

Le guide complet

Ventre Plat

Sans Sucre

Comment faire fondre ta graisse abdominale 3 à 4 fois plus rapidement en évitant la substance la plus néfaste pour la graisse abdominale.

La substance cachée dans les aliments « santé » qui te fait secrètement engraisser

Si tu essaies de brûler ta graisse abdominale pour avoir un ventre plat, ça fait probablement un bout de temps que tu manges « santé ». Et tu avais raison tout ce temps...

Mais *c'est exactement* ça le problème.

La plupart des gens qui CROIENT manger santé font sans le savoir une erreur CRITIQUE. C'est la raison pourquoi ils sont si découragés d'engraisser et de voir leur ventre devenir de plus en plus repoussant... Malgré les efforts.

Pourquoi la graisse abdominale est plus MORTELLE que tu l'imagines

On est tous d'accord avec le fait que la graisse abdominale est repoussante. Du temps que j'avais un gros ventre grasseux, je me rappelle de comment j'avais *honte* d'enlever mon t-shirt en public. Mais ce qui m'as VRAIMENT bousculé c'est quand j'ai appris à quel point c'était potentiellement mortel.

Dans [cet étude scientifique](#), ils ont suivi environ 360,000 adultes européens sur une période de 10 ans, ils ont découvert qu'un surplus de graisse abdominale (+ de 100cm) DOUBLE le risque de mort prématurée.

Un surplus de graisse abdominale DOUBLE ton risque de mort prématurée.

J'ai été choqué quand j'ai appris que ça augmente drastiquement les risques de maladies comme...

- Les crises cardiaques mortelles, qui peuvent arriver à tout moment
- Le diabète de type 2, qui implique des complications majeures [Baisse énorme de qualité de vie]
- Les Accidents Vasculaires Cérébraux qui peuvent te paralyser pour le reste de tes jours
- La démence et d'autres maladies liées à la vieillesse
- Et même... Les Dysfonctions érectiles (Certainement la maladie la plus **humiliante** pour un homme...)

Obèse ou Maigrichon - C'est la grosseur de ton ventre qui compte

Les scientifiques ont découvert que c'est la graisse viscérale (Ce qui donne un gros ventre à l'aspect « dur ») qui augmente les risques. Pas de lien avec le fait d'être obèse ou maigre. Tu peux être relativement maigre mais si tu as un ventre rempli de graisse viscérale, tu es beaucoup plus à risque que quelqu'un avec un surpoids mais un tour de taille moins élevé.

«Notre étude montre que l'accumulation de graisse abdominale peut mettre votre santé en danger même si votre poids est normal. Il n'y a pas d'autres facteurs qui peuvent autant augmenter le risque de décès prématuré d'une personne, à l'exception de fumer ou boire.»

Tobias Pischon, MD, MPH - Auteur en chef de l'étude

La bonne nouvelle

Comme tu as vu dans la vidéo... Ni les longues séances de Cardio, ni les gadgets et ni les pilules magiques vont t'aider... Maintenant tu en sais déjà plus que 95% qui n'arriveront jamais à perdre du gras.

Tu veux **vivre longtemps et en santé, dans le corps musclé et sculpté de tes rêves**... Et tu as enfin mis la main sur CE QUI FONCTIONNE VRAIMENT. Je suis content pour toi que tu aies découvert ma formule unique d'entraînements à effet de postcombustion, parce que c'est pratiquement un « avantage injuste »

Mais si tu veux vraiment avoir un ventre plat et des abdos sculptés, tu dois comprendre ceci:

Ta nutrition est **AUSSI** importante que ton entraînement.

Et plus spécifiquement, tu dois éviter UNE SEULE substance, contenue dans la majorité des aliments. Si tu n'évites pas cette substance, peu importe si tu t'entraînes 3h par jour, **tu vas quand même engraisser**.

Manger de cette substance va te faire engraisser... **MÊME** si tu t'entraînes 3 heures par jour.

Mais quand tu évites cette substance critique et QU'EN PLUS tu utilises la puissance des entraînements à postcombustion, devines ce qui arrive...

Yep. Ta graisse *fond*. Tu vas comprendre ce que je veux dire quand tu vas avoir perdu **AU MOINS 3 kilos** en 7 jours...

Pourquoi ce n'est pas de ta faute si tu as un surplus de graisse abdominale

Je suis toujours halluciné à quel point les « experts » et les organisations pour la santé ont réussi à créer la peur du « gras » dans l'alimentation. Ça explique les étiquettes « sans gras » sur la majorité des aliments en épicerie.

