



Avec les Nuls, tout devient facile!

Un corps de rêve

POUR

LES NULS

- ✓ Sculpter son corps en 15 minutes par jour
- ✓ 4 semaines de menus et recettes poids plume
- ✓ Médecine esthétique : ce qu'il faut savoir avant de se lancer
- ✓ Les secrets de la coach des stars, selon votre profil

Valerie Orsoni

*Coach minceur - Créatrice de LeBootCamp
Experte en nutrition*

Caroline Henry



Un corps de rêve

POUR
LES NULS

Valérie Orsoni

Coach minceur - Créatrice de LeBootCamp

Experte en Nutrition

Caroline Henry

FIRST
 Editions

Un corps de rêve pour les Nuls

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, Paris, 2012. Publié en accord avec Wiley Publishing, Inc.

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

Courriel : firstinfo@efirst.com

Internet : www.pourlesnuls.fr

ISBN : 978-2-7540-3409-8

ISBN Numérique : 9782754040150

Dépôt légal : mars 2012

Correction : Jacqueline Rouzet

Mise en page : Catherine Kedemos

Couverture : KN Conception

Les photographies ne sont pas libres de droit

Illustrations humoristiques : Marc Chalvin

Illustrations techniques : Deletraz

Fabrication : Antoine Paolucci

Production : Emmanuelle Clément

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Remerciements de Valérie Orsoni

Ma page préférée dans un ouvrage que je rédige est toujours celle où je remercie ceux qui m'entourent et me soutiennent, et sans l'amour de qui vous ne tiendriez pas ce livre entre vos mains.

Sans Gwenaëlle Beau (mon bras droit au sein de LeBootCamp.com) et mon super-papa, un trouveur de pépites dans le monde de la recherche scientifique, vous n'auriez pas lu beaucoup de chiffres dans cet ouvrage que nous avons voulu prouvé et prouvable à cent pour cent.

Merci à mes amis proches, toujours là tout simplement, Valérie et ton Spotbucks si régénérant, Nathalie et Florence les indivisibles, Lorenz et ta vision du monde bisounours si reposante, Jaimie, Anissa, Vivi62, Emma, Demi, Maud, Aline, Tracey, Selina, etc. À Lindsley et Jason avec qui nous allons révolutionner le monde.

Merci aux bootcampeuses (Litana, Chu Baka, Marion, Valérie x3, Majda, Émilie, etc.) qui à travers leurs milliers de questions me forcent à toujours plus réfléchir à la manière de rendre la minceur simple, fun et facile.

Merci à mon équipe de haut vol qui a su se passer de moi pendant les longs mois de rédaction de cette bible de la minceur, plus particulièrement à : Sara mon roc de tous les instants, Nicolas qui m'a offert comme cadeau de Noël un nouveau site à la pointe du design, Nadège, Marjorie et Marion.

Un grand merci à tous les experts, chercheurs et journalistes que je croise, avec qui j'échange et argumente. Vos questions toujours plus précises, vos demandes toujours plus pointues me poussent à chercher toujours plus loin le Graal de la minceur. Et votre soutien me fait chaud au cœur. Sans vous, mon équipe et moi-même ne serions pas là.

Enfin, merci à la meilleure des mamans et à ma famille qui me soutient dans tous les instants, même les plus tendus, ceux où j'oublie de faire à manger, voire de remplir le réfrigérateur tellement je suis prise dans mes travaux d'écriture.

Un woof à Nestlé, mon cockapoo préféré.

Quelle aventure !

Remerciements de Caroline Henry

Parce que ce travail titanesque n'aurait pu s'effectuer sans soutien titanesque, je tiens avant tout à remercier mes proches, notamment mes parents Claudine et Michel, ma sœur Elodie et ma grand-mère Anna, mais aussi la sportive Hélène et les baigneurs de l'Ecluse Denise et Bernard, Françoise et Jean-François, Fred et Béa. Et mon patapouf préféré : Ulysse, bien sûr !

Je remercie également tous les grands spécialistes, médecins, nutritionnistes, coachs sportifs, diététiciens, esthéticiennes, kinés... qui acceptent de partager et transmettre leur savoir et leurs compétences : c'est grâce à eux que moi, journaliste, je parviens à mettre à la portée de tous des informations essentielles au bien-être et à la santé de chacun. De belles rencontres qui rendent mon travail toujours plus passionnant.

