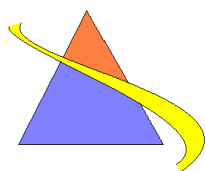


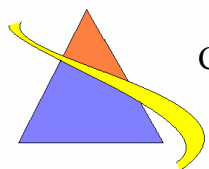
# Retrouvez un poids acceptable et une forme physique pour la vie



**Kevin Parmentier**

Copyright © Kevin Parmentier, Square Docteur Jean Joly 3, 1040 Etterbeek, Tél: 0032/498.699.420, <http://www.pkddiet.eu> ,  
@: [pkddiet@gmail.com](mailto:pkddiet@gmail.com) , TVA: BE 0894.135.805

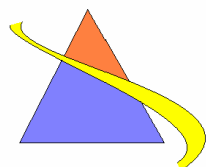




Copyright © Kevin Parmentier, Square Docteur Jean Joly 3, 1040 Etterbeek, Tél: 0032/498.699.420, <http://www.pkddiet.eu> ,  
@: [pkddiet@gmail.com](mailto:pkddiet@gmail.com) , TVA: BE 0894.135.805

## Table des matières

Avant-propos.....	4
1. Pourquoi un changement de style de vie et pas un régime restrictif ou des heures dans une salle de sport ?.....	5
2. Mes conseils.....	6
A. Changez de style de vie.....	6
B. Mangez de tout.....	7
C. Une activité physique.....	9
D. Tenez un journal.....	10
E. L'environnement.....	10
F. Un coach.....	11



## Avant-propos

A l'heure actuelle et plus que jamais, il apparaît de plus en plus évident que notre santé, notre bien-être et notre longévité sont en étroite collaboration avec une alimentation et un style de vie sain et équilibré.

Cependant, nous sommes souvent confrontés à des discours diététiques déformés et peu crédibles et peut-être vous sentez vous un peu frustré et dupé d'avoir passés tant de temps dans divers régimes. Mais ce n'est pas votre faute car le seul but est de vendre en espérant que vous repreniez votre poids pour pouvoir vous vendre un autre régime tout aussi efficace que le premier.

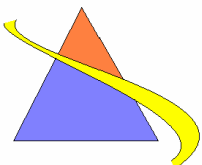
Nous sommes donc condamnés à « LA VALSE DES REGIMES » (sans féculent, soupe aux choux, hyperprotéinés, ceinture amaigrissante, pilule miracle, powerplate, électrostimulation, stepper, vélo d'appartement,...)

Alors que les soins de santé s'avèrent de plus en plus coûteux, une approche diététique de qualité sur l'alimentation saine et équilibrée semble bien ne pas être un luxe inutile.

Mais pour réussir il faut avant tout être réaliste pour atteindre ces objectifs personnels. Il faut donc une approche simple à suivre et qui ne prenne que peu de notre temps.

En tant que diététicien, je sais pertinemment bien qu'il est difficile de faire le premier pas vers ces objectifs. Le fait d'avoir pris part à la lecture de ce livre virtuel constitue déjà votre premier pas vers la réalisation de vos objectifs.

Dans ce livre, je ne ferai pas l'éloge d'un remède miracle à vos kilos superflus (5, 10, 30,...kg) ni même de la diététique que j'ai étudié pendant plusieurs années, mais je vais partager avec vous des petits conseils qui peuvent avoir un impacte sur notre style de vie et notre poids.



# 1. Pourquoi un changement de style de vie et pas un régime restrictif ou des heures dans une salle de sport ?

Effectivement, suivre un régime ou passer des heures dans une salle de sport ne sont certainement pas les meilleures solutions pour perdre du poids, car dès l'arrêt du régime ou de l'activité physique, les kilos reviennent au galop.

Et puis, si les régimes étaient efficaces, croiriez-vous qu'il y en aurait autant ?

Si vous désirez maintenir le poids que vous souhaitez, il vaudrait mieux changer vos habitudes par rapport à l'alimentation et à l'activité physique.

Et oui, la plupart des régimes célèbres ou à la mode sont basés sur un régime strict. Bien entendu ces régimes apportent des résultats à court terme, mais ils échouent très souvent parce qu'ils reposent sur un objectif atteint rapidement et de plus, ils s'avèrent trop restrictifs pour notre organisme qui n'est pas dupe.

De plus la perte de poids de beaucoup de ces régimes miracles s'avèrent être une perte d'eau et, ou musculaire et rarement de graisse.