À cause de cette peur non-fondée, on est devenu aveugle au VRAI danger. Je parle de la cause #1 d'accumulation de graisse abdominale, non seulement hideuse mais néfaste pour la santé.

L'association américaine sur les maladies du cœur a enfin avoué que cette substance cachée dans la majorité de la nourriture est le tueur #1 en Amérique du nord.

Et non, ce n'est pas le gras. C'est le SUCRE.



Ça peut sonner étrange de dire que la cause #1 de graisse abdominale est le sucre... Et pas le « gras » lui-même.

Mais c'est logique parce que quand on y pense, notre corps a évolué sur 160,000 ans sans connaître le sucre. Les scientifiques ont découvert que les seuls aliments nécessaires à notre survie sont les acides gras essentiels (bons gras) et les protéines. En fait, manger plus de bons gras (Ex. Huile d'olive, amandes, omégas-3, etc) peut t'aider à perdre du gras plus vite. Voici pourquoi :

1. Ça augmente le sentiment de satiété en ralentissant la digestion
2. Ça facilite l'assimilation des nutriments essentiels à la perte de graisse abdominale.
3. Ça perméabilise tes membranes cellulaires pour te permettre de brûler ta graisse plus vite

Mais le sucre... Le sucre produit une surproduction de l'hormone appelée « insuline ». Pour t'expliquer simplement, on peut dire que cette hormone transforme le sucre en graisse. Plus tu manges de sucre, plus l'insuline crée des graisses dans ton ventre.

Résumé : Manger du sucre est le moyen le plus rapide d'engraisser. Éviter le sucre est le moyen le plus rapide de brûler ta graisse (+ efficace que s'entraîner)

La règle des 15 grammes

Avec tellement de diètes et de programmes, ça peut sembler impossible de détecter ce qui est bon, et ce qui est de la pure merde.

Mais en fait, perdre son ventre est BEAUCOUP plus simple et rapide qu'on veut nous le faire croire.

Il n'y a vraiment qu'UNE SEULE chose sur quoi tu dois te concentrer. J'ai vu des gens perdre 13Lbs en 7 jours grâce à cette méthode que je vais te montrer aujourd'hui.

L'association américaine des maladies du cœur a énoncé que 6 cuillérées à thé de sucre est le maximum santé. Mais si tu veux perdre de la graisse abdominale, tu ne dois pas dépasser 3 1/2 cuillérées à thé (15g).

Règle fondamentale :

Ne dépasse jamais 15 g de sucre par jour

Simple, pas vrai? Il n'y a qu'une attrape : Le sucre est caché PARTOUT.

Le sucre dans les boissons

50g de sucre dans un liquide est au moins 2x pire que la même quantité dans un aliment. C'est la PIRE source de sucre. Étant donné qu'il est en liquide, il est absorbé BEAUCOUP plus vite. Tu te rappelles de « l'insuline », l'hormone qui transforme le sucre en graisse?

Quand tu manges un aliment sucré, ton corps sécrète de l'insuline en mode « boyau d'arrosage à jardin », et tu prends de la graisse. Mais quand tu BOIS du sucre, ton corps en sécrète en mode « boyau de POMPIER ». Ton corps panique, comme si il devait éteindre le feu... Et ça te fait engraisser 2 fois plus vite.

BOIRE du sucre = GRAISSE en Accélééré

Voici quelques exemples de boissons sucrées:

- Lait au chocolat (500ml) : 50g
- 1 canette de thé glacé Arizona : 49g
- 1 bouteille de jus d'orange Minute Maid: 45g
- 1 cappuccino glacé ou 1 Smoothie de Vrais Fruits Tim Hortons (Moyen): 46g
- 1 bouteille de thé vert SoBe : 39g
- 1 canette de boisson gazeuse (CocaCola, Pepsi, Sprite, 7-up, etc) : 39g
- 1 bouteille d'eau vitaminée Glaceau: 32g
- Lait d'amandes Silk Vanille (480ml) : 32g
- Lait de soya Silk Vanille (480ml) : 16g

Je suis certain que pour la boisson gazeuse, tu t'y attendais un peu. Mais pour le reste, ce sont des boissons souvent considérées comme « santé ». Même le jus d'orange brise la règle des 15g par 3 fois!

Les options de boissons santé

Maintenant, qu'est-ce que tu peux boire? D'abord, de l'eau. Et bois en beaucoup : Ça va t'aider à perdre du gras. Tu peux aussi boire du lait d'amande non sucré, ou faire ton propre thé glacé avec du vrai thé, des citrons et du Stevia*.

