

FONDRE

Naturellement



**** Extrait Gratuit ****

Sommaire

Sommaire.....	2
Mentions Légales & Copyright.....	4
Introduction.....	5
Quelle est la différence entre un poids excessif et l'obésité ?	8
Le problème est-il aussi grave que cela ?	9
Fondre naturellement ?.....	11
La perte de poids naturellement est un concept vraiment simple.....	12
De quelle quantité d'énergie avez-vous besoin ?.....	14
Une distinction importante qu'il faut comprendre... ..	17
Votre point de départ... ..	18
La réponse est vraiment très simple... ..	23
Comment l'exercice aide-t-il à accélérer la perte de poids ?.....	24
Pourquoi l'exercice aide-t-il, de bien plus d'une manière, à perdre du poids.....	24
Quel type d'exercice est le meilleur ?.....	24
Aucun équipement spécial n'est nécessaire, vous n'avez aucune excuse.....	26
D'autres considérations importantes.....	28
Tenez un journal... ..	30
Mais je n'ai pas le temps pour l'exercice... ..	31
Vous êtes ce que vous mangez et ce que vous buvez	34
L'eau est l'essence de la vie.....	34
Équilibre et système digestif... ..	37
L'importance des légumes.....	39
Mangez plus de fruits !.....	41
Aliments négatifs de calorie	42
Les autres choses à inclure dans votre régime.....	43
Thé vert.....	43
Baies d'Açaï.....	44
Yerba Maté.....	45
Vinaigre de cidre de pomme.....	45
Des étapes plus simples pour une perte de poids efficace et naturelle.....	46
Conclusion	48

**** Extrait Gratuit ****

Licence

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage, malgré ceci, il ne peut en aucun cas garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage du à l'évolution et à la mutation rapide et constante d'Internet .

Bien que tout ait été fait afin de vérifier les informations contenues dans cet ouvrage, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé.

Ceci est un extrait gratuit du livre « Fondre Naturellement », pour votre usage personnel. Il ne doit être ni donné ni vendu.

Introduction

C'est un fait largement identifié et reconnu, la population de la plupart des pays développés occidentaux devient plus forte, et nous ne parlons pas ici d'une augmentation progressive.

Le nombre de personnes qui est sérieusement en surpoids ou médicalement obèses explose à travers le monde occidental.

Il suffit de regarder les chiffres. En France pas loin de 38 % des personnes sont en surpoids et 10 % sont considérées comme obèses. Ce ne sont pas les chiffres les plus frappants des pays développés. Les autres grands pays se situent dans des tranches allant de 48 à 65 % et de 15 à 30 %. Ce sont là les chiffres de 2005, je vous laisse imaginer les pourcentages actuels.

D'après l'Organisation mondiale de la santé, il y avait en 2005 environ 1,6 milliard d'adultes (âgés de plus de 15 ans) et au moins 20 millions d'enfants de moins de 5 ans en surpoids et au moins 400 millions d'adultes obèses. D'ici 2015, leurs prévisions seraient de 700 millions d'adultes obèses... ([Source : Wikipédia](#))

Cette explosion place un fardeau supplémentaire très lourd sur des services de santé déjà surchargés et déjà en manque de ressources et d'effectifs dans un certain nombre de pays.

En même temps, les statistiques au cours de ces dernières années confirment fortement la tendance au surpoids pour les citoyens de la plupart des pays développés. Cette tendance n'est pas susceptible d'être rapidement renversée sans une action drastique immédiate.

En conséquence, la contrainte aux services de santé à travers le monde va également augmenter, ce qui sous-entend alternativement que l'inévitable point de rupture est susceptible d'être atteint bientôt.

Ceci signifie que si vous êtes sérieusement en surpoids ou obèse, votre décision d'avoir choisi de réserver votre copie de ce livre « fondre naturellement » est capitale, parce que ceci représente, de plusieurs manières importantes, un pas en avant significatif.

