

*Les secrets de votre vitalité*

A group of golden key figures, each with a key as a head and legs, running in a line across the middle of the page. They are holding keys in their hands.

# 10 Clés d'or

Pour retrouver votre équilibre  
Sans vous priver...



Marie-Laure VEYRE

# **Les Secrets De Votre Vitalité**

*10 Clés D'Or Pour Retrouver  
Votre Équilibre Sans Vous Priver*

par Marie-Laure Veyre

<http://les-secrets.com/Vitalite/>

**Vous pouvez offrir ce livre autour de vous sans le modifier  
mais en aucun cas le distribuer à des fins commerciales.**

**Retrouvez Marie-Laure Veyre sur**  
**<http://les-secrets.com/Vitalite/>**

## Introduction

Ras le bol de traîner quelques kilos en trop, d'être fatiguée à longueur de journée, d'avoir l'impression de ne plus être maître(sse) de votre santé ou de votre vie en général ?

Dîtes "STOP" une fois pour toutes, mettez un terme à ce cercle infernal, chassez les idées reçues, arrêtez de vous laisser influencer par la publicité qui n'a d'autre but que de vider votre porte monnaie.

Reprenez les rennes immédiatement !

Voilà les 10 clés qui vont vous permettre de retrouver votre vitalité.

Vous allez le constater, il n'y a rien de sorcier et vous êtes totalement capable d'y arriver...il suffit juste de s'y mettre !

Alors prêt (e) ?

C'est parti !

## Clé n° 1 : Fuyez les régimes

Ne vous laissez pas faire !!

Le régime vous fait rentrer dans un cercle vicieux dont vous aurez bien du mal à sortir.

Vous arriverez certainement à perdre quelques kilos mais au prix d'une énorme frustration qui va générer en vous un stress immense et il est reconnu que plus on est stressé plus on a tendance à compenser par l'alimentation.

Etes- vous prêt(e) à suivre un régime pour le restant de vos jours ?

Non, bien évidemment ! Il faudrait être un tantinet masochiste...

Mais là est le problème : dès que vous allez arrêter ce régime et reprendrez une alimentation classique, vous reprendrez aussi du poids.

Votre régime provisoire ne peut que vous apporter une situation d'équilibre, elle aussi provisoire, vous mettre en marge de la société (difficile d'accepter une invitation quand on est au régime) et vous apporter de faux espoirs.

La première des choses à faire est d'être patient(e) et faire les choses en douceur pour obtenir des résultats durables.

Je vous l'ai dit, rien de sorcier.

## **Clé n° 2 : Changez vos habitudes alimentaires ET votre hygiène de vie**

La clé du succès est là, tout simplement !

- ✓ Mangez à heures fixes et pas trop tard le soir = entre 19h et 20h.
- ✓ Réduisez les proportions. C'est une erreur de notre monde occidental que de croire qu'il faut sortir de table le ventre rebondis.
- ✓ Privilégiez les aliments "vivants" : crudités, fruits.
- ✓ Prenez le temps de mastiquer et de savourer : il faut ¼ d'heure pour que l'information de satiété arrive à votre cerveau, plus vous mangez vite et plus vous aurez ingurgité de nourriture avant que vous ne vous sentiez rassasiés...sans compter les problèmes de digestion !
- ✓ Faites de vos repas des temps de pause dans le calme et la convivialité.
- ✓ Ne sautez pas de repas.
- ✓ Bannissez les grignotages entre les repas et si vraiment vous avez un petit creux, commencez

par boire un verre d'eau, si la faim persiste :  
mangez un fruit.

- ✓ Ne bannissez aucun aliment (sauf allergies bien évidemment ou problème médical particulier).
- ✓ Equilibrez vos repas : votre organisme a besoin de tout : protéines, glucides et lipides, dans de bonnes proportions.

Et surtout, surtout, je le répète : soyez patient(e) avec vous-même !

## **Clé n° 3 :** **Apprenez à connaître vos** **véritables ennemis**

Allez, je suis certaine que vous les connaissez mais un petit rappel ne peut faire de mal.

Attention aux graisses !

L'autre jour, j'étais chez une amie pharmacienne, j'ai été horrifiée de voir la quantité d'huile mise dans la poêle pour faire cuire ses steaks... alors qu'elle n'en aurait pas mis on aurait obtenu le même résultat.

Essayez vous verrez.

L'organisme a, certes, besoin de graisses, mais en toute modération et encore pas n'importe lesquelles.

Pour assaisonner vos salades, préférez le citron ou encore l'huile d'olive, les sauces légères à base de yaourt, de fromage blanc sont aussi excellentes.

