

Votre Passeport Minceur® pour vous : Marie

Avertissement :

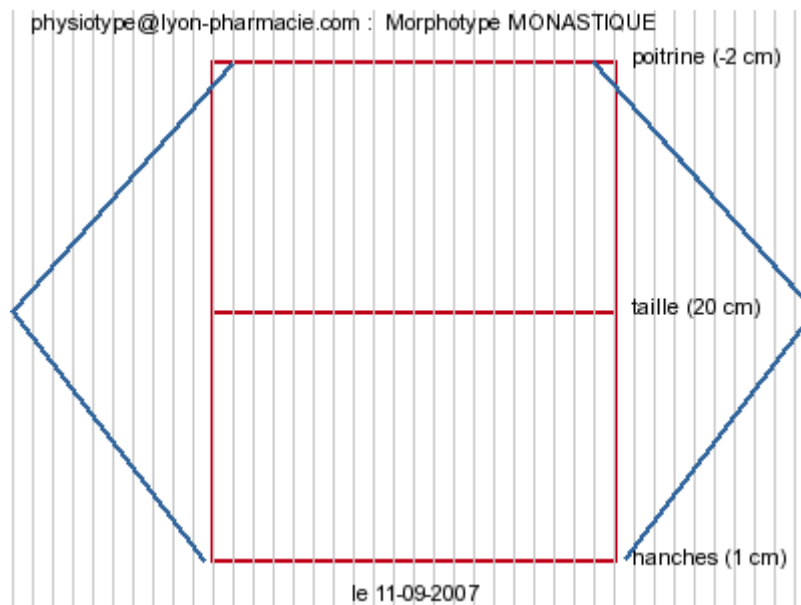
Ce qui suit ne représente en aucune façon une consultation médicale, ni les résultats de l'entretien qui prend alors en compte certains paramètres biologiques, antécédents alimentaires, génétiques... Ces éléments sont les constituants d'un bilan qui, associés aux résultats de l'entretien (1 h environ) permettent de procéder à notre conseil alimentaire.

1). Votre Questionnaire

Vous avez répondu au questionnaire précédent qui détermine en 3 questions votre profil alimentaire.

2). Votre Morphotype®

Le Morphotype® révèle graphiquement votre morphologie par rapport à ce qu'elle devrait être. Il souligne les carences et/ou les excès nutritionnels, précise les risques pour la santé et nous permet de vous conseiller sur les correcteurs physiologiques dont votre organisme a besoin.



En **bleu**, votre Morphotype® actuel

En **rouge**, votre Morphotype® idéal, votre silhouette idéale : votre Objectif ChronoMinceur

3). Objectif ChronoMinceur :

tour de poitrine idéal : 98 cm, soit **2 cm à gagner**

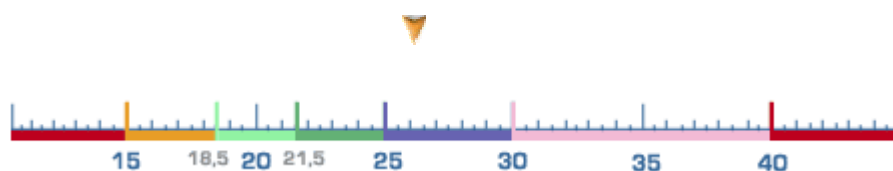
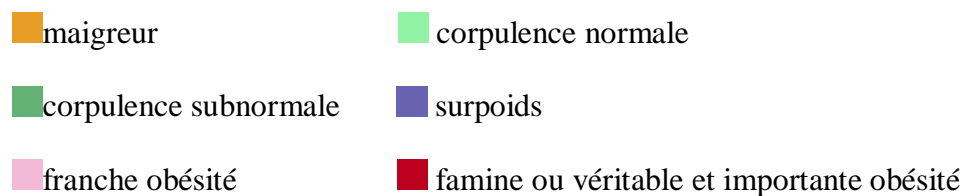
tour de taille idéal : 68 cm, soit **20 cm à perdre**

tour de hanches idéal : 98 cm, soit **1 cm à perdre**

poids idéal : 58 kg, soit **14 kg à perdre**

4). Votre Indice de Masse Corporelle (IMC) est de **25.51**

L'indice de masse corporelle ou IMC donne une évaluation de votre corpulence et des risques éventuels sur votre santé. L'IMC est une méthode fiable pour les adultes sauf pour les femmes enceintes ou qui allaitent, les athlètes d'endurance ou les personnes très musclées. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a défini l'indice de masse corporelle (IMC) comme le standard pour évaluer les risques liés au surpoids chez l'adulte.



