

REMARQUES SUR L'ALIMENTATION ET LA NUTRITION  
TÉMOIGNAGE PERSONNEL D'UNE EXPÉRIENCE SATISFAISANTE



Il n'est jamais trop tard pour essayer de perdre du poids

Mangez sainement et perdez du poids lentement

© Carlos González

ISBN: 978-84-09-22954-3

## Table des matières

### Préface

- 1.- Vidéo de pourquoi grossissons-nous?
- 2.- Importance des fibres
- 3.- Élimination du pain blanc et des sucres
- 4.- Deux jours de régime
- 5.- Relaxation et psychothérapie
- 6.- Exercice physique anaérobie
- 7.- Substitut du café
- 8.- Dîners sans glucides et avec très peu de matières grasses
- 9.- Amidon résistant
- 10.- La carotte
- 11.- La balance
- 12.- Metformine
- 13.- Fromage et yaourt
- 14.- Noix
- 15.- Surmonter la phase de plateau
- 16.- Les churros (les chichis du sud ouest)
- 17.- Les croissants
- 18.- Apnée
- 19.- Mangez lentement et sans excès
- 20.- Au-delà d'un plan alimentaire : établir également un plan de vie
- 21.- La vertu est au milieu
- 22.- Activer le métabolisme
- 23.- Boire ou ne pas boire aux repas
- 24.- L'héritage de Montignac
- 25.- L'héritage du Dr Grande Covián

26.- L'héritage d'Allen Carr

27.- La cannelle

28.- La sauge

29.- L'artichaut

30.- La gousse de haricot

31.- Le crono-régime

Conclusion

## Préface

Les principes diététiques qui ont fonctionné pour moi ne sont pas nombreux. Je peux citer ceux qui suivent:

-Évaluer les calories dans les aliments comme point de référence et uniquement comme référence, sans qu'il soit nécessaire de suivre des régimes hypocaloriques pendant une longue période, **même si**, oui, il faut préférer toujours les aliments à plus faible charge calorique.

-Suivre les bonnes pratiques alimentaires, en choisissant les aliments qui ont un indice glycémique plus bas (riz brun, pâtes de blé entier, pommes de terre avec peau), et oui, avec un apport en glucides réduit, presque nul au dîner.

-Introduire la consommation de fibres (fruits non pelés, salades et légumineuses) dans l'alimentation habituelle, sans dépasser les limites.

- Préférer les graisses d'origine végétale à celles d'origine animale.

À un moment donné, en guise de réflexion, je prends conscience de trois aspects importants:

-Au fil des années, les habitudes acquises ne sont pas bonnes. Les conséquences sont désastreuses si l'on considère également le raffinage intense et mal orienté que subissent les aliments (par exemple, pain blanc ou riz blanc).

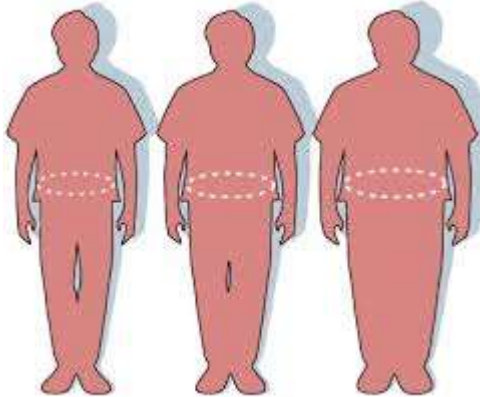
-Mon corps fonctionne d'une certaine manière en fonction de ce que je mange et de ma façon apaisée de voir la vie.

-Je dois séparer les aliments selon qu'ils m'apportent des avantages ou des inconvénients. Souvent, nous devons remettre en question les habitudes familiales et sociales. Je reconnais que c'est difficile parce que la nourriture est un point d'union et de rencontre. C'est aussi une partie importante de chacun, avec des croyances personnelles et culturelles profondément enracinées. Je renonce donc à essayer de convaincre ceux qui ne veulent pas ou ne peuvent pas écouter les avantages d'un repas alternatif. Face à cette résistance de nombreux convives, je choisis discrètement l'option qui me convient le mieux et dans les cas extrêmes je dis poliment non, soit parce que la nourriture qu'ils m'offrent me fait du mal ou parce que je n'en ai pas envie en ce moment.

Je ne m'adresse pas aux personnes minces qui ont un métabolisme rapide et efficace, mais aux personnes qui, en raison d'une série de causes, sont en surpoids ou obèses. Par contre, je préfère les personnes qui ont déjà eu un échec, comme c'est mon cas, et qui ont également des connaissances de base en matière d'alimentation et de nutrition. Pour cette raison, ni les tableaux de

calories, d'index glycémique, ni les menus recommandés n'apparaîtront dans ce livre. Il est entendu qu'il y aura des références générales et que toutes ces données peuvent être consultées sur Internet. Enfin, j'espère que mon expérience, qui a été satisfaisante et enrichissante, servira d'encouragement ou d'aide à ceux qui souhaitent changer de type de nourriture, d'une manière saine, lente et permanente.

## 1.- Vidéo de Pourquoi grossissons-nous?



Dans ma vie, j'ai fait des régimes et des régimes, entre de longues périodes vides sans autre souci que celui d'éliminer les sucres ou l'alcool, et sans aucune activité physique notable.

Au fil des années, j'ai donc pris du poids petit à petit jusqu'à ce que j'ai atteint un pic excessif, un pic qui n'est plus en surpoids mais franchement obèse, avec un indice de masse corporelle assez élevé.

Par hasard, j'ai accédé à un documentaire intitulé « Pourquoi grossissons-nous? », dont je conseille vivement le visionnage à ceux qui se trouvent dans une situation similaire à la mienne.

Dans ce document audiovisuel, on a émis l'hypothèse que grossir n'est pas uniquement de notre faute mais que des facteurs génétiques, hormonaux ou psychologiques influencent ou peuvent influencer.

A partir d'un groupe de participants de 7 ou 8 personnes, il a été conclu qu'un premier sous-groupe avait pris du poids en raison de causes génétiques, apparemment en raison de la possession d'une copie d'un gène qui les prédisposait à toujours être conscients de la nourriture, généralement des aliments gras. Il n'est pas possible de reconstituer le matériel génétique, la solution pour eux était donc de suivre un régime deux jours par semaine. Je ne sais pas si cela pourrait être mon cas, mais je ne le saurai pas à cause du coût d'une analyse génétique, même si l'idée de suivre un régime pendant deux jours, au moins deux dîners par semaine, me convainc.

Le deuxième sous-groupe présentait des carences en taux hormonaux, de sorte que leur courbe, après ingestion, était très faible et donc les avertissements de satiété et d'arrêter de manger n'atteignaient pas le cerveau.

