

Comment Stimuler Votre Métabolisme

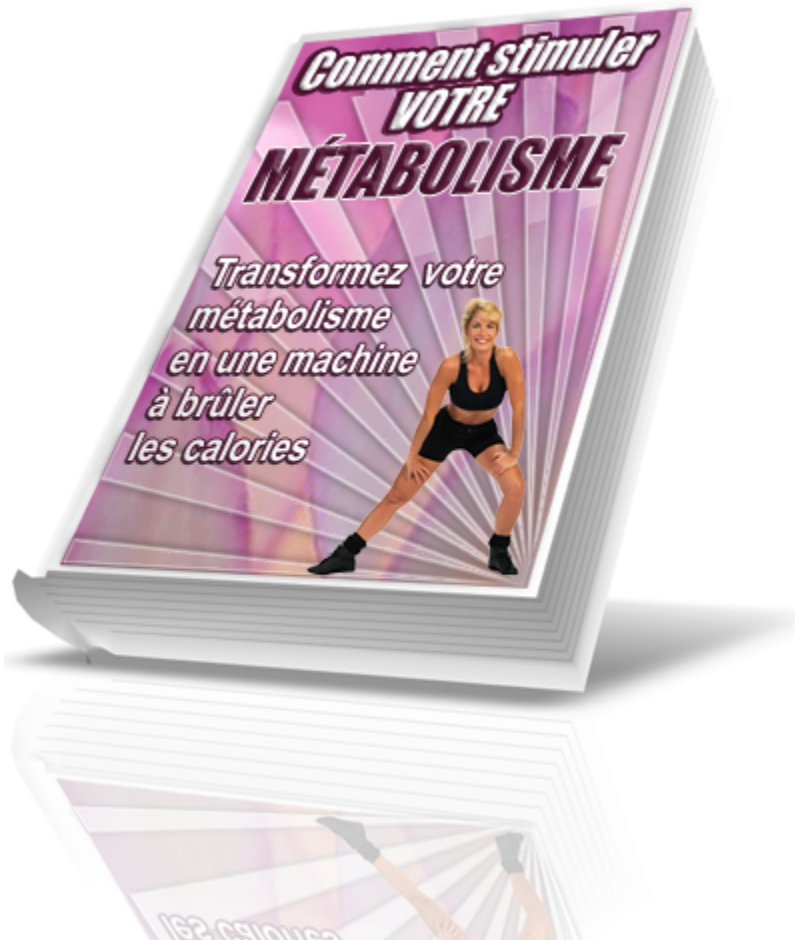


Table des Matières

Introduction.....	3
 Pour comprendre le métabolisme.....	4
 Les mentions « faible teneur en gras ».....	5
 Qu’y a-t-il dans ce livre.....	7
Partie 1: qu’est ce que le métabolisme?.....	9
 Le charabia médical.....	9
 Anabolisme et catabolisme.....	11
 Métabolisme et perte de poids.....	13
 Pour obtenir la version complète >60 pages, avec le Droit de Label Privé, rendez-vous ici :...14	14
 Les calories.....	15
 Un dernier mot sur les graisses.....	19
 Récapitulatif.....	19
Partie 2: conseils, techniques et stratégies pour stimuler votre métabolisme.....	22
 La musculation.....	26
 L’Entraînement fractionné.....	29
 La diversité.....	33
Le mode de vie.....	38
 Monter dans le train.....	39
 ZZZZZZZ...ZZZZZZZ.....	40
 Se relaxer.....	43
 N’ayez pas en horreur les calories.....	46
 Manger tôt.....	51
 Soyez pro protéines et bon glucides.....	54
.....	57
Conclusion.....	58
Un Dernier Mot: les mythes classiques concernant la stimulation du métabolisme.....	60
 Mythe n°1: les pilules amaigrissantes.....	60
 Mythe n°2: réduire fortement l’apport en calorie.....	62
 Mythe n°3: Les exercices de faible Intensité.....	64
 Mythe n°4: trop se focaliser.....	65

Introduction

Métabolisme. Il n'y a probablement pas de mot plus fréquemment utilisé que celui-ci dans le vocabulaire relatif à la perte de poids (et prise de poids).

