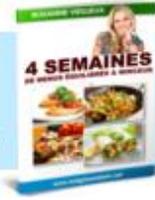
Prenez une petite collation légère afin d'éviter de manger des quantités exagérées au moment de ce repas.

#### ***Les bienfaits des collations...***

- Maintenir un poids santé
- Favoriser la perte de poids
- Calmer la faim entre les repas
- Augmenter votre énergie physique et mentale
- Combler les apports énergétiques de votre organisme
- Diminuer les risques de fringales, de rages ou de vous resservir une seconde assiette au repas
- Favorise la diminution de votre apport calorique journalier
- Contribue à la récupération et réparation musculaire après un entraînement



## **Votre coaching** perte de poids en ligne avec **ROXANNE**



### **Les meilleures collations minceur**

---

#### **Produits céréaliers**

- Muffins aux fruits et son et autres muffins faits maison faibles en gras et sucre
- Barres tendres de grains entiers faites maison
- Céréales de grains entiers (*All-Bran* par exemple)
- 1 tranche de pain de 100% blé ou grains entiers (+ 1 banane + 1 c.à.soupe de beurre de noix)

#### **Produits laitiers**

- Lait au chocolat sans sucre ajouté
- Pouding sans sucre ajouté (flanc, blanc-manger, pouding au riz, etc)
- Yaourts grecs 0% m.g + ½ tasse de petits fruits
- Fromage à moins de 15% m.g

#### **Viandes et substituts**

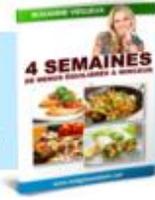
- ¼ tasse de noix
- 1 c.à.soupe de beurre d'arachide ou autre beurre de noix
- ¼ tasse de graines
- Houmous maison ou commercial

#### **Les fruits et légumes**

- Crudités
- Salade de fruits maison
- Smoothie maison
- Jus de 100% « vrais » fruits
- Compote de fruits maison
- Fruits et légumes frais
- Jus de légumes



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### L'importance de l'activité physique

---

Le sport est la seconde clé du succès pour maigrir avec le plaisir et durablement.

Vous devez vous entraîner régulièrement en variant régulièrement vos entraînements.

Le sport que vous pratiquerez doit être plaisant pour vous. **Ne pensez pas uniquement au nombre de calories que brûle un entraînement** (que vous n'aimez pas réellement) versus la quantité brûlée pendant un autre entraînement que vous aimez sincèrement.

Je vous mentirais si je vous disais que le nombre de calories importe peu. C'est important oui, mais c'est encore plus important de faire un sport que vous aimez et que vous continuerez à pratiquer avec le plaisir au lieu de juste faire du jogging (exemple d'un sport que vous n'aimez peut-être pas) et lâcher au bout de 2 semaines car chaque entraînement vous pèse sur le dos.

Je ne vous dis pas non plus que vous devez vous inscrire dans un gym dès aujourd'hui.

Faire du sport n'égalise pas faire des machines dans un gym ou encore avoir un entraîneur privé. Il est tout à fait possible de vous entraîner dans le confort de votre maison en vous procurant du matériel d'entraînement de base ou encore de faire du sport entre amis ou de vous inscrire dans une « ligue amicale » d'un sport qui vous plaît.

Je me répète je le sais, mais il faut bouger à tous les jours.

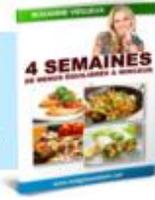
Je sais qu'on a des horaires de fous, qu'on n'a pas assez de 24 heures dans une journée, qu'on est fatigué à cause du travail et de toutes les autres responsabilités que nous avons mais il faut faire un minimum de 30 minutes d'activité physique par jour car c'est après ce laps de temps que le corps puise son énergie dans les graisses, que le métabolisme augmente et qu'on goûte à tous les bienfaits du sport.

La fatigue est votre ennemi. Au lieu de la laisser gagner, vous devez la combattre en vous entraînant justement! Après l'entraînement vous allez vous sentir plus énergique, de bonne humeur, plus performant(e) et relaxe.

