

# MÉTHODE MINCEUR 7 jours



En route pour la minceur en 7 jours seulement

# Méthode Minceur 7 Jours

Notre **Méthode Minceur 7 Jours** est testée cliniquement et comporte 2 phases :

- Une phase d'attaque, la méthode « en route pour la minceur en 7 jours seulement »
- Obligatoirement poursuivie de la phase stabilisation de 7 jours de la méthode « je garde ma ligne ».

<b>Le Potage Diététique</b>	La méthode comprend le potage et son livret de la méthode. Le potage est à teneur garantie en vitamines, riche en fibres, appauvri en glucides et en lipides, cela signifie qu'il contient 2 fois moins de sucre et de matière grasse qu'un potage normal. La méthode apporte chaque jour environ 2 fois moins de calories que les besoins nutritionnels normaux, et ainsi le corps va puiser dans ses réserves, <b>donc on mincit et on perd du poids tout en mangeant à sa faim.</b>
<b>Phase d'Attaque 7</b>	Suivre scrupuleusement la méthode <b>«en route pour la minceur en 7 jours seulement»</b> comprenant 2 potages par jour, 1 le midi avant le déjeuner et 1 le soir avant le dîner.
<b>Au quotidien</b>	Des exercices physiques, le maintien d'une consommation suffisante de liquide.
<b>Encore du poids à perdre ?</b>	<b>Encore du poids à perdre ?</b> Vous pouvez renouveler 2 fois la phase d'attaque, soit 3 semaines de phase d'attaque à la suite au maximum.
<b>Phase de Stabilisation 7 jours</b>	A la suite de la Phase d'Attaque poursuivre avec la méthode <b>«je garde ma ligne »</b> comprenant 2 potages par jour durant de la semaine 1 de cette phase de stabilisation
<b>important page 6 nos précisions</b>	La <b>phase d'attaque</b> doit obligatoirement être suivie de la <b>phase de stabilisation</b> . Exemple : si vous faites 2 phases d'attaque de 7 jours à la suite, vous devez obligatoirement poursuivre avec la phase de stabilisation durant 28 jours, soit 2 fois 7 jours.
<b>Sortie de la méthode voir page 11</b>	Réintroduire progressivement : <b>au petit déjeuner</b> : les sucres à faible indice glycémique (pain complet, épeautre, levain); <b>au déjeuner</b> : féculents (pâtes, pommes de terre ...); <b>au dîner</b> : légumineuses (lentilles, haricots, semoule ...)
<b>1 écart à corriger ? page 11</b>	Repas de famille, week-end gastronomique.... <b>corriger la prise de poids en faisant 3 jours à la suite de la phase d'attaque, à savoir, suivre scrupuleusement les 3 premiers jours.</b>

## 1. méthode «en route pour la minceur en 7 jours seulement»

**Phase d'attaque pour mincir tout en gardant la forme.**

**OBJECTIF : Perdre du poids, retrouver une ligne affinée en suivant scrupuleusement la phase d'attaque.**

**Lors de la phase d'attaque de 7 jours, oubliez le rapport 3 repas par jour.** Notre cure est basée sur le principe de la méthode « soupe au chou traditionnelle sur 7 jours à la suite », une méthode à suivre scrupuleusement, à savoir la prise quotidienne de 2 potages et d'une association différente d'aliments choisis pour leur type d'apports spécifiques en nutriments et vitamines et minéraux, des exercices physiques journaliers et le maintien d'une consommation suffisante de liquide.

**JOUR 1 :** 2 potages. Fruits à volonté.

**JOUR 2 :** 2 potages. Légumes à volonté.

**JOUR 3 :** 2 potages. Légumes et fruits à volonté.

**JOUR 4 :** 2 potages. Bananes, Lait écrémé à volonté.

**JOUR 5 :** 2 potages. Viande maigre et tomates à volonté.

**JOUR 6 :** 2 potages. Viande ou poisson maigres et légumes à volonté.

**JOUR 7 :** 2 potages. Légumes et riz complet à volonté. Poisson maigre.

N'attendez pas d'avoir faim, mangez dès que vous en avez envie, organisez-vous pour avoir toujours à portée de mains des aliments préconisés du jour, et ce pour éviter que votre corps ne stocke et fasse des réserves, ce qui nuit à la perte de poids.

## 2. méthode « je garde ma ligne » phase stabilisation de 7 jours, renouvelable.

**Phase de stabilisation qui permet de manger de tout.**

**OBJECTIF : rester mince de façon durable et préserver ses acquis.**

Cette phase de stabilisation comprend la prise quotidienne de 2 potages et 7 journées de suggestions de recettes qui permettent de manger de tout, en excluant les sucres, avec un objectif calorique moyen de 1200 Kcal par jour.