En voici une recette :

- 1 yaourt (ou du fromage blanc)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron
- 1 pincée de sel
- une herbe aromatique au choix : persil, basilic, ciboulette...

On en parle moins, mais ils ne sont pas bon non plus pour l'organisme, il s'agit des produits raffinés : sucre (blanc), farine (blanche), riz (blanc).

Ces aliments sont pauvres en fibres, vitamines, oligo-éléments... Bref, tout ce qui est essentiel à un régime sain et équilibré.

Chaque fois que c'est possible, choisissez l'option "complet" ou "non raffiné".

D'autre par, est-il besoin de vous dire que la plupart du temps, vous mettez trop de sel dans vos assiettes ?

Quelle mauvaise habitude que d'attraper la salière avant même d'avoir goûté !

Il y a bien des possibilités de donner du goût à vos aliments.

Avez-vous pensé aux aromates, épices... ?

En préparant vous-même vos repas, avec des produits frais, vous serez certain(e) de ce que vous mettrez dans votre assiette : les plats préparés même salés sont constitués de sucres raffinés. Lisez les étiquettes et vous serez surpris(e) de tout ce que l'on trouve dans ces produits.

## Clé n° 4 : Vos meilleurs amis

Je l'ai déjà dit mais je le répète : les fruits et les légumes sont vos meilleures amis.

Bon, je ne vais pas tous les citer mais je ne peux m'empêcher de mettre la pomme en avant.

Bien sûr, vous connaissez l'adage "Une pomme chaque jour éloigne le médecin pour toujours."

Sa pectine forme un gel qui emprisonne les graisses et régule leur absorption. Excellent si vous surveillez votre cholestérol.

De plus la pomme est connue pour être très bon coupe faim.

Elle est constituée de tous les éléments nécessaires à l'organisme : Vitamines, calcium, phosphore, fer, fructose.

Elle s'attaque aux surcharges pondérales dues à la rétention d'eau.

Faites des cures de pomme !

## Clé n° 5 : Le pouvoir de l'eau

Notre corps est composé à 80% d'eau.

L'eau est élément essentiel tant pour ses propriétés dépuratives qu'hydratantes. Elle intervient dans de nombreuses fonctions métaboliques de l'organisme.

La majeure partie de l'eau est éliminée par les reins, la vessie, les poumons, la peau.

Pour compenser cette déperdition, il faut impérativement boire 1l à 1,5l par jour et plus encore, en cas de chaleur ou d'exercices.

L'eau va drainer en douceur...

Je vous conseille aussi de boire des tisanes, ainsi vous ajouterez aux bienfaits de l'eau, le principe actif de la plante.

Choisissez –les dépuratives ou drainantes et elles vous aideront à éliminer les toxines.

Le choix est vaste : pissenlit, bardane, reine des près, cassis...

Recette à base de reine des prés :

50 gr de feuilles séchées à mettre dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10mn.

**N'oubliez pas les jus de fruits frais** mais inutile de rajouter de sucre.

Si vous n'avez pas le temps de presser vos fruits, optez pour le "100% pur jus sans sucre ajouté".

Evitez les sodas, coca, café...qui ne vous apportent rien, si ce n'est une satisfaction très passagère.

## Clé n° 6 : Gagnez du temps pour penser plus à vous

"Comment ?" me direz-vous, la maison, les enfants, le mari...?

ORGANISEZ-VOUS et déléguez.

Rien que dans votre cuisine, savez-vous que vous pouvez gagner un temps précieux sans pour autant servir du tout prêt ?

Trouvez des recettes faites en un rien de temps. Si, si, c'est possible, j'ai été conseillère en loisir culinaire pendant 3 ans, alors je sais de quoi je parle !

Connaissez-vous, par exemple, la quiche sans pâte ?

Recettes : Quiche sans pâte.

- 3 œufs
- ½ litre de lait
- 100 g de farine
- 100 g de gruyère râpé

- 150 g de lardons fumés, ou du thon, ou des courgettes (500g), ou...ce que vous voulez !

Faire cuire 30 à 40 mn th6/7

Notez la veille pour le lendemain, ce que vous avez à faire et commencez toujours pas les (vos) priorités.

Vous n'avez pas réussi à tout faire ? Et alors ? Est-ce que le monde va s'écrouler ? Non !

Notez pour demain, ce que vous n'avez pas fait aujourd'hui.

Apprenez à déléguer. Vos enfants, votre conjoint peuvent vous aider et le feront avec grand plaisir...si vous le leur demandez (gentiment bien sûr).

Et puis lâchez !

La maison n'est pas nickel ? Et alors ? Au moins, c'est une maison où il y a de la vie !

Que vaut-il mieux ? Une maison où l'on peut manger par terre et une maman (épouse, amante) nerveuse, stressée où une maison un peu moins propre et une maman (épouse, amante) détendue et heureuse.

