

ÊTES-VOUS PRÊT POUR LE STOP & GO ?

Vétéran ou madone, vous êtes d'accord qu'il ne faut plus jamais pratiquer de régime minceur, même s'il est présenté sous des atours de rigueur et s'il semble structuré en « phase d'induction, phase de perte de poids continue, phase de pré-stabilisation et phase d'entretien à vie ». Ce sont des leurres. Ces techniques fonctionnent sur des sportifs, jeunes, en bonne santé. Vous répondez aux trois critères ? Non ? Ben, vous voyez... Mais vous voulez tout de même perdre quelques kilos et quelques centimètres. Vous savez que, de régime en régime, il faut changer de programme à chaque fois, car le corps s'habitue aux pièges que vous lui tendez.

Échaudé par vos essais précédents, vous ne voulez pas un résultat immédiat. C'est un résultat durable que vous exigez. Vous avez bien compris les principes de relance du métabolisme basal¹, qui s'est compromis chez vous au fil des essais minceur. Vous avez compris que garder la forme et les formes idéales implique le retour aux nourritures vraies et le choix d'un plan personnalisé, que vous paramétrez selon votre état organique actuel et selon votre nature profonde. Le végétarisme ou le carnivorisme ne sont pas des programmes à choisir au doigt mouillé. Ils sont intrinsèquement liés à une biochimie particulière. Ne jouez pas à l'apprenti sorcier avec vos ressorts profonds en suivant l'un ou l'autre maître à manger. Vous êtes le seul maître.

Vous savez qu'il faut individualiser tout programme, en particulier être attentif à vos réactogènes² personnels, ces aliments auxquels vous êtes accro et dont la consommation ne vous réussit pas. Vous vous sentez assez fort moralement pour résister au bruit de fond médiatique sur les restrictions que nous devrions nous imposer pour être beau, mince, heureux, longêve. Vous n'obtiendrez ce résultat qu'en dégustant des aliments vrais, authentiques, dans des proportions adaptées à votre nature; et en combinant ces choix à des pratiques d'hygiène de vie simple comme respirer, s'oxygéner, bouger un peu et gérer le stress. Enfin « simple », on s'entend bien... simple à exposer, peu aisé à mettre en place. Vous acceptez d'oublier momentanément les mille et un mantras de l'alimentation nutritionnellement correcte pour devenir l'explorateur de vous-même et définir vos propres règles de satiété, de bien-être. Vous accueillez l'idée de ne pas mincir pendant une phase d'adaptation, qui équivaut à un recodage de certaines zones de l'hypothalamus — période de reformation neuronale qui est capitale pour la réussite de la suite



Si vous êtes d'accord sur tous ces points, en route pour un petit essai de dernier régime.