

NEWTRI Mag'

Votre magazine anti-régime

Février 2021



Coaching mental

COMMENT ALLER AU-DELÀ DE NOS PEURS ?



Nutrition

LE JEUNE INTERMITTENT, QUESAKO ?



Sport

JE COURS ET JE PRENDS DU PLAISIR



Recette légère

CARPACCIO DE SÉBASTE ET HUILE PARFUMÉE



~~REGIME~~



Table des matières

Edito.....Page 1

Coaching mental : Comment aller au-delà de nos peurs ?.....Pages 2-3

Nutrition: Le jeûne intermittent, quesako ?.....Pages 4-5

Sport : Je cours et je prends du plaisir.....Pages 6-7

Recette : Carpaccio de Sébaste et huile parfumée.....Pages 8-9



~~REGIME~~

WWW.NEWTRITIONCOACH.COM

Bonjour ☺

LE NEWTRIMAG' VOTRE RENDEZ-VOUS MENSUEL !

L'idée de ce magazine est de fournir chaque mois des informations, des idées, des recettes et des astuces pour encore mieux réussir votre rééquilibrage alimentaire !

Nos experts (les meilleurs des meilleurs bien sûr !) en coaching mental, nutrition et sport vous partageront au cours des mois des articles qui vous aideront à améliorer votre alimentation et à créer la différence dans votre assiette et sur votre silhouette !



~~REGIME~~

WWW.NEWTRITIONCOACH.COM



Coaching mental

COMMENT ALLER AU-DELÀ DE NOS PEURS ?

« J'ai appris que le courage n'était pas l'absence de peur, mais la capacité à la vaincre » - Nelson Mandela

La peur est une émotion que nous connaissons tous. Elle est un signal qui nous prévient qu'il pourrait y avoir un danger pour nous et que la situation nécessite un ajustement.

Si une personne prend une décision importante qui va changer sa vie et qu'elle me dit : « j'ai peur ! », c'est plutôt une bonne nouvelle !

Car cette peur va lui permettre d'évaluer les risques, de mettre des choses en place afin de faire face à la situation et de se mettre en sécurité. S'il y a le feu dans la maison et que vous ne ressentez pas ni la peur et ni l'adrénaline qui lui est associée, il y a de fortes chances que vous y restiez !



La peur est-elle toujours une alliée ?

La peur est notre **alliée** ; c'est plutôt la façon dont nous la gérons qui pourrait être un piège.

La peur nous demande de nous mettre en action et la plupart du temps, par rapport à celle-ci, nous nous sentons paralysés, bloqués dans nos décisions. Une partie de nous préfère rester dans sa zone de confort, une zone bien connue et où se répètent toujours les mêmes choses, les mêmes gestes, habitudes et comportements. Tout changement va amener son lot de résistances et si nous ne questionnons pas nos peurs, nous pouvons ne pas bouger, comme tétanisés et impuissants.

Il y a aussi les peurs qui nous indiquent que nous avons des attentes excessives : la peur du regard des autres qui nous indique que nous avons le fantasme d'être aimé de tout le monde ; la peur d'échouer qui peut être le reflet d'un désir excessif de gagner à tous les coups.

Par Sonia Piret

Créatrice et gérante de l'Ecole de Coaching Wincoach - Formatrice depuis plus de 18 ans au sein de son propre centre de formation - Auteure du livre « Devenir Coach : du rêve à la réalité » - Conseillère et consultante en entreprises
www.wincoach.be



« Si nous doutions de nos peurs au lieu de douter de nos rêves, imaginez tout ce que l'on pourrait accomplir. »

~~REGIME~~

Je fais le tri !

·Il faut savoir que 85 % des peurs des êtres humains sont des peurs irréelles, c'est-à-dire des peurs créées par notre imagination : nous créons de toutes pièces des scénarios catastrophes !

Dans certaines situations, la personne imagine le pire et manque souvent d'informations réelles ou mises à jour.

Prenons l'exemple d'une personne qui risque de perdre son emploi : naturellement la peur émet un signal « danger » pour appeler à l'action, cette peur-là est réelle et bénéfique. Mais cette personne pourrait se dire en boucle « je vais être sans revenus, je suis fichu(e), je vais devoir vendre la maison, ma femme/mon homme va me quitter ... »... et aux questions « quelle est la durée de son préavis ? », « quelle sera son indemnité de chômage et pendant combien de temps », « quelles possibilités quant à au crédit ? », il/elle n'aura pas la réponse, manquant d'informations réelles et se laissant emporter dans de noires imaginations.

Je transforme mes peurs en pouvoir en 8 étapes

Être honnête avec soi-même. il s'agit ici d'accueillir son ressenti, d'accepter cette vulnérabilité, ce qui est bien différent d'être impuissant !

Nommer. Nommer en observant cette peur qui est en moi, mettre des mots sur ce que je suis en train de vivre : où est-ce que je sens cette peur ? quel en a été le déclencheur ? s'est-il passé quelque chose de très concret ou vous êtes-vous dit quelque chose pour vous faire peur ?