Premièrement, ceci indique que vous ou quelqu'un proche de vous, peut-être un membre de votre famille ou l'élue(e) de votre cœur, avez un problème de poids. En outre, s'il s'agit de vous plutôt que de quelqu'un d'autre, ceci indique également que vous reconnaissez votre problème, ce qui représente souvent la première étape et certainement la plus dure.

**** Extrait Gratuit ****

Deuxièmement, le fait que vous lisiez ceci à cet instant indique que vous avez décidé de faire quelque chose à ce propos, et que cette décision représente un passage très significatif dans votre façon de penser et votre attitude face à la forme dans laquelle vous êtes.

Je ne connais pas beaucoup de personnes, en surpoids ou obèses, qui sont heureuses de leurs conditions physiques, mais je sais l'abondance des personnes qui sont apparemment contentes de remettre au lendemain leur décision de perdre du poids. Malheureusement, pour ces personnes, ce fameux lendemain n'arrive jamais, parce qu'elles choisissent simplement d'ignorer leur problème ou parce que leur problème de poids est un facteur primaire qui les aide à mourir plus tôt.

Je ne ferais aucune excuse quant à l'utilisation de termes aussi francs et catégoriques parce que, comme je l'ai mentionné précédemment, les gens qui sont sensiblement en excès de poids ou obèses représentent un fardeau de plus en plus lourd et problématique sur la société dans sa globalité.

Le jour, où les services de santé s'effondreront sous le poids des traitements de personnes dont les problèmes sont généralement un résultat de leur propre négligence, incapacité ou réticence à limiter leurs mauvaises habitudes, n'est pas lointain, si nous ne commençons pas à renverser la tendance à l'obésité très rapidement.

Peut-être vivez-vous dans un endroit où vous payez les services médicaux et les traitements, vous pourriez me dire que ceci ne vous arrivera jamais tant que vous pouvez payer vos traitements.

Très bien, mais que se produira-t-il quand votre facture aura doublé ou triplé parce que vous serez plus sérieusement en excès de poids ou même obèses ?

Cela arrivera, parce que les risques impliqués en suivant des traitements médicaux sérieux sont sensiblement plus élevés pour les personnes en très fortes surcharges ou obèses, et vous pouvez être sûr que si ce n'est pas déjà le cas, les autorités médicales commenceront à facturer ces soins au prix fort.

Mais, vous êtes en train de lire ce livre, je prends cela comme un signe de bonne volonté de votre part et de lutte contre votre excès de poids ou votre obésité.

Quelle est la différence entre un poids excessif et l'obésité ?

Quand quelqu'un est en excès de poids, son poids dépasse les normes établies sur des personnes de leur taille et de leur âge. Cependant, parce que chaque poids inclut aussi une masse osseuse, musculaire, grasseuse et liquide, il est possible que quelqu'un soit d'un poids excessif sans être obèse.

Par exemple, un athlète ou un culturiste professionnel peut très bien être d'un poids excessif, mais, parce que la majorité de son excès de poids qu'il porte est du tissu musculaire, il n'est pas obèse.

Néanmoins, dans la majorité de cas, un poids excessif équivaut à une masse grasseuse trop importante et se dirige assez souvent vers une obésité clinique.

Il y a plusieurs manières de définir l'obésité, mais la plus commune est en se référant à ce qui est connu comme « *l'indice de masse corporelle (IMC)* » qui est une formule mathématique qui produit un indice numérique basé sur le poids d'un individu en kilogrammes divisé par sa taille en mètres. Par conséquent, l'unité mathématique pour l'IMC est le kg/m².

Voici la formule :
$$IMC = \text{masse} / (\text{Taille en m})^2$$

[Calculer votre IMC](#)

Un IMC normal est considéré comme normal entre 18.5 et 25 chez un adulte, entre 25 et 30 on parle de surpoids et vous l'aurez deviné, au-delà de 30, on parle d'obésité.

