

Comment Stimuler Votre Métabolisme



Présenté par Moise ZANNOU

www.ebooks-a-telecharger.com

&

www.netsucces.biz

AUTORISATION DE DIFFUSION ET DE VENTE

Cet extrait gratuit est distribué avec la totalité de ses droits de vente et de diffusion. Vous avez donc le droit de le distribuer gratuitement sur votre site Internet, par email à vos contacts, (Voir licence joint lors de votre achat).

Moise ZANNOU

ATTENTION ! Vous devez cependant diffuser en totalité ce livre électronique, sans le modifier, ni l'altérer ou le diffuser partiellement.



Table des Matières

Introduction	4
Pour comprendre le métabolisme	5
Les mentions « faible teneur en gras »	6
Qu’y a-t-il dans ce livre.....	8
Partie 1: qu’est ce que le métabolisme?	9
Le charabia médical	9
Anabolisme et catabolisme	11
Métabolisme et perte de poids.....	13
Les calories.....	13
Un dernier mot sur les graisses	Erreur ! Signet non défini.
Récapitulatif.....	Erreur ! Signet non défini.
Partie 2: conseils, techniques, et stratégies pour stimuler votre métabolisme	Erreur ! Signet non défini.
Faire de l’exercice.....	Erreur ! Signet non défini.
La musculation	Erreur ! Signet non défini.
L’entraînement fractionné	Erreur ! Signet non défini.
La diversité.....	Erreur ! Signet non défini.
Le mode de vie	Erreur ! Signet non défini.
Monter dans le train.....	Erreur ! Signet non défini.
ZZZZZZZ.....ZZZZZZZZ.....	Erreur ! Signet non défini.
Se relaxer.....	Erreur ! Signet non défini.
Il y a quelque chose de POSITIF dans ces moments du mois !?	Erreur ! Signet non défini.
Le régime.....	Erreur ! Signet non défini.
N’Ayez pas en horreur les calories	Erreur ! Signet non défini.
Manger plus?	Erreur ! Signet non défini.
Manger tôt.....	Erreur ! Signet non défini.
Soyez pro protéines et bon glucides	Erreur ! Signet non défini.
Conclusion.....	Erreur ! Signet non défini.
Un dernier mot: les mythes classiques concernant la stimulation du métabolisme	Erreur ! Signet non défini.
Mythe n°1: les pilules amaigrissantes.....	Erreur ! Signet non défini.
Mythe n°2: réduire fortement l’apport en calorie.....	Erreur ! Signet non défini.
Mythe n°3: les exercices de faible Intensité	Erreur ! Signet non défini.
Mythe n°4: trop se Focaliser	Erreur ! Signet non défini.



Introduction

Métabolisme. Il n'y a probablement pas de mot plus fréquemment utilisé que celui-ci dans le vocabulaire relatif à la perte de poids (et prise de poids).

En effet, il n'est pas rare d'entendre des gens parler de leurs combats - ou victoires - face aux rondeurs des vacances ou aux poignées d'amour en se référant au bon ou mauvais fonctionnement de leur métabolisme.

Les médecins, font eux aussi souvent référence au métabolisme pour expliquer pourquoi les régimes basés sur le jeûne et la perte d'eau ne sont ni scientifiquement et ni médicalement responsables. Mais, hélas, ces régimes ne sont pas liés au métabolisme (encore ce mot!).

Donc, comme l'usage de ce terme, plutôt intimidant et plein de signification biologique, est apprécié, vous présumez, en toute logique, que les gens le comprennent, non? Ou, tout au moins, qu'ils ont quelques connaissances fondamentales quand à la façon d'améliorer leur métabolisme, n'est-ce pas ? Faux!



Pour comprendre le métabolisme

Malheureusement, trop de monde ne comprend pas le concept de métabolisme et de changement métabolique. Ce qui est également regrettable, c'est que ce n'est pas leur faute.