La solution proposée dans ce cas était de remplacer une partie des glucides facilement assimilables (pommes de terre, pain, riz) par des aliments riches en fibres (salades et légumineuses). Cette option m'a paru très pratique et c'est la solution retenue qui m'a permis de réussir, comme je le décrirai tout au long de ce livre.

Enfin, le troisième sous-groupe avait des problèmes d'anxiété alimentaire et cela a conduit ces personnes à manger sans cesse. De cette manière, les endorphines générées les ont temporairement calmées, bien que, les hydrates prélevés (chocolat ou pain) étant d'absorption rapide, le phénomène se reproduise périodiquement. La solution proposée était la psychothérapie, basée sur la relaxation et la prise de conscience, distinguant la faim physiologique de la faim émotionnelle. Même si ce n'était pas tout à fait mon cas, il est vrai que cette proposition m'a aidé et surtout m'a permis d'essayer également une autre option : il est toujours possible de substituer un glucide facilement absorbable à une alternative.

## 2.- Importance des fibres



Je proposerai d'abord une salade mixte (avec laitue, oignon, poivron et morceaux de carotte crue) pour tous les repas et dîners. Il doit représenter un tiers de l'apport.

Deuxièmement, la proposition sera d'ajouter des légumineuses séchées (haricots blancs, lentilles, fèves) qui seront servies sans bouillon. Je préfère les sortir du pot, les passer dans une passoire, les laver et les chauffer au micro-ondes (45 secondes). Mais attention, ceux-ci ne doivent pas dépasser le tiers de la prise ou de l'assiette. On les mange avec une fourchette et vous pouvez ajouter un fromage pour les enrober.

Ces légumineuses seront servies au besoin, généralement au dîner, et occasionnellement au déjeuner, surtout s'il y a un plat avec beaucoup de glucides (omelette de pommes de terre, paella, pâtes), un plat qui serait réduit au tiers.

Cet apport en fibres est assez satisfaisant et évite de consommer des glucides rapidement assimilés, qui sont vraiment problématiques car ils sont facilement stockés sous forme de graisse avec d'autres graisses. Tout cela, bien sûr, serait évité si vous faites beaucoup d'exercice, ce qui n'est généralement pas le cas.

### 3.- Élimination du pain blanc et des sucres



Le pain blanc, qui a perdu les meilleurs nutriments et en particulier la fibre du son, ne peut pas être inclus dans une alimentation raisonnable. Il a ainsi été réduit en amidon pur dont l'assimilation facile entraînera un pic glycémique élevé. Cette présence de sucre dans le sang amènera immédiatement le pancréas à sécréter de l'insuline pour transporter cette énergie vers les cellules et en l'absence d'exercice, ce qui est très probable, elle sera stockée sous forme de graisse.

Contrairement à la fibre (présente dans les légumineuses ou dans le pain complet), cette dernière est lente à assimiler et ne produit donc pas les pics mentionnés ci-dessus, et elle remplit l'estomac.

De même, les bonbons, biscuits et toutes sortes de pâtisseries doivent être éliminés.

Quelle est l'alternative? Bien sûr je me prive de pain blanc aux repas, de sucre dans le café ou les tisanes, et de toutes les sucreries dans les desserts.

Au petit-déjeuner, je mange toujours un fruit (pomme ou poire, de préférence pas de banane ou de raisin), dont le fructose n'est pas facilement assimilable et a un indice glycémique raisonnable.

Au déjeuner et au dîner, il y a toujours une garniture qui remplace le pain, que ce soit des légumineuses, des champignons ou des pois avec du jambon.

Pour le dessert, au lieu de bonbons ou de chocolat, j'ai toujours du yaourt sans sucre ni édulcorant, et dans les restaurants je remplace tout par un bon café décaféiné.

#### 4.- Deux jours de régime



On se souvient que dans cette vidéo qui m'a tellement influencé, c'était précisément le traitement qui était appliqué aux patients ayant un problème génétique.

En fait, suivre un régime deux jours par semaine, si nous continuons avec un apport normal les autres jours, produit de grands avantages. Le système digestif se repose et se nettoie.

Cependant, lorsque nous parlons de régime, nous entendons la frugalité, pas le jeûne total, surtout au dîner. Cela peut être, c'est dans mon cas, une salade déjà décrite ci-dessus, accompagnée de fromage frais Burgos et / ou de deux fromages, ou une salade avec une petite garniture de haricots (lavés et sans liquide) assaisonnée d'un fromage. Pour le dessert, je choisis du yogourt non sucré.

Si le lendemain nous nous pesons avec une balance électronique, nous verrons sûrement une amélioration, légère mais gratifiante.

## 5.- Relaxation et psychothérapie



Savoir distinguer la faim physiologique de la faim émotionnelle est très important.

Cela nous permet de mieux comprendre notre corps et de savoir quelle est la réponse appropriée à donner dans chaque cas.

Nous devons répondre à la faim physiologique en mangeant des aliments qui contiennent des fibres, ce qui nous permet de nous rassasier rapidement, alors que nous devons manger lentement en mâchant beaucoup. N'oublions pas que le signal de pleine satisfaction prend environ 20 à 25 minutes pour atteindre le cerveau, alors quand il s'agit de nourriture, ne nous précipitons pas.

Bien sûr, il faut répondre à la faim émotionnelle par la relaxation (exercices de respiration, pensées positives, contrôle et psychothérapie ou aide personnelle).

Connaître tout cela m'a été d'une grande aide, car, comme quelqu'un l'a dit, la sagesse ne consiste pas seulement à connaître des choses mais à vivre conformément à ce qui a été appris.

## 6.- Exercice anaérobie



Je ne suis pas très enclin à l'activité physique, c'est simplement quelque chose qui ne m'amuse pas beaucoup.

Cependant, je reconnais ses bienfaits pour la santé, tant qu'il s'agit d'un exercice modéré et continu.

Dans ce sens, Michel Montignac admet l'importance de l'exercice physique en raison des effets sains déjà connus. Cependant, cela n'implique aucune amélioration du processus de perte de poids.

Après une perte de poids considérable (10 kg en 4 mois) en appliquant les principes de manger moins et d'incorporer des fibres dans l'alimentation au lieu de glucides facilement assimilables, je me sentais bien, fort. En fait, j'ai fait une prise de sang pour voir les taux de glucose et ils avaient chuté de 20 points (de 120 à 100), à la surprise du pharmacien qui a fait l'analyse.

Malgré tout, une docteure m'a fait voir que cette perte de poids, si elle n'est pas accompagnée d'un exercice physique, pouvait entraîner une perte importante de masse musculaire.

