

Table des matières

Préface	11	L'environnement	107
Avant-propos	17	La mastication	109
Pourquoi mes régimes n'ont-ils pas fonctionné ?	17	Mes comportements alimentaires	112
À qui s'adresse ce livre ?	21	Je mange par faim physiologique	112
Introduction	22	Je mange par faim psychologique	113
Obésité ou surpoids ?	22	Je mange à cause d'un déséquilibre en neurotransmetteurs	115
Le yoyo, le sport le plus pratiqué	25	Je mange pour une autre raison	124
Qu'est-ce qui influence mon poids ?	27	La structure de mes repas	128
Prédispositions	27	Le travail en horaires décalés	129
Nutrigénomique et nutriginétique	29	L'arrêt du tabac	131
Mes excès et mes déficiences : nutriments clés dans la gestion du poids	30	Ma manière de cuisiner	133
Les macronutriments	32	Manger cru	133
Les micronutriments	64	Manger cuit	134
Autres	84	Les techniques de cuisson, préparations à favoriser	135
Le sommeil	92	Certaines périodes à risque	138
Le stress	99	La grossesse	138
Comment le stress fait-il grossir ?	99	Le rebond d'adiposité	141
Quelques outils pour gérer le stress	100	L'adolescence	143
L'activité physique	103	La ménopause	143
		Troubles et pathologies pouvant générer une prise de poids	147
		Le diabète de type 2	147
		L'hypothyroïdie	153
		L'inflammation	161
		Les intestins	173
		La rétention d'eau	190

<i>Plan d'action</i>	193
Je trouve la motivation	193
J'élimine mes toxines	196
Je vérifie mes freins à l'amincissement	203
Bilan sanguin	203
Bilan urinaire	210
Analyse de selles	211
Je mets en place mon programme personnel	212
Moi aujourd'hui	212
Qu'est-ce qui influence mon poids ?	214
Quels sont mes objectifs ?	236
Je prépare mon programme alimentaire	237
Le petit déjeuner	238
Le repas de midi	241
Le goûter	242
Le repas du soir	243
Informations pratiques	245
<i>Les recettes</i>	247
Petit déjeuner	248
Muffins	248
Flocons d'avoine	250
Granola, le muesli "crunchy"	252
Flocons d'avoine méditerranéens	254
Mini-quiches "surprise"	256
Repas de midi	258
Gratin de courgettes	258

Hachis parmentier	260
Brochette de poulet Tandoori & son coulis indien	262
Salade quinoa – tofu	264
Goûter	266
Cake amandes-carottes	266
Rouleaux printanniers	268
Crème de patate douce	270
Crème au chocolat	272
Pancakes	274
Repas du soir	276
Taboulé de quinoa rouge	276
"Steak tartare" végétarien	278
Salade de lentilles vertes & brocoli	280
Soupes	282
Velouté de topinambours	282
Soupe de carottes au thym	282
Soupe de butternut	282
Soupe de courgettes au pesto	283
Soupe de poivrons au paprika	283
Caviar, houmous, pâté végétal	284
Sauces et vinaigrettes	288
<i>Bibliographie</i>	294