Il y a tellement d'informations qui circulent sur le sujet. La plupart diffusées par Internet ou reçues de l'ami d'un ami qui à un coach personnel. Tout ceci amène une certaine confusion et des messages contradictoires.

De plus, Beaucoup commettent l'erreur (compréhensible) d'associer leurs propres épisodes de variation de poids aux changements métaboliques. Dans certains cas cela est vrai et dans d'autres non.

Par exemple, comme nous le verrons dans ce livre, il existe des techniques scientifiques pour augmenter le rythme des changements métaboliques, et ceci dans l'objectif de permettre à votre organisme de brûler plus de calories.

Manger plus souvent *certaines aliments* est une autre manière d'y parvenir (nous examinerons cela de plus près dans ce livre). Encore une autre façon de perdre du poids - du moins temporairement et de manière perceptible - est de s'asseoir dans un hammam (sauna ou autre) pendant quelques heures.



Alors que la première méthode (manger les bons aliments) est réelle, *prouvée* pour ses résultats obtenus grâce à l'augmentation des changements métaboliques, la seconde méthode (hammam) est juste temporaire car la perte de poids n'est due qu'à une perte d'eau, et reviendra donc aussi vite qu'elle est évaporée.

Ce dont il faut se rappeler ici, c'est que certaines personnes associent à tort leurs tentatives à perdre du poids aux changements métaboliques, et comme vous l'avez vu avec l'exemple du hammam, ce n'est pas toujours le cas.

Les mentions « faible teneur en gras »

Une des autres grandes raisons responsable du manque de clarté et d'information auprès des gens sur ce sujet est malheureusement due, à la *volonté* des industriels de l'agroalimentaire à vous empêcher de démêler les faits de la fiction.

Ils veulent vous faire croire qu'acheter en permanence des produits « à faibles teneurs en matière grasse » va d'une manière ou d'une autre renforcer votre métabolisme.

Si, en effet, *certaines produits allégés en graisse* peuvent jouer un rôle dans un programme complet de diététique dont le but est de renforcer votre métabolisme, seuls, les produits alimentaires portant en gros l'inscription «allégé en graisse» seront inutiles.



En fait, croyez-le ou pas, la plupart des gens *prennent* du poids en consommant des produits «allégés en graisse». La plupart de ces produits sont chargés de calories en glucides et protéines (qui restent des calories et qui devront malgré tout être brûlées sous peine d'être converties en graisse).

Comme vous le voyez, et probablement ressentez depuis toutes ces années passées à comprendre le mystère du métabolisme, on est dans une situation confuse, stressante et potentiellement déprimante.

Chaque année, des dizaines de millions de gens essaient de reprendre le contrôle de leur santé et la forme de leur corps. Et chaque année, des dizaines de millions de gens ont l'impression d'avoir «échoué» car, même avec la meilleure volonté possible, ils ne peuvent tout simplement pas accélérer leur métabolisme.

Ce livre est l'antidote face à ce sentiment et cette façon de penser, car la perception d'échec n'est *pas* l'échec des personnes (dont vous faites peut-être partie) ayant courageusement entrepris ces régimes et exercices.

C'est l'échec, du secteur nutritionnel et du corps médical, dans son ensemble qui n'a simplement pas communiqué sur ce qu'il *faut savoir* pour stimuler son métabolisme.

Et étant donné l'importance du secteur agro-alimentaire et le fait qu'il soit dépendant d'entreprises cherchant à réaliser des profits (pas toutes mais une grande partie), il n'y a aucun sens à pratiquer la politique



«j'attends et vois» quand d'utiles informations commenceront à circuler auprès de gens comme vous.

Qu'y a-t-il dans ce livre...

