

A background image of a teal-colored scale. A bright green rectangular sticky note is stuck to the scale's display area. On the sticky note, the word "Help!" is written in a dark blue, cursive script. The scale's display shows large, faint numbers, including "100" and "kg".

Help!

LA TROUSSE ULTIME DE

PERTE DE POIDS

FEMME.FITNESS



9 Moyens efficaces de perdre du poids rapidement



1. Réduire toute sources de stress

Améliore ton alimentation, bouge plus durant tes journées, modère l'exercice à haute intensité, dors plus, entretiens de bonnes relations, intègre des activités de relaxation (bain, yin yoga, sauna & spa, lecture...), médite, respire par le nez....



2. Réduire l'alcool et les liquides sucrés

Vas-y graduellement, n'élimine rien, remplace ces boissons par une alternative des plus en plus saine (eau pétillante, tisane, eau...)!



3. Éliminer le sucre et les aliments transformés

Remplace-les graduellement par des aliments de plus en plus sains. Lis attentivement la liste des ingrédients pour réduire le sucre ajouté le plus possible. Consomme des glucides complexes (avoine, riz, quinoa, légumineuses, fruits...). [Améliore ton alimentation](#) en favorisant les aliments riches en protéines, en fibres et en haut.



4. Manger de la protéine maigre

Consomme environ 0,7 à 0,9g par livre de ton poids idéal ou 30% de tes calories/jour OU au moins 30g de protéine à tous les repas, surtout au petit-déjeuner.



5. Consommer plus de légumes

Remplis la moitié de tes assiettes avec des légumes. Manges-en en collation. Priorise les fruits aux aliments sucrés...

9 Moyens efficaces de perdre du poids rapidement



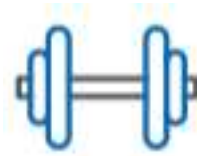
6. Diminuer son ratio Oméga 6 : Oméga 3

Diminue ta consommation d'oméga 6 et/ou augmente celle d'oméga 3. Vise un ratio d'au moins 4:1. Consomme au moins 2 portions/semaine de poissons gras. Ajoute des sources végétales (graines de lin, chia, chanvre, noix de Grenoble et soja). Réduis les huiles riches en Oméga 6.



7. Boire plus d'eau

Au moins 1 à 2 litres d'eau par jour. Apporte toujours une bouteille d'eau avec toi. Bois au moins un verre le matin, à chaque repas et avant, pendant et après l'exercice.



8. Entraînements à hauts intervalles d'intensités (HIIT)

Fais des entraînements musculaires et cardio à haute intensité! Ou ajoute des sprints de 30 secondes à tes entraînements cardio et ajoute des exercices musculaires en force.



9. Manger, bouger et dormir intelligemment!

Change tes habitudes 1 à la fois et graduellement. Mange et bouge de façon à mieux gérer ton sommeil, ton humeur, ton énergie, ta faim et tes fringales. Équilibre toujours tes séances d'exercices à haute intensité avec des séances de relaxation (étirements, exercices à faible intensité comme la marche...). Bouge plus, dors mieux et relaxe aussi!

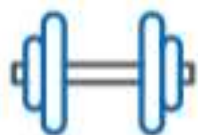
→ [Le guide ultime de la perte de poids](#) peut aussi t'aider à maigrir durablement.



Éliminer le sucre

- ♦ Évidemment, élimine le sucre de ton alimentation. Permits-toi une ou deux petites gâteries par semaine si tu as la dent sucrée. Faut pas virer folle non plus!
- ♦ Lis attentivement la liste des ingrédients des aliments que tu achètes pour t'assurer qu'il n'y ait pas de sucre ajouté. Attention aux produits transformés, aux produits faibles en gras... On y ajoute souvent du sucre parce que ça se vend plus! Ça goûte bon, c'est addictif et ça ouvre l'appétit! 🙌 Voir aussi cette liste des [aliments de tous les jours les plus sucrés!](#)
- ♦ [Apprends à bien manger.](#)
- ♦ Consomme plutôt des glucides complexes: riches en fibres et faibles en sucres. Grains entiers (riz basmati et avoine), légumes (patates douces) et légumineuses. [Les glucides ne devraient pas être tous éliminés!](#)
- ♦ Bannis les boissons gazeuses et alcoolisées, ainsi que les jus industriels. Attention au jus de fruits frais également! Qu'ils soient naturels ou artificiels, les jus et boissons sont bourrés de sucres rapidement assimilables. Essaie plutôt l'eau citronnée ou avec des agrumes, le thé, les tisanes et l'eau gazéifiée.
- ♦ Tu as une bonne fourchette? Remplis-la de légumes au lieu de pâtes, de croustilles, de pinottes, de petits gâteaux... ou n'importe quelle grignotine remplie de sucres ou glucides rapides.
- ♦ Choisis des fruits à faible indice glycémique, soit des petits fruits et des pommes. Réduis ta consommation de bananes pendant un certain temps...
- ♦ Apprends à contrôler tes quantités en mangeant plusieurs fois par jour.
- ♦ Vas-y étape par étape pour [changer tes habitudes alimentaires](#) ou participe à [ce challenge de transformation](#) pour t'aider à faire des changements durables.