- ▶ Elle mise sur des aliments riches en protéines et pauvres en calories (viande maigre, volaille, poisson) que vous pouvez manger à volonté au petit déjeuner, au déjeuner, et au dîner.
- ▶ Les légumes apportent vitamines, oligo-éléments, fibres, mais également le goût et la variété aux repas.
- ▶ L'huile apporte les acides gras essentiels et du plaisir, variez les huiles (olives, colza, arachide, noix...) pour varier les plaisirs.
- ▶ Les seuls apports de glucides (sucre) seront couverts par les fruits, les légumes et les laitages.
- ▶ Les exercices physiques journaliers et le maintien d'une consommation suffisante de liquide.

# 1. méthode «en route pour la minceur en 7 jours seulement»

## Phase d'attaque à suivre scrupuleusement.

**OBJECTIF : Perdre du poids, retrouver une ligne affinée.**

**Petits déjeuners tous les jours :** Café, thé vert (sans sucre) et les aliments du jour. Ni pain, ni féculents. Compléter avec des flocons d'avoine qui sont excellents pour la diète et le transit. Et en plus 1 bonne tranche de jambon ou de blanc ou de rôti de volaille. **Le potage :** Diluer 1 dose de 10g de poudre dans 200ml d'eau, bien remuer, chauffer au four micro-ondes, c'est prêt. Prendre 2 potages par jour : 1 avant le repas de midi, 1 avant le repas du soir. **Vous avez un creux :** Mangez sans restriction de quantité, d'horaire ou de variétés les aliments du jour. **Exercices physiques :** Chaque jour faire environ 30 minutes d'exercices. **Hydratation :** maintenir une consommation suffisante de liquide

### ALIMENTS AUTORISÉS :

**Consommer à volonté tous les aliments de la liste journalière stricte :** frais, secs, surgelés, conserves, lyophilisés à réhydrater. Chaque jour 1 cuillère à soupe d'huile et du jus de citron comme vinaigrette par exemple (varier les huiles pour varier leurs bienfaits),

**Pour varier les plaisirs et le goût de la soupe :** aromates, épices : curry, cumin, coriandre, persil, piment d'Espelette.

**Pour varier sa saveur :** fond de veau dégraissé, lait de noix de coco, lait d'amande ou de riz... vous savez être inventif !

**ALIMENTS INTERDITS :** Les matières grasses, pain, alcool, sodas

JOUR 1



### 2 potages. Fruits à volonté, Pas de banane.

Tous les fruits sont au menu à part la banane. Faites vous plaisir avec des mélanges et des assaisonnements d'épices (poivre, vanille, cannelle, menthe, citron).

**Suggestions :** Variez vos plaisirs : jus de fruits frais pressés, en compote sans sucre ajouté, en salade arrosé de citron et son zest râpé, fruits secs : abricots, figues, pruneau ...

JOUR 2



### 2 potages. Légumes à volonté.

Manger vraiment beaucoup de légumes frais, crus ou à la vapeur. Préférez les légumes verts. Éviter les petits pois et le maïs. Au dîner, manger une grosse pomme de terre au four avec une noix de beurre. Ne pas manger de fruits. **Suggestions :** Légumes vapeur, au four, fondus en cocotte ou poêlés, des fines herbes fraîches ou herbes de Provence, des épices : poivre, gingembre, paprika, sel de céleri, cumin, curry...

JOUR 3



### 2 potages. Légumes et Fruits à volonté.

Pas de pomme de terre aujourd'hui. Manger des fruits et des légumes à volonté arrosés de citron et d'un filet d'huile pour les légumes, assaisonnez.

**Suggestions** : En allant au marché, faites appel à votre imagination afin de varier les plats et les goûts : incluez différentes variétés de poires dans votre compote, ajoutez une pincée de cannelle sur votre pomme au four.... Et n'oubliez pas le kiwi et les fruits secs !

JOUR 4



### 2 potages. Lait et bananes écrémé à volonté.

Les bananes sont riches en calories ainsi que le lait mais pour cette quatrième journée, votre corps aura besoin de potassium et des carbohydrates du lait, de protéines et de calcium pour réduire votre envie de sucre.

**Suggestions** : Le lait écrémé peut se remplacer par du fromage blanc 0% ou du lait de soja, de céréale, de riz, etc. et la banane peut se remplacer par un fruit de saison.

