

*Stop, j'arrête !  
Finis les régimes, fini le stress  
Cadeau*

Bonjour,

Je m'appelle Gisèle Kaczmarek et je vous présente le livre que  
je viens d'écrire : **Stop, j'arrête !**



Je vous offre ces extraits de mon livre dont je possède les droits. Vous avez le droit de l'éditer et de l'offrir mais vous n'avez pas le droit de le modifier, ni dans le texte, ni dans les liens.

**Très important, à savoir :**

Dans son rapport du jeudi 25 novembre 2010, l'Agence de sécurité sanitaire alimentation, environnement et travail (ANSES), passe au crible 15 régimes, les plus répandus, détaillant leurs effets néfastes pour la santé car ils entraînent de grosses carences en lipides, glucides, protéines, mais aussi en vitamines et minéraux, et des apports en fibres inférieurs aux doses conseillées.

**Visitez mes sites de développement personnel :**  
**Réussir Sa Vie et/ou Pour un Futur Heureux et/ou**  
**Mieux vivre, maintenant, tout de suite**

## *Stop, j'arrête ! Finis les régimes, fini le stress Cadeau*

Ce sont des évidences qui remettent une fois de plus en cause notre alimentation et notre mode de vie, en mettant l'accent sur des déséquilibres préjudiciables pour la santé avec des risques d'ostéoporose, de cancer colorectal et de maladies cardio-vasculaires.

Jean-Michel Lecerf, de l'institut Pasteur de Lille, affirme également dans ce rapport, : « Plus on fait de régimes, plus on gagne de gras. Dans 95% des cas, il y a reprise de poids après le régime, et pire, des personnes qui n'avaient pas de problème de poids avant leur régime peuvent se retrouver en surpoids et développer des troubles du comportement alimentaire.»

« Rien ne peut remplacer en termes de santé une alimentation équilibrée, diversifiée », conclut l'ANSES dans son rapport.

Je suis donc très heureuse d'avoir écrit ce livre qui reprend tous ces concepts en développant l'idée fondamentale que pour être mince et le rester, point n'est besoin de régime, il suffit d'une alimentation équilibrée, raisonnée et diversifiée à laquelle il est indispensable d'ajouter une activité physique régulière.

Vous serez très surpris de découvrir dans ce livre que tous mes conseils et mes explications sont conformes au rapport de l'Agence de sécurité sanitaire, et je n'en suis pas peu fière, en toute modestie, car c'est ce que je pense et mets en pratique depuis longtemps.

### **Pourquoi ce livre ?**

Parce que j'en ai assez des régimes, raisonnables ou farfelus, mais toujours suivis d'une reprise de poids qui mine le moral et la santé, sans parler de la garde robe en perpétuelle ... évolution !

Un jour j'ai découvert le métabolisme. Ah oui, me direz-vous, la belle affaire, cette fonction vitale de réactions bio-chimiques existe chez tous les êtres vivants « à l'insu de leur plein gré » !

Bien-sûr, mais à l'instar de Monsieur Jourdain de Molière qui faisait de la prose sans le savoir, nous avons tous un métabolisme qui fonctionne, bien ou

**Visitez mes sites de développement personnel :**  
**[Réussir Sa Vie](#) et/ou [Pour un Futur Heureux](#) et/ou**  
**[Mieux vivre, maintenant, tout de suite](#)**

*Stop, j'arrête !  
Finis les régimes, fini le stress  
Cadeau*

moins bien, et dont nous ignorons tout ou à peu près tout.

Dans cet ouvrage, je vous livre des explications utiles pour une bonne compréhension du métabolisme, les moyens de le stimuler pour mincir et rester mince d'une façon naturelle, sans régime ... et gratuite !

Je vous donne quelques idées pour être en bonne santé avec une bonne hygiène de vie, du sport, une alimentation raisonnée, équilibrée et diversifiée. Vous découvrirez aussi des conseils basiques pour vaincre le stress et vous tourner résolument vers le bien-être.

Se sentir bien dans son corps, aimer l'image que l'on renvoie aux autres, s'aimer soi-même sans narcissisme, sont des petits bonheurs qui rendent la vie plus harmonieuse.