En effet, il n'est pas rare d'entendre des gens parler de leurs combats - ou victoires - face aux rondeurs des vacances ou aux poignées d'amour en se référant au bon ou mauvais fonctionnement de leur métabolisme.

Les médecins, font eux aussi souvent référence au métabolisme pour expliquer pourquoi les régimes basés sur le jeûne et la perte d'eau ne sont ni scientifiquement et ni médicalement responsables. Mais, hélas, ces régimes ne sont pas liés au métabolisme (encore ce mot!).

Donc, comme l'usage de ce terme, plutôt intimidant et plein de signification biologique, est apprécié, vous présumez, en toute logique, que les gens le comprennent, non? Ou, tout au moins, qu'ils ont quelques connaissances fondamentales quand à la façon d'améliorer leur métabolisme, n'est-ce pas ? Faux!

Pour comprendre le métabolisme

Malheureusement, trop de monde ne comprend pas le concept de métabolisme et de changement métabolique. Ce qui est également regrettable, c'est que ce n'est pas leur faute.

Il y a tellement d'informations qui circulent sur le sujet. La plupart diffusées par Internet ou reçues de l'ami d'un ami qui à un coach personnel. Tout ceci amène une certaine confusion et des messages contradictoires.

De plus, Beaucoup commettent l'erreur (compréhensible) d'associer leurs propres épisodes de variation de poids aux changements métaboliques. Dans certains cas cela est vrai et dans d'autres non.

Par exemple, comme nous le verrons dans ce livre, il existe des techniques scientifiques pour augmenter le rythme des changements métaboliques, et ceci dans l'objectif de permettre à votre organisme de brûler plus de calories.

Manger plus souvent *certaines aliments* est une autre manière d'y parvenir (nous examinerons cela de plus près dans ce livre). Encore une autre façon de perdre du poids - du moins temporairement et de manière perceptible - est de s'asseoir dans un hammam (sauna ou autre) pendant quelques heures.

**** Extrait Gratuit ****

Alors que la première méthode (manger les bons aliments) est réelle, *prouvée* pour ses résultats obtenus grâce à l'augmentation des changements métaboliques, la seconde méthode (hammam) est juste temporaire car la perte de poids n'est due qu'à une perte d'eau, et reviendra donc aussi vite qu'elle est évaporée.

Ce dont il faut se rappeler ici, c'est que certaines personnes associent à tort leurs tentatives à perdre du poids aux changements métaboliques, et comme vous l'avez vu avec l'exemple du hammam, ce n'est pas toujours le cas.

Les mentions « faible teneur en gras »

Une des autres grandes raisons responsable du manque de clarté et d'information auprès des gens sur ce sujet est malheureusement due, à la *volonté* des industriels de l'agroalimentaire à vous empêcher de démêler les faits de la fiction.

Ils veulent vous faire croire qu'acheter en permanence des produits « à faibles teneurs en matière grasse » va d'une manière ou d'une autre renforcer votre métabolisme.

Si, en effet, ***certains produits allégés en graisse*** peuvent jouer un rôle dans un programme complet de diététique dont le but est de renforcer votre métabolisme, seuls, les produits

**** Extrait Gratuit ****

alimentaires portant en gros l'inscription «**allégé en graisse**» seront inutiles.

En fait, croyez-le ou pas, la plupart des gens *prennent* du poids en consommant des produits «**allégés en graisse**». La plupart de ces produits sont chargés de calories en glucides et protéines (qui restent des calories et qui devront malgré tout être brûlées sous peine d'être converties en graisse).

Comme vous le voyez, et probablement ressentez depuis toutes ces années passées à comprendre le mystère du métabolisme, on est dans une situation confuse, stressante et potentiellement déprimante.