Un IMC à 25.51 correspond à un état de "surpoids" :

Attention aux erreurs alimentaires ! Ce surpoids peut augmenter votre risque de maladies, en particulier votre risque de troubles cardiaques ou vasculaires et votre risque de diabète (ce que les médecins appellent le syndrome métabolique). Ce risque peut se cumuler avec d'autres risques provoqués par le tabagisme, l'hypertension, le cholestérol, le stress. Si vous présentez déjà un autre facteur de risque, une diminution de poids vous sera bénéfique.

4). Votre programme de rééquilibrage alimentaire : La Chronobiologie Alimentaire®

Voici le programme alimentaire scientifique issu des dernières recherches en Chronobiologie alimentaire (Chrono-nutrition®).

Buts du programme Chrono-nutrition® :

- Rééquilibrer votre alimentation par un apport varié en fruits et légumes, en protéines, en acides gras essentiels et en fibres : parce que tous les aliments ne se valent pas ni ne s'assimilent de la même façon selon le moment de la journée ;**
- Respecter le Programme National Nutrition Santé et la règle des 5 fruits et légumes par jour ;**
- Inciter à préférer les aliments à index glucidique bas ;**
- Faire découvrir les bons moments pour l'assimilation des aliments et en particulier des différentes catégories de lipides (insaturés, saturés, oméga 3 ;**
- Respecter les interactions alimentaires et les rythmes biologiques.**

Ce programme Chrono-nutrition® est à suivre en continu. C'est l'assurance et le plaisir de pouvoir manger de tout, sans frustration, sans risque de maigrir ou de grossir une fois le poids idéal atteint et cela sa vie durant. Et toute la famille peut en profiter ! Les repas joker sont l'occasion de profiter des gâteaux, et de bien d'autres petits plaisirs trop souvent interdits dans certains régimes.

Seules les périodes d'accélération métabolique Chrono10 (voir plus loin) l'interrompront selon une fréquence qui sera fonction de votre Morphotype et de votre IMC.

L'utilisation quotidienne des Synchroniseurs alimentaires (pour lutter contre le stress oxydant, rééquilibrer les acides gras, respecter l'intégrité de l'intestin, garantir vos apports quotidiens Santé...) tel qu'indiqué dans les tableaux des repas est indispensable pour assurer la bonne réussite du programme en raison des carences d'apport des aliments actuels (souvent industriels), ils évitent de se tromper et deviennent vite un plaisir.

Pour améliorer votre qualité de vie, des tests de suivi vous seront ultérieurement proposés : ils nous permettront de vous proposer des Synchroniseurs alimentaires adaptés à toutes vos situations de vie (grossesse, sport, ménopause, stress...).

Petit Déjeuner : GRAS (lipides saturés) + SUCRES LENTS (à index glycémique bas)

Petit déjeuner	
Synchroniseurs alimentaires du matin à action intestinale, antioxydante et alcalinisante	
Fromage (non allégés, et surtout pas de fromages blancs ou de yaourts) IMPORTANT : Vous êtes de tendance "grignotage" : les apports de fromage sont diminués et une adaptation alimentaire spécifique vous est réservée (voir étape 6). Ma complémentation alimentaire personnalisée)	95 g
<u>Ou</u> Charcuterie	190 g
Pain	70 g
Beurre	10 à 15 g

FRUITS : Lorsque le poids et la silhouette sont stabilisés, on peut rajouter un fruit (une pomme par exemple, ou un fruit sec) au petit-déjeuner. Avec modération cependant car en consommer trop le matin perturbe le fonctionnement du pancréas (risque de prise de poids et de pré-diabète).

Au petit déjeuner, des produits laitiers (beurre, fromage) et du pain, si possible complet ou au son, ou des céréales entières. Dans ces conditions, il y a un bon apport en vitamines liposolubles (A et D), un bon apport en calcium et magnésium. Les lipides et le cholestérol apportés sont suffisants pour diminuer la synthèse du cholestérol endogène (c'est-à-dire fabriqué par le corps). Avec cette alimentation, les taux de cholestérol diminuent avec en corollaire une diminution du facteur de risque cardiovasculaire. L'absence de sucre rapide comme le miel ou la confiture permet d'éviter le passage rapide du glucose entraînant pour la journée un risque d'insulinorésistance. Enfin, le pain complet ou au son apporte, outre des protéines (gluten), des sucres lents et des fibres. La boisson peut être du café ou du thé. La présence d'un œuf ou de viande est acceptable.