Pour éviter tout cela, il est conseillé de faire quotidiennement des exercices aérobies (marche) et surtout anaérobies (exercices de résistance). C'est ainsi que j'ai intégré ce dernier dans ma vie quotidienne et depuis, je me sens encore plus fort et avec une grande vitalité.

## 7.- Substitut du café



Dans ma vie quotidienne, je prends plusieurs cafés par jour. En raison principalement de l'effet de la caféine, qui est stimulant, j'ai depuis longtemps le café par du café décaféiné, toujours accompagné d'un verre d'eau, qui rafraîchit la bouche et donne une certaine sensation de satisfaction et de satiété.

Parfois, généralement en raison de pressions sociales ou personnelles, je demande de la bière sans alcool ou de l'eau minérale pétillante (Perrier en France). La bière sans alcool en Espagne est très bonne. Il y en a une grande variété et on en trouve partout. En voyage, j'ai eu du mal à la trouver en France, en Italie et en Grande-Bretagne. Ce n'est pas le cas en Autriche ou aux États-Unis.

Cependant, je dois dire, pour revenir au début, que le décaféiné accompagné d'un verre ou d'une petite bouteille d'eau est une boisson rafraîchissante en été et agréable en hiver.

Dans la région où je vis, les boissons sont généralement accompagnées d'un soi-disant pincho ou amuse-gueule (plus petit que le basque) ou d'un apéritif. Pour des raisons de santé, je n'accompagne jamais le café de sucre, d'édulcorant ou de saccharine. Je ne veux pas non plus que l'apéritif soit sucré, mais j'admets quelque chose de salé, mais bien sûr sans pain.

Naturellement, toutes les boissons plus ou moins sucrées sont supprimées. Quant au cava ou au champagne français, j'accepte remplir mon verre, je porte un toast et je mouille juste mes lèvres.

En ce qui concerne le vin blanc ou rouge, je veux bien qu'on remplisse mon verre mais je n'inspire que son bouquet ou son arôme, je ne goûte jamais.

Enfin, je ne prends pas de jus de fruits naturels, encore moins industriels, mais le fruit lui-même, avec toute sa pulpe ou fibre et ses vitamines, qui n'ont pas eu le temps de s'oxyder.

## 8.- Dîners sans glucides et avec très peu de matières grasses



À mon avis, le petit-déjeuner peut contenir des glucides (fructose), des protéines (yogourt à la cannelle) et du café décaféiné.

Le déjeuner doit contenir des graisses (de préférence à origine végétale), des protéines (viande, œufs ou poisson) et des glucides provenant d'aliments entiers ou conservés au réfrigérateur pendant 24 heures (amidon résistant). Cependant, le dîner doit être très austère, en évitant autant que possible les glucides et les graisses, car les deux ont tendance à être stockés la nuit, car il n'y a pas d'activité physique notable.

Dès que nous nous occuperons de cet aspect du dîner léger, nous verrons que la balance du lendemain nous donnera généralement de bonnes nouvelles. Ça m'est arrivé.

## 9.- Amidon résistant



Un des problèmes quand on suit un régime, en particulier le régime calorique, est le sentiment de se priver de quelque chose, de bons plats typiques et appétissants de notre gastronomie, comme la paella, l'omelette aux pommes de terre, l'empanada (tourte salée), etc., ou des plats typiques des gastronomies voisines, des pâtes italiennes, des quiches françaises ou des salades russes. On vous dit toujours que ces plats peuvent être goûtés mais de manière très restreinte et bien sûr qu'ils doivent être supprimés au dîner.

En revanche, vous savez parfaitement que vous êtes prisonnier de la méthode de perte de poids, car dès que vous revenez à la normale, les kilos reviennent, en fait plus vite qu'avant le régime.

Heureusement, une docteure m'a mis sur la piste de quelque chose que j'ignorais complètement.

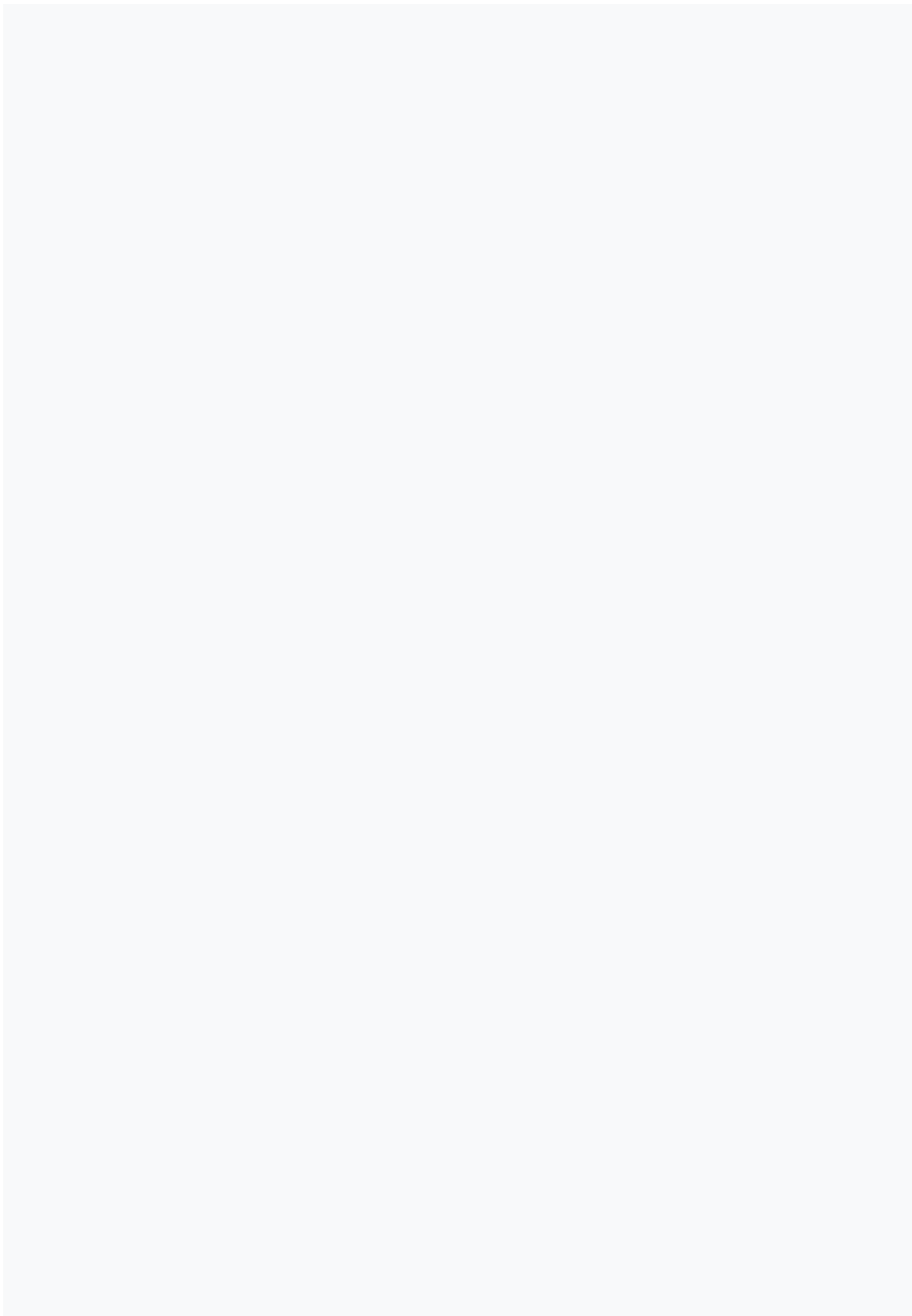
Apparemment, lorsque l'amidon est cuit, il s'ouvre pour ainsi dire et devient très digestible, étant donc un hydrate de carbone à assimilation rapide.