JOUR 5



### 2 potages. Viande rouge et tomates.

Vous pouvez manger jusqu'à 600g de viande de bœuf et des tomates.

**Suggestions** : Suivez vos envies de viande : froide le matin, grillée à midi, en rôti dans la journée et au dîner au déjeuner un steak, au dîner une escalope... assaisonner les tomates de jus de citron, basilic, ail et oignons blancs. Vous n'aimez pas la viande, remplacer par du poisson maigre, de l'œuf.

JOUR 6



### 2 potages. Viande ou du poisson maigre et légumes à volonté.

Préférez les légumes verts. Assaisonnement et un peu d'huile.

**Suggestions** : varier les cuissons pour varier les plaisirs: vapeur, au four, fondus en cocotte ou poêlés, avec des fines herbes fraîches ou herbes de Provence, des épices : poivre, gingembre, paprika, sel de céleri, cumin, curry.

JOUR 7



### 2 potages. Riz complet et légumes verts à volonté.

Manger vraiment à volonté le riz complet, les légumes verts. Vous pouvez aussi manger du poisson maigre.

**Suggestions** : Le riz, comme tous les légumes, peut s'accommoder de toutes les façons. Pensez également à le consommer mélangé en salade. Le riz complet peut être remplacé par l'orge, l'avoine, le quinoa et autres céréales complètes non transformées.

## 2. méthode « je garde ma ligne », phase stabilisation de 7 jours, renouvelable.

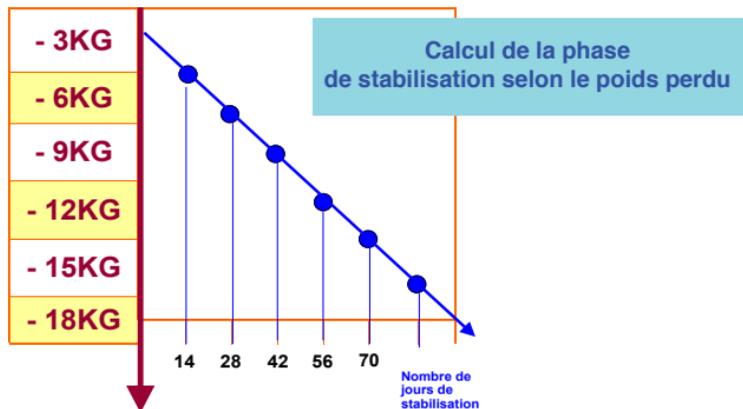
### Phase de stabilisation qui permet de manger de tout

**OBJECTIF : rester mince de façon durable et préserver ses acquis.**

Car ce n'est pas tout de réussir sa perte de poids, encore faut-il garder sa ligne, ne pas reprendre le poids perdu, et éviter l'effet YO-YO !

Aussi la phase de stabilisation post-régime est un des secrets de la Méthode Minceur 7 Jours. La durée de la phase de stabilisation est proportionnelle au nombre de kilos perdus :

- ▶ Vous avez perdu jusqu'à 3KG, vous devez faire 7 jours de stabilisations.
- ▶ Vous avez perdu jusqu'à 6KG, vous devez faire 14 jours de stabilisations.
- ▶ Vous avez perdu jusqu'à 9KG, vous devez faire 21 jours de stabilisations.
- ▶ Et ainsi de suite, à savoir 7 jours de stabilisations supplémentaires par masse de 3KG perdue.
- ▶ Et quel que soit le poids perdu, la ou les phases d'attaque doivent être poursuivies par la phase de stabilisation de 7 jours (voir page 2)



## 2. méthode « je garde ma ligne », phase stabilisation de 7 jours, renouvelable

**La phase stabilisation de 7 jours à la suite, qui** mise sur une alimentation riche en protéines et pauvre en calories (viande maigre, volaille, poisson, légumes) que vous pouvez manger à satiété au déjeuner et au dîner, **une phase décomposée en 2, à savoir une phase de 7 jours avec potage et une phase de 7 jours sans potage.** ► Les légumes apportent vitamines, oligo-éléments, fibres, mais également le goût et la variété aux repas. ► L'huile apporte les acides gras essentiels et du plaisir, variez les huiles (olives, colza, arachide, noix.) pour varier les plaisirs. ► Les seuls apports de glucides (sucre) seront couverts par les fruits, les légumes et les laitages. ► Les exercices physiques journaliers vous aident à rester en forme ou la retrouver. ► Le maintien d'une consommation suffisante de liquide

**ALIMENTS AUTORISÉS : Manger à votre faim** de la viande, du poisson, des légumes. Voir page 12 la liste des aliments à privilégier.