➔ [Réfère-toi au guide alimentaire FemmeFit](#) pour une alimentation saine et adaptée.



Entraînements à hauts intervalles d'intensités (HIIT)

En règle générale, les HIIT:

- 1 Séances entre 10 et 30 minutes.
- 2 Les intervalles d'intensité (sprints) devraient durer de 10 à 60 secondes.

Le but est que tu sois à ton maximum durant TOUTE cette période (ou au moins dans ta zone anaérobie lactique).

- 3 Les intervalles de repos devraient durer de 10 à 90 secondes.

Ces périodes de récupération peuvent être des repos actifs en intensité légère ou des repos total si, après des intervalles à intensité très élevée.

- 4 Sauts, burpees, thruster, course, vélo, rameur...

Tant que tu arrives à amener ta fréquence cardiaque suffisamment haute que tu ne peux pas maintenir le rythme plus qu'une courte période de temps.

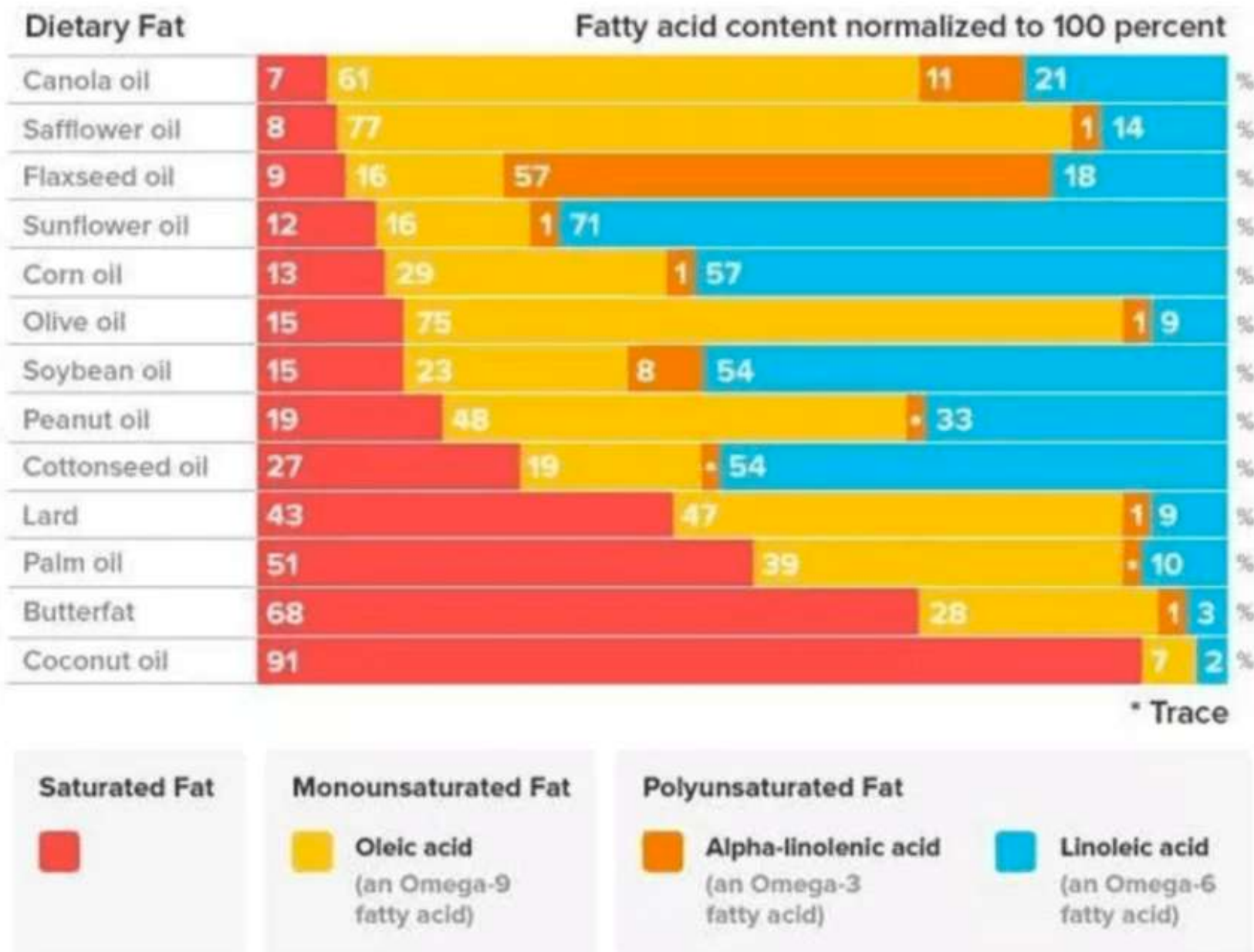
**NOTE: Les HIIT demandent un certain niveau de Fitness. Commence par acquérir une base aérobie et musculaire pour éviter les blessures.*