Cet indice n'est pas à confondre avec « l'indice de masse grasseuse », mais une meilleure approche peut être obtenue à l'aide votre tour de taille.

Chez l'homme, des risques sanitaires accrus peuvent être attendus pour un tour de taille situé entre 94 et 102 cm et pour les femmes entre 80 et 88 cm. Au-delà, les risques sont considérés comme importants.

**** Extrait Gratuit ****

Le problème est-il aussi grave que cela ?

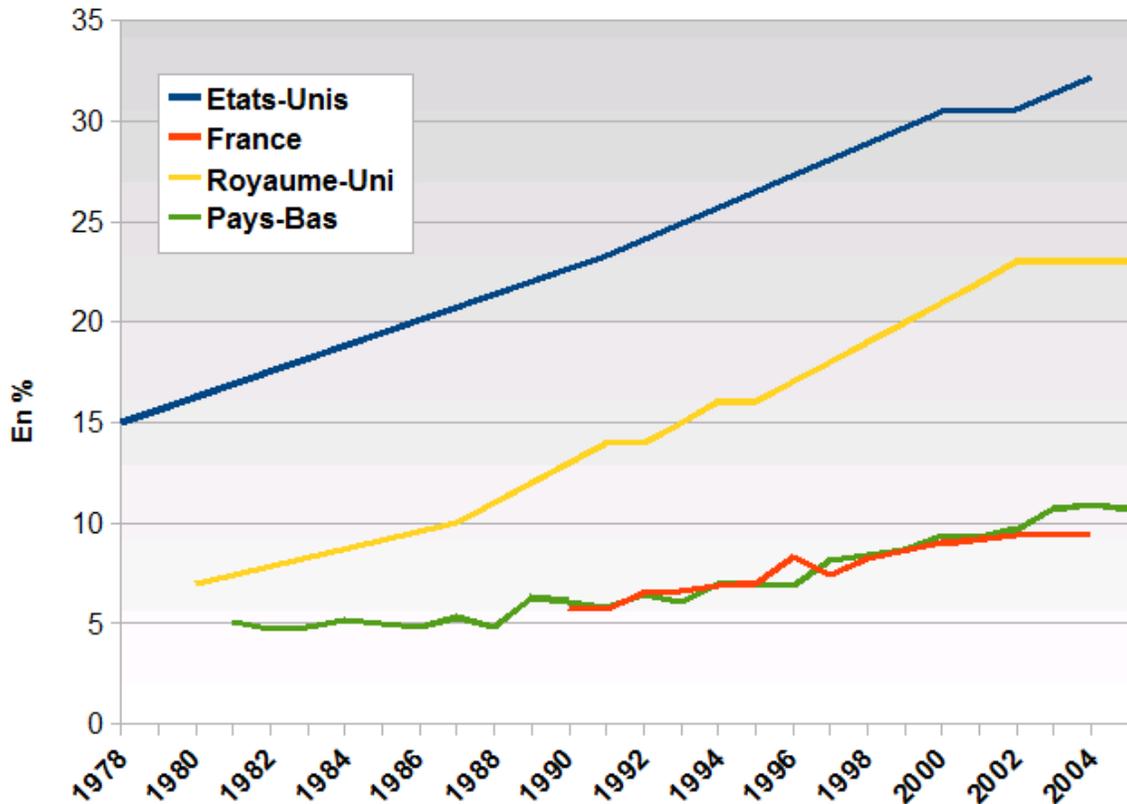
Je doute qu'il y ait très peu de personnes qui regardent la télévision ou lisent un journal qui ne se rendent pas déjà compte que le problème de l'obésité éclate sur une échelle internationale.

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) a reconnu l'obésité comme une maladie en 1997. Par abus de langage, on parle aujourd'hui quasiment d'une « pandémie » alors que cette maladie n'est en aucun cas infectieuse.