Il ne s'agit pas d'une nouvelle méthode ou d'un nouveau régime pour maigrir, pas du tout, simplement l'explication claire d'un processus inhérent à notre condition d'être vivant, naturel et facile à comprendre.

Ce livre ne coûte que **12 euros**. Vous ne le trouverez nulle part ailleurs. Achetez-le, lisez-le et mettez-le en pratique. C'est tout à fait possible ... puisque j'y parviens sans problème, avec mes 66 ans et mon côté paresseux lorsque j'entends les mots sport ou exercice physique !

Et puis, si vous êtes déçu par cet ouvrage ou s'il ne vous convient pas, vous m'envoyez un courriel à : [kaczmagis@sfr.fr](mailto:kaczmagis@sfr.fr) et je vous rembourse immédiatement, sans discussion.

## **Qu'y a-t-il dans ce livre ?**

Sans doute des réponses à vos questions !

Par exemple : le métabolisme, qu'en est-il de la compréhension de ce terme ? Sommes-nous victimes de notre métabolisme ? Cette notion nous fait-elle peur ? Sommes-nous capables de maîtriser la manière de comprendre et d'améliorer notre métabolisme ? C'est ce que je vous propose dans cet ouvrage.

**Visitez mes sites de développement personnel :**  
**Réussir Sa Vie et/ou Pour un Futur Heureux et/ou**  
**Mieux vivre, maintenant, tout de suite**

# *Stop, j'arrête ! Finis les régimes, fini le stress Cadeau*

## *Métabolisme et perte de poids*

Si le métabolisme de base ralentit son activité ou l'accélère, cela aura de l'influence sur vos réserves de graisse. Pour maintenir un poids-santé tout au long de la vie, il s'agit de stimuler le métabolisme de base et par voie de conséquence, sa dépense calorique quotidienne.

Comme vous le verrez dans ce livre, il existe des techniques scientifiques et surtout naturelles, pour augmenter le rythme des changements métaboliques, dans le but de permettre à l'organisme de brûler plus de calories.

## *Comment quantifier l'énergie ?*

Nos organismes brûlent constamment des calories, même lorsque nous ne faisons rien. Ce taux est beaucoup plus élevé chez les personnes qui ont une forte musculature, sans faire quoi que ce soit, leur métabolisme les brûle pour eux !

## *Les cellules graisseuses*

Même si le nombre absolu de cellules graisseuses de votre organisme reste identique, leur taille, leur apparence et le pourcentage de votre poids global peuvent être réduits.

## *Techniques et stratégies pour stimuler votre métabolisme*

Il existe 11 moyens clés pour améliorer son métabolisme, en voici quelques-uns parmi ceux que vous trouverez dans mon livre.

## *L'influence de l'exercice physique sur le métabolisme*

Je ne vous apprendrais rien de nouveau en vous rappelant que pour perdre du poids, ce sont les graisses qu'il faut éliminer !

**Visitez mes sites de développement personnel :**  
**Réussir Sa Vie et/ou Pour un Futur Heureux et/ou**  
**Mieux vivre, maintenant, tout de suite**

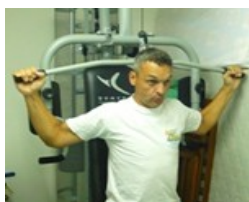
# *Stop, j'arrête ! Finis les régimes, fini le stress Cadeau*

Faire de l'exercice joue un rôle très important dans la stimulation du métabolisme et le fait de brûler des calories permet de puiser dans les réserves.

Il existe plusieurs sortes d'exercices bénéfiques pour stimuler le métabolisme, en voici quelques-uns.



## La musculation



En général, les personnes qui veulent perdre de la graisse font des exercices cardio-vasculaires ou du vélo ou du jogging ou encore de la natation et oublient que la musculation peut aussi aider à maigrir.

## L'entraînement fractionné



Adoptée et vulgarisée par de nombreux sportifs mais aussi des chercheurs, cette méthode se caractérise par des périodes d'accélération suivies de temps de récupération au cours d'une même séance d'entraînement.