Sommaire

***Introduction* 1**

À propos de ce livre	1
Comment utiliser ce livre	2
Comment ce livre est organisé	2
Première partie : Tout savoir sur la minceur	3
Deuxième partie : Mieux s'alimenter	3
Troisième partie : Se mettre au sport	3
Quatrième partie : Faire la paix avec soi-même	4
Cinquième partie : Retoucher ses défauts esthétiques	4
Sixième partie : La partie des Dix	4
Les icônes utilisées dans ce livre	5
Par où commencer	5

***Première partie : Tout savoir sur la minceur* 7**

Chapitre 1 : Les outils de mesure du poids 9

Le poids	10
L'indice de masse corporelle (IMC)	10
Les mesures anthropométriques	11
L'impédancemétrie	11
La répartition de la graisse	14

Chapitre 2 : Les raisons d'une silhouette étoffée 15

Un déséquilibre entre les apports et les dépenses	15
Le métabolisme de base	16
Les dépenses liées à l'activité physique	17
L'effet thermique des aliments	18
Les facteurs de prédisposition	18
L'hérédité	18
Les désordres endocriniens	19
La prise de médicaments	19
Les facteurs comportementaux	20
La sédentarité	20
Une alimentation déséquilibrée	20
Le manque de sommeil	21
L'arrêt du tabac	21



Les facteurs psychologiques	22
Le grignotage de compensation.....	22
La restriction cognitive	22
Les régimes à répétition.....	23
Le stress.....	23
Chapitre 3 : Les problèmes féminins.....	25
La morphologie féminine	25
L'importance de la masse grasse.....	26
La cellulite	26
Les différents morphotypes féminins.....	27
La puberté.....	28
Les grossesses	30
La ménopause	31
Le rapport ambigu à la nourriture.....	32
L'obsession de la balance.....	32
Les compulsions.....	32
Les régimes drastiques	33
Chapitre 4 : Les problèmes masculins.....	35
La morphologie masculine	35
L'importance de la masse musculaire.....	36
Les différents morphotypes masculins.....	36
La localisation de la graisse	38
Des habitudes alimentaires à revoir	39
Un appétit d'ogre.....	39
Des goûts... pas franchement « verts ».....	39
L'andropause	39
La couvade.....	40
Chapitre 5 : La stratégie pour un corps de rêve	41
Mieux s'alimenter	42
Faire du sport.....	43
Le sport fait brûler des calories	43
Le sport augmente le métabolisme de base	44
Le sport remodèle la silhouette.....	44
Le sport chasse le stress.....	44
Gérer ses pulsions	44
Prendre soin de soi	45

Deuxième partie : Mieux s'alimenter..... 47
Chapitre 6 : Les principaux régimes 49

Les régimes hyperprotéinés.....	49
Comment ça marche.....	50
Les chefs de file.....	50
La critique.....	51
Les régimes dissociés.....	52
Comment ça marche.....	52
Les chefs de file.....	52
La critique.....	53
Les régimes hypocaloriques.....	54
Comment ça marche.....	54
Les chefs de file.....	54
La critique.....	55
Les régimes détox.....	56
Comment ça marche.....	56
Les chefs de file.....	57
La critique.....	58
Les régimes farfelus.....	59
Comment ça marche.....	59
Les chefs de file.....	60
La critique.....	61

Chapitre 7 : Gros plan sur le contenu de l'assiette..... 63

Les macronutriments.....	64
Les protéines.....	64
Les glucides.....	66
Les lipides.....	70
Les micronutriments.....	75
Les vitamines.....	75
Les minéraux et oligoéléments.....	78
Les fibres.....	81
Que sont-elles ?.....	81
Où les trouver ?.....	81
Quels sont nos besoins ?.....	83
L'eau.....	84
À quoi sert-elle ?.....	84
Où la trouver ?.....	85
Quels sont nos besoins ?.....	86

