



Tenez un carnet d'évolution, quels que soient les paramètres que vous choisissez d'évaluer. Sans cela, comment savoir si le programme vous réussit ?

Je vais perdre du muscle ?

Certes, les expériences montrent qu'il est quasiment impossible (sauf à être aidé pharmaceutiquement) de ne pas perdre de masse musculaire au cours d'un régime minceur ou d'un jeûne. La règle en diététique est qu'on perd 300 grammes de muscle pour chaque kilo de graisse perdu, ratio qui peut être réduit d'un tiers si l'on s'aide de stéroïdes — ce que seuls des astronautes peuvent se permettre sans que cela ne produise d'effets collatéraux. C'est pour réduire cette perte que les instructeurs recommandent la musculation lors de l'amincissement. La bonne nouvelle : nous ne sommes ni en régime de famine ni en jeûne. En *Stop & go*, vous ne perdez pas de muscle, études de cliniques à l'appui.

CARNET DE L'EXPLORATEUR

Pendant les premières semaines, chaque fin de journée, prenez 5 minutes pour qualifier certaines sensations du jour. Gardez ces fiches près de vos relevés de menus. Téléchargez ce carnet pleine page à partir des bonus sur le site (p. 2).

| | | |
|--|---|--------|
| mes sensations de FAIM aujourd'hui : 0 (affamé) - 2 (très faim) 4 (moyennement faim) - 6 (un peu faim) - 10 (pas faim) heure où j'ai eu le plus faim : | F | .../10 |
| SATIÉTÉ : 0 (pas rassasié après les repas) - 2 (un peu) - 4 (rassasié pendant 2 heures) - 6 (entre 2 et 4 et heures) - 10 (rassasié pendant 5 heures) repas qui m'a le plus rassasié : | R | .../10 |
| ÉNERGIE : globalement, sur la journée, mon niveau d'énergie était de 0 (instable ou bas) 5 (moyennement stable ou moyen) 10 (haut et/ou stable) commentaires : | E | .../10 |
| COMPULSIONS : 0 (compulsions fortes ou fréquente) 5 (moyennes) 10 (absentes ou réduites à des envies) commentaires : | C | .../10 |

| | | |
|---|---|---------------|
| bien-être, sautes d' HUMEUR : 0 (bien-être médiocre, sautes d'humeur fréquentes) 5 (moyen) 10 (bien-être élevé, pas de sautes d'humeur) commentaires: | H | .../10 |
| SOMMEIL , récupération: 0 (sommeil limité, agité ou peu récupérateur) 5 (moyen) 10 (dormi d'une traite, bien récupéré) commentaires: | S | .../10 |
| TOTAL | | .../60 |

Aujourd'hui, j'ai suivi le programme à la lettre ou je l'ai adapté comme suit:

.....

GRAPHIQUE MENSUEL DE L'AUTO-EXPLORATEUR

Ce graphique vous aidera à visualiser l'évolution de jour en jour selon la phase du programme que vous suivez — au moins pendant les trois premières semaines du Stop & go.

1. En fin de semaine, repérez les totaux des sentinelles FRECHS que vous avez notées chaque jour dans le carnet de l'auto-explorateur de la page précédente.

2. Reportez ce total à la valeur ad hoc, pour le jour en question, sur le graphique ci-dessous. Surlignez au fluo le jour en utilisant les codes suivants. Respect absolu des consignes: marqueur vert; un peu «triché»: marqueur jaune; pas respecté du tout le programme: marqueur rouge.

Vous visualiserez ainsi globalement l'évolution de vos réactions selon que vous respectez plus ou moins le programme. Il sera alors facile d'individualiser le plan alimentaire. Vous saurez ajuster finement l'assiette, vous deviendrez l'explorateur de vous-même.