En cas de matinée longue, une collation légère avec un fruit ou un jus de fruit est possible en fin de matinée, une heure avant le déjeuner.

Rappel : si vous estimez n'avoir pas le temps de prendre un tel Petit-Déjeuner, recommencez le questionnaire en cochant la case O Alimentation en collectivité et restauration rapide

Des idées de recettes sympas et délicieuses ? Consulter notre future rubrique [Recettes](#).

Déjeuner : PROTEINES LOURDES + SUCRES LENTS (à index glycémique bas)

Déjeuner	
Synchroniseurs alimentaires de midi à action sur la satiété et l'équilibre général	
<p>Apport de protéines :</p> <p>Viande (préparée à votre goût : avec sauce, condiments...) <i>Pesée crue</i></p> <p>IMPORTANT : Vous êtes de tendance "grignotage" : les apports de viande sont diminués et une adaptation micronutritionnelle spécifique vous est réservée (voir étape 6). Ma complémentation alimentaire personnalisée</p> <p>Poisson (préparé selon votre goût) <i>Pesé cru</i></p> <p>Oeufs (préparés selon votre goût)</p>	<p>Viande rouge (agneau, boeuf, cheval, mouton) 270 g</p> <p style="text-align: right;"><u>OU</u></p> <p>Viande blanche (porc, lapin, veau) ou Volaille 315 g</p> <p style="text-align: right;"><u>OU</u></p> <p style="text-align: right;">Charcuterie et Abats 290 g</p> <p style="text-align: right;"><u>OU</u></p> <p>Poisson (à consommer le soir de préférence) 270 g</p> <p style="text-align: right;"><u>OU</u></p> <p style="text-align: right;">Oeufs 5</p>
<p>Apport de sucres lents et de fibres :</p> <p>Féculents céréaliers : pâtes, pommes de terre Légumes secs (lentilles...) Légumes verts crus (salade) ou cuits</p> <p>Panachage possible <i>Mesurés cuits</i></p>	<p style="text-align: center;">25 cl, soit, mais c'est moins précis, au maximum 7 cuillères à soupe (compter 1 C.à soupe = 3,5cl)</p>

FRUITS : Lorsque le poids et la silhouette sont stabilisés, on peut rajouter un fruit frais (une pomme ou une orange par exemple) au déjeuner. Ce peut être fait de façon occasionnelle et en petite quantité pour éviter une interaction alimentaire pouvant provoquer une prise de poids.

Au déjeuner, il faut prendre du poisson ou de la viande (soit en plat unique, soit une entrée riche en protéines suivie d'un plat de viande), qui apporte des vitamines hydrosolubles, du fer, du zinc, du sélénium, mais aussi de la tyrosine et du tryptophane. Pour une bonne résorption, il faut diminuer les légumes secs : jamais plus du quart de légumes par rapport à la quantité de viande. Eviter les desserts. Le vin en quantité modérée (1 verre) est toléré ainsi qu'un fruit et un café. Il est possible de remplacer la viande par des œufs ou, ce qui intéressera les végétariens, par des protéines d'origine végétale si le poids est stabilisé.

Rappel : si vous estimez n'avoir pas le temps de prendre un tel Déjeuner, recommencer le questionnaire en cochant la case O Alimentation en collectivité et restauration rapide.

Goûter : VEGETAUX RICHES EN LIPIDES EN GLUCIDES ENERGETIQUES

Vers 17 - 18 heures, et au moins 4 à 5 heures après le déjeuner

Le goûter est obligatoire pour la réussite de votre Plan Minceur

Voici quelques propositions pour le goûter:

Goûter	
Synchroniseurs alimentaires du goûter (pour équilibrer les acides gras insaturés)	
<p>Apport en acides gras essentiels :</p> <p><u>Végétaux :</u></p> <p>Fruits et graines riches en lipides :</p>	<p>Exemples :</p> <p>—30 g de chocolat noir ou —1/2 petit bol chinois de graines non salées (environ 1/8 de litre) (noix, noisettes, cacahuètes, noix de pécan, pistaches...) ou —1 avocat au sucre ou en vinaigrette ou —1/2 petit bol chinois d'olives ou —1/2 petit bol chinois d'olives ou —1 grosse cuillerée à soupe de beurre de cacahuète.</p>
<p>Apport énergétique :</p> <p><u>Fruits et dérivés sucrés :</u></p>	<p>Exemples :</p> <p>—1 petit bol chinois de fruits frais (25 cl, soit 1/4 de litre) ou —1/2 petit bol chinois de fruits secs (abricots, dattes, pruneaux...) ou</p>

