



---

POUR TRANSFORMER TON CORPS & TA VIE

# Aide-mémoire pour changer ses habitudes alimentaires sans privation

Pour des habitudes qui durent!

- Femme.Fitness -

---

# Aide-mémoire pour changer ses habitudes alimentaires sans privation

[Comment changer ses habitudes  
alimentaires sans privation](#) - 8 Règles pour  
*des changements durables*

***Par Maggie Dumoulin - Femme Fitness***

Copyright©2022 Femme Fitness

TOUS DROITS RÉSERVÉS. En vertu du Droit Canadien et tous autres lois sur les Droits d'auteur, les parties de ce matériel et son contenu entier servent aux fins personnelles des utilisateurs et clientes de Femme.Fitness seulement. Aucune partie du matériel partagé sur le site de (et par) femme.fitness, ne peut être reproduite, distribuée, affichée, ni transmise, d'une quelconque façon, pour n'importe quelle autre utilisation sans permission préalable autorisée par l'auteur.

Aucune des données contenues dans le matériel de Femme.Fitness, n'a fait l'objet d'une évaluation par Santé Canada. Ce matériel n'a donc pas pour objectif de déceler, traiter ou prévenir une quelconque maladie. L'information contenue dans ce matériel ne peut en aucun cas servir de substitut ou complément aux conseils d'un professionnel de la santé ni être interprétée comme une pratique de médecine. En ce sens, vous ne pourrez donc pas tenir l'auteur responsable en cas d'abus et/ou de mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce matériel. Il en va de même pour les éventuelles complications suite à son utilisation. Les clients et utilisateurs de ce matériel, passés et futurs, qui ont recours aux informations sans l'aval d'un professionnel de la santé, doivent assumer la responsabilité de toutes les conséquences.

[Consulter ces conditions d'utilisation](#) pour plus de détails.

Femme.Fitness

## 8 Règles pour changer ses habitudes alimentaires sans privation:

*[\\*Voir tous les détails dans cet article.](#)*

### 1. Arrête de réduire les calories, choisis plutôt les bonnes.

*Moins manger ne force pas ton corps à brûler plus de gras.  
Ça le force à brûler moins de calories.*

Toutes les calories n'affectent pas tes hormones de la même manière. Et comme ta composition corporelle est davantage le résultat du bon fonctionnement de tes hormones que des calories... Manger plus SANE s'avère extrêmement important:

### 2. N'élimine rien, mange plus d'aliments SANE.

Plus un aliment est riche en protéines\* et/ou en fibres et en eau:

1. **S**: Plus son effet de satiété est élevé.
2. **A**: Moins il est agressif à faire monter le taux de sucre dans le sang.
3. **N**: Plus sa teneur en nutriments essentiels et vitamines et minéraux est élevée.
4. **E**: Moins il est efficace à se transformer en gras.

### 3. Évite tous les programmes alimentaires que tu ne peux pas suivre sur le long terme.

*Les résultats obtenus en étant sous-alimenté ne peuvent être maintenus qu'en restant sous-alimenté.*

### 4. Évite les jus, ajoute des smoothies verts (au besoin).

Les jus sont dépourvus de fibres ralentissent l'absorption du sucre dans le sang. Résultat = Plus facile à se stocker en graisse abdominale, plus de rage de sucre, plus de variation d'énergie.

## **5. Mange plus de légumes, moins d'aliments transformés.**

Plus de légumes = moins du reste...

## **6. Boire plus d'eau (thé, tisane), moins de tout le reste...**

Si ton urine n'est pas claire, que tu as parfois soif ou que tu es capable de boire autre chose que de l'eau, du thé et des tisanes, bois plus d'eau. Tu pourrais être plus mince, énergique et en santé.

## **7. Prépare-toi aux tentations alimentaires.**

Change ton environnement.

## **8. Oublie la perfection et va chercher du soutien.**

Vis progressivement une alimentation 90% SANE et 10% ce qui te fait plaisir.

**Améliore ton mode de vie tout en gardant un bel équilibre, sans changements drastiques ni privation, avec [le challenge 12 semaines vers des habitudes qui durent](#).**

**S'INSCRIRE AU CHALLENGE 12 SEMAINES  
POUR DES HABITUDES QUI DURENT**