**GARANTI!**



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



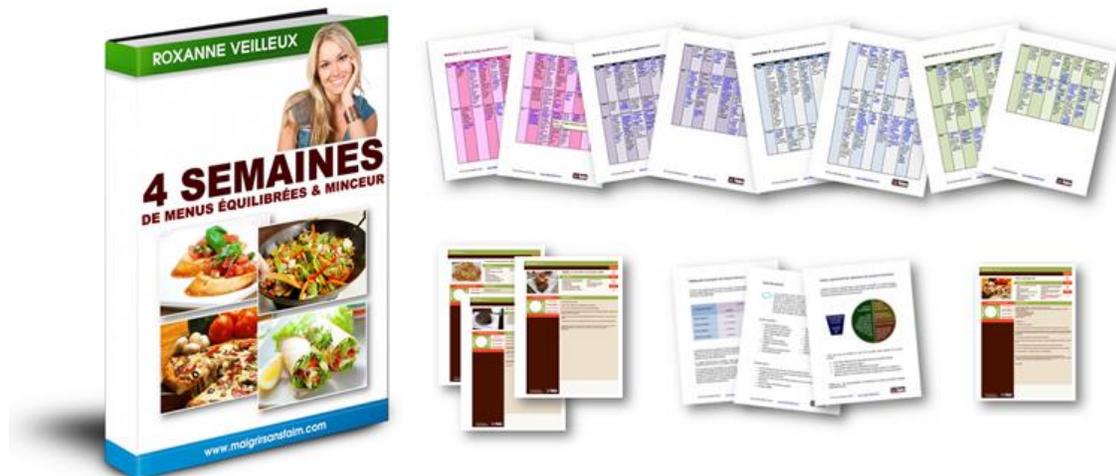
### Mes 4 semaines de menus équilibrés et minceur

---

Vous venez de lire beaucoup d'informations qui traitent de la saine alimentation.

Vous avez donc toutes les informations de bases sur celle-ci, mais je ne pourrais vous laisser ainsi sans vous parler d'un outil qui vous donnerait un grand coup de pouce dans l'application de tous les conseils que vous venez de lire et d'apprendre.

Mon programme minceur « [Mes 4 semaines de menus équilibrés et minceur](#) » saura vous aider à appliquer le tout dans la vie de tous les jours pour que ce soit plus simple.



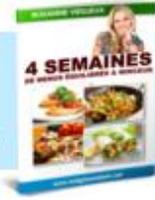
Maintenant que vous savez quoi manger et quoi ne pas manger, il faut maintenant apprendre à manger sainement à chaque repas et c'est pourquoi, vous retrouverez plus de 80 recettes minceur qui sont nutritives dans mon plan alimentaire.

Vous profiterez donc de ce programme alimentaire de 4 semaines, d'un coaching avec moi (par courriel ou sur le forum), de mes recettes savoureuses et variées ainsi que d'une garantie complète de remboursement valide pendant 60 jour.

[Cliquez ici pour tout savoir sur « Mes 4 semaines de menus équilibrés minceur »](#)

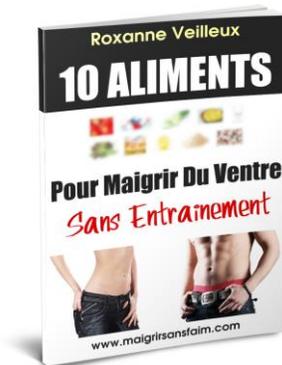


## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### 10 aliments pour maigrir du ventre sans entraînement

---



En mangeant régulièrement ces 10 aliments qui stimulent la perte des graisses abdominales et en appliquant tous les conseils alimentaires simples que je partage dans ce livre, vous allez enfin avoir un ventre qui vous plait, un ventre plus plat, voir vos poignées d'amour diminuer, un ventre avec lequel vous ne serez plus gênée de porter des vêtements plus moulants et même un costume de bain.

J'ai conçu ce programme pour vous aider à bien manger à votre faim et à ressentir le plaisir de bien manger.

<http://maigrirsansfaim.net/10-aliments-pour-maigrir-du-ventre-sans-entrainement>

#### Ce qui est inclus dans le programme :

- 10 aliments qui vous aideront à maigrir du ventre plus facilement

Rien de plus simple, il vous suffira par la suite de les intégrer dans votre régime alimentaire le plus souvent possible. Bien sûr, je vous explique comment y arriver en vous donnant plusieurs idées de recettes ou collations qui incluent au moins 1 de ces 10 aliments.



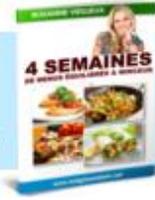
- 2 astuces naturelles et efficaces pour maigrir du ventre

Ces 2 astuces sont très simples à appliquer dans votre vie de tous les jours et ils ne vous demanderont pas de temps supplémentaire.