	—2 pommes cuites avec confiture, miel, sucre ou sirop d'érable ou —2 grands verres de jus de fruits naturels ou —1/2 petit bol chinois de confiture et 1/2 petit bol chinois de compote ou —1/2 petit bol chinois de crème de marron ou —2 ou 3 boules de sorbet aux fruits.
--	--

Conclusion : Le goûter est destiné à défatiguer l'organisme et à relaxer le cerveau pour le préparer à une soirée agréable. Ne le sautez surtout pas ! Et faites-en un plaisir chaque jour renouvelé !

Des idées de recettes sympas et délicieuses ? Consulter notre rubrique [Recettes](#).

Dîner : PROTEINES LEGERES, FIBRES et OMEGA 3

Dîner	
Synchroniseurs alimentaires du soir (détoxiquant)	
Poissons (ou crustacés...)	MAXI 270 g
OU Viandes maigres (porc, volaille, lapin, veau)	MAXI 130 g
Légumes verts (en salade ou cuits), assaisonnés avec une huile riche en précurseur d'Oméga-3 (colza bio par exemple)	MAXI 25 cl, soit, mais c'est moins précis, au maximum 7 cuillères à soupe (compter 1 C.à soupe = 3,5cl)

 **EN SAVOIR +** : [Commentaires complémentaires](#)

Le repas du soir doit être léger; c'est le moment des fibres et des acides gras polyinsaturés : du poisson gras (maquereaux, morue, saumon, etc.) avec des salades assaisonnées avec des huiles polyinsaturées (colza, soja, noisette, etc.).

Des idées de recettes sympas et délicieuses ? Consulter notre rubrique [Recettes](#).

RAPPEL :

Eau : boire 1,5 litre minimum par jour.

N'oubliez pas les 2 jokers hebdomadaires : 2 repas par semaine en liberté totale !!

La Chrono-nutrition®, c'est aussi du plaisir en plus !

Le programme alimentaire de la Chrono-nutrition® que nous vous indiquons est personnel : il a été défini selon les règles de la Chronobiologie Alimentaire® en fonction de vos paramètres individuels, de votre niveau d'activité et de vos tendances alimentaires, tels que vous nous les avez communiqués.

Ce programme n'est valable que pour le moment où il a été établi et, pour être efficace, doit être pratiqué en associant aliments et Synchroniseurs alimentaires.

A l'étude de vos réponses, il apparaît que votre Morphotype est MONASTIQUE et que votre IMC est de 25.51 (surpoids).

D'autre part, votre Objectif Minceur est de :