- Eau pure (Bois-en au moins 2 litres par jour, ça aide à perdre ton ventre)
- Lait d'amande non sucré ou Lait entier (Si tolérant au lactose)
- Lait de soya non sucré et BIOLOGIQUE (Important sinon Pesticides, OGMs, etc)
- Thé (Tu peux metre du Stevia naturel et du jus de citron dedans)
- Jus de légume

* Note sur les sucres « sans calories » et « naturels »

Pour les sucres « sans calories » : Le Stevia est le seul sucre « sans calories » permis. Parce que c'est le seul qui est naturel et pas mauvais pour ta santé. L'aspartame a été lié au cancer du cerveau et d'autres maladies graves... Les compagnies n'arrêteront jamais d'arriver avec d'autres sucres « sans calories », alors même si ils ne sont pas prouvés comme dangereux, je te conseille de t'en tenir au Stevia (Ou rien).

Et pour les sucres « naturels » : Je veux aussi dire que le miel, le sirop d'érable et les autres sucres « naturels » vont te faire engraisser aussi vite que le sucre blanc... La seule différence c'est qu'ils auront un peu plus de valeur nutritive. Mais c'est négligeable... Alors ne te fait pas prendre dans le piège!

On me demande aussi beaucoup si les fruits sont acceptés... En fait c'est beaucoup mieux parce que bien qu'ils contiennent aussi du sucre, il est emprisonné dans des fibres naturelles du fruit. C'est donc relâché plus lentement dans ton système, et tu évites les sursauts d'insuline.

Personnellement, je vais manger un seul fruit par jour et c'est une banane après mon entraînement. Je n'ai jamais vu personne devenir obèse en mangeant des fruits, mais garde en tête que les légumes sont plus nutritifs et moins sucrés.

Le sucre dans les « collations santé »

De ce côté, il y a au moins 10 fois plus d'exemples que pour les boissons. C'est plus simple de dire que le sucre est PARTOUT, dans tous ce qui est transformé. Voici quand même pas mal toutes les « catégories » à éviter, avec quelques exemples pour chaque.

Muffins, pâtisseries et barres tendres

- Muffins « Otis Spunkmeyer » bleuets sauvages: 1 muffin (4 oz) = 30 g
- Barres de gruau Quaker, Sucre brun et Cannelle: 1 barre = 19 g
- Barres Granola & yogourt, Nature Valley: 1 barre = 13 g
- Barres Nutri-Grain céréales (toutes les saveurs): 1 barre = 12 g

Céréales (Matin) et gruau

- Départ santé (!?) de Kellogg, avoine: 1 1/4 tasse = 17 g
- Gruau instantané Quaker, Rouleaux de cannelle: 1 sachet = 13 g

Yogourts, Jellos et autres collations aux fruits

- Yoplait original 99% **sans gras**, Explosion de citron: ½ tasse = 31 g
- Compote Motts aux pommes: 1 petit gobelet = 22-23 g
- Dés de pêches Dole au sirop léger: 1 petite gobelet = 18 g

Je pourrais continuer pendant des heures... Assures-toi de toujours lire les étiquettes!

3 recettes de Collations SANS Motivations

(Tirées du Système « Nutrition SANS Motivation »)

Maintenant, voyons comment tu peux préparer des collations encore meilleures, en 5 minutes, et pour moins de 3\$. Voici 3 options, tirées directement de mon système Nutrition SANS Motivation :

Super Shake Explosion de Fruits

Ingrédients :

- 125 à 250 ml d'eau ou lait d'amandes non sucré
- 1 portion de protéines en poudre à la vanille ou 1 tasse de Yogourt Grec Nature
- 1 tasse de fruits des champs congelés
- 1 tasse d'épinards
- 1 poignée de noix ou d'amandes

Instructions :

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur électrique. Broyer. (Ajouter des glaçons et broyer pour augmenter la consistance).

Yogourt Grec du Randonneur

Ingrédients :

- 1 tasse de Yogourt Grec Nature (Sans sucre)
- ½ tasse de fruits des champs congelés
- ¼ de tasse d'amandes
- Bonus : ¼ de tasse de Graines de Chia*

Instructions :

Mettre le yogourt Grec dans un bol et le mélanger avec les fruits. Ajouter les amandes.

*Tu peux trouver les graines de chia dans un magasin d'aliments naturels

Trempeuse d'humus et légumes, pistaches

Ingrédients :

- 1 bol de crudité, préférablement légumes verts
- ½ tasse d'humus
- ¼ de tasse de pistaches ou noix
- Diplôme de l'académie culinaire

Instructions :

Tremper les légumes dans l'humus. Manger les noix à part.