Or si vous perdez du muscle, vous diminuez votre métabolisme c'est-à-dire que vous brûlerez moins de graisse. Résultat final on est plus gras, plus gros et démotivé.

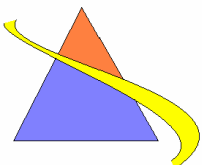
Les séances d'exercices pour brûler les graisses sont souvent trop longues et doivent être répétées trop souvent ce qui les rendent difficiles à suivre pour les personnes ayant une vie active.

De plus, la plupart de ces machines comme le vélo d'appartement termine à la cave ou au grenier voire même comme objet de décoration.

Soyons raisonnable le sport de trop longue durée n'est pas facile à appliquer dans notre vie active et s'avère ennuyeux. De plus, les longues séances obligent souvent notre corps à puiser son énergie dans notre muscle et entraînent une trop grande perte d'eau. On retrouve donc notre cercle vicieux : plus gras, plus gros et démotivé.

Il est important de noter que tous les investissements que vous avez faits, pour contrôler votre poids, jusqu'à aujourd'hui ne doivent pas être pris comme des échecs mais comme une amélioration de vos connaissances sur la gestion de votre poids. Connaissances que vous approfondirez encore plus maintenant que vous avez téléchargé gratuitement ce livre virtuel sur <http://www.pkddiet.eu> .

**En résumé, si vous êtes prêts à changer sérieusement de style de vie et que vous vous y appliquez quotidiennement, vous pouvez éviter de retourner dans la « VALSE DES REGIMES »**



## 2. Mes conseils

### A. Changez de style de vie

Il serait idéaliste de penser que la simple pratique d'une activité physique ou que le simple suivi d'un régime puisse améliorer d'une quelconque façon votre forme physique.

Car si tel est le cas vous êtes voué à la « VALSE DES REGIMES ».

Il convient donc de prendre les mesures nécessaires pour changer concrètement de style de vie.

On parle effectivement de plus en plus de changer de style de vie dans la presse, à la télévision ou sur le réseau internet. Rien de nouveau dans ce conseil me direz-vous alors.

Ok, c'est vrai mais vous, vous en êtes où là ? Mon premier conseil est donc de vous aiguiller au mieux pour y arriver le plus simplement (facilement) possible.

Et oui, comment changer de style de vie si on ne connaît pas son style de vie actuel.

Je vous invite donc à dresser, tout comme je le fais avec mes patients, une anamnèse de votre style de vie actuel. Pour ce faire, rien de plus simple, notez vos habitudes alimentaires en termes de qualités et de quantités ainsi que vos habitudes en matière d'activité physique (nombre d'exercices et genre d'entraînement).

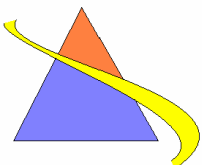
Prenez également note de vos inquiétudes, de ce qui vous stresse, de votre rythme de vie, durée du sommeil et qualité de celui-ci.

Sans oublier de noter ce que vous pensez de votre vie, style de vie et de votre état d'esprit actuel.

Une fois les réponses à toutes ces questions mises sur papier, relisez le et vous verrez quel est votre style de vie. Vous comprendrez alors pourquoi, il vous faut changer et pourquoi la simple diététique ou la simple activité physique ne vous aideront **jamais à gagner vos objectifs à long terme**.

Il faut donc changer de style de vie, mais comme pour tout, cela se prépare.

Notez donc vos objectifs et tracer un plan d'attaque pour changer votre style vie.



## **B. Mangez de tout**

Pour perdre du poids il ne suffit pas de boire de l'eau, il faut se concentrer sur des aliments ayant un réel apport nutritif sans quoi nous ne stimulerions pas assez notre organisme et nous perdrons du muscle plutôt que de la graisse.

Qui parmi nous n'a jamais ouvert un magazine parlant du nouveau régime à la mode qui nous promet monts et merveilles quand à la rapidité et aux efforts à fournir pour perdre nos 10 kilos superflus.

Ce qui est le plus génial avec tous ces régimes c'est que après les avoir essayés, nous nous rendons compte qu'après les avoir arrêtés nous sommes encore plus gras et gros qu'au début. Cela est souvent dû à la perte de masse musculaire engendrée lors du régime. Et le pire on recommence la même chose chaque année.