Changer d'énergie. Se redresser, prendre de profondes respirations et revenir au présent grâce aux 5 sens : par exemple en se concentrant sur les odeurs ou sur les bruits environnants, soit en cherchant autour de vous 5 objets de couleur rouge

Aller voir le pire du pire. Dans cette situation, si le pire arrivait, comment est-ce que je pourrais réagir ? qu'est-ce que je pourrais mettre en place ? en quoi cette situation pourrait être une opportunité ?

Confronter mon inertie. Quelles seront les conséquences à court, moyen et long terme pour moi et ceux que j'aime si je ne fais rien, si je reste bloqué dans ces peurs ?

Donner du sens. Si je dépasse cette peur, qu'est-ce que je vais réaliser qui est important pour moi à court, moyen et long terme ?

Je l'ai déjà fait. Il peut être utile de se souvenir de moments passés où j'ai dépassé mes peurs, où j'ai osé : quand avez-vous fait preuve de courage en passant à l'action pour dépasser vos peurs ?

J'ai peur donc j'agis. Quel est le premier pas que je vais envie de faire pour avancer ? par quoi je peux commencer MAINTENANT ?

*« Prenons des risques malgré nos peurs et choisissons
de croire en la flamme qui nous habite. »*

~~REGIME~~

LE JEUNE INTERMITTENT, QUESAKO ?

Le mois dernier, nous avons découvert que le nombre de repas par jour pouvait être spécifique à chacun, mais également selon la situation.

J'avais à cette occasion proposé l'option du jeûne de 16h pour répondre sagement à un éventuel excès de calories au moment des fêtes.

Jeûner 16h fait partie d'un concept appelé « jeûne intermittent ». C'est une absence de calories allant de 12 à 24 h.

Ce mois-ci, nous allons donc développer cette thématique afin de répondre aux nombreuses questions que soulève cette habitude alimentaire devenue très populaire aujourd'hui.

En effet, alors que le principe de « jeûne » est connu et utilisé depuis des millénaires à travers le monde, ces dernières années, la science s'y est intéressée et nous montre à quel point, correctement utilisée, cette pratique peut avoir de l'effet sur notre poids, notre santé et même notre longévité. Mais cela peut perturber certaines croyances.

« Mangez toutes les 3 h ! »

« Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée ».

« Ne sautez surtout pas de repas. »

Etc.



Par David Germeau

NUTRITIONNISTE
Health Plan Designer
In Shape to Grow
david@newtritioncoach.com



~~REGIME~~

Tout d'abord, il est très important de comprendre qu'il est très différent de suivre un régime hypocalorique et jeûner. En effet, vous savez sans doute que les régimes hypocaloriques (sous les 1500 kcal) sur le long terme ont des effets négatifs sur le métabolisme, sur les hormones et peuvent entraîner des effets « yo-yo » difficiles à rééquilibrer par la suite. Dans ce cas, le corps ne recevant pas assez de calories, il va s'adapter et consommer de moins en moins d'énergie. Vous avez alors continuellement froid, vous mettez plus longtemps pour récupérer et vous n'arrivez plus à perdre du poids...

Lorsque vous jeûnez cependant, le corps ne pouvant pas s'adapter à « zéro » calorie, il va s'adapter en augmentant sa capacité à utiliser ces propres graisses.

Attention, si le jeûne peut se faire sur plusieurs jours (ce qui n'est pas la thématique de cet article et est déconseillé sans supervision d'un professionnel de la santé), il n'est pas une solution à long terme. Nous parlons dans ce cas précis de « jeûne intermittent ». En effet, nous alternons ici des périodes de jeûne de 12 à 24 h avec des périodes de prises alimentaires.

De manière traditionnelle, le jeûne se pratique du soir au lendemain et donc débute par une nuit.

Rappelez-vous également que chaque personne est différente et que les réactions peuvent différer quelque peu d'un organisme à un autre.

Que se passe-t-il durant ces heures sans calories ?

- **Après 12h**, vous avez sans doute faim si vous aviez l'habitude de déjeuner. Le corps va produire son propre glucose afin de réguler votre glycémie. Cette faim est donc surtout psychologique.
- **À partir de 14 ou 15h**, le corps va petit à petit augmenter les processus de consommation des graisses.
- **Après 16 ou 18h** le corps en profite pour éliminer les cellules déficientes, processus qui est mis en relation avec la longévité. Votre corps va également consommer de plus en plus de lipides et selon sa capacité à la faire (rappelez-vous que jeûner demande également de l'entraînement) vous allez soit vous sentir fatigué et léthargique, soit vous sentir léger et plein d'énergie.
- **Après 24h**, votre corps a épuisé toutes ces réserves de glucose et vos hormones de croissance ont augmenté naturellement.

Une exception tout de même pour la pratique du jeûne, les personnes en fatigue chronique, en (pré) burn-out, avec des problèmes de thyroïdes ou des antécédents d'anorexie doivent être prudents et s'adresseront à un professionnel de la santé si le jeûne intermittent les intéresse.