Cependant, s'il est refroidi à une température de 4 ou 5 degrés (la normale pour un réfrigérateur) pendant 24 heures, l'amidon a la propriété de rétrograder. Il n'est donc plus facilement digestible, mais il passe par l'intestin grêle sans être absorbé et il atteint le gros intestin où il est attendu avec satisfaction par les bactéries bénéfiques que nous y avons.

Bref, cet amidon résistant est très précieux au niveau alimentaire, car il ne génère pas de pics glycémiques et est efficace contre l'insulinorésistance, en plus de favoriser l'action des prébiotiques et d'agir en tant que tel.

Ensuite, en pratique, vous pouvez avoir ces délicieux plats de nos gastronomies, mais ce sera le lendemain, après avoir subi un processus à froid.

Il n'est pas non plus pratique de réchauffer ces plats, même si certains auteurs disent que oui, mais seulement un peu, une vingtaine de secondes au micro-ondes.



## 10.- La carotte



Dans un régime que j'ai pratiqué il y a longtemps, j'ai obtenu de très bons résultats et l'une des clés était la substitution du pain blanc par la carotte crue fraîchement pelée. Cela présente de grands avantages dans l'apport de vitamines et de fibres. De plus, la carotte comble et calme l'anxiété car elle doit être mâchée fort.

Je reviens maintenant à la carotte, crue, fraîchement pelée, coupée en rondelles et ajoutée à une salade avec laitue, oignon et poivron.

J'ai lu que les carottes sont faibles en calories, mais chez certains auteurs (mon très apprécié Montignac), elle apparaît comme un aliment à exclure en raison de son indice glycémique élevé.

J'ai été très surpris car, pour ainsi dire, cela ne correspondait pas à mes «sentiments».

J'ai donc dû conduire une enquête et la bonne surprise a été le fait de découvrir que l'index glycémique élevé se réfère à la carotte cuite (pratique à éviter) mais pas à la carotte crue.

L'explication est facile à comprendre. Comme les pommes de terre, la farine, etc., une fois cuites, disons que les carottes s'ouvrent et prédisposent à une digestion facile qui augmentera rapidement l'indice glycémique, avec les résultats déjà connus.

Rien de cela n'arrivera, alors, à la carotte crue, qui conservera ainsi sa faible valeur calorifique et son faible indice glycémique.

Je ne l'ai pas encore essayé, mais pour satisfaire les pics de faim, c'est une bonne idée de «grignoter» des bâtonnets de carottes, comme le recommandent certains nutritionnistes.

## 11.-La balance



Je comprends que la bascule doit toujours être notre alliée et une référence de premier ordre pour savoir si nous avons bien fait les choses ou si quelque chose n'a pas fonctionné.

En tout cas, elle ne peut jamais être notre ennemi, le miroir qui reflète notre moche et grasse image.

En principe, j'ai préféré les balances mécaniques, car au début je ne voulais pas beaucoup de précision notamment si celles-ci comptaient en ma faveur. Ces balances sont maintenant rares et je me suis donc abandonné à la précision des balances numériques.

Je recommande que la pesée soit faite tous les jours et cela nous aide à voir où nous avons réussi ou bien où nous avons échoué la veille.

Par contre, il faut voir, à court, moyen ou long terme, les fluctuations qui se produisent. Il est rare de voir qu'il y a toujours des niveaux bas. Bien au contraire, il peut y avoir de petites pousses ou des stagnations.

Ce qui est important c'est qu'avec les hauts et les bas correspondants, il y ait une lente descente vers le bas.

Enfin, il ne faut pas oublier de changer la pile de la balance dès qu'elle commence à tomber en panne ou de donner le message "Lo" (= low, bas).

Et encore une chose. Il est conseillé de faire les pesées toujours à la même heure de la journée, dans mon cas, après la douche du matin, avant le petit déjeuner.

## 12.- Metformine



Il y a des années, on m'a diagnostiqué une résistance à l'insuline. En plus de suivre un régime hypoglycémiant, mon médecin m'a prescrit de la metformine (ou du glucophage, nom commercial), le médicament tout-puissant qui abaisse la charge glycémique.

Cependant, heureusement, j'ai été averti par le neurologue que ce médicament à long terme pouvait causer de graves problèmes neurologiques. Il semble affecter la myéline, une substance qui enveloppe et protège les axones de certaines cellules nerveuses.

J'ai aussi découvert par moi-même une autre complication, non moins importante. Je suis donc allé chez mon médecin généraliste et je lui ai demandé vaguement, sans en indiquer clairement les raisons, si je pouvais changer de médicament.

La docteure a été surprise, car la metformine est le médicament phare pour le traitement du diabète de type II, mais elle m'a écouté et m'a fait passer au répaglinide. J'ai pris ce nouveau médicament pendant quelques années et j'ai finalement découvert que ce produit abaissait effectivement le taux de glucose, mais aussi que son utilisation régulière était associée à une augmentation de poids.

