

LE PROTOCOLE FEELSHAPED

L'alimentation intelligente pour maigrir
facilement et efficacement



SOMMAIRE

La base : le déficit calorique	7
La stratégie.....	11
Retarder au maximum votre premier repas	14
Que faire si vous n'arrivez pas à sauter le pas/petit déjeuner	16
L'hydratation	19
Le café pour couper la faim	20
En pratique.....	23
Compter les calories	34
Vice cachée sur le décompte des calories.....	36
Que faire si notre poids stagne ?	38
La journée plaisir ou cheat meal.....	39
Astuces pour maigrir ou limiter la casse en vacances	42
Quoi faire une fois que vous avez atteint votre poids désiré	45

Pour commencer, je tiens à vous féliciter d'avoir acquis ce guide pratique. Vous allez bientôt faire partie de la minorité des gens capables de brûler de la graisse efficacement et facilement.

Car qu'on se le dise : la plupart des gens ont un mal fou à perdre leurs graisses tenaces (sauf pour les petits chanceux qui ont un métabolisme élevé et qui peuvent manger n'importe quoi sans engraisser).

Et comme la plupart des gens, j'ai essayé beaucoup d'échecs suite à différentes tentatives pour maigrir, des échecs qui ont conduit à de nombreuses frustrations.

J'avais beau me donner à fond, je n'y arrivais pas. Ou alors c'était extrêmement difficile et les kilos perdus revenaient rapidement une fois le régime arrêté.

J'avais essayé des régimes divers et variés. Certains fonctionnaient, d'autres pas.

Mais aucun de ces régimes ne me permettait de maigrir efficacement et durablement.

Car qu'on se le dise : l'objectif est bien de maigrir durablement. Pas de faire un régime pour regagner tout le gras perdu après avoir arrêté le régime en question.

Et un beau jour j'ai découvert une approche qui a vraiment révolutionné la façon dont je m'y prenais pour perdre de la graisse.

Une approche qui m'a permis de sécher plus facilement et plus rapidement que tout ce que j'avais pu tester auparavant. Et surtout durablement.

Ce n'était pas une torture comme pouvaient l'être tous les autres régimes que j'avais pu suivre auparavant.

C'était une façon de faire que je pouvais incorporer à mon quotidien. Tout en continuant à manger ce qui me faisait plaisir (et notamment certains plats déconseillés par la plupart des diététiciens et nutritionnistes).

Il y a quelques années, j'ai passé une semaine de vacances en Egypte avec ma copine. Nous logions dans un hôtel tout inclus. Et dans l'après-midi, après avoir fait bronzette à la plage et fait trempette dans l'eau magnifique de la mer Rouge, nous mangions un gros repas. Et parfois nous terminions la soirée par une pâtisserie ou une glace. Nous avions vraiment l'impression de nous péter le bide. Tout au long du séjour, j'avais ce sentiment qui m'obsédait : « Je sens que je vais le regretter quand je me vais me peser à mon retour de vacances ».

J'étais persuadé que suite à ces vacances, j'aurais pris plusieurs kilos.

Et à mon retour de vacances, surprise : la balance indique... 80 kilos. 1 kilo de moins qu'avant mon départ ! Comment était-ce possible ? J'étais persuadé que j'aurais pris au moins 2 ou 3 kilos.

Pourtant je m'étais goinfré quasiment tous les soirs au restaurant de l'hôtel ou dans les petits restaurants du bord de mer. Sans compter les glaces et les pâtisseries...

Le matin, c'était direction la plage pour bronzer tranquillement et me rafraîchir de temps en temps dans la mer (pas de quoi brûler beaucoup de calories).

Il arrivait aussi qu'on se balade, qu'on visite quelques musées et quelques monuments, et qu'on aille siroter des cocktails le soir dans les bars.

Aucune activité sportive, et même quelques excès sur les boissons qui auraient pu occasionner une prise de poids.

Alors comment était-ce possible de ne pas avoir pris du poids, et même d'avoir perdu un kilo ?

J'avais un indice qui me trottait dans la tête : tout au long de cette semaine de vacances, nous avons chaque jour sauté le petit déjeuner (nous étions un peu limite au niveau du budget et n'avions pas pris l'option petit déjeuner de l'hôtel).

À l'époque, ça me paraissait bizarre. On m'avait tout le temps dit que sauter le petit déjeuner faisait grossir... On m'avait tout le temps dit que c'était le repas le plus important de la journée, à ne surtout pas éliminer...

Et pourtant, c'était bien le fait d'avoir sauté le petit déjeuner qui m'avait permis de perdre un kilo sans avoir l'impression de suivre un régime.

Mais avec le recul et les connaissances que j'ai acquises en nutrition ces dernières années, tout ceci me paraît désormais évident.

Pour que vous compreniez bien le mode d'alimentation qu'on va voir ensemble aujourd'hui, commençons par rappeler la base de la perte de poids...

LA BASE : LE DÉFICIT CALORIQUE

Pour perdre du poids, vous devez amener votre corps à puiser dans ses réserves (qui sont la graisse... et les muscles).

Et pour ce faire, vous devez le forcer à avoir recours à ces réserves. Vous devez donc créer un manque énergétique à combler. Concrètement, vous devez consommer moins de calories que ce dont votre corps a besoin pour être fonctionnel.

La calorie est l'unité qu'on utilise pour mesurer les transferts énergétiques qui ont lieu au sein de notre corps. En voici la définition donnée par Wikipedia :

« La calorie est une unité d'énergie valant approximativement 4,18 joules, ce qui correspond à la quantité d'énergie nécessaire pour élever la température d'un gramme d'eau de 1 °C. »

Vous pouvez voir votre corps comme une machine thermique, dans laquelle on fait rentrer du carburant (calories), qui va être utilisé comme énergie (brûlé), et en cas d'excès stocké (en graisse).