**Et manger en petite quantité** : les matières grasses, laitages, fruits, céréales (quinoa, avoine, orge...).

**ALIMENTS INTERDITS** : L'alcool, le pain, les céréales transformées et tous les aliments sucrés.

**Et au repas du soir** : les féculents, les fruits, les yaourts.

JOUR 1

**Petit Déjeuner** : Thé ou café sans sucre, 1 orange, 1 yaourt, fromage de comté, jambon blanc.

**Déjeuner** : 1 **potage**, crudités, laitue, concombre, carotte avec vinaigrette allégée, steak de bœuf et haricots verts, fromage blanc 0%, Collation : 1 tranche d'ananas. **Dîner** : 1 potage, œufs brouillés avec crème, céleri rave tomate poêlés, tisane au choix

*Vinaigrette allégée* : vinaigre, sel, poivre, moutarde, ajouter de l'ail ciselé et écrasé avec le plat du couteau avec du gros sel, bien mélanger, ajouter une CàS d'huile de colza (varier les huiles pour varier les goûts et leurs bienfaits) et 3 CàS d'eau, bien mélanger ou passer au mixer électrique.

JOUR 2

**Petit Déjeuner** : Thé ou café sans sucre, 1 pomme, gruyère, rôti froid.

**Déjeuner** : 1 **potage**, crudités laitue, concombre, tomate avec vinaigrette allégée, escalope volaille et champignons, 1 yaourt, **Collation** : 2 kiwis. **Dîner** : 1 **potage**, crudités : laitue, tomate, poisson blanc en papillote et épinard, tisane au choix.

*Sauce fromage blanc et herbes fraîches* : ajouter des herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette.) au fromage, 1 filet de jus de citron ou vinaigre, moutarde à goût, sel, poivre (ou pinte de piment d'Espelette)

**JOUR 3**

**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1/2 pamplemousse, fromage de cantal, jambon blanc, **Déjeuner :** 1 **potage**, poireaux vinaigrette allégée, gigot agneau, lentilles et carotte cuite, fromage allégé 0%, **Collation :** 1 poire **Dîner :** 1 potage, poêlée de légumes, rôti froid, salade verte et tomate, tisane au choix.

***Sauce méditerranéenne :** ciseler des échalotes, ajouter la même proportion de chair de tomate finement concassée et une pointe d'ail et les faire fondre le tout à feu doux, du yaourt, sel, pointe de piment d'Espelette.*

**JOUR 4**

**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1 orange, fromage de camembert, rôti froid.  
**Déjeuner :** 1 **potage**, crudités mâche, tomate, concombre, avec vinaigrette allégée, escalope de veau et chou-fleur, 1 yaourt. **Collation :** 1 pomme. **Dîner :** 1 **potage**, poêlée de légumes, œufs cuits dur, Salade frisée et tomate tranchée, tisane au choix.

***Sauce hors d'œuvre :** Ciseler finement et mélanger de la chair de la tomate, persil, oignons, ail, mélanger à goût de moutarde, vinaigre, sel, poivre et bien mélanger, une CàS d'huile de colza (varier les huiles pour varier les goûts et leurs bienfaits) et bien mélanger, puis ajouter 3 CàS d'eau et bien mélanger.*

**JOUR 5**

**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1 pomme, fromage de Gouda, jambon blanc.  
**Déjeuner :** 1 **potage**, salade verte et vinaigrette allégée, filet de poisson et courgette, tomate grillée, 1 petit suisse à 20%, **Collation :** 2 clémentines. **Dîner :** 1 **potage**, poêlée de légumes, rôti de dinde, salade verte et tomate, tisane au choix.

***Sauce gribiche :** émincer 1 œuf dur, ajouter moutarde, vinaigre, du yaourt, persil et cornichons hachés, assaisonner.*

**JOUR 6**

**Petit Déjeuner :** Thé ou café sans sucre, 1 banane, fromage de comté, rôti froid.  
**Déjeuner :** 1 **potage**, salade verte et vinaigrette allégée, escalope de dinde, légumes variés (tomates, carotte, brocoli) 1 yaourt, **Collation :** 1 poire. **Dîner :** 1 **potage**, salade verte et tomate (vinaigrette allégée), saumon fumé, tisane au choix.