Le surpoids est le premier signe vers une tendance à l'obésité et, s'il n'est pas considéré comme tel, vous vous dirigerez tout naturellement vers cette obésité qui vous tend la main depuis vos 10 premiers excédentaires.

Même si les chiffres parlent en général d'eux-mêmes, laissez-moi vous montrer le graphique publié par [l'OCDE \(Organisation de coopération et de développement économiques\)](#) :

Obèses parmi les 15 ans ou plus



L'INVS (Institut National de Veille sanitaire) souligne pourtant une stabilisation du surpoids chez l'enfant début 2008, mais un adulte sur six est toujours obèse.

Est-ce que quelqu'un a besoin de plus de preuves pour que l'on puisse définir l'obésité comme une épidémie ?

Je ne vous dis pas tout cela pour vous effrayer, parce que si vous êtes sérieusement en surpoids ou obèse, vous savez déjà que vous allez devoir entreprendre quelque chose et qu'il vaudra mieux le faire plus tôt que trop tard.

Cependant, vous devez vous rendre compte que vous n'êtes pas les seuls dans cette situation fâcheuse, mais que vous êtes probablement une exception en cherchant une réponse à votre problème.

Fondre naturellement ?

Ce n'est plus un grand secret, après les informations « comment faire de l'argent en ligne », la catégorie n°1 des recherches sur internet concerne les informations relatives à la perte de poids.

En conséquence, ce n'est également pas une surprise de constater que des millions d'euros sont dépensés quotidiennement pour des publicités en tous genres vantant toutes sortes de régimes (d'une crédibilité et d'une efficacité considérablement variable) ou de pilules et d'équipements, magiques et merveilleux, qui sont censés vous aider à perdre du poids.

Une grande partie des régimes qui sont annoncés ne sont ni bénins, ni vraiment acceptables. De même, la plupart des pilules de régime, amaigrissantes ou amincissantes ne sont pas uniquement formulées avec des substances naturelles.

Il n'y a aucune crise dans les entreprises et les cliniques de chirurgie de perte de poids, bon nombre d'entre elles sont basées dans des pays où le coût du traitement médical et de soin est considérablement moins élevé que dans la plupart des pays occidentaux. Nous avons, je crois déjà tous entendu parler de ce nouveau genre de tourisme.

Tandis que vous lirez quelques exemples de réussites chirurgicales, du style « trop beau pour être vrai », vous n'entendrez que très peu de choses au sujet des centaines de cas où la chirurgie de la silhouette ou esthétique était finalement inefficace. De plus, subir une chirurgie quand vous êtes sérieusement en excès de poids ou obèse, comporte des risques sensiblement intensifiés, mais ceci est encore quelque chose dont vous n'entendrez que très peu parler.

Vous devez avoir une idée assez claire des quelques stratégies de perte de poids nullement qualifiables comme naturelles, alors voyons maintenant un aspect tout à fait naturel.

La perte de poids naturellement est un concept vraiment simple...

Le concept qui étaye la perte de poids ou un effet de poids est très simple.

Chaque être humain à chaque étape de sa vie doit emmagasiner une certaine quantité d'énergie afin de subvenir à ses besoins quotidiens. Cette énergie vient de la [nutrition](#), sous forme de nourriture que nous mangeons ou de liquides que nous buvons, et est généralement mesurée en termes de calories ou kilocalories. Il y a une légère différence entre la signification accordée à ces deux limites, le dernier étant favorisé par les nutritionnistes professionnels, mais pour les besoins de ce livre, je vais utiliser les calories comme unité d'énergie de nourriture.

Bien que chaque individu soit différent, nous avons besoin d'une certaine quantité de calories journalières pour satisfaire nos propres besoins énergétiques. Ces conditions varieront selon la quantité d'efforts physiques que chacun effectuera durant sa journée, la quantité d'exercices que vous ferez en plus, la vitesse à laquelle votre corps brûlera l'énergie que vous emmagasinez (votre [taux métabolique](#)) et votre hygiène de vie en général.