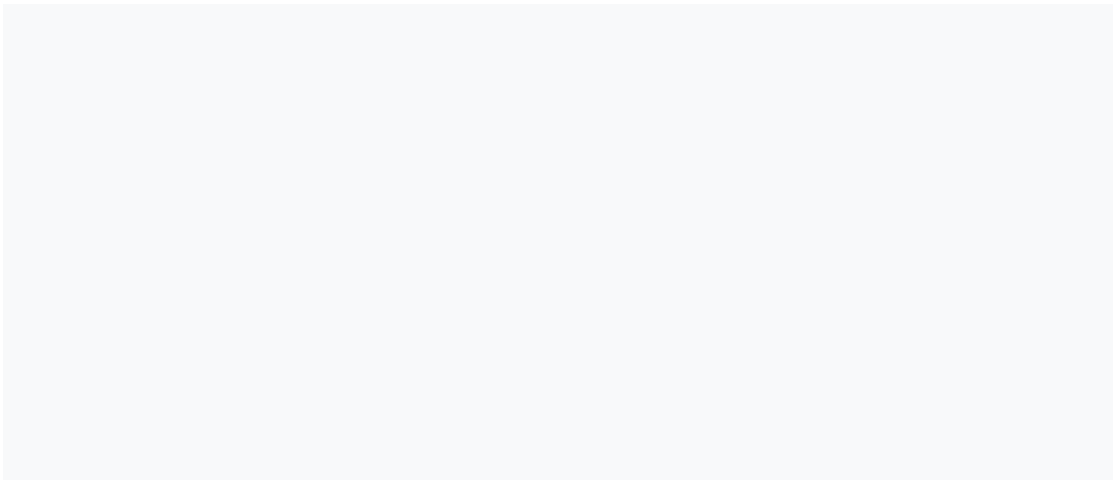
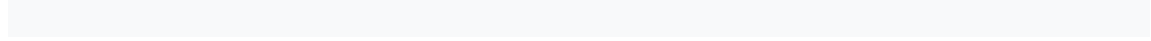
Mon obésité devenait plus grande et ma situation empirait. En d'autres termes, en croyant bien faire, comme on dit couramment, fait une gaffe.

On sait que la résistance à l'insuline s'améliore avec la perte de poids. Et c'était ma solution finale, essayer d'améliorer mon IMC.

En même temps, j'ai pris des produits naturels qui abaissent le taux de sucre, comme de la cannelle moulue ajoutée au yogourt naturel ou des comprimés de sauge.

Il m'a été également très utile de boire beaucoup d'eau tout le long de la journée.

J'ai déjà expliqué que les tests de glycémie étaient meilleurs pour moi sur la base de ce nouveau plan de vie.



### 13.- Fromage et yaourt



Le fromage est un aliment qui contient beaucoup de matières grasses, mais c'est un produit fermenté bien assimilé et, pris sans glucides, il ne produit pas d'indices glycémiques élevés ni de stockage des graisses remarquable. Ce doit être, oui, un fromage léger de type Burgos ou un petit fromage.

Par conséquent, je comprends que le fromage doit être mangé seul, sans pain, et non pas comme dessert comme le font nos amis français ou comme apéritif comme nous le faisons, nous les Espagnols.

Ainsi, le meilleur moment sera l'après-midi, accompagné d'un café décaféiné. De même, si rien d'autre n'a été pris, il peut être ingéré en milieu de matinée.

Il est important, si possible, de ne renoncer à aucune nourriture mais d'en prendre aux doses et au moment qui conviennent le mieux. Et qu'en est-il du yaourt? C'est un aliment également fermenté et contrairement au fromage, il contient moins de matières grasses et contient également peu de glucides. C'est donc un aliment idéal tant qu'il est pris sans sucre.

Dans mon cas, je mange le yaourt aux trois repas principaux. Au petit déjeuner, je l'ai toujours accompagné de cannelle moulue. Au déjeuner et au dîner, je le prends pour le dessert et cela m'aide à éviter les gâteaux (même ceux d'anniversaire), le nougat et d'autres éléments malsains. Je n'ai pas beaucoup parlé du lait, qui contient du lactose et c'est un produit non fermenté, donc il n'a pas les avantages du fromage et du yaourt. Je ne dirai pas grand-chose non plus sur le lait solide ou caillé, que j'aime personnellement, mais qui, à mon avis, ne présente pas les avantages des deux produits analysés.

En d'autres termes, le caillé n'est pas exclus, il est pris sporadiquement, toujours sans sucre, mais pas aussi souvent que le fromage et le yaourt.

#### 14.- Noix



Les noix ont une très bonne chose. Elles sont très riches en minéraux et en vitamines. Aussi, en ce qui nous concerne, elles ont une très mauvaise chose : leur grand nombre de calories.

Par conséquent, la chose la plus raisonnable est de les prendre, oui, mais à une dose très limitée.

Personnellement je les prends pour deux raisons, d'une part pour des raisons de santé, d'autre part pour calmer un pic de faim, accompagnées d'un café décaféiné. Pour faire ce dernier, je prends deux cuillères à café de décaféiné moulu, je le verse dans une tasse et j'ajoute de l'eau du robinet. Je remue le mélange et je le bois simplement.

La dose quotidienne varie selon les besoins et je l'établis en trois options :

- Dose de base : 1 noisette, 1 noix et 1 amande.
- Dose moyenne : 2 noisettes, 2 noix et 2 amandes.
- Haute dose : 3 noisettes, 3 noix et 3 amandes.

## 15.- Surmonter la phase de plateau.



Avec une certaine fréquence, semble-t-il, vient cette phase de plateau.

Je sais que c'est normal, ces choses-là arrivent.

Et tout cela c'est dû à quoi?

Les causes peuvent être variées, principalement en raison d'un petit manque de contrôle de l'alimentation habituelle ou d'une modification du métabolisme, qui ralentit et tente d'économiser de l'énergie.

La solution devrait être de continuer avec les aliments autorisés, de bien rationner le régime et de manger lentement.

On peut aussi faire des changements non significatifs dans les repas, afin de ne pas se fatiguer, ainsi que faire des exercices, en particulier les abdominaux.

## 16.- Los churros (les chichis du sud-ouest)



Que dire de cette nourriture si riche et appréciée ici et à l'étranger, presque autant voire plus que la paella?

Eh bien, c'est une combinaison alimentaire désastreuse, que le célèbre Michel Montignac rejetterait sans aucun doute.

Et pourquoi? Eh bien, parce qu'il s'agit d'une combinaison de glucides et de lipides qui font que ce que vous mangez est stocké sans pitié, sauf si vous le mangez après un exercice intense et excessif.

En sa faveur, la graisse est d'origine végétale (huile d'olive) et ne trempe que l'extérieur de la farine.

Que faire? Selon ma façon de voir les choses, je pense que cela ne doit pas être totalement exclu.

Quelles options avons-nous? Eh bien, nous pouvons manger les churros ou beignets sporadiquement et en petites quantités, un ou deux, peut-être trois churros au maximum.

Si possible, nous devrions partager cette portion, nous en profiterons davantage, surtout s'il s'agit de ces churros en forme d'arc qu'on fabrique à Madrid.

Ah! Et n'oublions pas de prendre une, deux ou trois gélules de gousse de haricot. C'est une fibre qui emprisonne une partie de la graisse du churro, graisse que nous ne pouvons pas éliminer, puisqu'elle fait partie du produit cuisiné.