***Sauce bordelaise :** faire réduire du vin (l'alcool s'évapore lors de la cuisson) avec de l'échalote, persil haché, ajouter une pointe de moutarde, 1 CàC de poudre de fond de veau dégraissé, lier avec de la maïzena en fin de cuisson.*

## JOUR 7

**Petit Déjeuner** : Thé ou café sans sucre, 1 kiwi, fromage d'emmental, jambon blanc.

**Déjeuner** : 1 **potage**, assiette de crudités (concombre, céleri, tomate ...) steak et chou Bruxelles, 1 fromage blanc 0%, **Collation** : 1 pomme. **Dîner** : 1 **potage**, poêlée de légumes, rôti de viande blanche, salade verte et tomate, tisane au choix.

***Sauce citron** : mettre en casserole 1 jaune d'œuf, filet de citron, une pointe de zest râpé et CàS d'eau, faire épaissir au bain-marie sans cesser de tourner. Quand la préparation a doublé de volume, retirer du feu et ajouter du yaourt nature ou fromage blanc, sel et poivre.*

## Suggestion

**Petit Déjeuner** : Thé ou café sans sucre, 1 pomme, fromage de mimolette, rôti froid.

**Déjeuner** : crudités salade laitue, haricot vert, tomate, poulet rôti, fromage allégé à 10%, **Collation** : raisin. **Dîner** : salade verte, omelette garnie de courgette et tomate, tisane au choix.

***Vinaigrette allégée** : vinaigre, sel, poivre, moutarde, ajouter de l'ail ciselé et écrasé avec le plat du couteau avec du gros sel, bien mélanger, ajouter une CàS d'huile de colza (varier les huiles pour varier les goûts et leurs bienfaits) et 3 CàS d'eau, bien mélanger ou passer au mixer électrique.*

## Suggestion

**Petit Déjeuner** : Thé ou café sans sucre 1 pomme, fromage de comté, jambon blanc.

**Déjeuner** : crudités laitue, concombre, tomate avec vinaigrette allégée, escalope de volaille garnie de champignons sautés, 1 yaourt, **Collation** : 2 kiwis. **Dîner** : poêlée de légumes, poisson en papillote aux épinard, tisane au choix.

***Sauce fromage blanc et herbes fraîches** : ajouter des herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette.), 1 filet de jus de citron ou vinaigre, moutarde à goût, sel, poivre (ou pointe de piment d'Espelette), mélanger*

## Suggestion

**Petit Déjeuner** : Thé ou café sans sucre, 1 kiwi, fromage de gruyère, rôti froid.

**Déjeuner** : fenouil vinaigrette, gigot d'agneau garni de carottes sautées, 1 petit suisse, **Collation** : 2 mandarines. **Dîner** : poêlée de légumes, rôti de viande blanche garni de salade de laitue et tomate (vinaigrette allégée), tisane au choix.

***Sauce méditerranéenne** : ciseler des échalotes, ajouter la même proportion de chair de tomate finement concassée et une pointe d'ail et les faire fondre le tout à feu doux, du yaourt, sel, pointe de piment d'Espelette.*

**Suggestion**

**Petit Déjeuner** : Thé ou café sans sucre, 1 orange, fromage de camembert, jambon blanc. **Déjeuner** : assiette de crudités, escalope de veau garnie de brocolis, 1 yaourt nature **Collation** : pastèque. **Dîner** : poêlée de légumes, œufs durs avec salade verte et tomate (vinaigrette allégée), tisane au choix.

***Sauce hors d'œuvre** : Ciseler finement et mélanger de la chair de la tomate, persil, oignons, ail, mélanger à goût de moutarde, vinaigre, sel, poivre et bien mélanger, une CàS d'huile de colza (varier les huiles pour varier les goûts et leurs bienfaits) et bien mélanger, puis ajouter 3 CàS d'eau et bien mélanger.*

**Suggestion**

**Petit Déjeuner** : Thé ou café sans sucre, 1 tranche d'ananas, fromage de Beaufort, jambon blanc. **Déjeuner** : salade verte, poisson grillé, citron, garni tomate et poivron grillé, 1 yaourt nature, **Collation** : 1 compote de fruit. **Dîner** : salade variée avec tomate et maïs, viande blanche garni d'une poêlée de légumes, tisane au choix.

***Sauce gribiche** : émincer 1 œuf dur, ajouter moutarde, vinaigre, du yaourt, persil et cornichons hachés, assaisonner*

**Suggestion**

**Petit Déjeuner** : Thé ou café sans sucre, 1 tranche d'ananas, fromage de Beaufort, jambon blanc. **Déjeuner** : salade verte, steak garni de légumes (blette, chou Bruxelles), 1 yaourt, **Collation** : 2 abricots. **Dîner** : 1 salade variée avec tomate et maïs, filets de poisson fumé, tisane au choix.