En cas de manque de carburant directement utilisable (la nourriture), votre corps va devoir taper dans ses réserves de carburant pour continuer à fonctionner (votre graisse corporelle).

Si votre corps brûle 2000 calories par jour pour ses besoins (activité musculaire, activité cérébrale, fonctionnement des divers organes...) et que votre alimentation ne vous apporte que 1500 calories, alors votre corps sera contraint de taper dans les réserves pour fournir les 500 calories manquantes. C'est ainsi que vous allez perdre du poids.

Du moment que vous êtes déficitaire en calories, vous perdez du poids. C'est mathématique. C'est la base de la base. Le B.A. BA de la perte de poids.

Vous pouvez donc manger et boire n'importe quoi (biscuits, chips, coca, etc...), du moment que vous respectez un déficit calorique, vous perdrez du poids. Vous pouvez très bien perdre du poids en ayant pour seule alimentation des biscuits BN (attention, je ne le recommande pas pour autant, loin de là).

De plus, la fréquence des repas et les horaires auxquels vous mangez n'ont aucun impact direct sur votre perte de poids. Le nombre idéal de repas par jour n'existe pas.

Depuis les années cinquante, des dizaines d'études ont été réalisées pour tenter de déterminer le nombre idéal de repas par jour pour maigrir. La grande majorité

de ces études a montré que le nombre de repas que vous consommez par jour n'a aucune influence sur votre perte de graisse.

Du moment que vous respectez un déficit calorique, que vous consommiez un, deux, trois... six ou plus repas par jour, vous perdrez exactement la même quantité de graisse, vous conserverez la même quantité de muscles, et vous pèserez le même poids à l'issue de votre régime.

Même chose pour les horaires des repas : manger avant de dormir ne vous empêchera pas de maigrir. Et consommer des glucides le soir ne vous fera pas grossir. Ces croyances sont exactement ce qu'elles sont : des croyances.

Du moment que vous respectez votre déficit calorique quotidien, vous pouvez manger aux horaires que vous voulez.

Si beaucoup de gens pensent que les régimes hypocaloriques ne fonctionnent pas, c'est parce qu'ils ne s'y prennent pas de la bonne façon.

La plupart des formules de calcul qu'on trouve sur le web donnent des valeurs trop élevées. Ce qui fait que les gens consomment trop de calories et au final ne maigrissent pas (nous verrons un peu plus bas comment calculer simplement le nombre de calories à consommer chaque jour).

Et pour les gens qui parviennent à calculer la bonne valeur calorique, soit ils arrivent à maigrir durablement (malheureusement ces gens-là ne font pas partie de la majorité), soit ils n'arrivent pas à tenir leur déficit calorique et donc abandonnent au bout de quelques jours.

Car comme vous vous en doutez : si on a tout le temps faim au cours de notre régime, il y a peu de chance de le faire durer dans le temps. Il faut penser long terme. Il faut penser durabilité.

Un régime trop difficile à tenir est souvent voué à l'échec. Et à l'inverse, un régime facile à tenir est souvent porteur de résultats.

C'est en partant de ce principe que nous avons conçu le régime dont il est question ici (si on peut appeler ça un régime).

LA STRATÉGIE

Peut-être que comme la plupart des gens, vous ne vous êtes jamais vraiment posé de questions sur le petit déjeuner (en tout cas jusqu'à présent)...

Vous vous êtes peut-être contenté de suivre les recommandations de vos amis ou de certaines publicités à la télévision...

Peut-être que comme moi il n'y a encore pas si longtemps, vous vous gavez de pain le matin... Ou bien de céréales (on ne va pas se mentir, c'est souvent délicieux)...

Et peut-être que comme moi il n'y a encore pas si longtemps (et comme la plupart des gens), vous ressentez souvent une sensation de faim désagréable vers 10-11h, quelques heures après avoir pris votre petit déjeuner... Ce qui vous empêche de terminer la matinée sereinement et de manière détendue.

C'est le cas de la plupart des Français. Aussi dans la plupart des autres pays, mais la France est particulièrement championne dans le domaine.

Jusqu'à la fin de mes études, j'étais le genre de personne qui se gavait de pain au petit déjeuner. Des bonnes grosses tartines avec un peu de beurre et de la confiture (ou du miel). Et devinez quoi :

Environ 3h après le petit déjeuner, je commençais à avoir faim. Je sentais d'un coup que j'avais besoin de manger. Et dans le pire des cas, je me mettais à trembler.

Et là, impossible de me concentrer et de terminer la matinée sereinement sans penser au repas du midi qui approchait (beaucoup trop lentement malheureusement)... J'avais besoin de sucre, ou de n'importe quoi à me mettre sous la dent. Pas génial pour se concentrer et accomplir les tâches de la matinée.

Ce qui va vous paraître curieux, c'est que depuis que je ne prends plus de petit déjeuner, ces sensations de faim ont disparu. Je peux tenir facilement jusqu'à midi, sans ressentir le besoin de manger.

Je ne me suis jamais senti aussi bien le matin. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, on ne se sent pas faible, et on n'a aucun mal à travailler, bien au contraire ! Notre concentration est accrue (ça vient du fait que notre corps n'est pas occupé à digérer les aliments, toute l'énergie est donc disponible pour se concentrer sur les tâches de la matinée).

Et en plus de ça, vous bénéficiez d'une oxydation des graisses accrue durant toute la matinée. Votre corps utilise votre graisse corporelle comme carburant. Car il n'a que ça. Vous ne lui avez rien donné d'autres.

Vos muscles sont protégés par la production accrue d'hormones de croissance qui a lieu quand vous êtes en période de jeûne. Cette production accrue d'hormones de croissance vous assure de brûler un maximum de graisse.