## 17.- Les croissants



Que dire de ce joyau de la gastronomie né à Vienne et popularisé en France et à l'étranger.

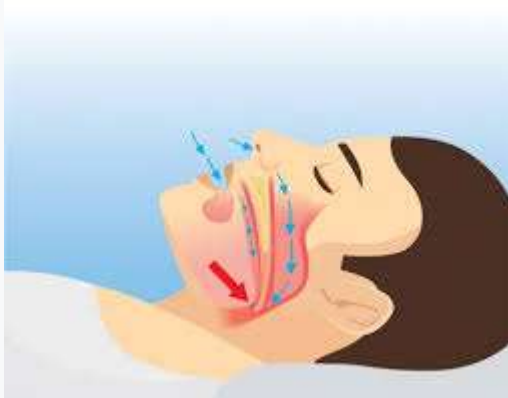
Eh bien, ce qui a été dit pour les churros ou beignets fonctionne également pour les croissants. Par conséquent, la combinaison de glucides et de lipides n'est pas bonne.

Si possible, si nous pouvons choisir, nous choisirons celles à base de graisse végétale (margarine) plutôt que celles à base de graisse animale (beurre).

Si le croissant est gros, nous essaierons de le partager ou de laisser un morceau sans manger. Sa consommation, en tout cas, doit être sporadique.

Il est conseillé d'accompagner la prise en prenant de la gousse de haricot, une fibre qui enfermera un peu la graisse.

## 18.- Apnée



Cette interruption de la respiration pendant l'acte de dormir est exacerbée par l'obésité.

Si quelqu'un ne nous prévient pas, nous ne le remarquerons probablement même pas, même si nous serons forcément plus fatigués ou qu'il nous aura fallu plus de temps pour récupérer.

Cela dit, j'ai été agréablement surpris, après avoir perdu 10 kilos, de ne plus ronfler la nuit.

C'est une grande satisfaction, cela veut dire que je suis sur la bonne voie, que je peux jouir de plus de vitalité et retrouver une énergie similaire à celle de jadis quand j'étais plus jeune.

## 19.- Mangez en pleine conscience et sans excès



Mon petit-fils Nacho, en apprenant que j'avais réussi mon plan de perte de poids et que j'écrivais un livre sur le sujet, m'a donné son conseil personnel : manger lentement et sans excès.

C'est comme ça. Si nous mangeons lentement, le processus prendra plus de temps et la nourriture arrivera correctement transformée dans notre système digestif, qui agira en conséquence.

Apparemment, la sensation de satiété prend environ vingt minutes pour être émise et transférée au cerveau.

Par conséquent, il n'est pas conseillé de se dépêcher. Plutôt le contraire. Nous mangerons mieux, nous serons satisfaits plus tôt et la portion que nous prendrons sera sans doute moindre.

## 20.- Au-delà de la diététique: établir un projet de vie.



Il est important de générer de la confiance en soi, d'avoir la foi, de penser que les choses peuvent et doivent s'améliorer. C'est une énergie positive qui nous permettra d'atteindre le succès, les fins souhaitées.

Nous devons ouvrir notre espace intérieur à la lumière et cette lumière a un accent optimiste marqué, pour laisser derrière elle les incertitudes ou l'angoisse des ténèbres.

Il est commode pour nous de fixer des objectifs réalisables, des buts conçus avec des itinéraires adaptés à nos forces. Si cela est clair pour nous, nos esprits se réorganiseront pour fournir les idées et les moyens de se concrétiser. L'action doit s'étendre à notre travail, à notre vie quotidienne. Nous pouvons toujours bien faire les choses, avec excellence, en améliorant et en profitant de notre activité.

Aux autres, à nos voisins, immédiats ou lointains, nous devons [inspirer](#) respect, confiance et affection.

Dans l'ensemble de ce plan, nous chercherons des opportunités, des pistes d'amélioration et surtout nous devons détecter les options qui nous sont présentées.

Une fois le plan établi, nous commencerons l'itinéraire esquissé et nous essaierons d'atteindre les objectifs prévus. Tout notre être, intérieurement et extérieurement, sera donc remis à la tâche.

## 21.- La vertu est au milieu



Quelqu'un de mon cercle le plus proche me rappelle cet aphorisme d'Aristote qui s'applique à ces sujets de régime et de nutrition.

Et c'est vrai, le Stagirite a raison. C'est une bonne idée de ne pas aller aux extrêmes mais d'opter pour la modération, l'ordre et la frugalité.

Ceci, qui est valable pour les questions alimentaires, doit être étendu à tous les aspects de la vie.

En d'autres termes, il convient de ne pas s'épuiser en efforts peut-être inutiles, mais d'agir selon un plan préétabli, sans excès et sans carences.

## 22.- Activer le métabolisme



Pour activer le métabolisme, si nous voulons vraiment perdre du poids et améliorer nos performances, nous devons suivre une alimentation saine, faire de l'exercice modéré et nous reposer **autant** qu'il faut.

De cette façon, nous maintiendrons une régularité constante qui, à long terme, assurera notre succès.

Il est important de prendre des yaourts ou des fromages car il semble être prouvé que le calcium brûle les graisses.

Pendant la journée, nous devons boire beaucoup d'eau.

A cela s'ajoutent les conseils déjà émis, notamment celui de réaliser un dîner léger ou très léger, sans glucides et avec peu ou pas de matières grasses, qui se stockent très facilement la nuit.

Nous savons également que nous ne devons pas avoir une alimentation trop restreinte, car cela signifierait une perte musculaire rapide et un changement du taux métabolique, et dans ce cas le corps passerait en mode «économie» et stockerait plus qu'il ne le devrait.

Enfin, si tout se passe bien, nous réaliserons, après un long voyage, que notre âge physiologique est proche de l'âge chronologique, même plus bas.

### 23. Boire ou ne pas boire aux repas



A l'instar de nombreux nutritionnistes (mon admiré Montignac, entre autres) j'ai toujours pensé que pendant les repas il fallait boire peu ou très peu : la raison c'est que le liquide (l'eau par exemple) noie les acides gastriques et rend la digestion difficile.

Une personne très proche de moi m'a prévenu que ce n'était pas le cas, qu'il fallait en fait boire de l'eau tout au long de la journée, y compris à table.

C'est également l'avis du Dr Grande Covián, qui indique clairement qu'il n'y a aucune raison d'arrêter de boire de l'eau pendant les repas.

Après quelques recherches et, consulté plus de sources, j'ai trouvé que les enzymes vont directement aux aliments pour former le chyme ou le bolus alimentaire, en évitant l'eau qui peut y être.

