

Méthode ^{de} nutrition



GÉRER L'ÉQUILIBRE

L'alimentation
maîtrisée

au service
de vos projets :

 Esthétique

 Bien-être

 Performance

re ■

Ven Sam

6 7

13 14

20 21

27 28

re ■

Ven Sam

6 7

13 14

20 21

27 28

013



@mphora

depuis 1996

Compagnie Algérienne de Documentation et de Conseil
 Adresse : Rue La Flanelle, Cité Ain Allalt, Dely Ibrahim, Alger
 Tél : (021) 91 03 32, Mob : (0770) 87 06 38, Fax : (021) 91 03 51
 Email : cadoc@cadoc.dz

Olivier LAFAY

avec la collaboration de
Pierre MANOLOV

Illustrations : Isabelle TOUATY

053835

(4)

BL 520

Méthode de ➔ nutrition



GÉRER L'ÉQUILIBRE

Illustration de couverture :
Tamara de LEMPICKA,
"Adam et Eve", 1932

@mphora

27, rue Saint-André des Arts - 75008 Paris

Structuration



Introspection – Le souci diététique 11

Si vous êtes pressé d'entrer dans le vif du sujet, commencez la lecture du livre par le chapitre 2 (sautez provisoirement le chapitre 1).

1.	Le rapport à l'alimentation	13
a.	Histoire	13
b.	Liberté	17
c.	Identité	20
d.	Réflexion	24
2.	L'absence de souci diététique	28
a.	L'ignorance	28
b.	Le refus	32
c.	La naïveté	35
d.	L'angoisse	38



ompréhension – Sommaire détaillé _____ 45

1.	Processus de la méthode de nutrition	47
2.	Présentation de la structure	49
3.	Types de lecture	53



rganisation – Adaptez votre environnement _____ 55

1.	Organiser votre environnement	57
	a. Votre cuisine	57
	b. Vos autres pièces	63
	c. Vos outils de cuisine	63
2.	Trucs et astuces	65



évaluation – Déterminez votre profil 71

1.	Votre objectif	73
	a. L'objectif principal	73
	b. Les objectifs intermédiaires	76
2.	Où en êtes-vous?	77
	a. Le principe de substitution	78
	b. Le principe de détermination	78
3.	Votre profil énergétique	82
	a. Votre métabolisme de base (MB)	83
	b. Votre niveau d'activité physique (NAP)	84
	c. La dépense énergétique journalière (DEJ)	86
	d. Cas spécifiques	86
4.	Résumons	88



Direction – Jaliers caloriques

91

1.	Perte de masse grasse - Régime hypocalorique	93
a.	Votre situation	93
1.	<i>Principe de substitution</i>	93
2.	<i>Principe de détermination</i>	95
b.	Principes essentiels de la perte de masse grasse	99
2.	Entretien - Régime équilibré	103
a.	Votre situation	103
1.	<i>Principe de substitution</i>	103
2.	<i>Principe de détermination</i>	105
b.	Principes essentiels de la phase d'entretien	109
3.	Construction musculaire - Régime hypercalorique	112
a.	Votre situation	112
1.	<i>Principe de substitution</i>	112
2.	<i>Principe de détermination</i>	114
b.	Principes essentiels de la phase de construction musculaire	117
4.	Principes d'alimentation	121
5.	L'alimentation en fonction de l'entraînement sportif	123
6.	Cycler	127
7.	Joker	129

8. Banque de menus 130

Menus TPN. 3 repas par jour de 2750 à 1000 kcal	137
Menus TPN. 4 repas par jour de 2750 à 1000 kcal	147
Menus HP. 3 repas par jour de 3000 à 1250 kcal	157
Menus HP. 4 repas par jour de 3500 à 1250 kcal	167
Menus HP. 5 repas par jour de 4500 à 1000 kcal	179
Menus HP. 6 repas par jour de 6000 à 1000 kcal	195



Inspiration – Recettes évolutives 219

1. Fonctionnement 220

2. Les repas 221

Matin. Idées de petits-déjeuners	223
Midi et soir. Idées de déjeuners et de dîners	245
Collations. Idées de collations	267



Informations – Approfondissement des connaissances

283

1.	Les nutriments	285
	a. Les glucides	285
	b. Les protéines	290
	1. <i>Les acides aminés</i>	290
	2. <i>Besoins en protéines</i>	291
	3. <i>Qualité des protéines</i>	292
	4. <i>Le soja et le lait: info ou intox</i>	296
	5. <i>Point sur le gluten</i>	298
	c. Les lipides	299
	1. <i>Les différents types de lipides</i>	299
	2. <i>Les huiles végétales</i>	302
	3. <i>Le cholestérol</i>	304
2.	Vitamines, minéraux et antioxydants	305
	a. Les vitamines	305
	b. Les minéraux	309
	c. Les radicaux libres et les antioxydants	313
3.	L'équilibre acido-basique	314

4.	L'activité physique et sportive	315
	a. Intérêts	315
	b. Que faire ?	315
	c. La dangerosité du sport	317
	d. Suppléments	318
	e. Gérer finement une phase de perte de masse grasse jusqu'à une « sèche » modérée	321
5.	Femmes enceintes	324
	a. Spécificités alimentaires	324
	1. La gestion de l'augmentation de la masse corporelle	324
	2. Certaines habitudes alimentaires à éviter	326
	b. Activités physiques et sportives	326
	c. Complémentation	327
6.	Les besoins caloriques des enfants	328
7.	L'alcool	329
8.	Effets du régime sur le corps	330
	Documentation – Références bibliographiques	331





Méthode ^{de} nutrition

PERTE DE GRAISSE - BIEN-ÊTRE - PERFORMANCE - CONSTRUCTION MUSCULAIRE



Le premier ouvrage pédagogique consacré à l'alimentation



- Introspection : penser la diététique pour mieux redéfinir ses projets.
- Compréhension : maîtriser le processus méthodique.
- Organisation : mettre en place un environnement propice à la réussite.
- Évaluation : clarifier ses objectifs et déterminer son profil énergétique.
- Direction : organiser et gérer précisément son évolution.
- Inspiration : varier ses menus grâce à des recettes évolutives.
- Informations : acquérir progressivement les savoirs diététiques essentiels.

Méthode de nutrition peut être utilisé sans connaissances préalables. C'est un ouvrage essentiellement tourné vers l'action, capable d'orienter et encadrer le lecteur dans un même mouvement. Mais il sait également former et informer le lecteur afin de le rendre progressivement plus autonome.

Cette liberté, acquise grâce au savoir, vous l'obtiendrez au travers d'un cheminement effectué en douceur, avec aisance. Jamais il ne vous sera trop demandé. Simplicité d'accès et souplesse adaptative sont les maîtres mots de Méthode de nutrition.

Les conditions d'une application immédiate sont renforcées. En suivant la méthode, vos actions généreront des résultats rapides et motivants.



Que vous soyez homme ou femme, sportif ou sédentaire, vous pourrez modifier votre corps à volonté, en favorisant la santé et le bien-être.

www.ed-amphora.fr



@amphora

24,24 €