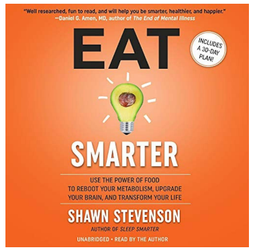


EAT SMARTER - SHAWN STEVENSON

L'apport du livre → **Des enseignements dans le domaine de l'alimentation dans le but de nous aider à régénérer notre métabolisme, améliorer notre cerveau et transformer notre vie.**

Manger pour perdre du poids

Compréhension du rôle, du stockage et de l'utilisation de la graisse corporelle.

- La graisse corporelle est un organe dont le rôle est de nous maintenir en vie
- Les différents types de graisses : sous-cutanée, viscérale et intramusculaire.
- Nous possédons un nombre de cellules graisseuses constant
- L'utilisation de l'énergie est hiérarchisée : utilisation du glucose (sang), puis glycogène (foie et muscles) puis les graisses
- L'énergie alimentaire se mesure en calories
- De multiples facteurs influençant la consommation des calories (masse musculaire, réaction système immunitaire…)

Les perturbateurs du métabolisme

Les enzymes jouent un rôle déterminant dans le stockage et l'utilisation de la graisse. Or, plusieurs éléments peuvent entraver ce mécanisme : les inflammations, les dysfonctionnements hormonaux, la dérégulation de l'appétit

Soutenir son microbiome

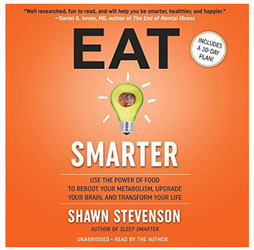
Un microbiote sain se caractérise par une communauté bactérienne diversifiée. L'enjeu est donc de favoriser une alimentation variée.

Manger la bonne quantité de macros

Cela consiste à varier son alimentation entre des protéines, des glucides, des lipides et boire de l'eau

Optimiser ses fonctions hormonales avec les micronutriments

Consommer suffisamment de minéraux essentiels pour optimiser ses hormones. Privilégier les aliments naturels plutôt que les produits industriels transformés.
Les Meilleurs aliments : Les fruits, les œufs, les poissons, café/thé, les légumes, les épices, les huiles



EAT SMARTER - SHAWN STEVENSON

L'apport du livre → **Des enseignements dans le domaine de l'alimentation dans le but de nous aider à régénérer notre métabolisme, améliorer notre cerveau et transformer notre vie.**

Manger pour perdre du poids

Compréhension du rôle, du stockage et de l'utilisation de la graisse corporelle.

- La graisse corporelle est un organe dont le rôle est de nous maintenir en vie
- Les différents types de graisses : sous-cutanée, viscérale et intramusculaire.
- Nous possédons un nombre de cellules graisseuses constant
- L'utilisation de l'énergie est hiérarchisée : utilisation du glucose (sang), puis glycogène (foie et muscles) puis les graisses
- L'énergie alimentaire se mesure en calories
- De multiples facteurs influençant la consommation des calories (masse musculaire, réaction système immunitaire…)

Les perturbateurs du métabolisme

Les enzymes jouent un rôle déterminant dans le stockage et l'utilisation de la graisse. Or, plusieurs éléments peuvent entraver ce mécanisme : les inflammations, les dysfonctionnements hormonaux, la dérégulation de l'appétit

Soutenir son microbiome

Un microbiote sain se caractérise par une communauté bactérienne diversifiée. L'enjeu est donc de favoriser une alimentation variée.

Manger la bonne quantité de macros

Cela consiste à varier son alimentation entre des protéines, des glucides, des lipides et boire de l'eau

Optimiser ses fonctions hormonales avec les micronutriments

Consommer suffisamment de minéraux essentiels pour optimiser ses hormones. Privilégier les aliments naturels plutôt que les produits industriels transformés.
Les Meilleurs aliments : Les fruits, les œufs, les poissons, café/thé, les légumes, les épices, les huiles

Manger pour améliorer ses performances cognitives, ses relations et son sommeil

L'importance de la nutrition pour la santé cérébrale

- Boire suffisamment d'eau
- Manger de bonnes graisses (omégas, phospholipides, TCM)
- Faire attention à son hygiène cérébrale (manger du curcuma, des noix et de la cannelle)
- Eviter le trop de sucre
- Privilégier des aliments et nutriments spécifiques : épinards, ail, Mûres, chocolat, Thé vert, Spiruline, Champignons, Café

La nourriture est le langage de l'amour

- Manger ensemble à la maison en planifiant des repas en famille toutes les semaines
- Cuisiner ensemble. Décrocher du monde virtuel pour créer plus de souvenirs du monde réel
- Soutenir le changement socio-économique : soutenir les personnes et les entreprises qui participent à rendre notre environnement plus favorable à une meilleure santé.
- Prioriser la santé nutritionnelle d'un point de vue sociétal

Les conseils nutritionnels pour un repos optimal

- Maintenir le bon équilibre de sa flore intestinale. Les bactéries intestinales jouent un rôle titanesque dans la régulation des cycles de sommeil.
- Optimiser le nettoyage du cerveau en évitant le sucre, l'alcool et le café avant de dormir
- S'appuyer sur des compléments alimentaires si besoin le Reishi, la Camomille, la Valériane, le Magnésium, la L-théanine, la Mélatonine)

L'intervalle entre entre les repas et le programme de 30 jours

Le fractionnement des repas

Revenir à une organisation alimentaire plus proche de celle de nos ancêtres notamment en privilégiant des temps de jeûne intermittent. Prévoir des fenêtres de jeunes et de repas. Un temps de jeûne améliore la fonction métabolique, car il facilite le brûlage des graisses comme carburant. Il rétablit aussi nos hormones de la faim et de la satiété.

Des outils intelligents pour réussir

Mettre en place des habitudes alimentaires flexibles de sorte à les adapter facilement à son mode de vie.

Suivre la méthode de transformation FAST :

1. Déterminer ses périodes idéales d'alimentation et de jeûne.
2. S'adapter à son mode de vie.
3. Soutenir ses résultats grâce à divers aliments (le café, l'huile MCT, le thé vert)
4. Suivre ses objectifs à la fois en termes d'apparence, de sensations et de performances.

S'appuyer sur 5 outils pour favoriser un succès durable.

1. Connaître sa personnalité en matière de régime.
2. S'occuper de son esprit.
3. Poser les bonnes questions.
4. Recadrer ses défis.
5. Se traiter avec respect.

Un plan d'action intelligent sur 30J

Manger une grande variété d'aliments chaque jour en se basant sur les aliments listés dans les différentes parties.
Suivre un jeûne intermittent qui s'adapte à son mode de vie en intégrant une fenêtre de repas et une fenêtre de jeûne dans ses journées