Sachant cela, dans mon cas, je bois toujours un verre d'eau ou de bière sans alcool au déjeuner et / ou au dîner. Cela m'aide aussi à prendre les comprimés ou gélules dont j'ai besoin, à savoir : deux de sauge au petit déjeuner, deux d'artichaut au déjeuner et deux de gousse de haricot au dîner. À cela s'ajoute une pilule d'allopurinol au dîner pour éviter la concentration d'acide urique, car j'ai ce problème métabolique.

Pendant la journée, je bois beaucoup d'eau, surtout un verre d'eau après un café décaféiné.

Mais il n'est pas conseillé d'en faire trop. Tout doit toujours être fait avec mesure : molto ma non troppo.

## 24.- L'héritage de Michel Montignac



À l'époque, dans les années 90 du siècle dernier, la lecture du livre de Montignac «Manger pour perdre du poids» a eu un grand impact sur moi, notamment sa classification des glucides en deux types: ceux à indice glycémique élevé (ou assimilation rapide, mauvaise) et ceux à faible indice glycémique (ou assimilation lente, bonne).

Ou ce qui est pareil, des glucides qui font du mal et des glucides qui font du bien, en ce qui concerne le processus de perte de poids, bien sûr. Des années plus tard, j'ai relu (deux fois) ce livre et ses contributions m'ont été d'une grande aide pour réussir la combinaison des aliments, en particulier pour le repas principal.

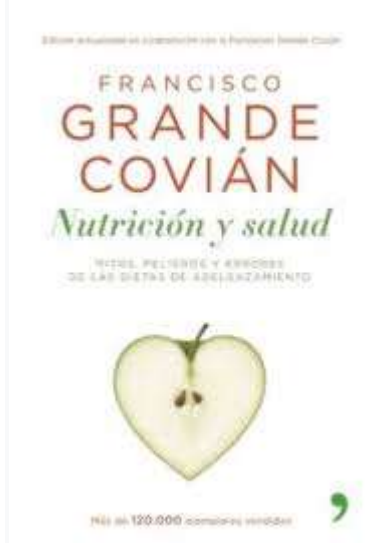
C'est-à-dire que des glucides, des lipides et des protéines à faible IG peuvent être associés, en particulier si ces derniers ont été soumis au processus d'amidon résistant.

Cette dernière idée n'est pas de Montignac, elle est très moderne, mais je pense qu'il l'aurait approuvée, compte tenu de sa clairvoyance pour comprendre l'importance des fibres dans la prise alimentaire.

Il est certain qu'il aurait été surpris de constater qu'il existe des glucides qui, après avoir été cuits, tempérés et soumis à un long processus de refroidissement, suivi d'un léger réchauffage, se comportent comme s'ils étaient des fibres. L'importance de ce dernier dans le processus digestif et son intérêt pour les bactéries bénignes du gros intestin est déjà bien connu.

Pour ma part, je me souviens de Michel Montignac et conserve une profonde admiration pour son œuvre et sa personnalité.

## 25.- L'héritage du Dr Grande Covián



Je garderai toujours à l'esprit que je me suis intéressé à ces questions grâce au livre "Nutrition et santé" de Francisco Grande Covián, un livre que j'ai lu deux fois à des moments différents.

Avec une grande clarté, le Dr Grande Covián explique les grands enjeux de la biochimie et indique d'une manière simple la situation, en plus de détruire catégoriquement les faux mythes sur l'alimentation.

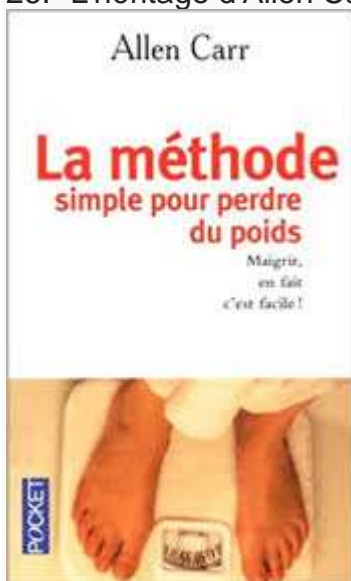
Ce livre m'a été particulièrement utile, en particulier lorsque l'on considère les caractéristiques des principaux groupes alimentaires, leurs interrelations, leurs calories, leurs propriétés et leurs carences.

Sa grande recommandation, de tout manger (presque tout?), mais toujours à doses modérées, m'a été d'une grande aide.

De plus, l'assiette à dessert doit être l'assiette sur laquelle le repas principal est servi, si vous voulez vraiment perdre du poids. J'ajouterais que le dessert doit être servi dans une assiette, même si c'est pour d'autres raisons (le sucre, toujours le sucre) je préfère omettre cette partie du repas, à moins qu'il y ait du yaourt, non sucré, bien sûr.

Enfin, je tiens à rendre hommage à celui qui a consacré toute sa vie à la recherche. Aujourd'hui, le Dr Grande Covián est sans aucun doute, ou il a été, une grande autorité sur les questions de diététique et de nutrition, domaine auquel il a été le premier à ouvrir la voie.

## 26.- L'héritage d'Allen Carr



Après un long et utile voyage philosophique sur notre position dans le monde et la situation de notre environnement, Allen Carr nous fait une proposition diététique très intéressante.

Oui, il est vrai que notre appétit naturel tend toujours vers les fruits, les légumes et les noix.

De même, le meilleur moyen d'éteindre la soif, le meilleur liquide, est sans aucun doute l'eau pure.

Parfois, au lieu de suivre des propositions sophistiquées («lavage de cerveau?»), il est plus pratique de suivre nos instincts, notre impulsion naturelle.

Il ne faut pas oublier non plus qu'il existe des capteurs qui nous alertent : la sensation de faim et la sensation de soif.

Nous devons bien gérer ces situations, nous nourrir lorsque nous en avons vraiment besoin.

De la même manière, il faut savoir s'arrêter, comme le font généralement les animaux qui conservent ou enterront de la nourriture lorsqu'ils en ont assez.

Cet auteur n'est pas rigide dans sa méthode, mais il établit des lignes directrices très saines.

Comme nous prenons soin de notre voiture, nous devons aussi prendre soin de notre corps, qui est une machine biologique infiniment plus parfaite.

Dans notre cas notre corps ne doit pas devenir une «poubelle», dans laquelle nous jetons toute la nourriture saine ou malsaine qui nous vient à l'esprit.

Allen Carr est clair, il voit précisément ce que sont devenues les propositions habituelles que nous recevons en matière culinaire et aussi quelle est la bonne voie, même si parfois nous faisons de petites erreurs.

## 27.- La cannelle



Comme je l'ai déjà expliqué, je prends régulièrement de la cannelle, généralement sous forme de poudre, ajoutée au yogourt.

Quels avantages cela apporte-t-il?