Sauter le petit-déjeuner peut vous paraître inconcevable. Et je vous comprends. Avant d'adopter ces nouvelles habitudes, j'étais le genre de personne qui ne pouvait pas se passer de son petit déjeuner et qui essayait de convaincre ceux qui ne prenaient pas de petit déjeuner qu'ils DEVAIENT prendre un petit déjeuner le matin. Je n'en suis pas fier. Mais bon, tout le monde fait des erreurs.

Sauter le petit déjeuner peut vous paraître difficile. Encore une fois, ce n'est qu'une question d'habitude. Essayez et vous verrez qu'au bout de quelques jours ou de quelques semaines, ce sera devenu quelque chose de normal pour vous.

Vous vous rendrez vite compte que le matin au réveil, on n'a pas vraiment faim. Il suffit de boire de l'eau pour s'hydrater et on peut tenir des heures. Et plus on s'habitue, plus on peut tenir longtemps.

Et justement, l'objectif est de tenir le plus longtemps possible.

RETARDER AU MAXIMUM VOTRE PREMIER REPAS

L'objectif est de repousser le plus tard possible votre premier repas de la journée. Dans l'idéal 6-7h après votre réveil (et même plus si vous pouvez). Par exemple, si vous vous levez à 8h, vous prendrez votre premier repas vers 14-15h.

Repousser au maximum votre premier repas vous permet de vous faire des repas relativement gros, tout en étant en déficit calorique. Car vous n'avez consommé aucune calorie le matin.

Et contrairement à ce qu'on pourrait penser, on n'a pas vraiment plus faim pour ces repas qu'on consomme plus tard pendant la journée.

Sauter le petit déjeuner et repousser au maximum le premier repas de la journée vous permet donc de maigrir sans avoir l'impression d'être au régime (sans parler du temps gagné le matin).

Si vous n'avez pas l'habitude de sauter le petit déjeuner, vous pouvez y aller doucement au début. Pas à pas. Par exemple en prenant pour commencer votre premier repas seulement une heure ou deux après le réveil. Puis progressivement retarder de plus en plus ce premier repas.

Vous consommerez au cours de la journée deux repas. Un gros repas, et un repas plus léger.

Vous pouvez soit choisir de consommer le gros repas en premier, puis le repas plus léger en dernier, soit l'inverse.

L'avantage de consommer le gros repas en premier est que celui-ci va bien vous caler (c'est une sorte de délivrance). L'avantage de le consommer en dernier est que cela vous permet d'être bien calé avant de vous endormir (on dort tellement bien psychologiquement le ventre plein...).

Je vous invite à tester les deux approches pour identifier celle avec laquelle vous vous sentez le plus à l'aise.

QUE FAIRE SI VOUS N'ARRIVEZ PAS À SAUTER LE PAS/PETIT DÉJEUNER

Comme vous l'avez compris avec ce qu'on a vu un peu plus haut, les sensations de faim éprouvées en milieu de matinée étaient dues aux glucides (pain) que je consommais en grande quantité au cours de mon petit déjeuner.

Or, les glucides sont la source d'énergie préférée de notre organisme. Ce qui signifie que si vous lui en donnez dès le matin, il va les utiliser le plus rapidement possible, et ensuite ressentir un manque (d'où les sensations de faim et les tremblements quelques heures après). En supprimant les glucides du petit-déjeuner, vous vous prémunissez de ces sensations de faim désagréables.

Vous êtes probablement en train de vous dire :

« Il veut que j'enlève de mon petit-déj le pain, les céréales, les croissants, la confiture, le Nutella... Je mange quoi alors ? »

Œufs, légumes, produits laitier, viande, poisson... Il y a de quoi faire. Quand vous choisissez bien vos aliments, vous n'avez pas besoin d'en manger dans des quantités énormes. Avec un petit déjeuner constitué exclusivement de lipides, de protéines et de fibres alimentaires, vous pouvez facilement tenir toute la matinée (et même bien au-delà du repas du midi). Ce qui est loin d'être le cas avec un petit déjeuner riche en glucides...

Si vous tenez absolument à consommer des glucides au petit-déjeuner, tournez-vous vers des glucides à index glycémique bas (pain complet, flocons d'avoine, fruits frais et pas trop mûrs...).

Le salé ne passe pas le matin ?

Si comme moi vous avez été habitué depuis votre enfance au petit déjeuner français classique (pain/croissants – confiture – céréales), alors je conçois tout à fait que vous éprouviez quelques difficultés à faire rentrer du salé dans votre bouche dès le matin. Il n'y a encore pas si longtemps, j'étais incapable d'avaler un aliment salé le matin.

Ça me dégoutait (c'est pour dire...). Il me fallait absolument du pain avec quelque chose de sucré (confiture, miel, Nutella...). Je ne pouvais pas concevoir mon petit déjeuner sans ça. Mais j'ai tout de même voulu essayer. Les bénéfices étaient tellement intéressants que je ne pouvais pas ne pas tenter. Ça n'a pas été facile au début. Mais au final, on s'y accommode très bien. Et plus rapidement qu'on ne le pense.

Tout est question d'habitude : demandez à quelqu'un qui a toujours mangé sucré le matin d'avaler quelque chose de salé au réveil : il vous dira qu'il en est incapable. Et demandez à quelqu'un qui a toujours mangé salé le matin d'avaler quelque chose de sucré au réveil : il vous dira à son tour qu'il en est incapable. Vous voyez où je veux en venir ?

Tout est une question d'habitude. Il suffit de se forcer un peu au début, et c'est tout. Au début il m'était inconcevable de prendre un petit-déjeuner salé. Puis après quelques petits déjeuners salés, c'est devenu plus facile. Puis c'est devenu tout à fait naturel. Désormais, je suis presque incapable d'avaler quelque chose de sucré le matin, tellement mes habitudes ont évolué. Je n'en ai pas envie. Ce qui m'attire désormais le matin, c'est le salé (bon vous aurez compris que quand je dis « salé » c'est une façon parler, vous vous doutez bien que je ne me gave pas de sel le matin).