Chapitre 8 : L'assiette pour perdre du poids	89
Réduire ses apports énergétiques	90
Bien gérer les portions	90
Mesurer les matières grasses	91
Consommer suffisamment de protéines	91
Choisir judicieusement les glucides	93
Augmenter les rations de légumes	93
Limiter les produits transformés	94
Respecter un rythme	95
Le petit déjeuner	96
Le déjeuner	97
Le dîner	98
Les collations	99
Miser sur les bons micronutriments	101
L'iode	101
Le magnésium	101
Le potassium	101
Le chrome	102
Doser sa consommation de sel	102
Quels sont ses rôles ?	102
Où le trouve-t-on ?	103
Quels sont les apports conseillés ?	108
Comment réduire sa consommation ?	108
 Chapitre 9 : Ça commence au supermarché	 109
Avant tout, les astuces qui font la différence	110
Une liste en béton	110
Jamais avant un repas	110
Enfants = encadrement	110
En sens inverse	111
Payer en liquide	111
Décrypter une étiquette	113
Les mentions obligatoires	113
L'étiquetage nutritionnel	114
Les allégations nutritionnelles	115
Les certifications et les labels	117
Privilégier les basiques	120
Choisir la viande	120
Choisir les produits de la mer	127
Choisir les fruits et légumes	129
Choisir les laitages	129
Sélectionner les produits transformés	131
Ceux qu'on jette	132
Ceux qu'on garde	133

Chapitre 10 : Cuisiner léger	135
L'essentiel dans ma cuisine.....	136
Les ustensiles pour une cuisine légère.....	136
Les ingrédients qui changent tout	137
Les bons modes de cuisson.....	140
Les astuces pour cuisiner minceur	143
Pour les viandes et les volailles.....	143
Pour les poissons	144
Pour les légumes et les féculents	144
Pour les sauces	145
Pour les desserts.....	146
Chapitre 11 : Quatre semaines de programme alimentaire	149
Quatre semaines de menus minceur clés en main	149
36 recettes pour un corps de rêve.....	154
Semaine 1.....	154
Mousse de concombre	154
Sobacha.....	154
Riz complet au tofu	155
Croustinoisette	155
Hummus fait maison.....	156
Confiture de fraises.....	157
Tarte Tatin aux aubergines	157
Salade d'endives bicolore au pesto	158
Smoothie Spark.....	159
Crevettes grillées au lait de coco.....	159
semaine 2.....	160
Galette de sarrasin énergie.....	160
Aiguillettes de canard et tomates rôties	160
Pavé de saumon au dip d'artichaut	161
Gaspacho.....	161
Beurre d'amandes	162
Porridge aux flocons d'avoine	162
Ratatouille provençale.....	163
Poêlée de jeunes fèves.....	164
Coleslaw.....	164
semaine 3.....	165
Galette de sarrasin.....	165
Sorbet énergie.....	166
Limonade alcaline	166
Gratin de framboises	166
Boost bleu tout doux	167
Filet de truite pané aux noisettes	168
Asperges en cravate de Parme.....	168
Salade DIY.....	169

semaine 4.....	169
Poêlée de chou rouge	169
Babaganush.....	170
Tortilla roulée au poulet.....	171
Tagliatelles aux champignons forestiers.....	171
Tarte tomate et saumon	172
Soyonnaise maison	173
Lapin aux petits légumes	173
Velouté de citrouille.....	174
Salade de Granny aux champignons.....	175

Chapitre 12 : Gérer les moments délicats..... 177

Les repas à l'extérieur	178
Les sorties au restaurant	178
Le repas de famille ou chez des amis	183
Les réceptions à la maison	183
L'apéro	184
Que boire ?	184
Que grignoter ?	185
Le goûter avec les enfants.....	188
Moelleux aux pommes.....	189
Velouté de fraises	189
Yaourt à la rose.....	190
Couscous sucré aux deux raisins	190
Clafoutis aux cerises.....	191
Pain perdu à la cannelle	191
Milk-shake à la vanille et rondelles de banane.....	192
Les vacances.....	192