Fondamentalement, elle améliore l'utilisation du sucre et c'est donc très utile pour le traitement du diabète de type II et de la résistance à l'insuline.

Un autre grand avantage c'est qu'elle réduit la fatigue, améliore l'humeur et la circulation sanguine.

De même, entre autres avantages, la cannelle aide à combattre le cholestérol. Bref, ce produit aide à brûler plus de graisses, à accélérer le métabolisme et à réguler les niveaux de sucre.

Cette plante a également des avantages pour améliorer la circulation sanguine et réduire l'appétit.

Pour toutes ces raisons, ce produit apprécié, extrait de l'écorce du cannelier, est vivement recommandé.

## 28.- La sauge



Nous mentionnons ici la sauge car c'est une plante qui, entre autres propriétés, vous aide à perdre du poids.

C'est parce qu'il abaisse la glycémie et contrôle les limites normales de glucose.

La sauge est donc très utile pour les personnes qui peuvent souffrir de diabète de type II ou de résistance à l'insuline.

Comme anecdote, chaque fois que j'achète de la sauge chez l'herboriste, on me dit qu'elle est très bonne, et c'est vrai, pour les problèmes liés au cycle menstruel de la femme, ainsi qu'à la ménopause.

Enfin, la sauge a également la capacité de faciliter l'expectoration et de nettoyer les rhumes cachés.

De plus, comme si cela ne suffisait pas, la sauge est antipyrétique et antitussive. Sans aucun doute, c'est donc une plante fortement recommandée pour une bonne santé.

## 29.-L'artichaut



On sait que l'artichaut a des propriétés nettoyantes et également un effet diurétique.

Cela favorise la digestion et l'élimination des toxines et des fluides.

Il faut dire aussi que cette plante est pauvre en calories, riche en fibres et facilite la combustion des graisses.

Pour tout cela, il vaut la peine d'inclure l'artichaut dans notre régime alimentaire, en tenant compte de ses effets bénéfiques.

### 30.-La gousse de haricot



La gousse de haricot est un aliment qui nous aide à perdre du poids.

Il faut noter qu'il s'agit d'un produit qui, en plus d'autres éléments, nous fournit une grande quantité de fibres qui nous permet de purifier notre corps.

Cette forte teneur en fibres que nous avons signalée facilitera le transit intestinal et améliorera l'élimination des déchets.

Il est également très important d'indiquer que la gousse de haricot ralentit l'absorption des liquides et régule la sécrétion d'insuline.

Disons donc que ce produit va nous permettre de contrôler les taux de sucre, avec les avantages que cela implique, notamment pour les diabétiques et les insulino-résistants.

C'est pour toutes ces raisons que la gousse de haricot est un aliment fortement recommandé et il faut l'inclure dans notre plan de perte de poids et d'amélioration de la santé.



### 31.- Le crono-régime

Le chrono-régime repose sur le respect d'un horaire adapté à notre horloge biologique et aux rythmes vitaux qui débutent à l'aube et au crépuscule.

Notre métabolisme gère différemment les protéines, les glucides et les graisses selon le moment, et cela est lié à la quantité d'hormones que nous fabriquons à chaque moment de la journée.

Si nous mangeons la nuit et, comme la digestion est plus lente, il y aura une plus grande tendance à stocker les graisses.

Le corps produit des hormones en quantités plus ou moins importantes selon la lumière du soleil.

Sans cette lumière, et malgré la lumière artificielle, le cerveau cesse de produire de la leptine et il en résulte que nous devons manger à des heures qui ne nous conviennent pas.

De plus, les adipocytes (nos cellules graisseuses) "se reposent" lorsqu'il n'y a pas de soleil et par conséquent ils ne sont pas destinés au travail d'élimination des graisses.

Bref, il est préférable, par exemple, de prendre un sandwich au petit-déjeuner et non au dîner. C'est ainsi qu'il sera mieux digéré.

Au dîner, en plus des glucides à absorption rapide, les graisses doivent être évitées et, bien sûr, les protéines doivent être incluses.

## Conclusion

J'espère que la lecture de ce livre a été utile aux lecteurs intéressés.

Mon expérience a été très bonne, j'ai perdu beaucoup de kilos lentement, sans beaucoup d'exercice, sans grande privation, presque sans m'en rendre compte, comme je pense que cela devrait être.

J'ai appris beaucoup de choses, j'ai incorporé les contributions qui me semblaient les plus précieuses et je me suis aussi amusé. Que peut-on vouloir de plus ?

D'un point de vue historique, la diététique pratique et utile pour les personnes comme moi, qui ont tendance à l'obésité, a connu trois moments clés :

1.-La découverte de la théorie des calories et des régimes hypocaloriques, méthode déjà dépassée par sa tendance à la monotonie, incompatible avec la nature.

Cependant, les données doivent être appréciées, c'est-à-dire savoir quels aliments font plus ou moins grossir.

Un autre problème qu'elle pose est la temporalité, c'est-à-dire que cela semble être une méthode pour perdre des kilos (et ils sont perdus) mais ces kilos sont facilement récupérés plus tard, peut-être avec plus de force, une fois la méthode oubliée.

2.-L'importance de l'index glycémique ou ce qui est la même chose, découvrir qu'il existe de bons glucides à absorption lente et d'autres mauvais, à absorption rapide. Cette méthode, divulguée par Montignac, est très efficace. Cela m'a beaucoup aidé. Or, dans une certaine mesure, elle présente l'inconvénient d'établir des phases et l'obligation de faire quelques concessions, comme celle de renoncer au chocolat et au vin.

3.-La découverte de l'amidon résistant offre de grandes possibilités et de très bons résultats. Il est presque impossible de croire qu'un glucide puisse, dans certaines conditions déjà décrites, se comporter comme une fibre, avec tous les effets positifs que cela entraîne.

Ma proposition est, a été, totale. Cela nous permet de rassembler tous les avantages de ces trois approches, en choisissant tout ce qui est bénéfique et qui peut mener à une vie meilleure et plus saine.

Je n'ai pas oublié non plus la méthode d'Allen Carr, qui a su mieux que quiconque reconnaître notre instinct naturel positif, le canaliser et le suivre efficacement. Il a également raison lorsqu'il parle de la combinaison des aliments et des moments de la journée où ils doivent être pris. Il indique également à quel point les mauvaises pratiques alimentaires doivent être évitées.

Avec tout cela, j'espère avoir atteint mes objectifs initiaux, qui sont de mener une vie saine avec une alimentation adéquate, de faire de l'exercice et de me reposer suffisamment.

Je ne peux ajouter qu'une maxime qu'une personne bien informée a dit une fois. "Atteindre la sagesse, d'une manière simple, c'est vivre conformément à ce que nous avons appris."