- Les meilleurs exercices pour maigrir du ventre
- Les 3 pires erreurs à éviter pour avoir un ventre plat
- Un suivi & des conseils personnalisés avec moi (par courriel ou sur le forum)

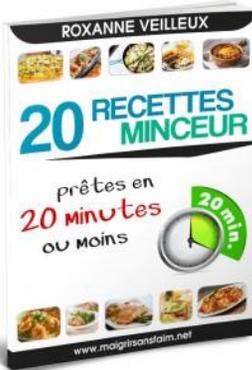


## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### 20 recettes minceur prêtes en 20 minutes ou moins

---



Je sais que plusieurs personnes manquent de temps, d'énergie et de connaissances sur la saine alimentation pour manger équilibré et que ces 3 facteurs sont peut-être la raison pour laquelle, vous n'avez toujours pas atteint le poids et la silhouette désirée.

Mes 20 recettes sont simples, faciles, nutritives et rapides à faire. Elles vous aideront à maigrir sans souffrir de la faim et sans les restrictions imposées comme c'est le cas avec la grande majorité des régimes.

<http://maigrirsansfaim.net/20-recettes-minceur-pret-es-en-20-minutes/>

#### Ce qui est inclus dans le programme :

- 20 recettes minceur prêtes en moins de 20 minutes

En plus d'être rapides, elles vous permettront de perdre du poids tout en gagnant temps et argent, chose que nous avons tous besoin. Vous pourrez refaire ces recettes à la maison et les intégrer dans votre régime alimentaire.



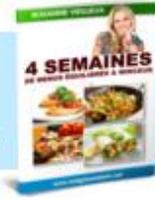
- Les notions de bases à savoir pour commencer à maigrir sainement
- Un tableau représentatif de vos repas

Ce tableau, vous pourrez le coller sur votre réfrigérateur pour être certain(e) que vos assiettes correspondent à une alimentation bien répartie/équilibrée.

- 10 conseils pour gagner du temps en cuisine (que j'applique moi-même)
- Un suivi & des conseils personnalisés avec moi (par courriel ou sur le forum)

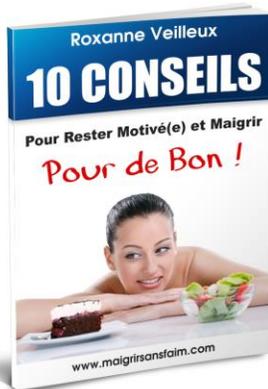


## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### 10 conseils pour rester motivé(e) et maigrir pour de bon !

---



Mes 10 conseils forts simples et efficaces vous aideront à trouver votre source de motivation qui vous permettra d'effectuer les changements nécessaires dans vos habitudes alimentaires et de vie pour atteindre votre objectif de perte de poids.

Avec ces 10 conseils en mains et un soutien personnel de ma part, vous diminuerez énormément les risques de voir votre motivation baisser et ainsi, vous aurez beaucoup moins de risque de reprendre tout le poids perdu.

<http://maigrirsansfaim.net/10-conseils-pour-rester-motivee-et-maigrir-pour-de-bon/>

#### Ce qui est inclus dans le programme:

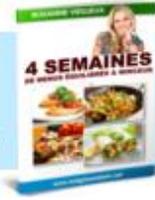
- Les 3 composantes essentielles pour maigrir sainement et pour de bon
- 20 raisons ou excuses pour lesquelles la motivation diminue quand on veut maigrir
- Un conseil unique pour rester motivé(e) que j'ai moi-même utilisé et qui marche
- Une habitude très simple à développer pour garder une motivation de fer
- Une astuce qui vous permettra d'être motivé(e) tous les jours et à coup sûr
- Un suivi & des conseils personnalisés avec moi (par courriel ou sur le forum)

En appliquant quotidiennement ces 10 conseils, vous garderez une motivation de fer pour persévérer dans vos nouvelles saines habitudes alimentaires et de vie et pourrez enfin avoir le corps et le poids dont vous rêvez depuis toutes ces années.

Ça ne sera pas comme avec les régimes qui imposent trop de restrictions et qui sont carrément insoutenable à long terme. Mes 10 conseils et astuces sont naturels, réalistes et simples. En les suivant, vous allez maigrir une bonne fois pour toute sans risque de reprendre les kilos perdus.