Donc reprenez bien que si le salé ne passe pas le matin, c'est normal. C'est que vous n'y êtes pas habitué. Ayez simplement conscience qu'il vous suffit de vous y accoutumer, et que vous vous y ferez très rapidement. Tout comme moi, vous prendrez un vrai plaisir à déguster un petit déjeuner constitué exclusivement de lipides, de protéines et de fibres.

Bien entendu, prendre un petit-déjeuner ne vous exonère pas de calculer les macros qui en découlent et de les décompter de votre quota journalier, il s'agit du cœur du protocole.

Pratiquer le jeûne intermittent en sautant le petit déjeuner n'est que le catalyseur du régime, par exemple, au lieu de mettre 16 semaines à atteindre votre poids souhaité, vous n'en mettrez que 12 avec le jeûne intermittent.

L'HYDRATATION

Le matin, durant toute la période de jeûne, vous allez veiller à bien vous hydrater, en buvant beaucoup d'eau.

La faim qu'on ressent parfois au réveil est principalement due au fait qu'on est déshydraté. Ainsi, boire un grand verre d'eau au réveil permet de faire disparaître cette sensation de faim (pas instantanément bien sûr, mais relativement rapidement).

L'eau gazeuse est encore plus efficace pour cela : elle permet de nous remplir le ventre plus facilement et de nous sentir davantage rempli.

Mais le must pour couper la faim, ça reste...

LE CAFÉ POUR COUPER LA FAIM

Le café possède des propriétés coupe-faim qui font de lui un allié de taille dans votre quête pour un corps mince et sexy.

Et le café, c'est 0 calorie, donc boire une tasse de café ne vous fera pas rompre votre jeûne. Vous serez toujours en état de jeûne.

Quand la faim commence à pointer le bout de son nez, vous pouvez en faire disparaître la sensation en buvant une tasse de café.

Très important : vous devez boire votre café sans sucre. Car si vous rajoutez du sucre, vous rajoutez des calories. Et ce sucre ajouté vous conduira à avoir faim rapidement après votre tasse de café. Mais ce n'est pas tout... Le sucre ajouté dans votre café aura pour effet de faire monter votre glycémie. Ce qui aura pour effet d'entraîner une sécrétion d'insuline. Cette sécrétion d'insuline va avoir pour effet de rompre votre phase de jeûne : à ce moment-là, au lieu de puiser dans les réserves de graisse pour ses besoins, votre corps va commencer à engraisser. Bien sûr, cela se fait à petite échelle, mais ce mécanisme cumulé chaque jour, la différence finit par devenir visible.

Pour tirer le maximum de bénéfices de votre consommation de café, vous éviterez le café décaféiné. Et vous opterez pour un café contenant de la caféine.

La caféine accélère votre métabolisme, en augmentant la quantité de catécholamines dans le sang (des substances qui mobilisent les stocks de graisse afin de les brûler pour fournir de l'énergie à votre organisme).

Ainsi, boire du café pendant votre période de jeûne vous permettra de brûler plus de graisse et de repousser au maximum votre premier repas.

Optez pour une à quatre tasses de café entre le moment où vous vous levez et votre premier repas.

Je vous conseille d'ailleurs de ne pas boire votre premier café immédiatement après le réveil. Attendez 1-2h après votre réveil, quand vous commencez à avoir un petit creux, pour boire votre première tasse de café. Quand vous vous réveillez, buvez seulement de l'eau. Cela vous permettra de tenir le plus longtemps possible, car vous utiliserez le café seulement quand vous en aurez besoin.

Évitez de consommer du café après votre premier repas. Réservez-le pour la première partie de la journée. Car si vous en consommez tout au long de la journée, vous risquez d'une part d'avoir des soucis pour dormir, et d'autre part de diminuer votre sensibilité à la caféine (ce qui fait que vous devrez boire encore plus de café pour en ressentir les effets).

Retenez bien ces petits conseils. C'est de cette façon que vous tirerez le maximum de bénéfices de votre consommation de café pendant votre période de jeûne. Car l'objectif, comme vous l'avez compris, c'est de repousser au maximum votre premier repas de la journée.

Vous pouvez très bien prendre votre premier repas vers 17-18h puis votre deuxième repas plus tard le soir. L'idéal est de l'adapter à votre quotidien.

Vous pouvez très bien par exemple passer toute votre journée sans manger, puis en sortant du travail prendre votre premier repas, puis consommer votre dernier repas avant de vous coucher (le fait de prendre votre deuxième repas tard le soir permet de tenir plus longtemps le lendemain).

EN PRATIQUE

Passons maintenant à la pratique.

- Commencez par calculer combien de calories vous devez consommer chaque jour (ou tout du moins ne pas dépasser) :

Une façon toute simple de calculer le nombre de calories à consommer chaque jour est de multiplier votre poids souhaité par 23.

Par exemple, si vous pesez 80kg et que votre objectif est de peser 70kg, vous allez consommer chaque jour $70 \times 23 = 1610$ calories environ.

- Les protéines :

Les protéines sont l'un des macronutriments incontournables de notre alimentation quotidienne.

On désigne par macronutriment :

- Les glucides (ou sucres)
- Les lipides (ou graisses)
- Les protéines (ou protides)

Ce sont tous les nutriments qui nous apportent de l'énergie (autrement dit qui nous apportent des calories).

Les protéines sont des molécules qui jouent un rôle majeur dans le bon fonctionnement de notre organisme. On ne va pas s'étendre sur toutes leurs propriétés, mais on va plutôt se concentrer sur ce qui nous intéresse ici : leur rôle dans la croissance et le maintien de la masse musculaire.

Quand on réduit nos apports énergétiques, on conduit notre corps à puiser dans ses ressources, qui sont : la graisse... et les muscles.