***Sauce bordelaise** : faire réduire du vin (l'alcool s'évapore lors de la cuisson) avec de l'échalote, persil haché, ajouter une pointe de moutarde, 1 CàC de poudre de fond de veau dégraissé, lier avec de la maïzena en fin de cuisson.*

**Suggestion**

**Petit Déjeuner** : Thé ou café sans sucre, 2 clémentines, fromage de comté, jambon rôti froid. **Déjeuner** : assiette de crudités arrosés de jus de citron, filet de poisson grillé et haricots verts, 1 fromage faisselle, **Collation** : 1 poire. **Dîner** : poêlée de légumes, poisson vapeur aux petits légumes, tisane au choix.

***Sauce citron** : mettre en casserole 1 jaune d'œuf, filet de citron, une pointe de zest râpé et CàS d'eau, faire épaissir au bain-marie sans cesser de tourner. Quand la préparation a doublé de volume, retirer du feu et ajouter du yaourt nature ou fromage blanc, sel et poivre*

## Sortie de la Méthode

### Réintroduire progressivement les aliments à faible indice glycémique :

- ▶ **au petit déjeuner** : pain complet, épeautre ou au levain ;
- ▶ **au déjeuner** : féculents (pâtes cuites all' dente, pommes de terre ...);
- ▶ **au dîner** : légumineuses (lentilles, haricots, semoule ...)
- ▶ faire des exercices et maintenir un apport liquidien quotidien suffisant.

### Aliments à Indice Glycémique faible

- ▶ Flocons d'avoine. Céréales brutes (sans sucre ajoutées). Boulgour entier. Grains de blé dur entier précuit (type Eibly). Quinoa. Grains de soja.
- ▶ Pâtes (spaghetti) cuites « al dente ». Pâtes complètes. Vermicelles chinois. Patate douce.
- ▶ Riz brun complet. Riz blancs de Tradition riches en Amylose. Haricots rouges. Haricots secs, haricots de Soissons. Haricots beurre, Lentilles brunes, Pois chiches. Lentilles vertes, Pois cassés.
- ▶ Petits pois en conserve. Carottes crues. Petits pois frais. Pois secs. Haricots verts. Autres légumes verts, salades. Tomate, aubergines, poivrons. Ail, oignons, Champignons, etc...
- ▶ Pain au son. Pain de seigle complet. Pain complet.
- ▶ Kiwi. Sorbets. Raisin Jus d'orange frais. Jus de pomme nature. Orange, pomme, poire, abricots secs, figues. Pêches. Marmelade aux fruits (sans sucre ajouté). Chocolat noir à + de 70% de cacao. Cerises, pamplemousse, prune. Fructose. Cacahuètes. Abricots.

## Un écart à corriger ?

Repas de famille, week-end gastronomique....  
**corriger la prise poids en faisant les jours 1, 2 et 3 à la suite de la phase d'attaque avec les 2 potages par jour.**

### Les aliments à privilégier pour maigrir vite et varier les recettes :

**Vianades** : Bifteck haché 5% MG, steak, faux-filet grillé, ros bif rôti, steak de cheval, escalope et rôti de veau, dinde, pintade, poulet sans peau et sans gras, maigre de porc, jambon dégraissé, chevreuil, sanglier, cœur, foie de génisse, foie de veau, ris de veau.

**Poissons et crustacés** : Bigorneau, brochet, bulots, cabillaud, calamar, carpe, carrelet, colin, coquille Saint Jacques, crabe, crevette, églefin, flétan, homard, huîtres, lieu noir, lotte, merlan, moule, morue, raie, surimi, truite, turbot.

**Légumes** : Asperges, aubergine, brocoli, céleri rave, champignons, chou-fleur, chou vert, citron, concombre, courgette, cresson, endive, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, navet, oseille, pâtisson, persil, poireau, poivron, potiron, pourpier, radis, tomate.

**Les fruits** : De saison de préférence. **Laitage** : Lait écrémé, fromage blanc **Autres** : Blanc d'œuf, lait d'amande de soja ou de riz, son d'avoine.