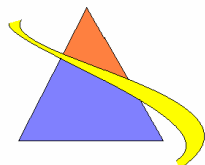
Lors d'un régime la première question qui revient souvent est : qu'est ce que je ne peux pas ou ne devrait pas manger ? « NE... PAS ». Comment pouvons-nous arriver à un objectif si nous partons déjà avec une négation dans la tête. Pensons POSITIF, qu'est ce que je peux manger, qu'est ce qu'y est vraiment nécessaire à mon organisme et qui satisfera ma faim ?

La prise de poids est due souvent à une surconsommation énergétique par rapport à notre besoin par conséquent si nous souhaitons perdre du poids, nous devons consommer moins d'énergie que nous n'avons besoin.

Donc le simple fait de ne rien changer dans votre alimentation et de faire du sport peut vous aider à perdre du poids mais ceci ne garantit bien sûr rien sur le long terme et sur la qualité de votre alimentation.

La plupart des régimes à la mode propose une diminution énergétique en supprimant un des macronutriments (protéines, lipides (graisses), glucides (sucres)). Effectivement, nous allons perdre du poids mais nous allons aussi introduire un déficit en micronutriments (vitamines et minéraux).

Nourrissez donc votre corps de tous les nutriments dont il a besoin comme le montre la pyramide alimentaire et si vous avez faim entre les repas n'hésitez pas à faire des collations ou à fractionner vos repas en 2 prises. N'oubliez pas non plus de boire en suffisance pour éliminer au maximum les toxines du corps.





La pyramide représente les différents groupes d'aliments et les portions que nous devrions manger chaque jour.

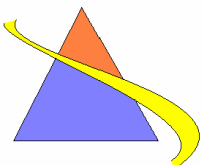
Comme on le voit, l'eau doit être consommée en grande quantité (environ 1,5 litre par jour). Probablement que boire de l'eau ne vous dit rien. Alors sachez que le café, le thé sont également des apports en eau acalorique.

Le pain, les pommes de terre et les pâtes qui constituent le groupe des féculents sont très importants, nous devrions en consommer à chaque repas car ils sont une source d'énergie glucidique, minéraux et de vitamines du groupe B primordiales à notre organisme.

Ensuite, viennent les fruits et les légumes, nous devrions consommer au moins 3 portions de fruits et 4 portions de légumes par jour. Les fruits et les légumes sont une source de glucide mais également de vitamines et minéraux.

Les viandes, volailles, poissons et œufs (3 portions par jour avec maximum 2 œufs par semaine) suivent accompagnés par les produits laitiers (3 portions par jour). Ils nous apportent des protéines, du Fer et du calcium en plus pour les produits laitiers.

Ensuite, viennent les matières grasses, elles nous apportent des lipides et des vitamines A, D, E et K indispensables mais mieux vaut ne pas en abuser et privilégier les matières grasses végétales.



## **C. Une activité physique**

Faire une activité de courte durée mais à intensité plus élevée.

Comme pour la plupart de mes patients, cela doit sûrement vous surprendre.

Et pourtant une séance courte où les exercices sont réalisés correctement est tout aussi efficace qu'une séance longue, épuisante et ennuyeuse. (Mes patients qui s'appliquent à effectuer **entre 50 et 100 abdominaux tous les jours** ont constaté une perte de taille allant parfois jusqu'à 5 cm le premier mois).

Je sais également que la plupart des grandes enseignes du sport délivre toujours des programmes types contenant pas moins de 90 minutes d'activités (cardio + musculation) par séance et à raison de 2 à 3 fois par semaine. Mais franchement entre nous combien d'entre vous pourrait tenir cela à vie.

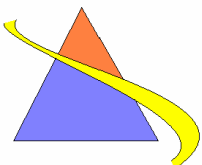
Partant toujours du principe que pour pouvoir réussir, il faut que le concept soit simple et facile à suivre et franchement, 90 minutes de sport plus le temps au vestiaire et à la douche on approche plus des 2h. Bref, un temps beaucoup trop long que pour pouvoir passer encore du temps en famille.

Le principe est très simple soit vous vous entraînez dur soit vous vous entraînez longtemps, mais ne faites pas les deux en même temps car votre corps a besoin de repos pour récupérer. Si vous ne respectez pas ce principe, vous allez dépasser la limite que votre corps puisse supporter et vous aller devoir prendre des périodes de repos de plus en plus longues et ainsi nuire au résultat que vous vous étiez fixé.

Ceci explique aussi pourquoi la plupart des programmes délivrés aux gens s'avèrent difficiles à suivre et la recherche de résultat est souvent réduite à néant.