Je parle au féminin car les tâches ménagères reviennent encore, le plus souvent aux femmes. Ceci dit si vous êtes un homme "moderne", je suis certaine que vos enfants et votre épouse, préfèreront un papa et mari détendu plutôt qu'une maison transformée en palais des glaces.

Retrouvez le sens de vos priorités !

## Clé n° 7 : Respirez

"Mais, je respire", allez-vous me dire. Evidemment, sinon vous ne seriez pas là à me lire !

Vous trouvez que l'on s'éloigne du sujet initial ?

Non pas tant que ça et vous allez voir pourquoi.

La respiration est LE mouvement fondamental de la vie; c'est la seule fonction sur laquelle vous pouvez agir et qui aura une répercussion sur votre système nerveux, sur votre système cardio-vasculaire, votre circulation... Une bonne respiration vous aidera, donc, à éliminer les toxines.

**Exercice 1** : Allongez-vous sur le dos, mettez une main sur le ventre et inspirez par le nez doucement en gonflant le ventre, votre poitrine doit bouger le moins possible. Puis expirez (toujours par le nez) en prolongeant l'expiration et en rentrant le ventre.

**Exercice 2** : Même exercice, mais au bout de l'inspiration bloquez tout (ni inspiration, ni expiration) pendant 5 secondes, puis expirez doucement.

Les sentiments et émotions influent sur la respiration. Savoir contrôler sa respiration permet de contrôler ses émotions. Essayez vous verrez !

## Clé n° 8 : Réapprenez à dormir

Difficultés d'endormissement, nuits agitées, sont des facteurs de stress indéniables.

Ce stress, vous allez vouloir le compenser par une gâterie alimentaire, un café pour tenir le coup, vous allez vous énerver contre tout ce qui bouge dans la maison et pire vous allez vous énerver contre vous-même.

Autre raison de bien dormir : des chercheurs ont constaté chez des hommes et des femmes dormant 5 heures par nuit des taux d'adiposité (graisse) respectivement 40 % et 25 % plus élevés que chez les sujets de sexe correspondant qui en dorment huit.

Ca n'est pas tout : "les chercheurs ont observé que les sujets qui dorment moins présentent des taux de leptine plus faibles. Cette hormone, sécrétée par le tissu adipeux, stimule la dépense énergétique et diminue la faim..." Source université de Laval.

Même s'il reste encore bien des points non connus sur ce lien entre le sommeil et la régulation du poids, nous

pouvons d'ores et déjà retenir que dormir 8 heures est nécessaire à bien des points de vue notamment pour la concentration, la mémoire, la vitalité en générale !

Retrouvez un rythme de sommeil régulier, couchez-vous à heures fixes, jamais trop tard.

Le soir, évitez les repas trop tard et trop lourds que vous n'arriverez pas à digérer.

Evitez les conversations trop animées, celles qui vous prennent la tête et qui induisent une surexcitation cérébrale.

Mettez une musique de relaxation, faites les exercices de respiration cités ci-dessus.

Prenez un bain à 39°, ajoutez y quelques gouttes d'huile essentielle de lavande.

La température du corps baisse un petit peu la nuit, en anticipant par un bain chaud, vous facilitez votre endormissement.

On vous a dit de prendre une douche fraîche ? C'est une erreur, cette douche va vous rafraîchir dans

l'instant mais va tout de suite après faire monter la température de votre corps.

Ne vous êtes –vous jamais demandé pourquoi l'on boit chaud dans les pays chauds ? Et bien, pour rafraîchir le corps !

Ainsi pour provoquer du froid, il faut appliquer du chaud et inversement.

## Clé n° 9 : Bougez

Oui, bougez ! Mais attention pas avant d'aller au lit !!

Je sais, ce que je vais dire est un grand classique, mais préférez les escaliers à l'ascenseur, vos jambes à la voiture.

Le week-end, laissez tomber la télé, l'ordinateur, allez en famille faire une ballade dans la nature à pied ou à vélo.

Faites une activité comme le yoga, toute en douceur mais qui vous apprendra aussi à libérer votre mental.

L'exercice est indissociable à une bonne vitalité, il ne faut en aucun cas céder à la sédentarité.

Les muscles sont le support de notre squelette, ce rôle de soutien est primordial mais ce n'est pas le seul : le muscle peut être comparé à une petite usine d'utilisation et de combustion des sucres, des graisses et des déchets.

Vos muscles sont donc vos brûleurs de graisse naturels !

Et ça n'est pas tout, 1kg de muscle à moins de volume qu'1kg de graisse, en faisant de l'exercice votre silhouette se trouve donc pour le même poids remodelée et affinée.

