

CHRONO-NUTRITION

RÉGIME DELABOS

GRATUIT

LIVRE

CHRONONUTRITION

RECETTES

**(RÉGIME
STARTER)**

BY SARAH MAGG

&&

EXERCICE-POUR-PERDRE-

DU-VENTRE.COM

sarahmagg.com/fr

Sarah Magg

la chrononutrition ?

Après sa pause de cigarettes, le Dr Delabos a fait face à un problème de poids pour la première fois de sa vie. Par conséquent, il décide de se lancer dans divers plans et régimes pour perdre les kilos superflus.

Frustré, fatigué et au bord de la dépression, le célèbre médecin nutritionniste, conseillé par sa femme, décide d'utiliser son expérience en gériatrie pour arrêter de prendre du poids.

Dès lors, vous commencez à remarquer que plus vous changez l'ordre de vos repas en mangeant moins pendant la journée, plus vous avez faim la nuit. Il constate également qu'en mangeant la même quantité de nourriture par jour, plus il tarde, plus il prend de poids.



Au bout d'un moment, vous vous rendez compte que non seulement la nourriture joue un rôle important dans votre alimentation, mais aussi le temps. Il a alors commencé à étudier la chronobiologie, les habitudes alimentaires de nos ancêtres, ainsi que celles des animaux sauvages.

Il développe ses connaissances dans le domaine de la nutrition. Et c'est en 1987 qu'il pose les bases de la chrononutrition qu'il applique à lui-même, à son épouse et plus tard à ses patients.

Basé sur les sécrétions enzymatiques, le régime de chrononutrition vise à privilégier un certain aliment à un moment précis de la journée et à en interdire d'autres. Les seules exceptions sont les produits laitiers. Les yaourts et le lait de vache sont à éviter en raison de leur teneur en lactose, que l'organisme ne peut pas digérer. Sinon, aucun autre aliment n'est interdit.

Enfin, ce régime vous permettra de manger à votre faim et presque de tout ! Et comme évoqué, le premier objectif de la chrononutrition est d'éliminer les kilos superflus, dus au stockage de nutriments mal assimilés ou non. En adoptant cette méthode, on devrait facilement atteindre et maintenir le poids désiré. Plus besoin de calculer les calories !

A qui il est recommandé



La chrononutrition doit s'intégrer dans votre quotidien sous la forme d'une ré-harmonisation de votre alimentation et d'une nouvelle approche du bien-être, essentiellement une nouvelle façon de manger sans oublier le plaisir de manger.

Cette méthode s'applique à tout le monde, en particulier à ceux qui veulent contrôler leur silhouette et rester en bonne santé.

Du sédentaire au sportif, du senior à l'enfant, du jeune qui travaille irrégulièrement au retraité, etc.

Quels aliments pour quels repas et à quel moment de la journée ?



le petit-déjeuner doit être assez gras et copieux. Parce que ? Parce que nous commençons la journée et que le corps a besoin de reconstruction cellulaire.

Ainsi, on peut consommer du pain, du beurre, du fromage, des œufs ou des saucisses + une boisson chaude ou froide. En milieu de journée, le repas doit être nutritif et composé de viande, de poisson ou de féculents (riz complet, pâtes de blé entier, patates douces).

En collation, on privilégie les fruits frais ou secs, les graines non salées, le chocolat. Avant d'aller se coucher, on essaie de ne pas surcharger l'organisme et de privilégier les repas légers : salades composées, poissons et crustacés, viandes blanches sans sauce.

Si vous n'avez pas faim, vous pouvez facilement sauter le dîner, tant que vous restez bien hydraté tout au long de la journée. Par conséquent, nous essayons de boire de l'eau et du thé à volonté. Le café est également autorisé. Quant au lait de vache et à l'alcool, ils sont interdits dans le programme chrononutrition.



De même, il n'existe pas à proprement parler de recettes de chrononutrition. Il s'agit de manger les bons aliments au bon moment. Inutile de vider vos placards pour les remplir de produits insolites simplement parce que l'étiquette indique "bio".

