

Je vais vous raconter dans cet ouvrage comment j'ai perdu près de 20kgs en moins de 3 mois, sans régimes, sans privations aucunes, sans reprise de poids.

Si la rédaction de ce livre m'est apparu, c'est que, suite à mes «vantardises» concernant ma perte de poids sur les réseaux sociaux, vous avez été quelques uns à me demander des conseils, à vouloir savoir comment j'ai procédé.

N'étant aucunement nutritionniste ni diététicien, je préfère ne pas me lancer dans la publication d'un programme alimentaire complet au risque de vous donner des conseils erronés voire carrément dangereux. En revanche, le rééquilibrage alimentaire issu de mon passé sportif que j'entreprends quotidiennement depuis le début du mois d'août 2017, m'a permis de mettre en exergues quelques petites astuces que je peux sans risque aucun, partager avec vous.

Bien évidemment, nous ne sommes pas tous égaux face aux calories et un repas équilibré pour l'un ne le sera pas pour l'autre. De même,

je fais ici abstraction de problème de santé, cet ouvrage ne se voulant absolument pas médical.

# 10 astuces pour s'assurer de mieux manger

## 1 – Évite les boulangeries !

Du moins au début, ou alors seulement pour demander à faire la monnaie sur ton billet de dix – et encore ne regarde pas autour de toi. Cette astuce là va à l'encontre des préceptes de développement des commerces de proximité dont je suis pourtant partisan. Oui, mais la boulangerie, c'est le vice calorique, l'ancre du saccharose carnassier, la fosse aux graisses saturées. Rien que pour la baguette quotidienne. Sans compter que pénétrer dans ce temple de la pâte levée, c'est aussi se sentir tenté et frustré à tout va. Entre le Paris/Brest qui t'aguiche à grands coups de crème fouettée et le baba au rhum qui veut te câliner tellement il semble moelleux, tu ne sais plus où donner de la tête. Il est donc temps de saluer ton boulanger favori d'un grand et fracassant « adieu l'ami ! » et ce, même s'il est super canon.

## 2 – Déclasse le beurre !

Si, jusqu'à maintenant, le beurre prenait la tête de ton classement des matières grasses favorites, il va falloir songer à le destituer. Mais pas de panique, car pour prétendre au poste, j'ai une montagne de concurrents à te proposer. Le premier étant ... rien ! Et oui, ta viande n'a pas forcément besoin de matière grasse pour cuire !! Dans le cas contraire, évidemment on songera naturellement à une bonne huile de la famille de type huile de tournesol, Isio-4 ou huile d'olive. Mais mon conseil tout à fait personnel c'est de se lancer dans la découverte de nouvelles huiles aux goûts totalement nouveaux qui seront embellir tes plats d'une délicate touche originale. Dans le panel de mes huiles favorites : l'huile de noisette, celle de sésame et bien sûr l'huile d'olive que je choisis bio et pressée à froid pour décupler les saveurs. Évidemment, tous ces préceptes sont bien plus difficiles à envisager si tu es Normand(e).

Pour autant ne cherche pas à bannir les lipides (les graisses). Si tu t'imagines que la cuillère d'huile que tu viens d'ingérer va se