



ET SI ON ARRÊTAIT DE SE MENTIR ?

Erwann Menthéour

Livre français

LES IDÉES

LES PRODUITS LAITIERS NE SONT PAS NOS AMIS POUR LA VIE



Génie marketing, propagande, c'est à toi de voir. **L'être humain adulte n'est pas fait pour boire du lait.** Nous sommes d'ailleurs les seuls mammifères à en consommer (eh oui ...), qui plus est le lait d'un mammifère différent. D'ailleurs, 75% de la population mondiale adulte est intolérante au lait, tout simplement car **une fois passé l'âge de 3 ou 4 ans, la lactase (enzyme servant à assimiler le lait) n'est plus produite par notre organisme.** Et le calcium dans tout ça ? Génie marketing numéro 2, nous faire croire que le lait en est à la fois la seule et la plus grande source pour notre organisme. Entre les différentes variétés de crucifères (brocolis), les épinards, les fruits ou certains poissons, **l'être humain adulte n'a besoin d'aucune goutte de lait animal pour vivre ...**



VIANDE BLANCHE, VIANDE ROUGE, MÊME COMBAT !

«Du point de vue toxicité pour l'organisme, viande rouge ou blanche, c'est pareil.» De plus, nous ne sommes pas des carnivores, mais des omnivores avec des intestins d'herbivores. **L'urase, enzyme essentielle pour traiter l'acide urique produite par la digestion de la viande, n'est pas présente chez l'homme, manger de la viande acidifie donc fortement notre organisme.** Réduis ta consommation de viande (évite d'en manger tous les soirs ...), et surtout, **accompagne-la de légumes pour contrer son pouvoir acidifiant** (ok pour une entrecôte-frite, si il y a du vert dans ton assiette !).

“ Nous n'avons jamais autant mangé de sucres raffinés qu'aujourd'hui. Un Français en consomme environ 35 Kg par an, soit six fois plus qu'en 1830. C'est beaucoup. C'est même beaucoup trop. ”

IL N'EXISTE PAS DE RÉGIME MIRACLE + PETIT CONSEIL



«No pain, no gain.» **Ne te fais jamais avoir par une proposition de régime magique, cela n'existe pas !** D'ailleurs, on oublie le terme de régime, on parle plutôt de «style de vie» différent. Manger sainement, c'est la base d'une bonne santé. Tu dois pouvoir être en mesure de suivre ton «régime alimentaire» (entends «façon de manger») toute ta vie (et pas juste quelques semaines ou quelques mois !!). Sans transition, petit conseil nutrition : **Mange tes fruits en dehors des repas** (à jeun, à 10h ou à 16h par exemple), ils seront plus facilement assimilés ! Car **un fruit en dessert, pris dans le flux d'autres aliments, provoque de la fermentation dans l'estomac ...**



Pratiquer un effort physique au lever stimule la production de sérotonine, dopamine, ou encore endorphine, autant d'hormones qui diffusent une délicieuse sensation de bien-être et de sérénité, de tonicité, et de vigilance.



LA DOUCHE : CHAUDE LE MATIN, FRAÎCHE LE SOIR !

Et si le bon bain chaud du soir devenait lui aussi du matin ? **L'eau chaude a des effets vasodilatateurs** (je t'ai perdu là non ?). Cela veut simplement dire qu'elle dilate les vaisseaux sanguins, et donc active la circulation sanguine et dynamise les échanges chimiques. **Ta température corporelle augmente ce qui entraîne un effet excitant** : pas vraiment optimal juste avant de dormir ... En revanche, **l'eau froide ralentit l'activité corporelle et le métabolisme et est une idée très intéressante pour faciliter le sommeil.** Pas de panique, avec un peu de volonté, cela peut vite devenir une habitude très agréable (si si, crois moi :P).

DE LA MUSCU, POUR TOUS !



Homme, femme, jeune ou la quarantaine passée (je plaisante), **la musculation est LE sport qui stimule le plus la production hormonale, en particulier l'hormone de croissance.** Elle contribue donc à la réparation des tissus et régénère les muscles, nerfs, tendons et os. **Fais des séances régulières, une à deux fois par semaine minimum.** Cela peut rapidement t'aider à garder une belle silhouette et à lutter contre les dégâts du temps. Ne te fie pas aux idées reçues, la musculation n'est pas nécessairement du culturisme ! Des abdos, dès demain matin ??