

Le jeûne intermittent : méthode la plus efficace pour perdre du poids

Thérapie millénaire reconnu dans le monde entier pour ses nombreux bienfaits sur la santé, voici une variante qui pourrait bien éliminer vos kilos en trop une bonne fois pour toute. Cette variante est le jeûne intermittent. Sans danger pour la santé, le jeûne intermittent est reconnu scientifiquement pour être l'une des meilleurs moyens que l'homme peut utiliser pour traiter et prévenir nombreux troubles de santé dont le surpoids.

1. Qu'est ce que c'est ?

Le jeûne intermittent, c'est jeûner à moitié. Il consiste à alterner des périodes de prises alimentaires (repas) et des périodes de jeûne (repos digestif et nettoyage). Le jeûne intermittent permet de découper sa journée selon un rapport, par exemple :

- 16 heures de jeûne / 8 heures de prises alimentaires,
- 17 heures de jeûne / 7 heures de prises alimentaires,
- 18 heures de jeûne / 6 heures de prises alimentaires,
- etc...

Plus la période de jeûne est prolongée, plus le jeûne intermittent sera efficace.

Traduction : pour un rapport 16H/8H, j'arrête de manger à 20h et le lendemain je ne mange pas avant midi. J'organise mes repas entre 12h et 20h, j'arrête de nouveau à 20h et ainsi de suite. En résumé, le jeûne intermittent consiste à ne pas manger de nourriture solide pendant la matinée et d'attendre les environs de midi pour faire son premier repas.

2. Pas manger le matin : vraiment ?

Bien que le jeûne intermittent soit sans danger pour la santé, il n'est pas pour autant une ballade de plaisir pour chacun. Très troublant de ne pas manger le matin, surtout lorsqu'on y est habitué, il est important de comprendre le pourquoi de ce besoin et des sensations ressenties. Au réveil, on a le ventre parfois douloureux, parfois qui grogne et que l'on associe à un signe de faim.

En réalité, ce n'est pas un signe de faim mais un signe d'élimination. Les sensations d'éliminations (grognement du ventre, mauvaise haleine, esprit vasseux, la fatigue, etc...) ne sont pas agréables à vivre (ce n'est jamais agréable de vider les corbeilles de l'organisme). Il est important de patienter et d'attendre que ces sensations passent d'elle même plutôt que de succomber à la tentation de la nourriture comme on peut succomber à la tentation de prendre une cigarette lorsqu'on est en manque.

Le jeûne intermittent permet de finaliser l'élimination qui s'effectue en moyenne en 5 heures et 10 heures du matin. Si on mange dès le matin, on arrête le processus d'élimination parce qu'une nouvelle digestion va se lancer. C'est pourquoi, la première précaution à prendre pour perdre du poids est de ne pas stopper l'élimination des déchets qui se traduiront par des kilos superflus s'ils ne sont pas éliminés.

Au bout de quelque jours, nous n'auront plus de problème à vous passer du petit déjeuner. Les grognements de ventre disparaîtront et l'envie de manger, la sensation de faim disparaîtra. Ça été personnellement mon cas et la majorité du monde doivent passer par là avant d'en tirer profit. C'est pourquoi, aucune inquiétude à avoir. Prenons ces sensations désagréables du bon côté en vous disant que le corps est entrain de se nettoyer. C'est un mal pour un bien finalement.

3. Manger dès le matin : une bonne habitude ?

Manger dès le réveil n'est pas vraiment naturel pour l'être humain. Pourquoi ? Nos ancêtres n'avaient pas l'habitude de manger dès le matin en se levant parce qu'ils n'y avaient pas les moyens de conservations que l'on connaît à l'heure actuelle : frigo, aliments cuits, ... Ils faisaient de l'activité physique en se levant pour aller faire la cueillette des végétaux et/ou aller à la chasse pour se nourrir. C'est ainsi qu'il est plus physiologique de s'alimenter plus tard dans la matinée.