Cependant, à la fin de la journée, si vous prenez en considération la bonne quantité de calories journalières, votre poids restera stable et vous resterez en général en bonne santé.

Si vous stockez trop d'énergie, vous prenez du poids, mais si vous en stockez trop peu, vous verrez l'effet opposé et perdrez du poids.

C'est vraiment aussi simple que ça.

Vous verrez certains programmes de régimes qui vous recommanderont de réduire les hydrates de carbone (glucides), d'autres « experts diététiques » jureront que la seule manière efficace de perdre du poids est de réduire la quantité de graisses dans votre alimentation.

Peu importe le type de nourriture que vous mangez pour produire votre énergie (que ce soit des hydrates de carbone ou des graisses), vous allez continuer de grossir aussi longtemps que vous stockerez plus d'énergie que vous n'en brûlez. Vous ne perdrez donc du poids que si vous absorbez moins d'énergie que vous n'en avez besoin.

**** Extrait Gratuit ****

C'est exactement cela. C'est comme ça que vous pouvez perdre du poids naturellement - vous ingérez moins d'énergie que vos besoins journaliers et la graisse va fondre graduellement.

De quelle quantité d'énergie avez-vous besoin ?

Chaque être est différent. En plus de nos caractéristiques physiques, chaque individu a ses propres besoins énergétiques. En outre, il est évident que votre capacité à perdre ou à prendre du poids, dans une certaine mesure, est prédéterminée par votre empreinte génétique, et il n'y a pas grand-chose que vous puissiez faire pour changer cela.

En plus de vos gènes, il existe de nombreux facteurs externes qui affectent le nombre de calories dont vous avez besoin, de sorte que n'importe quelle « table des calories » normalisée ne peut être autre chose qu'une indication très générale du nombre de calories dont vous avez besoin. Cependant, ce qui suit est accepté comme point de départ des grandes lignes directrices :

SEXE	Niveau d'activité	Calories requises
Homme	Sédentaire	2400
	Modéré	2800
	Actif	3800
Femme	Sédentaire	1900
	Modéré	2100
	Actif	3000

Afin d'obtenir une image plus précise du nombre de calories nécessaires, vous devez prendre en considération de nombreuses variables.

Premièrement, il y a les facteurs de style de vie, comme le travail que vous effectuez, les activités physiques que vous pratiquez et ainsi de suite.

Ceux-ci sont en grande partie pris en compte dans le calcul sous-jacent sur lequel est basé le diagramme précédent. Quelqu'un qui travaille dans un bureau ou qui exerce une profession sédentaire va avoir besoin de considérablement moins de calories que quelqu'un qui travaille sur un chantier, par exemple.

En plus de cela, votre poids et votre âge auront également une influence sur le nombre de calories dont vous avez besoin pour maintenir votre poids à son niveau actuel.

Plus vous portez poids, plus vous aurez besoin d'énergie pour déplacer ce bloc, alors que vous vieillissez, vos besoins en énergie diminuent progressivement, car vous êtes susceptible de moins vous engager physiquement dans des activités que vous pratiquiez lorsque vous étiez plus jeune.

**** Extrait Gratuit ****

Le genre est également un facteur influent, parce que les femmes ont besoin généralement de moins de calories que les hommes.

En tenant compte de toutes ces variables, vous arriverez à définir votre MB (métabolisme de base) qui n'est pas le même que l'indice de masse corporelle (IMC) vu précédemment.

Le métabolisme de base (MB) correspond aux besoins énergétiques de bases de l'organisme et il correspond à la dépense d'énergie minimum permettant à l'organisme de survivre au repos.

La formule pour déterminer le MB est assurément plus complexe que la formule vue précédemment, mais si vous voulez une image plus précise du nombre de calories dont vous avez réellement alors sortez votre calculatrice et prenez quelques minutes pour traiter cette équation, c'est intéressant et le temps consacré ne sera pas vain.