Suivant notre alimentation et notre pratique sportive, on va être amené à perdre des muscles en plus de la graisse. Suivant qu'on a perdu plutôt des muscles ou de la graisse, le résultat final peut être complètement différent. Prenons un exemple concret pour illustrer la chose :

Jean et François pèsent tous deux 80 kilos. Ils entreprennent tous deux un régime dans le but de perdre 10 kilos. Ils se placent alors en déficit calorique jusqu'à atteindre le poids de 70 kilos : ils consomment chacun 1610 calories par jour. À la fin de leur régime, ils ont tous deux comme prévu atteint le poids désiré de 70 kilos. Sauf que le rendu est complètement différent de l'un à l'autre. Jean a minci et on aperçoit ses muscles se dessiner, tandis que François n'a pas l'air d'avoir changé physiquement : sa silhouette est peut-être un peu plus fine mais il y a toujours de la graisse. Comment expliquer cette différence ? Simplement par le fait que sur les 10 kilos perdus, Jean a perdu 9 kilos de graisse et uniquement 1

kg de muscle, et que François a perdu 5 kilos de graisse et 5 kilos de muscles. Pourquoi cela ? Simplement parce qu'au cours de son régime, Jean a consommé suffisamment de protéines, et que François n'en a pas consommé assez.

Les protéines jouent un rôle capital dans le maintien de la masse musculaire pendant un régime.

Pour faire simple, vous pouvez voir les protéines comme les briques des muscles. Elles permettent aux muscles de se maintenir et de croître, les protégeant du catabolisme musculaire. Car en plus d'être les briques des muscles, les protéines sont aussi leur nourriture. Si les muscles ne reçoivent pas assez de protéines via notre alimentation, ils se cannibalisent. C'est ainsi qu'on perd du muscle.

D'où l'importance de consommer suffisamment de protéines au cours de votre régime.

Comptez chaque jour environ 1,8 à 2 grammes de protéines par kilogramme de votre poids.

Par exemple, si vous pesez 70 kilos, vous consommerez chaque jour environ $70 \times 2 = 140\text{g}$ de protéines.

Cela représente $140 \times 4 = 560$ calories.

(1g de protéine comporte 4 calories, 1g de glucide comporte aussi 4 calories, et 1g de lipide comporte 9 calories).

Le reste des calories proviendra des lipides et des glucides.

Remarque :

Si vous avez beaucoup de graisse à perdre (autrement dit que vous êtes en surpoids ou obèse), vous allez utiliser votre masse maigre pour calculer votre apport en protéines.

La masse maigre se calcule de cette façon :

$$\text{Masse maigre} = (1 - \text{TG}) * \text{Poids}$$

TG étant votre taux de graisse.

Par exemple, si vous pesez 100kg et que votre taux de graisse est de 40%, le calcul donnera :

$$\text{Masse maigre} = (1 - 0,40) * 100 = 60\text{kg}.$$

Vous consommerez donc $60 * 2 = 120\text{g}$ de protéines par jour.

- Les lipides et les glucides :

Vous n'avez pas besoin de compter avec précision la quantité de lipides et de glucides consommés, à partir du moment où vous respectez votre déficit calorique.

Certaines personnes préféreront consommer plus de lipides et moins de glucides, et d'autres préféreront faire l'inverse.

À titre indicatif, je vous recommande de tirer environ 25%-30% de vos calories des lipides, et le reste des glucides.

Prenons un exemple concret :

Si vous pesez 70kg et que vous souhaitez atteindre le poids de 55kg, vous consommerez chaque jour :

- $55 * 23 = 1265$ calories
- $60 * 1,7 = 102g$ de protéines
- $0,30 * 1265 = 380$ calories de lipides (ce qui représente $380/9 = 42g$ de lipides environ, puisque 1g de lipides contient 9 calories).

Voici quelques exemples de ce que cela pourrait donner :

Exemple 1 :

- 1er repas de la journée (steak haché + pommes de terre sautées) :

- Steak haché (130g) => 280 cal, 26g de prot
 - Pommes de terre (250g) => 200 cal, 5g de prot
 - Huile d'olive (5g) => 45 cal, 0g de prot
 - Oignon (20g) => 10 cal, 0g de prot
- => Total du repas : 535 cal, 31g de prot

- 2ème repas de la journée (spaghetti au poulet) :

- Blanc de poulet (200g) => 220 cal, 48g de prot
 - Spaghetti (90g) => 320 cal, 11g de prot
 - Emmental (30g) => 110 cal, 9g de prot
 - Huile d'olive (5g) => 45 cal, 0g de prot
 - Tomates (100g) => 20 cal, 1g de prot
- => Total du repas : 715 cal, 69g de prot

==> Total de la journée : 1250 cal, 100g de prot

Exemple 2 :

- 1er repas de la journée (faux filet + purée de pomme de terre) :

- Faux filet de boeuf (200g) => 490 cal, 54g de prot
 - Pommes de terre (300g) => 240 cal, 6g de prot
 - Lait demi-écrémé (150g) => 70 cal, 5g de prot
 - Tomates (100g) + Concombre (100g) => 30 cal, 1g de prot
- => Total du repas : 830 cal, 66g de prot

- 2ème repas de la journée (snack)

- Faisselle (200g) => 70 cal, 9g de prot
 - Confiture (50g) => 125 cal, 0g de prot
 - Lait demi-écrémé (200g) => 90 cal, 6g de prot
 - Shaker protéiné (20g de whey protéine + 15g de cacao) => 130 cal, 19g de prot
- => Total du repas : 415 cal, 34g de prot

=> Total de la journée : 1245 cal, 100g de prot

Exemple 3 :

- 1er repas de la journée (poulet + riz)

- Filet de poulet (140g) => 155 cal, 34g de prot

- Riz basmati blanc (90g) => 315 cal, 9g de prot

- Pain complet (1 tranche, soit 50g) => 120 cal, 4g de prot

- Huile d'olive (5g) => 45 cal, 0g de prot

=> Total du repas : 635 cal, 47g de prot

- 2ème repas de la journée (salade composée + lentilles + cabillaud) :