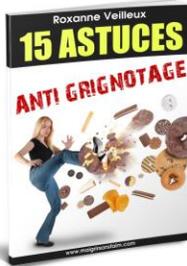


## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### 15 astuces anti-grignotage & 5 recettes coupe-faim

---



Mes 15 astuces vont vous aider à diminuer, combattre et résister aux grignotages pour ainsi, maigrir sans vous sentir au régime et frustré(e) de vous priver sans cesse.

En suivant ces 15 astuces anti-grignotage, vous pourrez enfin obtenir les résultats que vous désirez sans vous sentir privé(e) des aliments que vous aimez tant (vous découvrirez comment à l'intérieur).

<http://maigrirsansfaim.net/15-astuces-anti-grignotage-et-5-recettes-coupe-faim/>

#### Ce qui est inclus dans le programme :

- 15 astuces anti-grignotage pour maigrir une fois pour toute sans souffrir
- 1 astuce anti-grignotage très efficace en BONI
- 5 recettes minceur coupe-faim pour vous aider à ne pas succomber aux tentations malsaines
- Un soutien personnel et un suivi avec Roxanne tout au long de votre perte de poids (par courriel ou sur le forum)



« bonjour

je viens de me procurer votre livre contre le grignotage et je l'ai devore. ça m'a fait prendre conscience de mes erreurs.

il ne faut pas manger moins mais mieux. j'étais ds l'erreur de vouloir maigrir vite. ce n'est pas 1 bonne idee de sauter 1 repas pour maigrir. ce matin, je voulais sauter le petit déjeuner : terrible erreur.

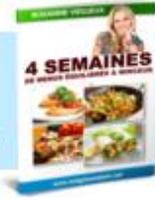
j'avais beau boire des boissons chaudes, j'étais affamee.  
finalement apres m'etre procurer votre livre, j'ai pris mon petit déjeuner : des flocons d'avoine avec du lait.

maintenant, je n'ai plus ce creux au ventre qui m'obsedait. je vous felicite pour votre livre : il est de tres bon conseil.

bonne journée »



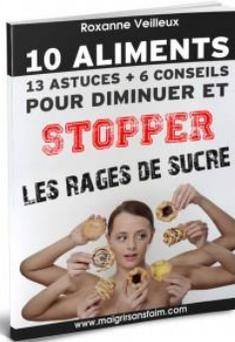
## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Tout pour stopper les rages de sucre

---

Je parle ici des rages de sucre qui nuisent non seulement à la perte de poids mais également à l'estime de soi. C'est en voyant cette difficulté croître que j'ai voulu créer un programme anti-rage de sucre que voici.



En appliquant quelques-unes de mes 13 astuces qui permettent de diminuer et même d'éliminer rapidement une rage de sucre, mes 6 conseils pour réduire votre consommation de sucre au quotidien et en consommant mes 10 supers aliments pour combattre vos envies de sucré qui sont souvent très forte, vous vous sentirez beaucoup mieux dans votre peau, fini les grosses crises de culpabilité après avoir succombé à une rage de sucre, mais aussi, cela va évidemment vous aider à maigrir beaucoup plus facilement.

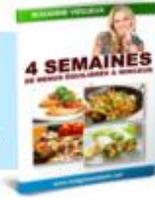
<http://maigrirsansfaim.net/tout-pour-stopper-les-rages-de-sucre/>

#### Ce qui est inclus dans le programme :

- Toute la vérité sur la « dépendance » au sucre
- La différence entre les bons et les mauvais sucres pour perdre du poids
- Une liste des meilleurs aliments riches en bons sucres et les pires aliments riches en mauvais sucres
- 13 astuces pour diminuer et même stopper les rages de sucre
- Mes 6 meilleurs conseils pour réduire votre consommation de sucre au quotidien et maigrir plus rapidement
- 10 SUPERS aliments pour combattre la rage de sucre quand elle attaque
- Un suivi & des conseils personnalisés avec moi (par courriel ou sur le forum)



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Vos 7 programmes minceur livrés chez vous par la poste

---

L'option la plus économique si vous désirez vous procurer mes 7 programmes est de le faire une seule et unique fois en choisissant l'option #1.

Cela est de loin beaucoup plus économique que de vous les procurer un à un.

