

# Programme de 4 semaines , pour cibler la perte de poids au niveau de la ceinture abdominale :

- Faire la **chasse aux sucres** (dans le café, confiture, miel, ...) et ne plus consommer **aucun** produits (ultra) transformés (chips, barres chocolat, céréales petit-déjeuner, bonbons, biscuits, crèmes dessert ...). **Opter** pour le pain artisanal, le chocolat à 90% de cacao, les légumes et fruits de saison, les crevettes et bulots, les amandes ou les noix (avec modération !), le yaourt nature ou la faisselle ...
- boire de **l'eau exclusivement** : les sodas, les jus, **l'alcool** et les boissons alcoolisées, sont vos pires ennemis. Le citron pressé "maison" pourra aromatiser de temps en temps eau plate ou pétillante.
- Le dessert est un **laitage nature**, un fromage ou un fruit frais, 2 noix ou 10 amandes (1 seul fois par jour) ou 1 carré de chocolat noir à 90% de cacao
- Ne pas oublier les féculents et légumineuses, ou le pain, **à chaque repas**, et ce afin d'éviter les grignotages !
- **Courir** (ou marche sportive) **tous les 2 jours**, le matin **à jeun**, 15 à 30 minutes à petite allure + 10 minutes d'étirements pour finir (attention pour une reprise, consulter le médecin traitant préalablement)
- **Marcher** le plus possible et tous les jours, pendant le mois complet. Ne plus faire en voiture ce qui est possible à pieds.

*Ne pas négliger les deux derniers points : quasiment les plus importants :).*

## Exemple de journée type :

Footing ou marche sportive **à jeun** 15 à 30 minutes, étirements 10 minutes

De l'eau

**Petit-déjeuner** (après le sport) : Fromage blanc nature avec 1 cas de *germe de blé*, 1/2 orange, tartines de pain légèrement beurrées et 1 œuf brouillé, thé ou café sans sucre

De l'eau

**Déjeuner** : Spaghettis bolognaise et comté râpé, salade de fruits frais (fraises, cerises, framboises)

(manger lentement ...)

De l'eau

**Dîner** : Mélange de crudités (radis, concombre, carottes) sauce yaourt / citron, Sandwich baguette tradition aux graines, tranches d'avocat, saumon fumé, baies roses, aneth ou ciboulette fraîche, laitue iceberg émincée

(manger lentement ...)

Marche "digestive" 1h

*Il est très important de manger assez "consistant" aux repas principaux, car cela préserve des fringales et des envies compulsives.*

Sibylle NAUD, diététicienne

07 86 07 33 61 - sibyllenaud@yahoo.fr

[www.dietetique-des-sables.net](http://www.dietetique-des-sables.net)