10 ALIMENTS À ZÉRO CALORIE POUR MAIGRIR FACILEMENT

+ de Filles Trucs | comment-economiser.fr

Calcul des calories & perte de poids

La calorie se mesure par la quantité d'énergie nécessaire pour élever d'un degré centigrade la température d'un gramme d'eau.

Les aliments **à calories négatives** n'existent pas au sens propre, car tous les aliments contiennent des **calories**. En réalité, les aliments **"zéro calorie"** sont ceux **à faibles en calories qu'ils nécessitent plus d'énergie à digérer qu'ils n'apportent à votre organisme.**

TOP ALIMENTS BRÛLE-GRAISSES

1. **Thé vert** — Le thé vert contient de l'EGCG, un antioxydant qui brûle les calories.
2. **Pain complet** — Riche en nutriments et parfait pour un petit déjeuner rassasiant.
3. **Saumon** — Haute teneur en bonnes graisses qui aident à maigrir.
4. **Ail & oignon** — Riches en minéraux et huiles qui brûlent la graisse & boostent le métabolisme.
5. **Brocoli** — Haute teneur en fibres.
6. **Fruits rouges** — Riches en éléments nutritifs et en antioxydants.
7. **Poulet** — Polyvalent et savoureux, le blanc de poulet est aussi riche en protéines
8. **Yaourt** — Teneur élevée en protéines.
9. **Oranges** — Aident à brûler les graisses.
10. **Riz complet** — Suivez beaucoup d'eau lorsque vous mangez du riz complet.

PIRE ALIMENTS À EVITER

1. **Aliments frits** — Ils bouchent les artères, ce qui peut entraîner un AVC et Alzheimer.
2. **Chocolat** — Le chocolat en soi n'est pas mauvais pour la santé, sauf si vous en mangez tous les jours.
3. **Alcool** — L'alcool peut faire chuter votre métabolisme jusqu'à 73%.
4. **Chips** — Pour diminuer votre apport en lipides, évitez de manger des chips.
5. **Desserts** — Tous les desserts contiennent bien trop de mauvaises graisses.
6. **Sirop de maïs** — Entraîne des dépôts de graisse sur le foie et un rétrécissement des vaisseaux sanguins.
7. **Pop-corn** — Provoque des inflammations aux bronchioles & entraîne des bronchioles oblitérantes.
8. **Crème glacée** — Teneur trop élevée en sucres et en calories.
9. **Pâtisseries** — Toutes les pâtisseries ont une haute teneur en ingrédients sucrés et salés.
10. **Pain & pâtes** — Évitez le pain et les pâtes alimentaires à base de farine blanche.

Les aliments à calories négatives:

légumes

asperge	betterave	chou	céleri rave	ail
25 calories pour 100 g	37 calories pour 100 g	21 calories pour 100 g	8 calories pour 100 g	149 calories pour 100 g

aubergine	brocoli	chou-fleur	concombre	épinards
15 calories pour 100 g	31 calories pour 100 g	31 calories pour 100 g	10 calories pour 100 g	25 calories pour 100 g

fruits

abricots	melon	pamplemousse	pastèque
241 calories pour 100 g	34 calories pour 100 g	42 calories pour 100 g	30 calories pour 100 g

pomme	orange
52 calories pour 100 g	47 calories pour 100 g

mûres	papaye	framboises
43 calories pour 100 g	39 calories pour 100 g	52 calories pour 100 g

cranberry
308 calories pour 100 g

BIENFAITS DES AUMENTS À ZÉRO CALORIE

1. Stimulent le métabolisme et aident à brûler plus de graisses.
2. Réduisent la sensation de faim.
3. Régulent le taux de sucre dans le sang.
4. Détoxifient le foie pour l'aider à brûler plus de graisses.
5. Réduisent le taux de cholestérol.
6. Réduisent le niveaux de stress, d'anxiété et de dépression.
7. Régénèrent la peau, rendent les cheveux plus brillants et renforcent les ongles.
8. Ont des propriétés anti-inflammatoires et améliorent la circulation.
9. Aident à booster les capacités de concentration.
10. Luttent contre la rétention d'eau.

