

# **MES 5 PLUS GRANDES** **ERREURS EN NUTRITION**

(pour vous éviter de les faire à votre tour)

*Dans ce petit guide, je vous présente les 5 plus grandes erreurs en matière de nutrition qui m'ont empêché d'atteindre mes objectifs physiques, santé et bien-être aussi rapidement que je le voudrais.*

*La nutrition est un domaine complexe et il est de plus en plus difficile de faire le tri entre toutes les informations dont nous disposons aujourd'hui. On se pose parfois trop de questions ou à l'inverse, on ne fait pas attention à des fautes qui vont parasiter tous nos efforts.*

*Je l'ai bien connu lors de ma grosse perte de poids et ma stabilisation. Je consommait des aliments que les publicitaires nous recommandent et qui entretenaient pourtant mon obésité et mon mal-être. A côté, je fuyais des aliments qui ne me voulaient que du bien car j'ignorais tout de leur potentiel santé.*

*Je souhaite donc vous éviter cela à travers mon expérience. J'espère que ce petit guide saura vous faire gagner du temps et vous permettre d'atteindre le plus vite possible la vitalité par la nutrition. Bonne lecture !*

# 1/Manger de faux aliments santé

Je suis sûr que vous connaissez bon nombre de produits allégés faibles en calories qui sont vantés dans les régimes amincissants. Pourtant, il faut garder en tête que ce ne sont pas des aliments santé. On trouve des yaourts 0% qui se disent diététiques alors que si vous jetez un œil à leur composition, vous y retrouverez des ajouts de sucre et d'additifs (pour leur donner du goût ou rendre la texture plus attrayante) qui ne seront pas vos meilleurs alliés pour garder la ligne.

J'ai consommé du fromage blanc 0% en quantité à une époque, croyant que ça me permettrait de me caler l'estomac en me faisant perdre du poids. En vérité, ça m'apportait surtout de l'eau, des douleurs aux intestins et en plus, ce n'était pas bon au goût.

Depuis que j'ai banni tous ces produits qui cherchent seulement à alléger mon portefeuille, j'ai amélioré ma forme générale tout en perdant du poids.

## 2/Fuir le gras

Nous vivons dans notre société une véritable phobie du gras. En tant qu'ancien obèse, je croyais à tort que le gras était ce qui me rendait gros et que je devais donc absolument le bannir de mon alimentation.

Pourtant, les lipides, les bons lipides, ont un rôle fondamental pour notre santé, notre bien-être et notre ligne. Ils sont indispensables à notre bon fonctionnement hormonal et contrairement à ce qu'on pense, ils permettent d'atteindre et de conserver notre poids de forme.

Intégrer des bonnes graisses à mon alimentation comme celles que l'on retrouve dans l'huile d'olive, l'avocat, les noix ou les poissons gras comme le maquereau a été le premier pas pour améliorer grandement ma forme générale sans prendre le moindre gramme.

### 3/Ne pas se méfier du sucre

A l'inverse du gras, nous avons tendance à ne pas être assez vigilant vis-à-vis du sucre et des glucides en général. Quand j'étais obèse, je consommait des féculents (riz, pâtes, pain...) à chaque repas sans faire attention à la quantité. C'était ma plus grosse erreur.

Les glucides étaient en réalité ce qui entretenait le plus mon obésité. Aujourd'hui, j'ai un poids de corps qui est dans les normes, je fais du sport régulièrement car j'adore ça mais il me suffit d'avoir une alimentation plus riche en glucides pour reprendre du gras.

Méfiez-vous des recommandations qui nous indiquent de consommer des féculents à chaque repas, je sais par expérience que ce n'est pas indispensable. Depuis que je vois les glucides comme une source d'énergie dont je dois contrôler la consommation en fonction de mes activités, je ne prends plus de poids sans en comprendre les raisons.

## 4/Avoir peur de la faim

Lorsque j'ai retrouvé un poids santé et que je me suis mis au sport, j'avais peur de manquer d'énergie pour des activités physiques qui étaient nouvelles pour moi. A chaque sensation de faim, je pensais qu'il fallait donc écouter mon corps et immédiatement manger quelque chose.

Pourtant, la sensation de faim... c'est justement une sensation. Généralement, si on a suffisamment manger lors de nos repas et qu'ils sont équilibrés, cette envie de grignoter représente davantage une gourmandise plutôt qu'un besoin réel du corps.

En écoutant mon corps, j'ai compris que le laisser avoir faim entre deux repas n'était pas obligatoirement une mauvaise chose. Souvent, le grignotage permet d'apaiser un problème psychologie avant tout (stress, ennui, frustration d'une journée de boulot épuisante par exemple).

## 5/Ne pas privilégier le naturel

Cela paraît logique et pourtant, j'ai mis un certain à comprendre à quel point l'alimentation naturelle est la seule capable de réellement nourrir mon corps.

Un jus de fruit, ce n'est pas un fruit.

Des légumes en boîte, ce ne sont pas des légumes frais que je cuisine moi-même.

De même qu'une viande transformée déjà préparée, ce n'est pas un morceau de viande que je fais cuire à ma convenance.

Faire le choix d'une alimentation fraîche, encore mieux bio et de saison, c'est s'assurer d'apporter à son corps tout ce dont il a besoin et ne pas souffrir de carences.

Bien sûr, cela nous pousse à cuisiner davantage, ce qui demande du temps. Pour ma part, je préfère me lever plus tôt et me préparer un vrai petit déjeuner complet plutôt que de faire dans du tout prêt, car c'est ainsi que mon corps a retrouvé forme et santé.

## 6/Ne pas être ouvert

Je ne me suis jamais senti aussi bien en matière d'alimentation depuis que j'ai arrêté de suivre toutes les normes qu'on semble nous imposer.

Manger des céréales au petit déjeuner, je l'ai fait, ça a toujours été une catastrophe. Au lieu de m'apporter l'énergie dont j'avais besoin pour bien démarrer la journée, ils me donnaient toujours un gros coup de barre quelques heures après.

Les produits laitiers indispensables ? Mon système digestif se porte pourtant infiniment mieux depuis que j'ai arrêté d'en consommer, et je trouve mon calcium dans d'autres aliments.

Ainsi, j'ai compris qu'il ne fallait pas hésiter à explorer d'autres pistes, ne pas avoir peur de changer ses habitudes pour trouver ce qui nous correspond le mieux. C'est grâce à cela que j'ai pu retrouver la vitalité par la nutrition !



J'espère que ces 6 erreurs vous ont été utiles. Si vous voulez en savoir plus et approfondir ce que j'ai abordé ici, rendez-vous sur mon site [lavitaliteparlanutrition.fr](http://lavitaliteparlanutrition.fr).

Si vous désirez un suivi personnalisé pour apprendre à établir une nutrition adaptée à votre corps qui vous permettra d'atteindre vos objectifs, je propose un service de coaching à cette adresse.

De nouveaux articles, des fiches pratiques et d'autres projets verront le jour pour que je puisse vous aider du mieux que je peux.

A bientôt sur [lavitaliteparlanutrition](http://lavitaliteparlanutrition.fr) !