Et voilà pourquoi ce livre existe. C'est pour les millions de gens qui comme vous souhaitent simplement savoir comment améliorer leur métabolisme, et comment perdre du poids d'une manière correcte, saine et responsable. Nous voulons découvrir:

- Mais qu'est donc le métabolisme, et quel est son rôle réel dans la prise ou perte de poids
- La méthode scientifique éprouvée pour optimiser votre métabolisme - pas de mensonge ou de «spéculation» de club de gym, que du vrai.
- Les régimes spécifiques, aliments, et le développement d'un métabolisme plus rapide pour qu'une fois l'excès de poids perdu, vous puissiez *maintenir* votre poids en adoptant une diététique responsable.

Et dans les pages suivantes, c'est précisément les sujets qui seront couverts!

Partie 1: qu'est ce que le métabolisme?

Certaines personnes pensent que le métabolisme est une sorte d'organe, une partie du corps, qui influence la digestion.

En fait, le métabolisme n'est pas une partie spécifique du corps. C'est le *processus* par lequel l'organisme convertit la nourriture en énergie.

Par conséquent, vous avez probablement entendu l'expression *processus métabolique* utilisée comme le terme *métabolisme*. En fait ils signifient tous deux la même chose.

Le charabia médical

Nous n'utiliserons pas de termes médicaux compliqués, ainsi, nous ne perdrons pas de temps dans les mécanismes complexes du corps humain et son extraordinaire intelligence.

Pourtant, sans rentrer dans les détails médicaux - qui ne sont pas utiles à notre compréhension générale - il est néanmoins nécessaire de se pencher brièvement sur les mécanismes biologiques que l'on retrouve derrière le métabolisme.



Le Métabolisme, est le processus de transformation de la nourriture en énergie. L'organisme utilise cette énergie pour exécuter une grande variété de fonctions essentielles.

En effet, votre capacité à lire cette page est - littéralement - conduite par votre métabolisme.

Si vous n'aviez pas de métabolisme - c'est-à-dire, si vous n'aviez pas de processus métabolique transformant la nourriture en énergie - alors vous ne pourriez pas vous déplacer.

En fait, avant même que vous ne puissiez bouger un doigt ou lever votre pied, votre processus interne serait déjà à l'arrêt, car les fonctions vitales de base telles que - la circulation du sang, la transformation de l'oxygène en dioxyde de carbone, l'expulsion de déchets potentiellement mortels par les reins, etc. - *tout cela* dépend du métabolisme.

Gardez cela à l'esprit la prochaine fois que vous entendrez quelqu'un dire que son *métabolisme est lent*.

Bien qu'il soit confronté à une prise de poids lié à des facteurs métaboliques, il dispose d'un métabolisme qui visiblement fonctionne.

Si ce n'était pas le cas, il ne pourrait même pas parler (car pour cela aussi, il faut de l'énergie qui vient, vous le devinez, du métabolisme!).



Il est aussi intéressant de noter que, même si nous faisons conventionnellement référence au *processus métabolique* comme si il s'agissait d'une unique fonction, il s'agit vraiment d'un terme fourre-tout aux innombrables fonctions qui ont lieu dans notre organisme. Chaque seconde de chaque minute de chaque jour de votre vie - même quand vous dormez - de nombreuses conversions chimiques se produisent par l'intermédiaire du métabolisme.

Certains font référence au métabolisme en tant que processus harmonieux qui parvient à remplir deux fonctions critiques pour le corps qui, en un sens, semblent être en contradiction l'une avec l'autre.

Anabolisme et catabolisme

La première fonction est de créer des tissus et des cellules. En permanence, notre organisme crée de nouvelles cellules pour remplacer les cellules mortes ou en disfonctionnement.

Par exemple, si vous vous coupez le doigt, votre corps (s'il fonctionne correctement) commencera - sans perdre de temps ou à attendre votre accord - le processus de création de cellule de peau pour coaguler le sang et commencer le processus de guérison. Ce processus de création est effectivement une réponse métabolique que l'on nomme *anabolisme*.

D'autre part, il existe une activité exactement *opposée* se déroulant dans d'autres parties du corps.