Tour de poitrine idéal : 98 cm, soit **2 cm à gagner**

Tour de taille idéal : 68 cm, soit **20 cm à perdre**

Tour de hanches idéal : 98 cm, soit **1 cm à perdre**

Poids idéal : 58 kg, soit **14 kg à perdre**

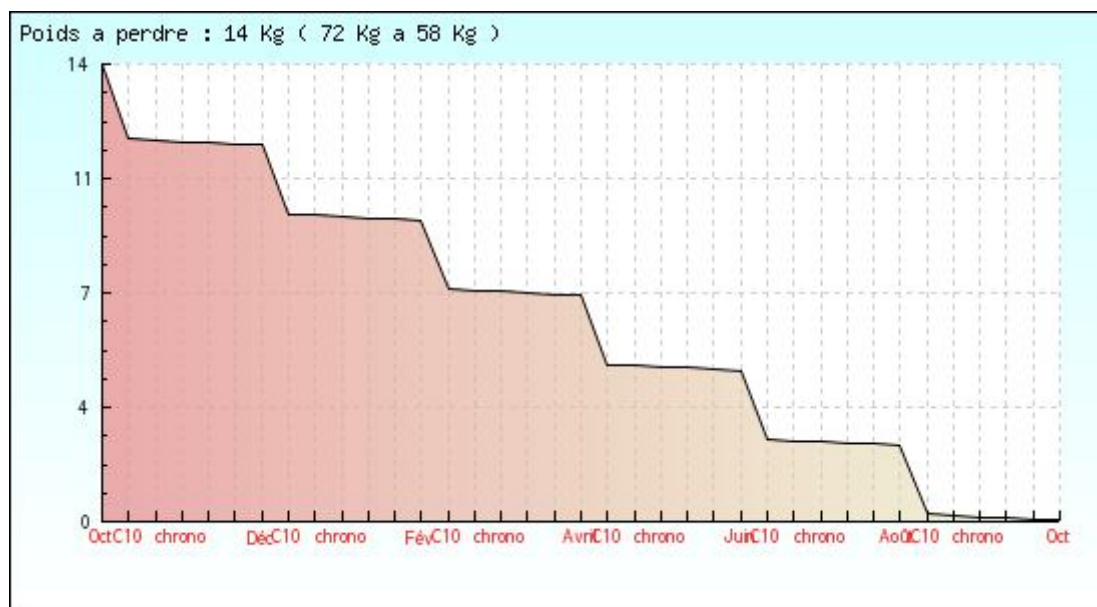
Pour atteindre au mieux cet Objectif, vous devez commencer votre Plan MINCEUR par une courte période personnalisée d'accélération métabolique appelée CHRONO 10 d'une durée de 10 jours.

Chrono10 apporte en urgence à votre organisme les nutriments spécifiques originaux et naturels dont il a besoin, de façon conforme à la Chronobiologie Alimentaire, et ceci dans plusieurs buts :

- déclencher rapidement une perte de poids significative (ça motive !),
- compenser rapidement les carences et déséquilibres internes,
- participer à la remise à l'heure de l'horloge biologique perturbée par le stress de la vie courante en aidant à la resynchronisation des neuromédiateurs,
- préparer de la meilleure façon possible la stabilisation durable de votre poids idéal.

Le renouvellement régulier de cette phase confortera ainsi la réussite durable de votre Plan MINCEUR en continuant d'agir sur votre silhouette et sur votre satiété.

Au vu de votre morphotype actuel, pour vous **Marie**, nous vous conseillons de faire cette phase CHRONO 10 **au moins 6 fois par an (c'est-à-dire tous les 2 mois)**



NB : ce schéma théorique n'a pas de valeur contractuelle

Attention : durant votre amincissement, votre Morphotype va évoluer et votre programme alimentaire et votre phase CHRONO 10 vont changer.

Veillez à refaire régulièrement le questionnaire de départ avec vos dernières mesures actualisées !

Votre Plan MINCEUR débute par une phase de 10 jours (CHRONO 10) dont voici le détail :

PLAN MINCEUR CHRONO 10
Petit-Déjeuner
A la place du petit-déjeuner, prendre 2 boissons xxxxxx Cacao ou Café pour compenser les carences protéiques et initier la perte de poids
3 gélules Probiotiques pour rétablir l'équilibre écologique intestinal
Ajout de Xxxx (quantité : 2)
Ajout de Probiotiques (quantité : 3)
Déjeuner
A la place du déjeuner, prendre 2 xxxxx Parfum Café ou Chocolat en supprimant les féculents pour éviter leur stockage
Ajout de Yyyy (quantité : 2)
16 h
1 sachet Sssss pour réguler la satiété et lutter contre le grignotage sucré
Ajout de Ssss (quantité : 1)
Goûter : vers 17 - 18 heures.
Prendre le goûter prévu dans le programme alimentaire
Dîner : PROTEINES LEGERES + LEGUMES
Prendre le dîner prévu dans le programme alimentaire
2 comprimés Hhhhh pour détoxifier le foie
Ajout de Hhhhhh (quantité : 2)

Boisson : ne pas oublier de boire au moins 1.5 litre d'eau par jour.

Pour compléter et accélérer le résultat Beauté, nous pouvons vous indiquer également les soins esthétiques corporels (à domicile et en Institut), ainsi que les exercices physiques qui vous sont adaptés en consultant notre partenaire : www.inovo-lifecare.com

Afin de déterminer votre programme personnalisé, vous pouvez vous mettre en relation avec la pharmacie et demander Dany, Nutritionniste, Chrono-Expert, en téléphonant au 04 78 42 12 42.

Ses conseils visibles sur FR3, la video : www.minceur-lyon.com/chrono-nutrition.html

Cette étude est un exemple réel à valeur de spécimen