La formule (*équation de Mifflin et St Jeor - 1990*) :

$$\mathbf{MB = (9.99 \times P) + (6.25 \times T) - (4.92 \times A) + S = kcal/jour}$$

P représente le poids en kilo

T la taille en cm

A l'âge en années

S l'indice sexuel soit +5 pour un homme et -161 pour une femme

MB correspond au minimum de calories nécessaires à votre organisme pour survivre sans aucune activité. On peut à partir de là établir une approche de la quantité de calories nécessaires selon votre activité.

Il suffit pour cela de multiplier MB par l'indice de votre type d'activité à effectuer :

Activité sédentaire = MB x 1.2

Activité légère = MB x 1.37

Activité modérée = MB x 1.55

Activité importante = MB x 1.725

Activité intense = MB x 1.9

Vous pouvez également trouver des calculateurs en ligne, comme [celui-ci](#).

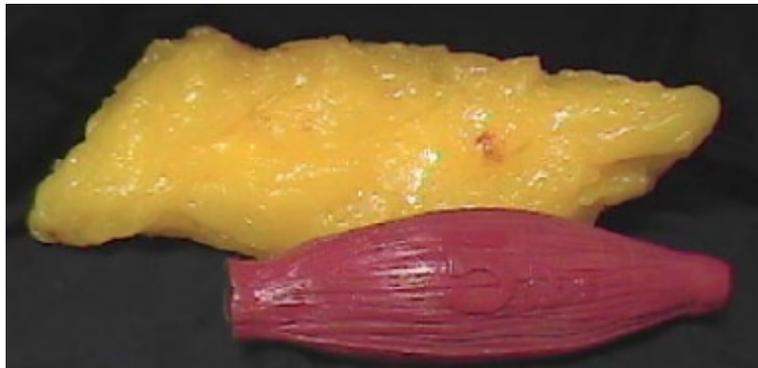
**** Extrait Gratuit ****

Une distinction importante qu'il faut comprendre...

Bien que ce livre traite de la perte de poids, je souhaiterai être plus précis sur ce point, parce que je parle de perdre de la graisse plutôt que simplement perdre du poids.

Comme nous l'avons vu précédemment, il est possible d'être en excès de poids tout en ayant une masse graisseuse très faible et une masse musculaire beaucoup plus importante que la normale. En d'autres termes, il est possible d'être en très bonne santé, mais de peser plus que la « norme ».

Il y a un mythe commun qui dit que le muscle pèse plus que la graisse, mais c'est faux. 2,5 kg de muscle pèse exactement le même poids que 2,5 kg de graisse, *mais la* graisse est bien plus volumineuse que le muscle comme vous pouvez le constater ci-dessous :



Donc, soyons clairs à ce sujet. Ce livre traite essentiellement de faire fondre la graisse naturellement, mais si vous voulez remplacer cette graisse par du muscle, c'est très bien - parce que ce que je suis avant tout focalisé sur votre santé, votre bien-être et votre forme physique.

L'objectif est d'éliminer la graisse, vous rendre plus mince, en forme et vous faire vous sentir aussi bien que possible.

Ce point ayant été clarifié, passons à la suite.

**** Extrait Gratuit ****

**** Fin de l'Extrait Gratuit ****

Pour obtenir la **version complète 51 pages, avec le Droit de Revente**, rendez-vous ici :

<http://www.droits-de-revente.com/fondre-naturellement/>

Vous recevez :

- Le livre électronique
- La page de vente toute prête pour démarrer votre business immédiatement!
- Une licence de revente
- Plusieurs cadeaux de valeurs !

Avec le Droit de Revente, vous pouvez :

- Revendre le livre électronique, en vente simple ou en vente avec le droit de revente simple, ou avec le droit de revente maître, suivant la licence choisie
- Garder tout l'argent de vos ventes pour vous !

Téléchargez maintenant votre produit ici :

<http://www.droits-de-revente.com/fondre-naturellement/>