La méthode « Zéro Friction » pour vaincre les rages de sucre

Maintenant, la partie difficile : Éviter ces boissons et collations sucrées. Pour réussir, c'est très important d'éviter de résister, car ces « combats mentaux » brûlent ta motivation.

La partie émotionnelle de ton cerveau veut du sucre alors que la partie logique essaye de t'en empêcher. En psychologie, ça s'appelle de la friction. C'est un peu comme **enfoncer l'accélérateur et le frein en même temps, en voiture (Tu gaspille de l'essence, comme gaspiller ta motivation)**. Pas une très bonne idée!

Au lieu, utilises la méthode « Zéro Friction », conçue pour te faire éviter le sucre, sans motivation.

La méthode « Zéro Friction », en 3 étapes :

1. Identifie le plus tôt possible l'envie de sucre. (Sois à l'affût des « flashes ».)
2. AUSSITÔT que ça arrive, va directement boire un grand verre d'eau et retournes à ce que tu faisais.
3. Si l'envie se poursuit, mangez une collation sans sucre artificiel comme ceux que tu as apprises.

Si tu consommes beaucoup de sucre, pense à y aller progressivement. Fixes-toi des objectifs progressifs, par exemple « pas de sucre après 18h ». Dis à un ami que tu vas lui donner 100\$ si tu ne réussis pas ton objectif pendant une semaine.

Le sucre est carrément une drogue! Tu dois prendre ta « désintox » au sérieux.

N'aies pas peur de faire ce qu'il faut pour te sortir de cette dépendance au sucre! Parce que plus tu arrives à t'en passer, moins ton corps t'en demandes. Rapidement tu vas réaliser que tu n'en sens même plus le besoin... Et tu n'en reviendras pas de la vitesse à laquelle ton ventre va fondre, pour révéler des abdos sculptés et dessinés.

Rappelles-toi, ce n'est qu'UNE chose à penser.

Le Système pour avoir des abdos en 90 jours... Sans motivation



Le système Nutrition SANS Motivation te permet de sauver 12h par semaine, économiser de 189\$ à 319\$/mois sur ton alimentation... Tout en brûlant ta graisse 3 fois plus vite.

[==> Cliques ici pour en apprendre plus](#)

Voici juste un résumé de ce que tu obtiens avec le système :

→ Le système EXACT que j'utilise pour **préparer une semaine COMPLÈTE de repas en seulement 90 minutes** (Incluant la planification, les achats, la cuisine et la vaisselle). Voici l'astuce: Préparer une semaine de repas à l'avance, et réchauffer tes plats en 2 minutes quand tu as faim.

[==> Cliques ici pour en apprendre plus](#)... Ou continues à lire

- Un paquet de délicieuses recettes simples et “faites-pour-toi” à faire facilement même si tu n’as JAMAIS touché à une spatule de ta vie. C’est le système parfait pour les gars qui DÉTESTENT cuisiner.
- Les stratégies exactes que j’utilise pour **préparer des repas savoureux pour seulement 2,96\$ par repas**. (À 5 repas par jour, si tu fais le calcul, tu vas sauver AU MOINS 189\$ par mois (Statistiques Amérique du nord).
- Listes d’épiceries “faites-pour-toi” : Tu n’as même pas à te demander quoi acheter et comment le préparer, **tu peux faire exactement comme je te montre**, étapes par étapes.
- Je te montre aussi comment **ajouter de la saveur à tes repas** avec des marinades et sauces (Simples à préparer), en restant dans les limites nutritionnelles.
- Compter les calories brûle ta motivation: Je vais te montrer un système facile pour avoir des portions parfaites à tout coup... Pour te permettre d’éviter de trop manger sans le savoir, et d’avoir tes abdos plus vite.
- La seule habitude à haut levier sur laquelle tu dois te concentrer pour perdre des dizaines de centimètres de tour de tailles en quelques semaines, et en passant encore MOINS de temps à cuisiner.

