

## Table des matières

Préface	11	L'environnement	107
<b>Avant-propos</b>	<b>17</b>	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
<b>Introduction</b>	<b>22</b>	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
<b>Qu'est-ce qui influence mon poids ?</b>	<b>27</b>	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		Ma manière de cuisiner	133
dans la gestion du poids	30	Manger cru	133
Les macronutriments	32	Manger cuit	134
Les micronutriments	64	Les techniques de cuisson, préparations à favoriser	135
Autres	84	Certaines périodes à risque	138
Le sommeil	92	La grossesse	138
Le stress	99	Le rebond d'adiposité	141
Comment le stress fait-il grossir ?	99	L'adolescence	143
Quelques outils pour gérer le stress	100	La ménopause	143
L'activité physique	103	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

<b><i>Plan d'action</i></b>	<b>193</b>		
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		
<b><i>Les recettes</i></b>	<b>247</b>		
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
		<b>Goûter</b>	<b>266</b>
		Cake amandes-carottes	266
		Rouleaux printanniers	268
		Crème de patate douce	270
		Crème au chocolat	272
		Pancakes	274
		<b>Repas du soir</b>	<b>276</b>
		Taboulé de quinoa rouge	276
		"Steak tartare" végétarien	278
		Salade de lentilles vertes & brocoli	280
		<b>Soupes</b>	<b>282</b>
		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
		<b>Caviar, houmous, pâté végétal</b>	<b>284</b>
		<b>Sauces et vinaigrettes</b>	<b>288</b>
		<b><i>Bibliographie</i></b>	<b>294</b>