Dans mon livre, je vous démontre comment cette technique va stimuler votre métabolisme d'une façon spectaculaire.



## Le mode de vie

Nous sommes souvent englués dans notre routine et quelques fois pétris de « mauvaises habitudes » comme la sédentarité, la paresse, la facilité plutôt que l'effort.

Je vous invite à réfléchir à ce sujet par rapport à votre vécu et à vos objectifs.

**Visitez mes sites de développement personnel :**  
**Réussir Sa Vie et/ou Pour un Futur Heureux et/ou**  
**Mieux vivre, maintenant, tout de suite**

# *Stop, j'arrête ! Finis les régimes, fini le stress Cadeau*

## *Bien dormir*

Le sommeil est essentiel à la vie et joue un rôle dans de nombreuses fonctions physiologiques et psychologiques.

D'après les scientifiques, la réduction de la durée du sommeil perturbe les hormones qui régulent la faim. L'appétit, en se trouvant stimulé constitue ainsi un facteur d'obésité. Mais il existe des « trucs », non médicaux, pour avoir un meilleur sommeil.

## *Se relaxer et éviter le stress*

Un autre symptôme, bien contemporain, risque d'avoir une influence clé sur votre métabolisme : le stress.

Pourtant, on peut vaincre le stress avec certaines techniques simples, faciles à appliquer et à intégrer dans la vie de tous les jours.

Il est très facile de se relaxer avec des exercices simples, de troquer ses pensées négatives pour une vision positive de la vie, de se réconcilier avec soi-même et de renouer avec la nature.

Vous n'avez besoin ni de spécialiste, ni de coach pour vous relaxer et être bien dans votre corps et dans votre tête, je vous donne toutes les clés pour y parvenir.

N'attendez pas que le monde s'améliore autour de vous, c'est à vous de transformer vos pensées et de visualiser pour vous plus de santé, de bonheur, d'épanouissement et de joie de vivre.

Prendre le temps de vivre, de regarder grandir ses enfants, de faire de belles



**Visitez mes sites de développement personnel :**  
**[Réussir Sa Vie](#) et/ou [Pour un Futur Heureux](#) et/ou**  
**[Mieux vivre, maintenant, tout de suite](#)**

# *Stop, j'arrête ! Finis les régimes, fini le stress Cadeau*

balades à pied ou à vélo sont quelques uns des secrets d'une vie harmonieuse qu'il est indispensable de préserver.

## *Le régime alimentaire*

Ah oui, le régime, indispensable si vous avez un excédent de poids. Mais je reste persuadée qu'une bonne hygiène alimentaire au quotidien avec une bonne compréhension de la nature des aliments et du métabolisme, sont préférables à un régime drastique.

Et puis, qui n'a pas fait l'expérience douloureuse (pour le moral) d'une inévitable reprise de poids après un régime sévère ? Vous saurez pourquoi en lisant ce livre et c'est très facile à comprendre !

## *Les calories, amies ou ennemies ?*

Le mot calorie a mauvaise réputation et représente un véritable casse-tête pour les personnes au régime. Pourtant les calories ne sont que des unités de mesure pour quantifier l'énergie.

Toute cette rhétorique anti-calories est culpabilisante et incite à la fuite dès qu'un aliment est supposé trop riche en calories.

Mais est-ce bien raisonnable ? Oui et non.

## *Bien manger, ni trop, ni trop peu*

Prendre régulièrement 3 repas par jour peut être très utile pour stimuler votre métabolisme. Il y a plusieurs raisons à cela que j'expose dans mon livre.

Sans oublier que bien manger, c'est aussi penser à se faire plaisir en variant les saveurs, les textures et les couleurs.

## *L'importance du petit déjeuner*

Nous avons tous entendu dire que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Et en terme de stimulation de votre métabolisme, c'est en effet le cas ! Pourquoi ?

**Visitez mes sites de développement personnel :**  
**[Réussir Sa Vie](#) et/ou [Pour un Futur Heureux](#) et/ou**  
**[Mieux vivre, maintenant, tout de suite](#)**

# *Stop, j'arrête ! Finis les régimes, fini le stress Cadeau*

## Connaître et choisir les bons aliments

Tous les aliments ne sont formés que de 3 nutriments : les protéines, les glucides et les lipides.