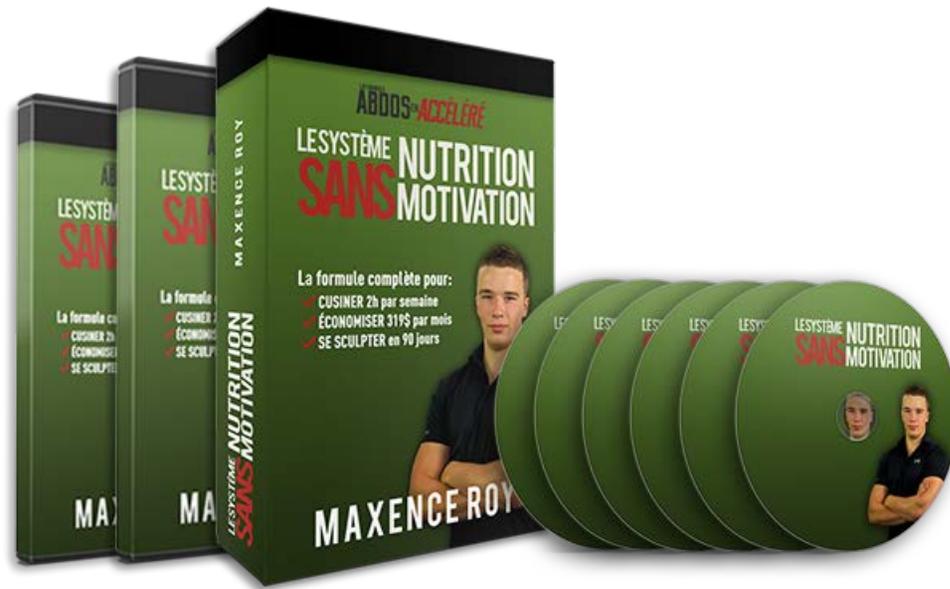
==> [Cliques ici pour en apprendre plus](#)... Ou continues à lire

- Je vais te montrer pourquoi les diètes où tu as à te priver te font ENGRAISSER, et les secrets pour manger PLUS et avoir ces abdos découpés dont tu rêves.
- “Nutrition SANS motivation” à ton resto préféré: Les « Triches » que tu peux faire à ton corps pour **pouvoir te régaler à ton resto fast-food préféré (Pizza, frites, etc) SANS prendre de gras**. Je sais que ça sonne impossible, et c’est normal parce que les auteurs de diètes pensent que tu peux manger comme un moine et continuer à aimer la vie... Alors ils ne se donnent pas la peine de trouver ces « **triches** » **scientifiquement prouvées**.
- Une technique peu connue pour pouvoir **faire des excès en soirée (Pizza, bière, chips, etc) et continuer à maigrir**. (Indice: C’est possible en tirant profit de tes hormones “anaboliques” le lendemain matin, et en faisant une technique facile de nutrition)
- **Les 21 Super Aliments Magiques**, peu dispendieux, qui brûlent tes graisses et bâtissent du muscle. (Choisis tes aliments sur cette liste pour faire acheter des aliments brûleurs de graisse à chaque fois).
- **10 recettes de collations “coupe-faim”, qui prennent moins de 5 minutes à faire et qui coûtent moins que 2\$...** Formulées pour te permettre de perdre de la graisse abdominale rapidement même si tu es beaucoup sur la route, ou au travail, etc. Non seulement elles vont te couper l’envie d’aller manger au Fast-Food et d’engraisser, mais elles vont te sauver un paquet d’argent.

==> [Cliques ici pour en apprendre plus](#)... Ou continues à lire :

- Les boissons alcoolisées À ÉVITER À TOUT PRIX, et **celles à choisir au lieu quand tu es en soirée...**
Pour que tu conserves ces abdos découpés dont toutes les filles raffolent.
- **Les 5 suppléments peu connus qui vont booster ta perte de graisse**, quelles marques et quels dosages acheter. (Tu vas sauver des centaines de dollars sur le 99,9% des suppléments qui sont des ARNAQUES.)
- Le guide « ÉNERGIE »: Mes meilleurs conseils pour booster ton énergie au travail et dans la vie, et te permettre de **DOUBLER ta productivité**
- Le guide " 5 Super Aliments pour Mâle Alpha" : **Les meilleurs solutions naturelles pour augmenter ta testostérone**, bâtir du muscle 2x plus facilement, et recommencer à être une bête au lit.
- Les stratégies les plus efficaces pour te débarrasser de la graisse abdominale "tenace", si par exemple tu n'arrive pas à perdre le gras restant qui couvre tes dernières rangées d'abdominaux. (Indice: C'est à cause de certains composés chimiques cachés dans les viandes, fruits et légumes qui causent un surplus d'œstrogène dans ton corps... Je vais t'apprendre comment régler le problème)

==> **[Cliques ici pour en apprendre plus](#)**... Ou continues à lire :



[=> Cliquez ici pour en apprendre plus](#)