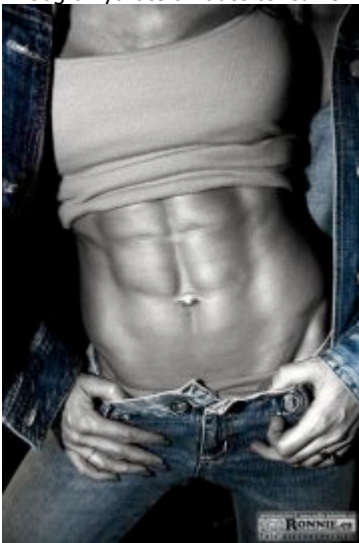


Guides alimentaire pour la femme

Par
Eric Falstrault

La majorité de nos clientes désirent perdre du gras et augmenter leur masse musculaire. Alors notre but premier est de leur donner le maximum d'informations pour qu'ils puissent atteindre leurs objectifs. Pour les personnes ayant besoin de quelque chose de plus structuré, nous faisons des plans nutritionnels, mais pour la plupart, de simples instructions suffisent pour reprendre le droit chemin. Voici les règles générales que nous donnons à nos clientes. Toutes ont des besoins différents, mais le but est le même, baisser l'insuline et/ou rendre les récepteurs d'insuline plus sensible pour faire en sorte que les hormones qui brûlent le gras soit dans un meilleur état métabolique.

1. Si ça ne vole, nage, marche pas ou n'est pas vert, ne le mangez pas.
2. 50g d'hydrate à haute teneur en fibres est suffisante. Soit par jour ou par repas, tout dépend des buts.



3. 25-30g de protéine 4-5 fois par jour
4. Toujours boire un shake post entraînement et ajouter 5g de glycine et 5g de glutamine.
5. Assurez vous d'inclure un repas « triché » à tout les 5 jours.
6. Ne vous fiez pas au noix et produits laitier comme source de protéine.
7. Mangez organique le plus souvent possible..
8. Utilisez l'index glycémique comme guide pour garder votre taux d'insuline sous contrôle. N'oubliez pas que la quantité a aussi un impact sur votre glucose sanguin. Ex.: Les carottes on un index glycémique élevé mais sont un bon choix comme source de fibres. Ce concept s'appel « la charge glycémique »
www.mendosa.com
9. Lisez les étiquettes, évitez les gras trans.
10. Évitez les allergies en variant vos sources de protéines.
11. Mangez à tout les 3-4 heures pour ne pas que votre corps entre en état de famine et produise du cortisol.
12. NON AUX SUCRES ARTIFICIELS. Rien, même pas un peu. Oui, ça veut dire lire les étiquettes.
Habituez-vous.

Ce guide change au fur et à mesure que la masse maigre et le taux de gras idéal est atteint. Vous trouverez plus

facile de suivre ces principes que de suivre une diète. Plus vite vous changerez vos habitudes, plus vite les résultats paraîtront

Eric Falstrault