Si, au contraire, nous avons faim, il y a deux raisons possibles : nous n'avons pas mangé la bonne quantité de nourriture ou nous avons dépensé trop d'énergie qu'il faut compenser. Si vous avez faim le matin, augmentez la portion de fromage ; s'il est midi on fait de même avec la viande; Et si c'est la nuit



Que faire en cas d'allergie alimentaire ?

Les personnes allergiques aux crustacés peuvent simplement les exclure de leur menu quotidien. D'autre part, les personnes intolérantes au gluten doivent faire très attention à vérifier régulièrement les étiquettes des produits. Nous vous rappelons que l'avoine, le blé, l'orge et le seigle sont très riches en gluten.

Chez les personnes intolérantes au lactose, le fromage n'est pas toujours contre-indiqué. Cependant, pas de yaourts, de fromages blancs ou de petits suisses. Bref, sans lactose. Le lait de vache est alors remplacé par du fromage de brebis ou de chèvre, si possible.

"peut-on prendre des compléments alimentaires pendant notre programme de chrononutrition ?

oui " ! En effet, ils sont très utiles pour démarrer plus vite, notamment dans le cas des personnes qui ne mangent pas trop de viande le midi ou pour celles qui ne mangent rien du tout. Ils sont également très efficaces dans les états dépressifs et les états de fatigue.

régime chrononutrition menus



Il s'agit d'adapter l' alimentation à sa propre horloge biologique , pour garantir à l'organisme ce dont il a besoin au moment où il en a besoin.

C'est un régime qui n'interdit aucun type d'aliment.

- Les graisses sont réservées au petit-déjeuner
- le déjeuner servira à recharger vos batteries
- le goûter sera sucré, pour répondre aux sollicitations du cerveau
- le dîner sera léger.

Menu diététique chrononutrition

- Petit déjeuner : une tranche de pain aux céréales + beurre + un morceau de fromage + un thé ou café sans sucre.
- Déjeuner : filet de poulet + riz brun + un fruit de saison.
- Goûter de l'après-midi : une poignée de fruits secs ou un carré de chocolat noir.
- Dîner : poisson cuit au four + légumes cuits à la vapeur + salade de fruits (le dessert est facultatif).

Comment changer mes habitudes alimentaires ?



Il y a un certain nombre d'habitudes difficiles à éradiquer, mais qui doivent être combattues avec toute la volonté dont vous disposez, pour vivre une vie meilleure.

Par exemple, sauter le petit-déjeuner, ne pas manger de repas réguliers et grignoter plutôt que de manger de bons repas.

Si vous manquez de temps le matin, prenez un fruit ou apportez des portions de céréales ou de noix au travail.

Remplacez les collations malsaines par des noix, une pomme ou un fromage faible en gras avec quelques tomates cerises.

Reconsidérez votre idée de la nourriture



Redéfinissez votre façon de penser au moment des repas : accordez-vous à la nourriture le respect qu'elle mérite ? Autrefois, lorsque la nourriture était rare, les heures de repas étaient des «formalités» importantes, mais nos vies modernes font de l'expérience alimentaire une priorité.

Pensez à la façon dont vous pourriez avoir une expérience satisfaisante de la nourriture, même si elle est en mouvement. S'asseoir pour manger, et ne pas combiner l'acte de manger avec d'autres activités, peut être une "formalité" pour aider à donner à la nourriture et aux repas le respect qu'ils méritent.

Ne commandez pas de plats à emporter.

Essayez de faire cuire des chatons en série pour faire des conserves, afin d'avoir toujours quelque chose au congélateur. Cuire le double de la quantité, séparer les portions dans des récipients différents et mettre au congélateur.

Nous associons souvent les plats à emporter à une friandise et jetons tous nos principes d'une alimentation saine par la fenêtre lorsque la sonnette retentit, puis finissons par manger beaucoup plus que nous ne le ferions normalement.

Si la vie est occupée et que les plats à emporter sont inévitables, vous pouvez toujours décider de manger une portion similaire à un repas fait maison, au lieu d'une trop grande portion que quelqu'un d'autre a choisie pour vous.



Pour plus de menu et d'info

voir cette page ==> [chrononutrition menus](#)

si vous voulez **perdre du poids rapidement avec le jeune intermittent ou d'autre régime**

Voir le site de [Sarah Magg](#) : sarahmagg.com/fr