Troisième partie : Se mettre au sport..... 195

Chapitre 13 : Le sport fait mincir..... 197

Ça fait brûler des calories.....	198
Ça puise dans les réserves de graisses	199
Favoriser les efforts de longue durée	199
Privilégier les sports d'endurance	199
Ça augmente le métabolisme de base.....	200
Ça remodèle la silhouette.....	201
Diminution des bourrelets et de la culotte de cheval.....	201
Tonification des muscles	202
Travail de posture	203
Amélioration du retour veineux.....	205

Ça régule l'appétit.....	206
Modérateur d'appétit.....	206
Coupe-faim efficace.....	207
Vecteur d'une meilleure hygiène de vie.....	208
Ça chasse le stress.....	209
Je veux ma dose !.....	209
C'était quoi le problème, déjà ?.....	209
Toujours de bonne humeur.....	209
Chapitre 14 : Les activités d'endurance	211
C'est quoi l'endurance, ou la fable du lièvre et de la tortue	212
Les activités à privilégier.....	214
La marche.....	214
La course à pied	217
La natation.....	218
Le vélo.....	220
Le roller.....	221
Les machines en salle (elliptique, rameur, vélo...)	223
La durée et l'intensité.....	224
La durée.....	224
L'intensité.....	224
Chapitre 15 : Muscler chaque partie de son corps.....	227
Les bras.....	228
Rappel anatomique	228
On s'y met.....	228
Les bonnes activités pour compléter	232
Le ventre	232
Rappel anatomique	233
On s'y met.....	234
Les bonnes activités pour compléter	238
La poitrine	238
Rappel anatomique	239
On s'y met.....	239
Les bonnes activités pour compléter	249
Les fesses.....	250
Rappel anatomique	250
On s'y met.....	250
Les bonnes activités pour compléter	254
Les jambes.....	254
Rappel anatomique	255
On s'y met.....	255
Les bonnes activités pour compléter	261
Le dos	261
Rappel anatomique	261
On s'y met.....	262
Les bonnes activités pour compléter	264

Chapitre 16 : La gym intégrative.....	265
Dans la vie de tous les jours	265
Les trajets	266
Au bureau	268
Les tâches domestiques.....	269
À la maison	270
Pendant les loisirs	272
Avec les enfants.....	272
Avec le chien	274
Au jardin	275
En vacances.....	275
 Chapitre 17 : Programmes forme pour un corps de rêve	 279
Évaluer son niveau	279
Souplesse.....	280
Cardio-vasculaire.....	280
Musculation.....	280
Niveau d'activité	281
Programme Débutants	282
Programme Intermédiaires.....	282
Programme Confirmés	283
Musculation.....	284

Quatrième partie : Faire la paix avec soi-même..... 285

Chapitre 18 : Le poids du stress.....	287
C'est quoi, le stress ?.....	287
La définition	288
Les différents stades.....	288
Les symptômes.....	289
Les conséquences	291
Stress et prise de poids	292
Un chamboulement hormonal	292
Des répercussions à tous les niveaux.....	293
 Chapitre 19 : Renouer avec le sommeil	 297
Mystérieux sommeil.....	297
C'est quoi ?	298
Ça sert à quoi ?	298
Comment ça se passe ?	299
Quand le sommeil va mal.....	301
Les raisons d'un mauvais sommeil	301
Les conséquences d'un manque de sommeil	303

Les solutions pour renouer avec le sommeil.....	305
Trouver son rythme.....	305
Soigner l'environnement	307
Bien s'alimenter	310
Déconnecter avant de se coucher	311
Privilégier les remèdes naturels	312
Se relaxer	313
Chapitre 20 : Se relaxer pour mincir	315
La respiration	316
Respirer, c'est vital.....	316
Exercices pratiques.....	316
Les massages	318
Une thérapie à part entière.....	318
Les principaux massages antistress	319
La sophrologie	321
À la limite de la conscience.....	321
Exercices pratiques.....	322
L'EFT	322
Entre acupuncture et méthode Coué.....	323
Exercice anti-grignotage	323
La réflexologie et l'acupression.....	323
Les doigts pour instrument.....	324
Exercices pratiques.....	324
La méditation	325
La « pleine conscience ».....	325
Exercices pratiques.....	326
Chapitre 21 : Se valoriser pour s'aimer.....	329
Se voir tel que l'on est.....	330
Ne pas se comparer	331
Apprivoiser le miroir	332
S'automotiver	333
Se re-connaître	334
Ne jamais se laisser aller.....	334
Choisir ses vêtements.....	335
Les couleurs	335
Les formes	335
Trouver son style.....	339
La coiffure.....	339
La posture.....	340
Les accessoires.....	341