### Quelques conseils de la diététicienne :

- ▶ **Buvez.** Lorsque l'on maigrit, le corps fabrique des déchets qu'il faut éliminer, ce qui participe aussi à la perte de poids. Apprenez à adapter votre besoin en boisson en fonction de vos éliminations, au minimum 1,5l par jour (eaux minérales variées non gazeuses, thé vert, café sans sucre). **Vous pouvez remplacer l'eau par de la tisane** à boire au long de la journée ou le soir, l'apport du liquide chaud vous aurez plus vite l'effet de satiété que l'eau.
- ▶ **Mangez au calme,** posez les couverts après chaque bouchée, ce qui va vous habituer à prendre le temps de mastiquer et de ce fait augmenter la sensation de rassasiement.
- ▶ **Le son d'avoine** est une céréale très riche en fibres qui favorise l'élimination naturelle des excès caloriques, à mélanger aux boissons, fromage blanc, salades, légumes, ... à volonté tout au long de la journée
- ▶ **Fruits, l'aliment idéal du cerveau, apprenez à n'en manger que l'après-midi,** loin des repas car ils se digèrent mal, ils doivent être mangés l'estomac vide sinon lourdeur d'estomac, goût dans la bouche ... Compote de fruit maison minute au four à micro-ondes
- ▶ **Notre organisme ne sait pas fabriquer certains acides gras essentiels.** Nous vous conseillons de consommer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive par jour. Varier les huiles pour varier leurs bienfaits.
- ▶ **Ne pas se peser tous les jours,** toute les semaines c'est bien (si vous commencez un lundi, se peser le lundi d'après) toujours le matin, au lever, vous allez aux toilettes, vous vous pesez et ensuite petit déjeuner.
- ▶ **Faites vos courses alimentaires après avoir mangé pour limiter les pulsions et les envies.** Etablissez une liste de courses conforme aux règles alimentaires données dans ce guide et respectez-la.

## Exercices

### EXERCICE 1 : Zone de renforcement : Epaules

Asseyez-vous sur une chaise, le dos contre le dossier, les pieds à plat au sol. Prenez dans chaque main 1 poids, les bras abaissés le long du corps. Inspirez lentement. Expirez et levez les bras tendus jusqu'à hauteur des épaules. Gardez cette position pendant 1 seconde. Inspirez en descendant doucement les bras. Expirez et relâchez 1 à 2 secondes.

**Séries :** 3 séries de 5 à 10 répétitions.

**Conseil :** Pour progresser, vous pourrez augmenter le nombre de séries et augmenter les poids.

### EXERCICE 2 : Zone de renforcement : Bras (Biceps)

Asseyez-vous sur une chaise, les pieds à plat au sol et le dos contre le dossier. Prenez 2 poids en mains et commencez l'exercice avec les bras abaissés le long du corps. Inspirez lentement. Expirez en fléchissant un avant-bras et remontez le poids à hauteur des épaules. Gardez les coudes à 45° près du corps. Maintenir la position 1 à 2 secondes. Inspirez en redescendant lentement les bras jusqu'à la position de départ. Relâchez. Répétez le mouvement avec l'autre bras.

**Séries :** 3 séries de 5 à 10 répétitions.

**Conseil :** Pour progresser, vous augmentez le nombre de séries et les poids.

### EXERCICE 3 : Zone de renforcement : Epaules

Asseyez-vous sur une chaise. Gardez les pieds à plat au sol et le dos contre le dossier. Prenez 2 poids en mains et commencez l'exercice avec les bras abaissés le long du corps. Inspirez lentement. Expirez en levant les 2 bras tendus jusqu'au niveau des épaules. Gardez la position pendant 1 seconde. Inspirez en ramenant lentement les bras jusqu'à la position de départ. Relâchez.

**Séries :** 3 séries de 5 à 10 répétitions.

**Conseil :** Pour progresser, vous augmentez le nombre de séries et les poids.

### EXERCICE 4 : Zone de renforcement : Cuisse (Quadriceps)

Asseyez-vous sur une chaise. Les pointes de pieds touchent le sol. Inspirez lentement. Expirez en étendant une jambe en face de vous, aussi tendue que possible. Redressez le pied afin que les orteils pointent vers le haut. Gardez la position 1 seconde. Inspirez en ramenant la jambe jusqu'à la position de départ. Relâchez. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

**Séries :** 3 séries de 5 à 10 répétitions.

**Conseil :** Pour progresser, vous augmentez le nombre de séries et ensuite vous pouvez ajouter des poids aux chevilles.