Physiologiquement, je rappelle que le cycle d'élimination dure entre 5 heures et 10 heures du matin en moyenne. C'est pourquoi, nous devrions éviter de manger durant cette période et en particulier pour une personne qui veut perdre du poids. J'y reviens en détail juste après.

Le petit déjeuner est arrivé bien plus tard dans notre quotidien et a été considéré comme le repas le plus important de la journée d'un point de vue culturel. Le petit déjeuner typique français avec le pain au chocolat, la tasse de café et les tartines de beurre et de confiture. Il n'y a pas beaucoup d'intérêt nutritif à consommer ce petit déjeuner et encore moins si nous avons la volonté de perdre du poids parce que ces aliments ont des charges

glycémiques parmi les plus élevées.

Evidemment, rien n'empêche de prendre le petit déjeuner quelque fois dans le mois pour se faire plaisir tant que ce n'est pas quotidien.

4. Pourquoi il est si efficace pour perdre du poids.

Lorsque vous jeûnez, vous n'apportez plus de glucose à l'organisme puisque vous ne mangez plus. Le corps ne peut plus utiliser le sucre comme source d'énergie, c'est normal il en a plus. C'est pourquoi, il va utiliser les réserves de graisses pour fournir au corps l'énergie dont il a besoin. Une étude réalisée par l'Intermountain Medical Center Utah a montré que le jeûne provoquerait une élévation importante du niveau d'hormone de croissance sécrétée par notre corps. Or cette hormone est reconnue comme étant "brûleuse de graisse", elle permet de protéger la masse musculaire (bon poids à ne pas perdre) et de réguler le glucose dans le sang.

En adoptant le jeûne intermittent, vous laissez à votre temps de brûler des graisses.

5. Comment faire ?

- Jeûne court ou long ?

Choisir le rapport que vous préférez adopter (16h/8h, 17h/7h, 18h/6h, ...). Si vous débutez, je vous conseille de commencer par le 16/8 qui est le plus facile. Si vous voulez amplifier les résultats, n'oubliez pas que plus la période de jeûne est longue, plus le jeûne est long.

- Combien de temps ?

Choisissez le nombre de jour que vous souhaitez jeûner. Si vous voulez perdre du poids, je vous conseille de le pratiquer le temps que vous obtenez votre poids idéal. Sinon, vous pouvez y aller plus doucement en consacrant 1 jour de la semaine et augmenter progressivement à 2, 3 jours, etc ...

- Comment manger ?

Pendant les périodes d'alimentation (par exemple de 12h à 20h), vous mangez comme vous en avez l'habitude. Mangez à votre faim et ne vous privez surtout pas, en particulier le soir. Le premier repas, évitez les aliments lourds pour casser le jeûne comme les produits gras, les produits céréaliers, les produits laitiers, etc... Privilégiez plutôt des aliments vivants (fruits, légumes crus ou cuits, légumes, ...)

Durant les phases de jeûne, n'hésitez pas à boire en quantité pour favoriser l'élimination. Infusion, jus et autres liquides sont évidemment tolérés.

J'ai personnellement perdu mes kilos en trop grâce au jeûne intermittent tout en améliorant mon état de santé et ma vitalité au quotidien, il n'y a aucune raison que ça ne fonctionne pas pour vous. Prouvé de plus en plus par les études scientifiques, le jeûne intermittent est l'un des meilleurs moyens pour traiter et prévenir différents troubles de santé allant du surpoids à la prévention du cancer. Pour plus d'informations sur le jeûne intermittent et d'autres techniques pour perdre du poids efficacement et durablement, tout en répondant aux questions les plus fréquentes, vous pouvez cliquer [ici](#).

About the Author

Adrien Lamacchia, ingénieur généraliste de profession et passionné de santé globale (physique, émotionnel, mental, spirituel) et de bien-être humain. Après de longues années à tomber souvent malade, j'ai réformé mon mode de vie pour apprendre à vivre sans maladie, augmenter mon niveau d'énergie et ma vitalité.

Vous pouvez retrouver tous mes conseils sur : [Santé & Bien-être Global](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept](#), droits de revente