Cinquième partie : Retoucher ses défauts esthétiques..... 343

Chapitre 22 : Les différents problèmes esthétiques345

Une mauvaise répartition de la graisse	346
Les raisons	346
Les solutions	348
La rétention d'eau.....	348
Les raisons	349
Les solutions	350
La cellulite.....	352
La définition	352
Les raisons	353
Les solutions	354

Chapitre 23 : Les crèmes minceur357

La recette des tubes.....	357
Les actifs brûle-graisses	358
Les actifs drainants.....	358
Les actifs raffermissants	359
Le bon choix.....	359
Selon la nature du problème.....	360
Selon la zone du corps à traiter	360
L'art et la manière de se tartiner.....	361
Trouver le bon moment.....	361
Préparer sa peau	362
Se masser comme il faut.....	363

Chapitre 24 : Les thérapies manuelles et mécaniques365

Les massages	365
Le drainage lymphatique	366
Le palper-rouler	368
L'hydrothérapie.....	370
Le bain bouillonnant.....	370
Le bain hydromassant.....	371
La douche à jet.....	371
La douche sous-marine à jet	372
Les ultrasons.....	372
Le principe.....	372
Le déroulement.....	373
Les résultats	373

Chapitre 25 : La médecine et la chirurgie esthétiques.....375

Les injections	376
La lipolyse par injection.....	376
La lipoadipectomie.....	377
La médisculpture®.....	378
La mésothérapie.....	379
Les actes chirurgicaux	380
La liposuccion.....	380
La plastie abdominale.....	382

Sixième partie : La partie des Dix..... 385**Chapitre 26 : Dix idées reçues sur la minceur.....387**

Il existe un poids idéal en fonction de la taille	387
Le surpoids est héréditaire, on ne peut rien y faire	388
Les régimes protéinés sont les plus efficaces	389
Il faut forcément se priver	390
Pour maigrir, il faut manger bio	391
Faire du sport fait perdre du poids.....	392
Une liposuccion, et les problèmes sont résolus.....	393
On ne peut pas avoir de cellulite quand on est mince	394
Les gélules et crèmes minceur, ça marche	395
L'électrostimulation fait fondre la graisse	397

Chapitre 27 : Dix aliments minceur pour un corps de rêve.....399

La pomme	399
La banane	400
L'asperge	401
L'artichaut.....	401
L'amande	402
Les fruits de mer.....	403
Le sarrasin	404
Le citron	405
Le pruneau.....	406
Le thé.....	407

Chapitre 28 : Dix sports pour un corps de rêve409

La marche	409
La course à pied.....	410
La natation.....	411
L'aquagym.....	412
La danse	413
Le Pilates.....	414



Les cours de fitness collectifs	415
Le vélo	415
Le yoga	416
Le ski de fond	418
Chapitre 29 : Dix aides naturelles pour un corps de rêve	419
La pectine	419
Le basilic sacré	421
La valériane	422
La lavande.....	423
La menthe	423
L'agar-agar.....	424
Le chrome.....	426
Le magnésium	427
Les queues de cerises.....	429
Les probiotiques.....	430
Chapitre 30 : Dix cures minceur les pieds dans l'eau	431
« Bio Détox » à Pornic	432
« Mer et poids & forme » à Saint-Malo	432
« Mieux vivre son diabète » à Saint-Jean-de-Monts	433
« Cap Femina » à Dinard.....	434
« Anticellulite » à Roscoff	434
« Harmonie de saison bio » à Carnac.....	435
« Minceur starter » à Quiberon.....	436
« Contrat maigrir » à Brides-les-Bains	436
« Minceur vitale » à Capvern.....	438
« Celest Diet Minceur » à Vichy.....	438
Annexe	441
Calendrier des fruits et légumes de saison.....	441
Misez sur les fruits et légumes	441
<i>Index</i>	445

Introduction

Avec des centaines d'ouvrages qui paraissent chaque année sur la minceur, il devient de plus en plus difficile de savoir quelle ligne suivre quand on veut se débarrasser de ses rondeurs.