Au lieu de construire cellules et tissus via le métabolisme, l'organisme consomme de l'énergie pour faire ce qu'il est supposé faire.

Par exemple, si vous pratiquez de l'aérobic, la température de votre corps augmente avec les battements de votre cœur et reste dans une certaine plage.

Pendant l'exercice, votre corps a besoin de plus d'oxygène et ainsi votre respiration augmente avec votre consommation en H²O. Tout cela, vous vous l'imaginez, requiert de l'énergie supplémentaire.

Après tout, si votre corps ne pouvait s'adapter à ce besoin accru en oxygène (à la fois pour en prendre mais aussi pour s'en débarrasser sous forme de dioxyde de carbone), vous vous effondreriez !

En présumant, bien entendu, que vous ne vous *surmeniez* pas, votre organisme s'occupera de convertir les aliments (ex: calories) en énergie. Et ce phénomène, comme vous le savez est un processus métabolique aussi nommé *catabolisme*.

Comme vous le voyez, le métabolisme est un processus *permanent* qui prend en charge deux fonctions apparemment contraires: l'anabolisme qui utilise l'énergie pour *créer des cellules*, et le catabolisme qui *détruit des cellules* pour créer de l'énergie.

En effet, c'est pourquoi le métabolisme mérite sa réputation d'harmonisateur.



Il regroupe ensemble ces deux fonctions, en apparence opposées, et ceci de manière optimale pour permettre au corps à la fois de créer des cellules et de les détruire en fonction du besoin.

Métabolisme et perte de poids

A présent, vous avez déjà une idée de comment le métabolisme est lié à la perte de poids. (Métabolisme catabolique, ou destruction des cellules pour créer de l'énergie).

Afin de mieux comprendre encore ce processus, nous pouvons introduire une composante essentielle dans la perte de poids: *les calories*.

Les calories

Les calories sont juste une unité de mesure. Elles ne sont en fait rien de réel, mais servent à la quantification d'autres choses. De même qu'un centimètre n'est rien en soi mais il permet de mesurer la distance entre deux points.

Mais que mesurent les calories?

Facile: elles mesurent *l'énergie*.

Fin de l'Extrait gratuit.



Pour obtenir la version complète de ce rapport,

- Avec les Droit de Revente Maître :

Visitez ce lien : <http://www.ebooks-a-telecharger.com/metabolisme-revente-maitre.html>

- Avec les Droit de Label Privé :

Visitez ce lien : <http://www.ebooks-a-telecharger.com/metabolisme-label-prive.html>

Avec votre Droit de Label Privé, vous pouvez:

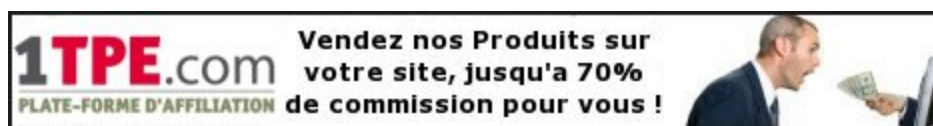
- Mettre votre nom sur le produit comme si vous étiez l'auteur !
- Editer et modifier le contenu du produit
- Editer et modifier les couvertures et les graphiques de la page de vente !
- Proposer à vos prospects et clients le livre seul, ou accompagné du Droit de Revente Simple, du Droit de Revente Maître ou du Label Privé !
- Créer de multiples articles !
- Découper le livre en plusieurs petits rapports "viraux" !
- Utiliser le contenu pour votre newsletter
- Démarrer votre propre cours pour construire votre liste
- Utiliser le produit à titre personnel
- Et beaucoup, beaucoup plus encore!