## Exercices

### EXERCICE 5 : Zone de renforcement : Bras (Triceps)

Asseyez-vous sur une chaise avec des accoudoirs. Inclinez légèrement votre buste vers l'avant, gardez votre dos et vos épaules droits. Saisissez les accoudoirs. Inspirez lentement. Expirez en poussant sur vos bras pour soulever votre corps au-dessus de la chaise. Ne pas utiliser vos jambes ni vos pieds pour vous aider. Gardez la position 1 à 2 secondes. Rasseyez-vous et relâchez.

**Séries** : 3 séries de 5 à 10 répétitions.

**Conseil** : Si vous n'arrivez pas à vous soulever de la chaise, continuez l'exercice car vous renforcez les muscles des bras.

### EXERCICE 6 : Zone de renforcement : Cuisses (Ischio-jambiers)

Tenez-vous debout, derrière une chaise, les mains sur le dossier de la chaise, les pieds à plat sur le sol. Inspirez lentement. Expirez et pliez lentement votre genou aussi loin que possible. La partie supérieure de la jambe doit rester immobile, pliez seulement le genou. La jambe de soutien est légèrement fléchie. Gardez la position 1 seconde. Inspirez en ramenant lentement le pied jusqu'au sol. Relâchez et Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

**Séries** : 3 séries de 5 à 10 répétitions.

**Conseil** : Pour progresser, augmentez le nombre de séries et ensuite ajoutez des poids au niveau des chevilles.

### EXERCICE 7 : Zone de renforcement : Mollets & Chevilles

Tenez-vous debout, derrière une chaise, les pieds à plat sur le sol. Inspirez lentement. Rentrez le ventre. Expirez et élevez-vous lentement sur la pointe des pieds, aussi haut que possible. Gardez la position pendant 1 seconde. Inspirez en ramenant doucement les talons sur le sol. Relâchez.

**Séries** : 3 séries de 5 à 10 répétitions.

**Conseil** : Pour progresser, faites cet exercice en vous tenant sur une seule jambe alternativement et faites des séries de 10 à 15 répétitions.



## Exercices

### EXERCICE 8 : Zone de renforcement : Hanche & Cuisse

Tenez-vous debout, derrière une chaise, les mains sur le dossier de la chaise, les pieds à plat sur le sol. Inspirez lentement. Expirez en pliant lentement un genou vers votre poitrine, sans fléchir la taille ni la hanche. Gardez la position 1 seconde. Inspirez en ramenant lentement la jambe jusqu'à la position de départ. Relâchez. Répétez le mouvement avec l'autre jambe.

**Séries** : 3 séries de 5 à 10 répétitions.

**Conseil** : Pour progresser, vous augmentez le nombre de séries et ensuite ajoutez des poids aux chevilles.



### EXERCICE 9 : Zone de renforcement : Fessiers & Muscles du bas du dos

Tenez-vous debout, derrière une chaise, les mains sur le dossier, les pieds à plat sur le sol. Inclinez-vous légèrement vers l'avant, serrez les fesses et rentrez le ventre. Inspirez lentement. Expirez en levant lentement une jambe vers l'arrière en gardant les fesses serrées, sans plier le genou et sans vous pencher vers l'avant. Gardez la position 1 seconde. Inspirez en descendant la jambe jusqu'à sa position de départ. Relâchez.

**Séries** : 3 séries de 5 à 10 répétitions.

**Conseil** : Pour progresser, vous pouvez augmenter le nombre de séries et ensuite ajouter des poids aux chevilles.



### Exercice 10 : Zone de renforcement : Les abdominaux

Allongez-vous sur le dos, les lombaires collées au sol. Posez vos mains à plat sur le sol et fléchissez les jambes, talons aux fesses en gardant un écart entre les pieds. La tête reste au sol. Inspirez lentement. En expirant, ramenez le genou droit sur la poitrine en gardant vos lombaires au sol en rentrant le ventre. Gardez la position 1 seconde. Redescendez la jambe et revenez

à la position initiale en inspirant. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

**Séries** : 3 séries de 5 à 10 répétitions.

**Conseil** : Pour progresser, vous pouvez augmenter le nombre de séries et de répétitions.



## Votre tableau de suivi du poids et mensurations

Dates	Jour 0	à 7 jours	à 14 jours	à 21 jours			
Taille en CM							
Poids en KG							
IMC = poids/taille <sup>2</sup>							
Ventre, en CM							
Hanches, en CM							

## Vos notes personnelles

### Service Client et Info Consommateurs :

Tel : 03 8782 1299 - messagerie 24h/24 et 7j/7

mail : [methodeminceur7jours@gmail.com](mailto:methodeminceur7jours@gmail.com)

### Nous écrire :

Progress SAS - 340 avenue René Coty 84300 CAVAILLON