BIENFAITS DE PERDRE DU POIDS

1. Plus de confiance en soi.
2. Sensation augmentée d'être actif et en pleine forme.
3. Moins de risque de diabète et prédisposition de type 2.
4. Meilleur taux de glycémie.
5. Cœur en bonne santé.
6. Meilleure qualité de sommeil.
7. Articulations plus flexibles et sans douleur.
8. Augmentation de vos niveaux d'énergie et de vitalité.
9. Augmentation de la fertilité.
10. Plus de plaisir à faire du sport régulièrement.

AVANTAGES D'ÊTRE MINCE

+ de choix de vêtements
+ facile de rentrer dans les sièges
+ facile de porter des colliers, bracelets et bagues
+ facile de se laver
+ facile de rencontrer quelqu'un
+ peur des regards et des commentaires
+ facile de faire du sport
+ facile de monter les escaliers
+ peur de manger devant les autres
+ d'amour propre & de confiance en soi

LES EXCUSES POUR NE RIEN FAIRE

"Je suis en pleine ménopause."
"Je n'aime pas faire du sport."
"C'est génétique."
"Je n'ai pas le temps de faire du sport."
"Les autres doivent apprendre à m'accepter comme je suis."
"Manger sainement, ça coûte trop cher."
"J'ai un métabolisme lent."
"Les aliments sains ont mauvais goût."
"La vie est trop courte pour faire un régime."

Conseils pour perdre du poids

Après le petit déjeuner, essayez de boire **seulement de l'eau.**

Essayez de faire **1 000 pas** de plus par jour.

Prenez des **céréales** au petit déjeuner **5 fois** par semaine.

Marchez au moins **45 min** par jour.

Au lieu de boire des **jus de fruits**, mangez des **fruits.**

Portez un **carnet de notes** avec vous partout où vous allez.

Prenez **5 à 6 petits repas** par jour.

Incorporez **plus de légumes** à vos repas.

Mettez du **lait** en poudre écrémé dans votre café.

Pour les **repas du soir**, mangez des **légumes** et des **céréales** à portions égales.

MASSE CORPORELLE

SURPOIDS & OBÉSITÉ

POURCENTAGE **DES FRANÇAIS** QUI SONT **EN SURPOIDS**

POURCENTAGE **DES FRANÇAIS** QUI SONT **OBÈSES**

AUGMENTATION **DES DÉPENSES SANTÉ** CHEZ LES **PERSONNES OBÈSES**

9 ANS PERTE MOYENNE D'ESPÉRANCE DE VIE CHEZ LES PERSONNES SÉVÈREMENT OBÈSES

Poids idéal pour un adulte de 30 ans

1,52 m	1,56 m	1,60m	1,66 m	1,70 m
H : 59 kg F : 55 kg	H : 64 kg F : 62 kg	H : 70 kg F : 66 kg	H : 75 kg F : 72 kg	H : 78 kg F : 76 kg

1,74 m	1,78 m	1,82 m	1,88 m
H : 81 kg F : 79 kg	H : 86 kg F : 82 kg	H : 91 kg F : 88 kg	H : 97 kg F : 94 kg

APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS

40 % Pourcentage de calories vides dans l'alimentation des enfants

Quantité de soda en moyenne que boivent tous les jours les jeunes de 12 à 19 ans **650 ml**

2 000 Nombre de calories recommandé par jour

3 530 Nombre de calories consommées par les Français en moyenne

85 g Quantité recommandée de céréales entières pour perdre du poids

80 à 100 g Quantité recommandée de fruits et légumes par jour

2 Nombre d'enfants qui ne prennent jamais de petit déjeuner

Pourcentage des personnes qui mangent au fast-food tous les jours

Pourcentage de l'apport journalier recommandé des enfants qui dort provenir du petit déjeuner

Pourcentage de calories qui proviennent du fast-food chez les personnes qui en mangent tous les jours

APPORTS NUTRITIONNELS RECOMMANDÉS

CHEZ LES ADULTES DE PLUS DE 20 ANS

Apport énergétique recommandé Hommes: **2 672 kilocalories**

Apport énergétique recommandé Femmes: **1 803 kilocalories**

Apport recommandé en protéines (hommes) **47 %**

Apport recommandé en protéines (femmes) **49 %**

Apport recommandé en matières grasses (Hommes et femmes) **34 %**

LES 10 PAYS LES PLUS TOUCHÉS PAR L'OBÉSITÉ