Pourquoi a-t-on des kilos en trop ? Existe-t-il une solution miracle ? Comment distinguer ce qui marche vraiment de ce qui relève du farfelu ? Peut-on mincir durablement et sans risque pour sa santé sans médecin ? À la lumière des connaissances actuelles sur le sujet, ce livre a pour objectif de répondre à ces questions et d'apporter à chacun les solutions adaptées pour retrouver le corps de ses rêves, jour après jour.

Quels que soient votre problématique, votre sexe, votre âge ou vos habitudes, les conseils que vous trouverez ici vont vous permettre de renouer naturellement, sans bouleverser votre quotidien, avec une hygiène de vie plus saine. Non seulement vous allez affiner et tonifier votre silhouette, mais en plus vous vous sentirez de mieux en mieux, plus alerte, en meilleure santé. Bien dans votre peau, enfin !

À propos de ce livre

Avant d'entrer dans le vif du sujet, nous nous devons d'être honnêtes avec vous : de la même façon que Rome ne s'est pas faite en un jour, vous n'obtiendrez pas un corps de rêve en un simple claquement de doigt. Pour gommer vos rondeurs et remodeler votre silhouette, vous allez devoir travailler un peu. Du moins au début, car vous verrez, progressivement, les efforts que vous allez faire chaque jour deviendront vite des réflexes dont vous ne pourrez plus vous passer ! Et là, vous aurez tout gagné car c'est en adoptant de nouvelles habitudes que l'on réussit à garder la ligne.

Un corps de rêve pour les Nuls ne vous propose pas un énième régime voué à l'échec. Contrairement à certains gourous, on ne vous promet pas une perte de poids éclair. Ces méthodes déséquilibrées sont la porte ouverte au yoyo : on perd 5 kilos, et on en reprend 10. Dangereux et contre-productif...

Ce qui distingue aussi cet ouvrage des autres méthodes minceur est qu'il ne se contente pas de dicter des conseils alimentaires. Bien sûr, l'alimentation joue un rôle clé dans le poids. Mais ce n'est pas le seul paramètre agissant sur la silhouette. Pour avoir une jolie silhouette, il faut manger mieux, mais aussi prendre soin de soi, physiquement et psychologiquement.

Tout au long de ce livre, nous allons nous attacher à vous démontrer qu'un joli corps ne se résume pas à un simple chiffre affiché sur une balance. C'est avant tout un corps qu'on a remodelé selon ses envies, qu'on s'est réapproprié, dans lequel on se sent « soi ».

Comment utiliser ce livre

Parce que nous sommes tous différents, *Un corps de rêve pour les Nuls* vise à donner à chacun les solutions adaptées à ses problématiques personnelles. Voici donc quelques suggestions si vous voulez faire de ce livre l'outil le plus efficace pour atteindre vos objectifs :

- ✔ **Comprendre la ou les raisons de ses rondeurs.** Pour cela, la première partie de ce livre est incontournable. Elle va vous permettre de cibler vos points faibles et de vous fixer des objectifs réalistes. Vous devez la lire attentivement avant de démarrer votre programme.
- ✔ **Cibler les conseils adaptés à son profil.** Tous les chapitres composant cet ouvrage ne vous concernent pas et vous pouvez par exemple zapper le paragraphe concernant la cellulite si vous avez la chance (rare, soyez-en conscient) de ne pas en avoir, ou le passage concernant les kilos de la ménopause si vous êtes un homme de 20 ans.
- ✔ **Agir sur tous les fronts.** Pour obtenir une jolie silhouette, vous ne pouvez en aucun cas seulement vous contenter de manger moins, de faire plus de sport ou de vous offrir une liposuccion. Vous devez combiner tout cela et jouer sur tous les tableaux pour retrouver un corps à la fois mince, ferme et harmonieux, avec juste ce qu'il faut où il faut !
- ✔ **Construire son programme.** Dans chaque partie, vous trouverez des conseils précis, des astuces, des recettes, des exercices, des menus... C'est en piochant dans ce socle de connaissances que vous pourrez établir votre stratégie sur-mesure, et obtenir... le corps de vos rêves !

