

Patricia Lepetit

Maigrir et ne pas reprendre c'est fastoche !



Il y a des années, après une première grossesse je pris 21 kg à cause d'hormones (interdites à la vente depuis, en Suisse où je résidais alors à cause des malformations engendrées) prises sans que je le sache (le gynéco m'avait parlé d'un médicament pour ne pas vomir car je travaillais...) pendant les 3 premiers mois.

Un médecin généraliste quelques années après lors d'un check-up, m'a dit qu'il était pratiquement impossible de perdre le poids pris avec ce médicament.

Ensuite avec mes 2 autres grossesses, le divorce et aléas de la vie je suis arrivée à 98 kg pour 1.68 m ! Voyez le résultat sur la photo de gauche !



J'ai fait comme tout le monde, tous les régimes possibles et imaginables, absorbé des gélules de plantes, pris des bains avec des produits miracles et j'en passe jusqu'à ce que j'élabore (après avoir lu tout ce qui pouvait se lire sur la nutrition et gardé ce qui était logique) ma propre méthode pour perdre du poids sans frustration, sans avoir faim et sans replonger dans le cercle infernal du : je perds et je reprends encore plus et depuis plus de 10 ans je n'ai pas repris, j'ai conseillé des amies et connaissances, alors je me dis pourquoi ne pas en faire profiter d'autres personnes que celles de mon entourage !

J'ai parlé de ma méthode avec moins de précisions dans mon livre : Une certaine expérience de la vie.

Je livre ici ce que j'applique depuis toutes ces années, le mélange dont je parle a été remplacé par un repas normal lorsque le moment où j'atteignais le poids souhaité par **mon corps** et non par moi !

Il n'y a pas de phase de « stabilisation » puisque cela se fait d'office.

Le mélange sert surtout à **redonner une « dimension » normale à l'estomac** qui au fil des ans et des repas pris n'importe quand et comment s'est un peu dilaté.

La perte de poids et l'estime de soi : ou comment je suis passée de 98 à 56 kg !

Après mon divorce, je pris comme la plupart des divorcées ! Une dizaine de kilos. Puis lors de mes 4 ans de disette (à cause du manque de revenu), ma nourriture se composait de riz blanc, pâtes bon marché, avec du sel et du sucre pour donner du goût, sans légumes ni viande ni poisson ni poulet.

Pour le petit déjeuner, j'essayais, lorsque j'avais les ingrédients nécessaires, de faire des brioches et des gâteaux.

Donc, nourriture peu variée, problèmes intestinaux, carences, enfin, pas terrible.

Lorsque je retrouvais des revenus corrects, je recommençais à racheter de la nourriture variée.

Voilà comment je fis, c'est peut-être une méthode de régime ou d'équilibre retrouvé, chacun appréciera.

Le regard des autres

Le regard des autres,
moqueur, cruel, qui ne reflète
que le mal-être de son auteur
est souvent le "prétexte" évoqué
pour maigrir.

La SEULE raison qui doit pousser
quelqu'un à perdre du poids est
qu'elle le fait pour ELLE et
personne d'autre !

On maigrit pour SOI, pour se
sentir bien ou mieux dans
sa peau.

Pour trouver ou retrouver
un équilibre.



Je décidais de **bannir le mot frustration de mon vocabulaire, tout produit à 0 % de matière grasse** et produit **light** et m'en tenais à faire en sorte de privilégier **le goût**.

Le matin :

Boire à jeun un grand verre d'eau.

Je me donnais droit à un petit déjeuner pendant lequel j'absorbais un cocktail de vitamines et oligo-éléments que l'on trouve en grande surface en respectant les doses prescrites, inutile d'en rajouter, cela ne sert à rien et peut s'avérer toxique.

Donc petit déjeuner composé d'aliments que j'aime : de lait sucré à l'aspartam ou stévia (plus naturel), cacao ou chicorée, 2-3 fines tartines de pain complet beurrées et confitotées ! (pour ceux qui n'aiment pas le lait, il suffit de manger des tartines avec du fromage ou du jambon blanc ou autre aliment à tartiner avec un minimum de beurre dans ce cas).

Boisson : si on ne supporte pas le lait : du café, eau, tisane **surtout pas de jus de fruit** (il donne le fameux coup de pompe de 11 H).

Le pain :

Éviter le pain de mie en tranches, un bon pain complet, aux céréales ou blanc du boulanger est bien meilleur. Le mieux est celui que l'on fait chez soi, je ne peux plus me passer de ma petite machine à pain avec laquelle je me fais un pain aux céréales j'y ajoute des graines diverses que l'on trouve en super marché et je fais mon pain sans sel, il y en a bien assez dans la nourriture absorbée chaque jour.

Le mélange :

Pourquoi ne pas prendre directement 2 doses de substitut de repas ou 2 doses de protéines en poudre ?

Au fil des régimes que j'ai pu essayer pour en arriver à ce constat j'ai remarqué que quand on perd du poids avec des substituts de repas en poudre ou barre seuls, on reprend très vite, car ils ne contiennent pas assez de protéines, mais quand on prend deux mesures de protéines en poudre, au bout d'un moment se crée un problème de constipation très gênant !

Alors en mélangeant 1 dose de substitut enrichi en général de quelques fibres avec 1 dose de protéines en poudre que l'on trouve en grande surface ou dans un magasin bio on atteint l'équilibre souhaitable donc :

Acheter 1 boîte de substitut de repas et 1 boîte de protéines (le même parfum bien entendu).

Les **diviser en deux** et les mélanger à parts égales entre-elles et remettre le mélange dans une boîte.

Comme ce genre de mixture est très pauvre en fibre, il faut **ajouter lors de chaque prise, une**

cuillère à café de graines de lin doré mixées (vendues dans les magasins bio) **riche en oméga 3** ou autre céréale particulièrement appréciée et 1 c/soupe du germe de blé en poudre (on en trouve en grande surface).

Pour ceux qui aiment les substituts protéines aux légumes, faire un mélange avec les mêmes quantités et prendre ce repas **le soir dans de l'eau**.

La prise de repas protéiné le soir se fera avec la poudre mélangée à l'eau ou lait écrémé.

* Lors de **chaque repas** protéiné
prendre au milieu du repas :

2 gélules de fenouil/fucus que l'on trouve en grande surface afin de faciliter l'élimination des gaz et ainsi éviter les ballonnements.

Si le fenouil n'est pas apprécié, remplacer les deux gélules par 2 gélules de charbon, mais dans ce cas si il y a prise d'un traitement médical quelconque, espacer la prise de 30 minutes, car le charbon atténue les effets des médicaments. A la fin du repas protéiné, boire un grand verre d'eau.

Pour ce qui est de la prise de médicaments, il s'avère que la consommation de jus de pamplemousse atténue ou multiplie certains effets indésirables du traitement.

A midi :

Une dose de substitut selon recette dans deux yaourts nature. (+ le lin et germe de blé).

Dans **l'après-midi** au moins 3 H 30 après le repas, fruits à volonté (pour les bananes, maximum