



1. **Bien mâcher les aliments** pour faciliter la digestion et se sentir rassasié avant. En effet, il a été démontré que notre faim dure entre 15 et 20 minutes.
2. **Boire de l'eau en dehors des repas.** On aidera ainsi notre corps à éliminer les toxines. Si on boit un verre d'eau avant de commencer à manger, on réussira aussi à calmer notre anxiété pour la nourriture.
3. **Prendre des aliments riches en fibre** : fruits, fruits secs, légumes, riz complet, etc. La fibre est très saine et elle nous aide à éliminer ce dont le corps n'a pas besoin.
4. **Éviter le sucre blanc** : il faut le remplacer par de la stévia qui n'a pas de calories. On doit faire aussi attention aux aliments et aux boissons qui cachent de grandes quantités de sucres. On parle par exemple des pâtisseries ou des boissons gazeuses.
5. **Consommer des infusions comme le thé vert ou le thé rouge.** Elles vous aideront à brûler les graisses tout en évitant la rétention d'eau.
6. **Éviter le sel**, car il provoque une rétention d'eau. On le consommera donc en petites quantités. On pourra utiliser d'autres épices pour assaisonner nos repas : de l'ail, du citron, du vinaigre et de l'oignon.
7. **Faire des petits-déjeuner complets** nous aidera à avoir beaucoup d'énergie tout au long de la journée. De cette façon, on ne grignotera pas entre les repas. On choisira des fruits, des yaourts, du pain grillé, des milk-shakes, des fruits secs, etc.
8. **Faire des dîner légers.** En effet, ce que l'on mange après 20h, on ne le brûlera pas ! En plus, cela porte préjudice à notre foie. Des repas trop lourds peuvent provoquer de

l'insomnie, de la constipation, etc.

9. **Au goûter, il faut manger des fruits.** Ils sont riches en fibres et en eau, pauvres en calories et très rassasiants !
10. **Manger des fruits et des fruits secs** en petites quantités pour éviter la constipation. Même s'ils sont très caloriques, on peut en manger une petite poignée chaque jour.
11. **Manger très souvent des purées de légumes.** Elles sont très rassasiantes et vraiment très saines. On peut y ajouter des algues. En effet, ces dernières augmentent la sensation d'être rassasié et nous apporte aussi de nombreux minéraux.
12. **Il ne faut pas faire des régimes faibles en calories ou riches en protéines.** En effet, ces derniers endommagent notre santé. Ils ont aussi des effets yo-yo au fil du temps. Il faut donc trouver un équilibre entre fruits et légumes, céréales, protéines animales, etc.
13. **Manger de l'ananas et de la papaye à jeun.** En effet, ces fruits nous aident à éliminer les liquides et à nettoyer totalement notre organisme.
14. **Il ne faut pas manger d'aliments frits ou pré-cuisinés.** En effet, ils contiennent une grande dose de graisses pas vraiment très saines. Si on n'a pas d'alternatives, on les mangera en petites quantités, et si c'est possible, il faudra les mélanger avec des salades ou des légumes, ainsi qu'une infusion digestive.
15. **Il ne faut abuser d'aucun aliment !** Surtout si on connaît ceux qui ne nous font pas de bien. Il faut aussi éviter « le régime de l'artichaut » et « le régime de la poire », etc., pendant des semaines. Chaque aliment a ses bienfaits, et l'idéal est de les consommer avec modération.
16. **Nous devons essayer de préparer nos propres repas.** Il faut aussi éviter de manger en dehors de la maison, c'est souvent bien plus calorique et bien moins sain.
17. **Il ne faut pas manger devant la télé, en parlant trop ou en étant inquiet.** En effet, on mange alors de plus grandes quantités, bien plus de ce dont on a besoin. Cela peut alors provoquer de mauvaises digestions.
18. **Il ne faut jamais se sentir rempli à cause de la nourriture.** Il faut toujours laisser une petite sensation de faim ; elle disparaîtra au bout de quelques minutes.
19. **Ne pas manger de desserts après les repas.** Il vaut mieux prendre des gourmandises de temps en temps et en dehors des repas. Ainsi, elles se digèrent bien mieux et on les savoure encore plus.
20. **Il ne faut pas prendre de fruit en dessert,** car il rend difficile la digestion. Il vaut mieux en manger en milieu de matinée ou en milieu d'après-midi. Par contre, on peut manger une pomme ou une poire, car elles sont considérées comme neutres.
21. **Il faut prendre du ginseng pendant deux semaines.** Cela vous aidera à activer le métabolisme, et vous brûlerez donc plus de calories.
22. **Il ne faut pas abuser des farines ni des produits laitiers.** En effet, de nombreuses personnes ne les digèrent pas bien et cela provoque des dépôts de graisses dans notre corps.
23. **Faire de l'exercice régulièrement,** au moins trois fois par semaine.
24. **Il faut s'habituer à monter les escaliers plutôt que d'utiliser l'ascenseur.** C'est une façon simple de faire de l'exercice chaque jour.
25. **Il ne faut pas donner autant d'importance aux repas,** il vaut mieux en profiter avec sérénité. C'est important de manger sain, mais si cela devient une obsession, cela affectera notre équilibre. On aura donc bien plus de mal à trouver un poids idéal.