MES PROGRAMMES D’AFFILIATIONS ET MLM PREFERES

Vous trouverez ci-dessous les programmes d’affiliations et mlm (marketing de réseau) qui me permettent de gagner régulièrement de l’argent sur Internet ou à domicile. Ils sont fiables et vous pouvez vous inscrire sans crainte. Vous les trouverez compiler sur le site <http://www.netsucces.biz>. Vous pouvez devenir membre du Club Netsucces gratuitement sur ce site afin de personnaliser les liens avec vos propres liens d’affiliation pour commencer à gagner de l’argent.

Les programmes d’affiliation

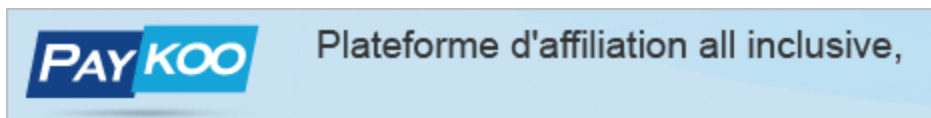
1Tpe.com : Vendez des produits téléchargeables et gagnez jusqu'à 70% du prix de vente. Vous percevez également 1 euro sur chaque vente effectué par vos filleuls. Vous pouvez proposer vos propres produits gratuitement. 1TPE est le nouveau Clickbank francophone.



Affiliation Vivaprix : C'est une nouvelle plateforme dans la lignée de 1tpe. Vivaprix vous paie en effet 1 euro pour chaque personne qui s'inscrit à partir de votre lien d'affiliation. Vous gagnez aussi 10 à 75% de commission sur les prix de vente des produits virtuels de la plateforme Vivaprix.



Nouvelle Affiliation Paykoo : Paykoo vous reverse, en plus des commissions sur les ventes que vous réalisez personnellement, 30% de la commission plateforme pour chaque produit vendu par vos affiliés recrutés !



- [Club-positif](#) : Vendez les ebooks et autres produits de développement personnel du célèbre Christian Godfroy et gagnez jusqu'à 70% sur 2 générations
- [Speed annonce](#) : Automatisez vos petites annonces gratuites. C'est une affiliation dans le domaine des petites annonces. Avec ce programme, vous pouvez gagner des revenus récurrents tant que vos clients restent abonnés ou se réabonnent.



- [Carrefour-Education](#) : Une affiliation dans le domaine de l'apprentissage des langues en ligne. Apprenez l'Anglais et l'Espagnol facilement en quelques semaines. Vous pouvez gagner jusqu'à 50% sur vos propres ventes, mais aussi sur la vente de vos filleuls direct.

[Cliquez ici pour adhérer à Carrefour-Education](#)

[Gambling-Affiliation](#) : **Gambling Affiliation** est une plateforme d'affiliation spécialisée dans les programmes d'affiliation paris sportifs, poker et courses hippiques

[Cliquez ici pour faire la promotion des jeux et paris sportifs](#)



Les programmes MLM

[Carrefour Internet](#) : Vous pouvez vous aussi faire partie de Carrefour Internet afin de créer gratuitement votre propre réseau de commerce sur le Net. Vous vous inscrivez simplement et gratuitement et il vous est attribué plus d'une dizaine de sites Internet avec des noms de sous-domaines que vous choisissez librement. Par exemple : <http://netsucces.carrefourinternet.com/fr/>

[Green world](#) est une société transnationale de marketing de réseau spécialisée dans la recherche scientifique, la production de compléments alimentaires, de produits de santé et de produits de beauté à base d'ingrédients naturels, d'herbes et de plantes. Green World vous offre un plan d'affaire concurrentiel et généreux avec des primes allant jusqu'à plus de 60% afin de vous permettre de réussir facilement.

[Cliquez ici pour en savoir plus sur Green World International](#)

- Pour télécharger des ebooks gratuits de développement personnel ou de marketing internet, cliquez sur les liens ci-dessous en étant connecté à Internet :

[Ebooks gratuits du club Positif](#)

[Ebooks gratuits du club Netsucces](#)

[Ebooks gratuits ou à prix discounts](#)