Attention également, les femmes sont beaucoup plus sensibles à la restriction de calories. Je recommande alors de jeûner entre 12 et 16h maximum, 1 jour sur 2. Par contre, le jeûne devrait être évité pour celles qui luttent contre l'infertilité, ont des règles irrégulières, sont enceinte, allaitantes ou si elles tentent de concevoir.

Pour les femmes qui voudraient plus d'informations sur une adaptation du jeûne pour leur santé et/ou la perte de poids, contactez-moi sur david@newtritioncoach.com



~~REGIME~~



JE COURS ET JE PRENDS DU PLAISIR

Courir est bénéfique pour le physique et le mental.

Comment aborder la course à pieds, en profiter un maximum et découvrir la nature autrement ?

1. Votre tenue

Elle doit être respirante, près du corps et sans gêner les mouvements : legging, short, tee-shirt technique, chaussettes sans coutures diminuent les risques d'ampoules, et par temps plus frais ... une couche hiver chaude, gants, cache-oreilles ou bandana.

2. Vos chaussures

Pronateur, supinateur, neutre (ou universel), minimaliste, maximaliste ... sont autant de termes que vous allez rencontrer pour l'achat de vos chaussures. Restez simple : choisissez une chaussure dans laquelle vous vous sentez bien, telle une pantoufle. Le pied et les orteils doivent se sentir à l'aise. Il est préférable de choisir une chaussure d'une ou deux pointures de plus, le pied s'écrasant et s'aplatissant lors de la course. Une chaussure simple vous rapproche d'une mécanique de course naturelle.

3. Et moi, puis-je courir ?

Oui, petits, grands, gros, maigres, jeunes, âgés... Nous sommes faits pour courir mais nous l'avons oublié. Pourtant, en cas de danger, vous allez inconsciemment mettre tous les mécanismes de la course en action. Alors foncez, c'est bien en vous !

4. Où et comment courir ?

Choisissez un terrain souple et varié, sentier, bois, chemin, parc ... Évitez le bitume. Commencez léger, 30 minutes, et lentement, 170 à 180 pas par minute. Entrecoupez vos temps de course par des périodes de marche. Semaine après semaine, vous augmenterez l'un par rapport à l'autre. Respectez votre fréquence cardiaque et restez entre 60 et 75% de celle-ci (soit 220 – l'âge pour les hommes et 226 – l'âge pour les dames). Faites-vous guider, votre coach pourra établir un plan sur mesure après un test spécifique. Associez votre alimentation et votre hydratation et évadez-vous.

Par Bruno Bériot

CEO BODY CONCEPT TRAINING
bruno.beriot@bc-training.be
www.bc-training.eu



Courir, c'est se faire plaisir avant tout !

~~REGIME~~



Recette légère

CARPACCIO DE SÉBASTE ET HUILE PARFUMÉE



Temps de préparation = 15 minutes



Coût = 3.50€/personne



INGRÉDIENTS :

- 4 filets de sébaste
- 1 c-à-s de saké japonais
- 2 c-à-s de sauce soja
- 1 citron vert

PRÉPARATION :

- => Retirez les arêtes et la peau.
- => Coupez en fine tranche carpaccio.
- => Assaisonnez de sauce soja, de jus de citron vert et de saké.
- => Poivrez légèrement et parfumez de zestes de citron vert râpé.
- => Parsemez d'huile parfumée.

HUILE PARFUMÉE :

- 10cl d'huile de riz / huile de pépins de raisin / huile d'olive
- 1 c-à-s de poivre de Sichuan

=> Chauffez légèrement l'huile et infusez 15 minutes le poivre de Sichuan.

GARNITURES :

- Feuilles de coriandre
- Persil (ou autres herbes de votre choix)
- 1 échalote colorée

=> Coupez l'échalote en deux dans la longueur et marquez-la à la poêle 5 minutes.

Par Touta Boottawong

CHEF CUISINER, FORMATEUR ET
ANIMATEUR CULINAIRE

Facebook : Touta Cooking



~~REGIME~~

VOUS EN AVEZ ASSEZ DE FAIRE ~~REGIME~~?

VOTRE BALANCE A TROP DE FOIS JOUÉ AU *yo-yo* ?

VOUS SOUHAITEZ ENFIN *perdre du poids durablement* ?

CONTACTEZ VOTRE COACH EN NUTRITION POUR
DÉBUTER UN PROGRAMME DE RÉÉQUILIBRAGE
ALIMENTAIRE EN 12 SEMAINES !

12 SEMAINES DE SUIVI

1 RENDEZ-VOUS PAR SEMAINE

MOTIVATION - ACCOMPAGNEMENT ET CONSEILS



Contactez le coach de votre région :

WWW.NEWTRITIONCOACH.COM



LES COACHS **NEWTRITION COACH** VOUS REMERCIENT DE VOTRE CONFIANCE !



À BIENTÔT !

WWW.NEWTRITIONCOACH.COM



NEWTRITION COACH