- Roquette (35g) => 10 cal, 1g de prot

- Tomates (100g) => 20 cal, 1g de prot

- Mozzarella (60g) => 140 cal, 10g de prot

- Vinaigre balsamique (10g) => 10 cal, 0g de prot

- Huile d'olive (pour la salade, 10g) => 90 cal, 0g de prot

- Filet de cabillaud (150g) => 115 cal, 27g de prot

- Lentilles vertes (75g) => 165 cal, 19g de prot

- Huile d'olive (pour le poisson, 5g) => 45 cal, 0g de prot

=> Total du repas : 595 cal, 58g de prot

=> Total de la journée : 1230 cal, 105g de prot

Exemple 4 (menu végétarien) :

- 1er repas de la journée (salade composée + spaghetti de soja)

- Mâche (35g) => 10 cal, 0g de prot
 - Tomates (150g) => 30 cal, 1g de prot
 - Tofu aux herbes (100g) => 130 cal, 13g de prot
 - Huile d'olive (10g) => 90 cal, 0g de prot
 - Vinaigre balsamique (10g) => 10 cal, 0g de prot
 - Pain complet (1 tranche, soit 50g) => 120 cal, 4g de prot
 - Spaghetti de soja (90g) => 290 cal, 37g de prot
- => Total du repas : 680 cal, 55g de prot

- 2ème repas de la journée (salade composée + lentilles) :

- Concombre (150g) => 20 cal, 1g de prot
 - Yaourt nature (pour aller avec le concombre, 50g) => 30 cal, 2g de prot
 - Moutarde (4g) => 5 cal, 0g de prot
 - Huile d'olive (3g) => 30cal, 0g de prot
 - Pain complet (1 tranche, soit 50g) => 120 cal, 4g de prot
 - Lentilles vertes (85g) => 190 cal, 21g de prot
 - Tofu fumé (100g) => 190 cal, 19g de prot
- => Total du repas : 585 cal, 47g de prot

=> Total de la journée : 1265 cal, 102g de prot

Exemple 5 (menu en 3 repas) :

- 1er repas de la journée (saumon + riz) :

- Pavé de saumon (120g) => 230 cal, 24g

- Riz basmati (100g) => 350 cal, 10g de prot

=> Total du repas : 680 cal, 34g de prot

- 2ème repas de la journée (salade composée) :

- Roquette (35g) => 10 cal, 1g de prot

- Tomates (100g) => 20 cal, 1g de prot

- Huile d'olive (10g) => 90 cal, 0g de prot

- Vinaigre balsamique (10g) => 10 cal, 0g de prot

- Crevettes nature (150g) => 145 cal, 35g de prot

- Pain baguette (50g) => 145 cal, 4g de prot

=> Total du repas : 420 cal, 41g de prot

- 3ème repas de la journée (Omelette aux champignons + poulet)

- 1 œuf (soit 50g) => 95 cal, 6g de prot

- 1 blanc d'oeuf (soit 30g) => 15 cal, 3g de prot

- Champignons (55g) => 30 cal, 2g de prot

- Filet de poulet (80g) => 90 cal, 19g de prot

=> Total du repas : 230 cal, 30g de prot

=> Total de la journée : 1330 cal, 105g de prot

Remarques :

- Les valeurs nutritionnelles utilisées dans les exemples ci-dessus ont été calculée à partir de mes produits. Ces valeurs sont susceptibles de varier suivant les aliments, les marques, etc... Veuillez donc à calculer les valeurs nutritionnelles pour vos aliments (autrement dit ne reprenez pas directement les valeurs données ci-dessus). Et surtout, veuillez à bien calculer vos apports journaliers avant de définir vos macros (l'exemple ici part sur 1265 Calories par jour, ce qui est assez faible, vous devrez sûrement l'adapter à vos besoins)
- Vous n'êtes pas obligé pour vos repas de reprendre les exemples donnés ci-dessus. Il y a énormément de possibilités et de combinaisons possibles, faites preuve de créativité ;)

COMPTER LES CALORIES

Il n'est pas obligatoire de compter systématiquement tout ce que qu'on mange. Avec le temps, l'expérience et les habitudes, on arrive à estimer plus ou moins facilement le nombre de calories consommées au cours de la journée.

Néanmoins, quand on débute c'est plus difficile. C'est pourquoi je vous conseille pour commencer de compter les calories. C'est indispensable pour savoir où l'on va.

Pour adopter les bonnes habitudes et être certain d'observer des résultats, vous devez être capable de mesurer avec précision vos apports quotidiens. À premier abord, ça peut paraître rebutant, mais vous allez voir que grâce à la technologie moderne, c'est un jeu d'enfant.

La première chose à faire, c'est de vous procurer une balance de cuisine pour peser vos aliments. Le plus pratique reste la balance électronique.

La deuxième chose à faire, c'est de télécharger une application sur votre smartphone ou sur votre ordinateur pour compter les calories. L'application que j'utilise au quotidien est *MyNetDiary*. Elle est gratuite et permet de compter facilement votre consommation quotidienne de calories. Vous avez aussi *FatSecret*, *MyFitnessPal*, *Yazio*...

Il vous suffit d'entrer dans l'application les aliments que vous avez mangés, et dans quelles quantités, et elle s'occupe du reste : le calcul du total des calories sur la journée, le calcul du nombre de grammes de protéines, le calcul du nombre de grammes des lipides et des glucides, etc... Ça rend la tâche enfantine. Et si vous ne trouvez pas un aliment dans la base de donnée, vous pouvez le créer vous-même et le réutiliser par la suite.

Remarque :

Quand vous pesez vos aliments, pesez-les crus. Autrement dit avant de les cuire. Car les valeurs nutritionnelles pour les aliments qu'on consomme sont généralement données pour des aliments crus.