Chaque année, des dizaines de millions de gens essaient de reprendre le contrôle de leur santé et la forme de leur corps. Et chaque année, des dizaines de millions de gens ont l'impression d'avoir «**échoué**» car, même avec la meilleure volonté possible, ils ne peuvent tout simplement pas accélérer leur métabolisme.

Ce livre est l'antidote face à ce sentiment et cette façon de penser, car la perception d'échec n'est *pas* l'échec des personnes (dont vous faites peut-être partie) ayant courageusement entrepris ces régimes et exercices.

C'est l'échec, du secteur nutritionnel et du corps médical, dans son ensemble qui n'a simplement pas communiqué sur ce qu'il *faut savoir* pour stimuler son métabolisme.

**** Extrait Gratuit ****

Et étant donné l'importance du secteur agro-alimentaire et le fait qu'il soit dépendant d'entreprises cherchant à réaliser des profits (pas toutes mais une grande partie), il n'y a aucun sens à pratiquer la politique «j'attends et vois» quand d'utiles informations commenceront à circuler auprès de gens comme vous.

Qu'y a-t-il dans ce livre...

Et voilà pourquoi ce livre existe. C'est pour les millions de gens qui comme vous souhaitent simplement savoir comment améliorer leur métabolisme, et comment perdre du poids d'une manière correcte, saine et responsable. Nous voulons découvrir:

- **Mais qu'est donc le métabolisme, et quel est son rôle réel dans la prise ou perte de poids**
- **La méthode scientifique éprouvée pour optimiser votre métabolisme - pas de mensonge ou de «spéculation» de club de gym, que du vrai.**
- **Les régimes spécifiques, aliments, et le développement d'un métabolisme plus rapide pour qu'une fois l'excès de poids perdu, vous puissiez *maintenir* votre poids en adoptant une diététique responsable.**

**** Extrait Gratuit ****

Et dans les pages suivantes, c'est précisément les sujets qui seront couverts !

Partie 1: qu'est ce que le métabolisme?

Certaines personnes pensent que le métabolisme est une sorte d'organe, une partie du corps, qui influence la digestion.

En fait, le métabolisme n'est pas une partie spécifique du corps.

C'est le *processus* par lequel l'organisme convertit la nourriture en énergie.

Par conséquent, vous avez probablement entendu l'expression *processus métabolique* utilisée comme le terme *métabolisme*. En fait ils signifient tous deux la même chose.

Le charabia médical

Nous n'utiliserons pas de termes médicaux compliqués, ainsi, nous ne perdrons pas de temps dans les mécanismes complexes du corps humain et son extraordinaire intelligence.

Pourtant, sans rentrer dans les détails médicaux - qui ne sont pas utiles à notre compréhension générale - il est néanmoins nécessaire de se pencher brièvement sur les mécanismes biologiques que l'on retrouve derrière le métabolisme.

**** Extrait Gratuit ****

Le Métabolisme, est le processus de transformation de la nourriture en énergie. L'organisme utilise cette énergie pour exécuter une grande variété de fonctions essentielles.

En effet, votre capacité à lire cette page est - littéralement - conduite par votre métabolisme.

Si vous n'aviez pas de métabolisme - c'est-à-dire, si vous n'aviez pas de processus métabolique transformant la nourriture en énergie - alors vous ne pourriez pas vous déplacer.

En fait, avant même que vous ne puissiez bouger un doigt ou lever votre pied, votre processus interne serait déjà à l'arrêt, car les fonctions vitales de base telles que - la circulation du sang, la transformation de l'oxygène en dioxyde de carbone, l'expulsion de déchets potentiellement mortels par les reins, etc. - *tout cela* dépend du métabolisme.

Gardez cela à l'esprit la prochaine fois que vous entendrez quelqu'un dire que son *métabolisme est lent*.

Bien qu'il soit confronté à une prise de poids lié à des facteurs métaboliques, il dispose d'un métabolisme qui visiblement fonctionne.

Si ce n'était pas le cas, il ne pourrait même pas parler (car pour cela aussi, il faut de l'énergie qui vient, vous le devinez, du métabolisme!).