Comment ce livre est organisé

Vous trépignez d'impatience à l'idée de démarrer votre programme ? Ce rapide tour d'horizon des six parties que comprend cet ouvrage va vous aider à naviguer d'un domaine à l'autre en fonction de vos attentes.

- Squelette, 12, 78, 411, 415
 Stabilisation, 51, 55
 Station thermique, 436
 Steppeur, 223
 Stress, 22, 23, 41, 44, 209, 287, 322, 405, 434
 Stretching, 318
 Style, 339
 Substituts de repas, 52
 Sucre, 38, 99, 114, 115, 116, 147
 Supermarché, 109
 Surgelés, 112
 Surgelés nature, 133
 Syndrome des jambes sans repos, 303
 Syndrome métabolique, 296
 Syndrome prémenstruel, 79
 Surpoids, 11, 13, 14, 18, 19, 20, 30, 41, 44, 54, 80, 90, 96, 101, 349, 388
 Système
 cardio-vasculaire, 203
 immunitaire, 76
 nerveux, 77
- T**
- Tabac, 21, 405
 Tâches domestiques, 269
 Tai-chi, 238
 Taille, 9, 10, 387
 Tapis de course, 223
 Température corporelle, 12, 309
 Température extérieure, 16
 Tennis, 198
 Tensions musculaires, 289
 Testostérone, 40
 Thalassothérapie, 361, 365, 431
 Thé, 407
 Thé vert, 355
 Thérapie cognitive, 331
 Thérapies corporelles, 331
 Thérapies manuelles et mécaniques, 365
 Thermalisme, 437
 Thermes, 433
 Thermogénèse, 198
 Thorax, 38, 238, 239, 346
 Thyroïde, 16, 19, 24, 79, 101, 347
 Tissu, 338
 Torse, 220
 Toxines, 56, 183, 304, 435
 Train, 275
 Traitement hormonal de substitution (THS), 32
 Traitements hormonaux, 19
 Trajets, 266
 Transit, 52, 420, 425, 430
 Transport, 267
 Transverse, 233
 Trapèzes, 239, 262
 Tremblements, 289
 Triceps, 202, 228, 229, 230, 243, 247, 248, 271, 275
 Triglycérides, 38, 376
 Trois/huit, 96
 Trotinette, 273
 Troubles
 de l'humeur, 304
 du comportement alimentaire, 296
 Toniques, 338
- U**
- Ultrasonothérapie, 377
 Ultrasons, 372, 378
 Ustensiles, 136
- V**
- Vacances, 177, 192
 Valériane, 422
 Vapeur, 140
 Veau, 122
 Végétaliens, 77
 Végétarien, 92
 Vélo, 17, 20, 111, 206, 213, 220, 267, 415
 Vélo d'appartement, 223
 Ventre, 35, 199, 202, 232, 336
 Vergetures, 45, 356, 382
 Veste, 338
 Vêtements, 335, 434
 Viande, 18, 30, 42, 71, 404, 120, 143
 blanche, 121
 rouge, 120
 Vie de famille, 177
 Vie sociale, 55, 177
 Vigilance, 303
 Vinaigrette, 145, 159, 184
 Virilité, 238
 Visage, 38
 Vitamines, 29, 75
 liposolubles, 75
 A, 70, 75, 401, 406
 D, 70, 75, 78
 E, 70, 75, 401, 403
 K, 70, 75, 401
 hydrosolubles, 75
 B1, 75
 B2, 401
 B3, 401
 B5, 75
 B6, 75
 B8, 75
 B9, 401
 B12, 75
 C, 401, 406
 PP, 75
 Voiture, 267
 Volailles, 112, 118, 119, 124, 143, 144
 VTC (vélo tout chemin), 221
 VTT (vélo tout terrain), 221

W

Weight Watchers, 54
Wok, 136

Y

Yoga, 198, 416
Yo-yo, 34, 53, 61

Z

Zinc, 401, 405, 407, 426
Zone de normalité pondé-
rale, 9