VICE CACHÉE SUR LE DÉCOMPTE DES CALORIES

Lorsque que vous préparez vos repas et que vous faites votre décompte quotidien, faites attention à ne pas passer à côté de certaines calories.

Qu'on appelle généralement « calories cachées ».

C'est par exemple, le beurre qu'on étale sur le pain, la cuillère à soupe d'huile d'olive dans la salade, etc...

A première vue ça semble négligeable, on se dit que l'on n'a pas à le compter : grosse erreur 😊

Surtout pour les produits gras :

- Une cuillère à soupe d'huile d'olive = 120 calories
- 10g de beurre = 70 calories

Donc, en oubliant de les ajouter à notre décompte journalier, ça peut facilement se traduire par 150-200 calories.

Dans cet exemple on ne considère qu'un seul repas.

Imaginez que vous commettiez à nouveau cette erreur lors du petit-déjeuner (par exemple en oubliant de compter le beurre ou la crème ajoutée à votre café) et lors du dîner (par exemple en oubliant de compter l'huile de cuisson).

Cela peut facilement se traduire par 500 calories passées à la trappe.

Soit une consommation quotidienne de 2000 calories au lieu des 1500 calories prévues. Ce qui se traduit au final par un déficit calorique de... 0%.

Autrement dit, vous ne maigrissez pas. Certaines personnes qui commettent cette erreur vont même jusqu'à grossir. Ces calories cachées que vous oubliez d'inclure à votre décompte sont suffisantes pour mettre en péril votre perte de poids.

D'où l'importance d'être rigoureux quand on compte ses calories : il ne faut rien laisser au hasard.

Alors vérifiez bien tous vos aliments au moins une fois pour débusquer les calories cachées qui pourrait vous bloquer dans votre perte de poids.

Et surtout, rappelez-vous qu'un aliment sain n'est pas forcément un aliment pas ou peu calorique.

QUE FAIRE SI NOTRE POIDS STAGNE ?

Si votre poids ne bouge pas ou se met à stagner, vous allez diminuer votre consommation quotidienne de 200 calories. Puis vous allez attendre une quinzaine de jour pour faire le point.

Si votre poids s'est remis à descendre, c'est très bien, continuez avec cette consommation quotidienne de calories. Si votre poids continue de stagner, diminuez à nouveau votre consommation quotidienne de 200 calories. Et ainsi de suite.

Par exemple, si vous consommez 1500 calories par jour mais que votre poids ne bouge pas, vous allez baisser votre consommation à 1300 calories par jour. Et vous allez attendre une quinzaine de jours. Si votre poids se remet à baisser, vous allez garder cette consommation de 1300 calories par jour. Si votre poids continue à stagner, vous allez descendre à 1100 calories par jour.

LA JOURNÉE PLAISIR OU CHEAT MEAL

On rappelle le but du cheat meal : permettre de renflouer vos niveaux de glycogène et de réguler vos hormones (la leptine notamment, qui joue sur votre appétit et sur votre métabolisme) :

1. Accélération du métabolisme de base jusqu'à 10% pendant les prochaines 24h succédant au cheat meal
2. Augmentation du niveau de leptine, une hormone responsable de l'appétit et de la perte de graisse
3. Recharge des stocks de glycogène
4. Augmentation de la production d'hormones thyroïdiennes T3 et T4 responsables de la régulation du métabolisme

Plusieurs études qui se recoupent, montrent que l'accélération du métabolisme dépend de la morphologie des personnes. L'accélération du métabolisme se situe en fait dans un intervalle qui est de 3 à 10 %.

Le calcul de la perte de calories due à l'augmentation de votre métabolisme est uniquement de quelques centaines de calories (maximum !). Ce qui ne justifie guère l'ingestion de plats équivalents à des milliers de calories.

Vous l'aurez compris : l'augmentation du métabolisme n'est bénéfique que si votre cheat meal reste raisonnable.

La leptine est une hormone qui contrôle l'appétit, le métabolisme, la motivation, la libido et tout un tas d'autres choses. Le problème, c'est que la leptine décroît progressivement quand votre corps est en déficit calorique et que vous brûlez des graisses. Plutôt normal vu que celle-ci est produite essentiellement par les tissus adipeux (c'est-à-dire les graisses).

D'où l'intérêt du cheat meal qui inverse la tendance, et qui vous sera donc bénéfique.

Bon, maintenant que l'on a vu les apports positifs de la journée plaisir, il faut présenter les moyens de la rentabiliser au maximum :

A. Evitez de vous priver avant le jour J

Le fait de vous priver en amont aura pour effet réduire votre culpabilité lors des repas. De ce fait, vous allez penser que comme vous vous êtes privé pendant un petit moment, alors vous méritez de manger encore plus que prévu.

Tandis que si vous abordez le cheat meal avec une approche normale, vous ne commettrez pas autant d'excès que si vous y allez à cran.

B. Videz vos réserves de glycogène

La conversion de vos glucides en acides gras ne se fait que lorsque vos réserves en glycogène sont saturées. Il suffit donc de les vider afin de pouvoir les remplir et avoir de la marge devant vous.

Si vous ne pratiquez pas de sport, le jeûne ou le jeûne intermittent précédant le cheat day est une excellente solution.

Ainsi, vous arrivez avec des réserves de glycogène vides et prêtes à recevoir les calories supplémentaires que vous allez consommer durant la journée plaisir.

C. Privilégiez les protéines dans votre suralimentation

Le calcul est assez simple : vous prenez votre apport calorique quotidien actuel et vous l'augmentez de 30%. Cela vous procurera un léger surplus calorique qui vous permettra d'en tirer un maximum de bénéfices sans vraiment engraisser.

Si votre apport calorique quotidien est de 1700 calories, vous consommerez au cours de votre journée plaisir 2210 calories.