→ Utilise des programmes de Fitness à haute intensité pour de meilleurs résultats.



Diminuer son ratio Oméga 6 : Oméga 3

- ✓ Varie tes sources d'Oméga 3 en consommant:
 - ♦ des poissons tels le saumon, la truite, les anchois, la morue charbonnière, les sardines, le maquereau bleu et le turbot en sont de bons exemples.
 - ♦ les produits d'origine végétale tels que le lin, le chia, le soya, les noix de Grenoble, le canola et le chanvre.
- ✓ Diminue ta consommation d'Oméga 6 en réduisant les aliments transformés ainsi que les huiles qui en contiennent beaucoup:





Consommer plus de légumes

Pour un meilleur contrôle de l'appétit.

ASSIETTE SAINNE

Utilise des huiles extra-vierges pressées à froid (olive, canola...) pour la cuisson, les salades et ajouts culinaires. Limite le beurre et évite les gras trans.

HUILES
SAINES

Plus il y a de légumes - et plus il y a de variétés - mieux c'est! Patates et frites ne sont pas comptées.

Mange des fruits de toutes les couleurs.



STAY ACTIVE!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Traduit par <https://femme.fitness>



Bois de l'eau - un peu de thé ou café (sans sucre). Limite le lait et les produits laitiers (1-2 portion/jour) et évite le jus et les boissons sucrées.

Mange une variété de grains entiers (pain de blé entier, riz brun, quinoa...). Limite les grains raffinés (riz blanc, pain blanc et pâte...).

Choisis du poisson, de la volaille, des légumineuses (haricots, pois...) et des noix. Limite la viande rouge et le fromage. Évite le bacon, la charcuterie et les autres viandes transformées.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





Manger de la protéine maigre

Consomme environ 0,7 à 0,9g de protéine par livre de ton poids idéal.

Choisis parmi:

- ♦ Oeufs et blancs d'oeuf,
- ♦ Tofu, tempeh, sétan...
- ♦ Poissons,
- ♦ Volailles et viandes maigres,
- ♦ Légumineuses (haricots, pois, lentilles...),
- ♦ Yogourt 0% nature,
- ♦ Fromage faible en gras et sodium tel "Allegro" (les autres fromages sont trop riches en gras et en sel),
- ♦ Protéines en poudre...



Manger, bouger et dormir intelligemment!

Trop t'entraîner, ne pas assez manger, ne pas porter d'attention à la qualité de ton sommeil ni la gestion de ton stress est une grosse erreur!

Pour éviter de tomber dans ce piège, vas-y graduellement dans tes changements. Vise un équilibre que tu peux respecter.

Concentre-toi à changer ton mode de vie plutôt que d'atteindre une perte de poids. Car c'est ainsi que tu vas atteindre et maintenir des résultats plus rapidement.

Et pour t'assurer d'y arriver, j'ai mis en place [ce challenge 12 semaines](#) qui t'accompagne étape par étape:

VOIR LE CHALLENGE