Pour consulter toutes mes offres promotionnelles et trouver celle qui vous convient la mieux selon vos besoins, visitez la page suivante :

<http://maigrirsansfaim.net/page-de-paiement/>

Une fois votre paiement approuvé, à la page suivante vous pourrez inscrire l'adresse postale où vous voulez que votre colis soit livré (n'importe où au Canada entre 2 à 5 jours ouvrables, frais d'envoi en sus).



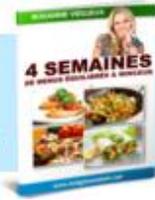
Livré par



Notez aussi que vous aurez accès immédiatement aux programmes en versions électroniques «ebooks» aussitôt votre achat complété et ce, même si vous choisissez l'option pour les recevoir en livres papiers par la poste. Donc si vous résidez à l'extérieur du Canada (France, Belgique, USA, etc) vous pourrez quand même avoir accès à mes programmes en ligne et les imprimer vous-même pour en faciliter la lecture. Bien entendu, vous n'aurez pas à payer le frais d'envoi. Tous les détails de la garantie de remboursement qui est valide pendant 60 jours sont [ici](#).



## Votre coaching perte de poids en ligne avec ROXANNE



### Conclusion

---

Je tiens personnellement à vous remercier de vous être inscrit(e) à ma newsletter.

Vous allez recevoir au cours des prochains jours des newsletters traitant le sujet de l'alimentation saine et de la perte de poids. Vous allez puiser trucs, astuces, conseils, mes aliments coups de cœur ainsi que plusieurs de mes recettes minceur gratuites.

Le simple fait que vous ayez tout lu (je l'espère) ce guide prouve déjà votre motivation à améliorer votre alimentation et votre condition de santé. Une saine alimentation ne permet pas uniquement de perdre du poids ou encore de le maintenir, mais aussi de retrouver une belle énergie, un équilibre dans votre vie, un plaisir de manger sainement et une meilleure santé future sans aucun doute.

Cependant, si vous avez besoin d'une aide supplémentaire pour commencer et faciliter le tout, je vous suggère fortement de vous procurer aujourd'hui mon programme alimentaire « [Mes 4 semaines de menus équilibrés et minceur](#) » si ce n'est pas déjà chose faite.

Si vous avez besoin d'un coup de main et de me parler de vos difficultés, me poser des questions ou simplement échanger, sachez que vous pouvez m'écrire en fin de chaque article disponible sur [mon blog](#) dans la section commentaire ou encore sur [le forum](#).

N'hésitez pas à relire ces informations en cas de doute ou à m'écrire, je suis présente pour vous et je crois en votre réussite.

À bientôt ☺

Cordialement vôtre

Roxanne Veilleux



Préparation



## Crème chocolat et tofu

5 minutes

### INGRÉDIENTS

Cuisson

1 paquet de 454g de dessert au tofu de votre choix  
 1/2 enveloppe de gélatine neutre  
 300g chocolat noir à plus de 70% de cacao  
 1 tasse de framboises (facultatif)  
 feuilles de menthe fraîche (facultatif)

0

Portions

4

### Informations nutritionnelles



Riches en antioxydants

Riches en protéines

Sans sucre ajouté

Source de fer

### PRÉPARATION

1. Dans un robot culinaire, défaire le dessert de tofu.
2. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat à feu doux et mélanger à la cuillère de bois puis ajouter le mélange de dessert tofu.
- \*\*\* Attention pour ne pas brûler le chocolat \*\*\*
3. Dans un bol, dissoudre la 1/2 enveloppe de gélatine en suivant les instructions sur l'emballage, ajouter au mélange de chocolat-tofu et mélanger au robot quelques secondes.
4. Verser dans de petits bols et laisser réfrigérer au moins 1 à 2 heures.

Garnir de framboises ou autres petits fruits frais. Bonne appétit :-)

Préparation



## Pain aux bananes et noix

5 minutes

### INGRÉDIENTS

4 bananes bien mûres	1/4 tasse de noix de Grenoble hachés finement
2 tasses de farine à 100% blé entier	1/4 tasse d'huile de canola
1/2 tasse de flocons d'avoine	1 c.à.soupe de vanille
1/2 tasse de lait 1% m.g	1/2 tasse de cassonade
2 oeufs	

Cuisson

25-35 minutes

Portions

6-8

### Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de fibres

Source de potassium

Source de protéines

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. À l'aide d'une fourchette, écraser les bananes en purée et ajouter tous les autres ingrédients. Bien mélanger jusqu'à homogénéité.
3. Dans un moule à pain enduit d'un vaporisateur à cuisson, verser le mélange uniformément.
4. Cuire au four entre 25 et 35 minutes jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au milieu du pain en sort propre.
5. Laisser reposer et garnir de tranches de bananes fraîches.