ASTUCES POUR MAIGRIR OU LIMITER LA CASSE EN VACANCES

Avant même de me lire, vous allez probablement me dire que si vous devez continuer le régime, alors ce n'est pas du tout des vacances. Quelque part, vous n'avez pas tort.. Mais laissez-moi une chance de me refaire 😊

Pendant les vacances, on a tendance à souvent manger à l'extérieur, à ne pas faire attention, à ne pas trop regarder, etc ...

Comme un cheat meal, mais qui durerait une voire deux semaines entières. En plus de ça, il faut prendre en compte que les plats que l'on trouve dans les restaurants sont souvent beaucoup plus caloriques que ceux que l'on se fait à la maison. Impossible de savoir la quantité de beurre ou d'huile utilisée, ce que contiennent les sauces, etc...

On va donc très rapidement dépasser la limite qu'on se fixe en temps normal.

Le problème c'est que ça peut rapidement saper plusieurs semaines d'efforts. Et qu'en plus de ça, ça nous fait perdre l'habitude de faire attention et de se limiter. Du coup, une fois rentré chez soi, il faut s'y remettre à fond.

Pas évident, surtout qu'à cela va s'ajouter le « blues » du retour à la vie normale. Et à ce surplus calorique vient généralement s'ajouter le manque de sport. Que

ce soit par manque de temps, manque de matériel ou par flemme : « Je suis en vacances, je me repose » ; « il n'y a pas de matériel dans mon hôtel », ...

Et, comme vous vous en doutez, le combo « cheat-week + pas de sport » est assez explosif.

L'une des configurations les plus défavorables que vous pourriez vivre est d'aller en vacances en plein milieu du régime.

Rappelez-vous que le but d'un régime est d'atteindre un poids idéal et d'y rester le plus longtemps possible, donc en résumé, ne pas faire de régimes tous les quatre matins.

Une fois que vous aurez mené à bien votre mission, vous allez être tranquille pour un bon bout de temps avant de reparler régime. Et lorsque vous en arriverez là, vous pourrez aller en vacances sans avoir de conséquences dramatiques sur votre perte de poids.

En revanche, si vous partez en vacances au bout de 4 semaines de régime et que vous décidez de ne pas faire un minimum attention, alors vous saquerez 1 mois de travail.

Ceci dit, des vacances où vous devez faire attention à tout ce que vous mangez ne sont pas vraiment des vacances.

Alors plutôt que de chercher à calculer et se prendre la tête pour pas grand-chose au final, vous pouvez également jouer sur le nombre de repas par jour que vous consommez.

On en revient au jeûne intermittent : En diminuant le nombre de repas par jour que vous prenez, il est beaucoup plus facile de réduire le total des calories sur une journée. Cette méthode est très efficace, non seulement pour réduire les apports caloriques, mais également pour brûler plus efficacement les graisses.

Pour exemple, lors d'un récent séjour, j'ai pris un hôtel avec demi-pension (midi et soir) pour pouvoir dormir le matin et pratiquer le jeûne intermittent faisant ainsi d'une pierre deux coups.

A la fin du séjour, compte tenu des activités nautiques et randonnée, j'avais perdu 0,5 kg malgré des gros repas le midi et le soir. Tout est une question de stratégie.

QUOI FAIRE UNE FOIS QUE VOUS AVEZ ATTEINT VOTRE POIDS DÉSIRÉ

Quand vous avez atteint votre objectif, vous allez augmenter votre consommation de calories, de façon à maintenir un poids stable : comptez environ 30 calories par kilogramme de votre poids (par exemple si vous pesez 70kg, cela revient à $30 \times 70 = 2100$ calories par jour).

Vous pouvez soit augmenter la taille de vos repas (tout en continuant à faire le jeûne matinal), soit ajouter un troisième repas.

Votre objectif en termes de poids, vous pourrez l'atteindre plus ou moins rapidement. Plus vous vous restreindrez sur les calories, et plus vous perdrez de la graisse rapidement. Mais plus ce sera difficile à tenir.

L'avantage d'un régime agressif, c'est que ça permet d'observer des résultats rapidement. C'est motivant.

En revanche, descendre trop bas au niveau des calories peut provoquer des réactions hormonales qui peuvent être perturbantes. D'où l'importance d'avoir toujours en tête la raison pour laquelle vous cherchez à maigrir. Ce « pourquoi », qui vous permet de conserver votre détermination.

L'objectif du Protocole FeelShaped, c'est de vous amener à maigrir le plus rapidement et le plus facilement possible.

En incorporant à votre quotidien la stratégie du jeûne matinal, vous verrez que c'est plus facile qu'on ne le pense. Mais encore une fois, si on descend trop bas, notre motivation peut en prendre un coup. On se sent faible, on est facilement irritable, etc...

Dites-vous simplement que c'est passager. Que c'est le prix à payer pour maigrir super rapidement. Si vous voulez y aller plus doucement, la journée sera bien entendu plus agréable.

Je vous souhaite de mettre en application tout ce que vous avez appris dans ce guide. Car cette stratégie fonctionne à merveille. Elle vous permettra d'atteindre votre but le plus facilement et le plus rapidement possible.

Plein de réussite,

Axel



MENTIONS LÉGALES :

L'ebook "Le Protocole FeelShaped" est l'exclusive propriété de feelshaped.com. Il est interdit de distribuer cet ebook ou de le revendre sans partenariat d'affiliation. La publication de l'œuvre ou d'extraits sur tout support est formellement interdite sans l'autorisation de l'auteur.

feelshaped.com décline toute responsabilité en cas de détournement ou de mauvaise interprétation du contenu proposé.

Le contenu de ce guide doit être lu avec discernement et les exemples qui y figurent ne sont présents qu'à but d'illustration. Ils sont subjectifs et ne reflètent aucunement une vérité universelle.

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident dans la mise en œuvre des techniques et pratiques enseignées dans ce guide.