Enfin, l'exercice à un effet bénéfique sur votre système nerveux.

Donc aucune hésitation à avoir, mais attention, si vous n'avez pas bougé depuis longtemps, commencez très progressivement et très en douceur.

Ressourcez-vous, votre corps en a besoin et votre mental aussi !

## Clé n° 10 : La force de votre mental

*"Celui qui dirige constamment ses pensées  
vers le bonheur devient heureux."*

(BENTHAM)

C'est reconnu, la peur de la chose provoque la chose;  
les pensées négatives attirent des situations  
négatives...

A partir d'aujourd'hui, soyez positif (ve) !

Quand une pensée négative arrive, chassez là en  
douceur et remplacez là par une pensée plus chouette,  
visualisez la mer, la montagne, un champ de  
fleurs...quelque chose que vous aimez  
particulièrement et qui vous fait plaisir.

Et surtout, surtout, arrêtez de culpabiliser, ne vous  
posez pas en victime ! Réagissez !

Jetez votre balance par le fenêtre, euh, c'est une façon  
de parler hein ! En tous cas, n'en faites pas une  
fixation.

Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire, mais je suis certaine que vous en avez la force.

Comment faire ?

Commencez le matin, dès que vous ouvrez un œil, par dire : "je vais de mieux en mieux".

Quelqu'un prend de vos nouvelles, systématiquement dites : "je vais très bien" et souriez, souriez, souriez !

Autre chose : concentrez-vous sur le moment présent, soyez tout entier (ère) à ce que vous faites dans l'instant :

Par exemple : Vous buvez un verre d'eau... au lieu de l'avaler vite fait, régalez-vous, sentez cette eau couler le long de votre œsophage... tout simplement, buvez ce verre en conscience, sans penser à ce que vous ferez dans 10mn où à ce qui vous est tombé sur la tête hier.

Construisez votre futur en vivant parfaitement votre présent.

Le passé, on ne peut pas le changer, alors, laissez tomber les vieilles rancœurs et ouvrez votre cœur à ce que vous vivez aujourd'hui.

Cueillez les petits bonheurs que la vie vous offre : un sourire, une main tendue, un rayon de soleil...

## Conclusion

Vous êtes quelqu'un de bien, je le sais !

Prenez-vous en main dès aujourd'hui, appliquez les conseils que je vous donne.

Rien d'extraordinaire, c'est vrai, mais en retrouvant une bonne hygiène de vie, vous vous sentirez déjà beaucoup mieux dans votre corps et dans votre tête.

Restez toujours à l'écoute de ce corps qui est votre bien le plus précieux et fixez vous des objectifs sur un long terme, 9 mois à 1 an.

Votre poids ne dépend pas QUE de votre alimentation, il dépend aussi, et vous l'avez compris, de votre stress actuel, de votre culpabilité et aussi peut être d'un stress conscient ou inconscient qui peut remonter à des années en arrière.

Alors, apprenez à vous aimer, soyez patient (e) et indulgent (e) avec vous-même.

A votre Vitalité Retrouvée !

## Pour aller plus loin

Avant de vous laisser, il faut quand même que je vous dise que j'ai mis au point un programme sur 21 jours pour vous aider vraiment dans votre démarche, pour vous prendre par la main !

Dans ce programme, je vous sers de coach : tous les jours, vous aurez de nouveaux conseils en vidéos, des exercices, des recettes, des quiz interactifs,...vous aurez aussi accès à un forum sur lequel vous pourrez me poser vos questions personnelles.

Alors, si vous souhaitez :

- Retrouver un teint de pêche
- Rentrer dans votre tenue préférée du printemps dernier
- Dormir d'un sommeil réparateur

Bref, être en pleine forme !

Rejoignez moi vite, en cliquant ici :

<http://les-secrets.com/Vitalite/>

## Table des matières

Vous pouvez offrir se livre autour de vous sans le modifier mais en aucun cas le distribuer à des fins commerciales. ....	2
Introduction .....	3
Clé n° 1 : Fuyez les régimes .....	5
Clé n° 2 : Changez vos habitudes alimentaires ET votre hygiène de vie .....	7
Clé n° 3 : Apprenez à connaître vos véritables ennemis.....	9
Clé n° 4 : Vos meilleurs amis .....	12
Clé n° 5 : Le pouvoir de l'eau.....	13
Clé n° 6 : Gagnez du temps pour penser plus à vous.....	14
Clé n° 7 : Respirez .....	18
Clé n° 8 : Réapprenez à dormir.....	19
Clé n° 9 : Bougez .....	23
Clé n° 10 : La force de votre mental .....	25
Conclusion .....	28
Pour aller plus loin .....	29
Table des matières.....	30