Chaque aliment tire son goût et son intérêt nutritionnel du mélange de ces 3 éléments, et chacun a sa place quotidienne dans nos assiettes. Les connaître et les différencier permet une alimentation saine et raisonnée.

## Les bienfaits de l'eau

Sans apport en eau d'aucune sorte, un être humain meurt rapidement en 2 à 3 jours. L'organisme adulte est composé en moyenne de 65% d'eau et tous les processus vitaux du corps humain fonctionnent avec l'eau qui est, après l'oxygène, le nutriment le plus important pour l'organisme.

Il est donc de la plus grande importance que les quantités d'eau réparties dans les cellules et les tissus ne varient guère car le métabolisme en serait affecté.

**Visitez mes sites de développement personnel :**  
**Réussir Sa Vie et/ou Pour un Futur Heureux et/ou**  
**Mieux vivre, maintenant, tout de suite**

# *Stop, j'arrête ! Finis les régimes, fini le stress Cadeau*

## Quelques idées pour réaliser des repas équilibrés

Pour maintenir un poids stable et rester en bonne santé, vous devez chaque jour équilibrer vos repas, tout en ayant à l'esprit que l'équilibre global se fait sur la journée ou même sur la semaine.

Je vous donne quelques exemples de menus équilibrés.

## Déjouer les pièges et les idées reçues

Il existe des tas d'idées concernant le métabolisme et son renforcement, mais il existe 4 erreurs très en vogue, dont il convient de se méfier.

Si vous tombez sur l'une de ces idées dans un magazine, un club de gym, ou qu'une bonne copine, bien intentionnée, veuille vous faire partager un de ces « judicieux conseils », fuyez et dites-vous en toute confiance que c'est complètement faux et que vous ne vous ferez pas avoir !

Que penser en effet des pilules amaigrissantes ou des régimes draconniens ?

## Conclusion

Comme vous le verrez dans ce livre, il existe des techniques scientifiques et surtout naturelles, pour augmenter le rythme des changements métaboliques, dans le but de permettre à l'organisme de brûler plus de calories.

Manger plus souvent certains aliments est une autre manière d'y parvenir. La méthode qui consiste à manger les bons aliments est réelle et donne des résultats positifs grâce à l'augmentation des changements métaboliques.

Prenez le temps de vivre, soyez détendu, sans stress, avec une bonne hygiène de vie. Profitez de chaque instant avec vos enfants, votre famille et vos amis, admirez ce qui vous entoure et soyez heureux.

Vous aimeriez en savoir plus ? Facile, vous pouvez acheter mon livre pour la modique somme de **12 euros**.

**Visitez mes sites de développement personnel :**  
**Réussir Sa Vie et/ou Pour un Futur Heureux et/ou**  
**Mieux vivre, maintenant, tout de suite**

*Stop, j'arrête !  
Finis les régimes, fini le stress  
Cadeau*

Vous ne le trouverez nulle part ailleurs puisque je l'ai écrit et j'en possède les droits.

Pour en savoir plus et l'acheter, cliquez sur : <http://www.ma-vie-reussie.com>

Vous pouvez payer avec PayPal, c'est une banque internationale sécurisée à 100%. Vous donnez votre numéro de carte bancaire, et je n'en aurais pas connaissance.

Je vous souhaite une belle vie, mince et en bonne santé. Amusez-vous, détendez-vous, réconciliez-vous avec vous-même, renouez avec la nature et cueillez le meilleur de la vie avec ceux que vous aimez.

A bientôt sur mon site : <http://www.ma-vie-reussie.com>

Je vous invite à visiter mes autres sites où vous trouverez également des livres de bien-être et de développement personnel.

<http://www.futur-heureux.com>

<http://www.mieux-vivre-maintenant.net>

**Visitez mes sites de développement personnel :**  
**Réussir Sa Vie et/ou Pour un Futur Heureux et/ou**  
**Mieux vivre, maintenant, tout de suite**