**** Extrait Gratuit ****

Il est aussi intéressant de noter que, même si nous faisons conventionnellement référence au *processus métabolique* comme si il s'agissait d'une unique fonction, il s'agit vraiment d'un terme fourre-tout aux innombrables fonctions qui ont lieu dans notre organisme.

Chaque seconde de chaque minute de chaque jour de votre vie - même quand vous dormez - de nombreuses conversions chimiques se produisent par l'intermédiaire du métabolisme.

Certains font référence au métabolisme en tant que processus harmonieux qui parvient à remplir deux fonctions critiques pour le corps qui, en un sens, semblent être en contradiction l'une avec l'autre.

Anabolisme et catabolisme

La première fonction est de créer des tissus et des cellules. En permanence, notre organisme crée de nouvelles cellules pour remplacer les cellules mortes ou en dysfonctionnement.

Par exemple, si vous vous coupez le doigt, votre corps (s'il fonctionne correctement) commencera - sans perdre de temps ou à attendre votre accord - le processus de création de cellule de peau pour coaguler le sang et commencer le processus de guérison.

**** Extrait Gratuit ****

Ce processus de création est effectivement une réponse métabolique que l'on nomme *anabolisme*.

D'autre part, il existe une activité exactement *opposée* se déroulant dans d'autres parties du corps.

Au lieu de construire cellules et tissus via le métabolisme, l'organisme consomme de l'énergie pour faire ce qu'il est supposé faire.

Par exemple, si vous pratiquez de l'aérobic, la température de votre corps augmente avec les battements de votre cœur et reste dans une certaine plage.

Pendant l'exercice, votre corps a besoin de plus d'oxygène et ainsi votre respiration augmente avec votre consommation en H²O. Tout cela, vous vous l'imaginez, requiert de l'énergie supplémentaire.

Après tout, si votre corps ne pouvait s'adapter à ce besoin accru en oxygène (à la fois pour en prendre mais aussi pour s'en débarrasser sous forme de dioxyde de carbone), vous vous effondreriez !

En présumant, bien entendu, que vous ne vous *surmeniez* pas, votre organisme s'occupera de convertir les aliments (ex: calories) en énergie. Et ce phénomène, comme vous le savez est un processus métabolique aussi nommé *catabolisme*.

**** Extrait Gratuit ****

Comme vous le voyez, le métabolisme est un processus *permanent* qui prend en charge deux fonctions apparemment contraires: l'anabolisme qui utilise l'énergie pour ***créer des cellules***, et le catabolisme qui ***détruit des cellules*** pour créer de l'énergie.

En effet, c'est pourquoi le métabolisme mérite sa réputation d'harmonisateur.

Il regroupe ensemble ces deux fonctions, en apparence opposées, et ceci de manière optimale pour permettre au corps à la fois de créer des cellules et de les détruire en fonction du besoin.

Métabolisme et perte de poids

A présent, vous avez déjà une idée de comment le métabolisme est lié à la perte de poids. (Métabolisme catabolique, ou destruction des cellules pour créer de l'énergie).

Afin de mieux comprendre encore ce processus, nous pouvons introduire une composante essentielle dans la perte de poids: ***les calories***.

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

**** Extrait Gratuit ****

Pour obtenir la version complète >60 pages, avec le Droit de Label Privé, rendez-vous ici :

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

Avec le Droit de Label Privé, vous pouvez:

- Mettre VOTRE nom comme auteur de ce produit
 - Editer le contenu de ce livre comme vous le souhaitez, ajouter du contenu ou en supprimer, changer le titre et s/titres, ...
 - Utiliser le contenu comme articles
 - Utiliser le contenu pour créer un cours ou alimenter votre newsletter pour construire votre liste
 - Convertir le contenu en format audio et/vidéo
 - Etc...
-
- Des pages de ventes toutes prêtes vous permettent de démarrer votre business immédiatement !
 - Mini-Site et pack graphique complet sont inclus !
 - Fichiers source de ce livre et des graphiques sont inclus !

Téléchargez maintenant votre produit ici :

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