Que vous choisissiez du cardiotraining (et)/ou de la musculation ayez toujours une intensité élevée et essayez de ne pas dépasser 30 à 45 minutes d'entraînement par séance à raison de 2 à 3 fois par semaine. Car il ne faut pas perdre de vue que le but n'est pas de perdre du poids sous forme d'eau et d'épuiser son organisme mais bien d'augmenter son métabolisme tout en raffermissant son corps.

Note : Dans le cas de la musculation rien ne sert de faire de longue série et trop rapide comme le font la plupart des gens. Mieux vaut un peu plus de poids que l'on soulève plus lentement et entre 8 et 10 fois.



## **D. Tenez un journal**

Veillez à noter vos résultats en matière de poids, de taille, taux de graisse mais aussi en matière d'activité physique.

Ceci peut paraître ridicule mais j'ai constaté que la plupart des patients à qui je demandais de m'envoyer un courriel toutes les semaines en m'indiquant leur poids se sentaient plus responsables dans les objectifs qu'ils s'étaient fixés que les patients qui n'étaient pas tenu à m'envoyer de courriel.

En plus de vous encouragez dans vos efforts, le fait de noter va vous permettre de voir si vous perdez de la graisse et si vous progressez dans votre remise en forme (activité physique).

Donc, le fait d'enregistrer vos résultats, vous permettra de voir vos progrès en terme de poids, de tour de taille, de taux de graisses et de performance physique.

## **E. L'environnement**

L'entourage est un point très important si pas le plus important. L'attitude des autres à notre égard joue un rôle important sur notre réussite qu'on le veuille ou non.

Votre famille et vos amis sont des personnes qui ont une grande influence sur votre comportement. Si dans votre entourage on vous dit que vous n'atteindrez pas vos objectifs ; même avec la meilleur force mentale du monde il est très difficile de ne pas se démotiver car le moindre doute de votre part peu vite dériver en un gouffre de désillusion.

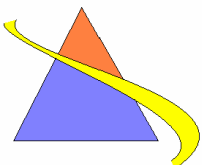
Lors de votre changement de style de vie vous serez confronté à des personnes jalouses qui utiliseront la moquerie à votre égard afin de masquer leur jalousie quant à votre réussite.

Vous serez également confronté à des compétiteurs (des personnes qui évolueront plus vite que vous) qui s'amuseront à vous rabaisser en se moquant de vous.

Vous serez aussi confronté à des personnes en permanence démotivées qui sont en permanence négative.

Dressez donc une liste des personnes de votre entourage et notez si ces personnes vous aident ou vous entravent dans votre progression. Si celles-ci entravent votre progression, je vous conseille comme je le fais avec mes patients de leur en parler et de les avertir de votre motivation.

Surtout n'oubliez pas de penser positif et de vous entourer de personnes positives.



## **F. Un coach**

Prenez un coach, je sais ce que vous vous dites : je n'ai pas besoin de coach, je sais le faire tout seul.

Parfait dans ce cas, comment avez-vous fait avant, comment en êtes vous arrivé là et pourquoi, avant vous n'aviez pas réussi.

Partir sans coach, c'est comme si vous décidiez d'aller au sommet de l'Everest sans guide. Vous vous perdriez.

L'impact d'un coach n'est pas à négliger, ce n'est pas pour rien que les plus grands sportifs ont un coach.

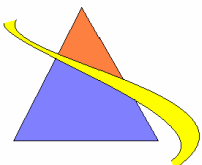
Le coach, en plus de vous entraîner, de vous superviser, de vous dresser un plan de base, va également vous soutenir dans les moments les plus durs en apportant un soutien émotionnel.

Un coach s'est quelqu'un qui vous guide et qui n'a pas peur de vous dire la vérité en face même si cela fait mal. Ça ne sert à rien de prendre quelqu'un qui vous aidera à vous lamenter sur votre sort ou qui aura peur de vous dire la vérité en face, le but est d'avancer pas de reculer.

Si le coach ne s'avère pas utile à vie, il est vraiment intéressant au début de votre régime afin de vous mettre sur la bonne voie.

[Cliquer ici pour contacter votre coach PKDdiet](#)

**Arrêtez de vous lamenter sur votre sort mais AGISSEZ ET GAGNEZ**



## Contact

Kevin Parmentier  
Square Docteur Jean Joly 3  
1040 Etterbeek  
Tél: 0032/498.699.420  
@: [pkddiet@gmail.com](mailto:pkddiet@gmail.com)  
<http://www.pkddiet.be>