Vous pourriez également faire cuire ce pain dans le grill-pain ou encore dans la poêle pour en faire du pain doré.

Vous pourriez également varier la recette en y ajoutant des fruits séchés ou encore des brisures de chocolat.

Préparation



## Soupe réconfort poulet et nouilles

10 minutes

### INGRÉDIENTS

1.5 L de bouillon de poulet réduit en sodium	2 branches de céleris coupées finement
3/4 tasse de riz de blé entier	2 gousses d'ail hachés
1 conserve de tomates en dés	1/2 tasse de maïs en grains surgelés
1 conserve de pâte de tomate	Autres légumes de votre choix au besoin (champignon, pois vert, fève germé, etc)
2 tasses de poulet cuit coupé en petits cubes	2 feuilles de Laurier
2 carottes coupés en petits cubes	2-3 gouttes de Tabasco
3 oignons coupés finement	Poivre du moulin et huile d'olive
2 tomates coupés en petits cubes	

Cuisson

40-60 minutes

Portions

4-6

### Informations nutritionnelles



Coupe-faim

Riche en vitamines

Source de fibres

Faible en sodium

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire revenir les légumes avec 2 c.à.soupe d'huile d'olive.
2. Lorsque les légumes commencent à colorer, ajouter tous les autres ingrédients.
3. Porter à ébullition.
4. Réduire le feu à moyen-doux et laisser cuire pendant encore 20-25 minutes. Poursuivre la cuisson au besoin jusqu'à la consistance désirée.

Servir avec une salade mixte, du fromage à moins de 20% de matières grasses et/ou des croûtons de pain maison.

Préparation



## Minis quiches au prosciutto

5 minutes

### INGRÉDIENTS

8 oeufs entiers  
 1/2 tasse de lait 1% m.g  
 4 tranches de prosciutto hachées finement  
 1 tasse de petits bouquets de chou-fleur  
 1/2 tasse d'épinards hachés  
 2 c.à.soupe de ciboulette fraîche  
 Poivre du moulin

Cuisson

30

Portions

4

### Informations nutritionnelles



Source de protéines

Source de fibres

Économique

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, battre les oeufs et le lait.
3. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger.
4. Enduire des moules à muffins de vaporisateur à cuisson (ex: huile).
5. Verser uniformément (au 2/3) de ce mélange dans les moules à muffins.
6. Cuire au four environ 30 minutes où jusqu'à ce que les « muffins » d'oeufs soient bien cuits et laisser tiédir 1 à 2 minutes pour faciliter le « démoulage ».

\*\*\* Vous pourriez aussi remplacer le chou-fleur par du brocoli \*\*\*

Servir avec une tranche de pain grillé et une salade.



## Salade de quinoa et crevettes

10 minutes

### INGRÉDIENTS

1 c.à.soupe d'huile d'olive	1/2 avocat coupé en petits cubes
1 oignon blanc haché finement	1/2 concombre anglais coupés finement en demi-lune
1 gousse d'ail hachée finement	le jus de 1/2 citron
2 tasses de quinoa	1 c.à.soupe de ciboulette hachée
4 tasses de bouillon de poissons ou légumes réduits en sodium	2 c.à.soupe de persil frais haché
1lb de crevettes non cuites décortiquées et déveinées	1 c.à.soupe de basilic frais haché

Cuisson

20

Portions

2-4

### Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de bons gras

Réduit en sodium

Riche en protéines

### PRÉPARATION

1. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Ajouter l'oignon et cuire 5 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 2 minutes (attention pour ne pas brûler l'ail en brassant régulièrement).
2. Ajouter le quinoa et faire cuire 1 minute. Ajouter le bouillon et couvrir. Cuire 15 à 20 minutes.
3. Sur une grille, le BBQ ou dans une poêle anti-adhésive, faire cuire les crevettes jusqu'à ce qu'elles deviennent rosées.
4. Ajouter les crevettes, fines herbes, poivre et le jus de citron au quinoa. Bien mélanger.
5. Verser dans un bol et garnir d'avocat et de concombre. Bonne appétit!