



Isabelle Huot
Josée Lavigneur
Guy Bourgeois

DVD
D'ENTRAÎNEMENT
INCLUS!

Kilo Cardio 3

AVEC LES RECETTES DE KILo SOLUTION

8 semaines de menus minceur
Programme de mise en forme inédit
Coaching de motivation pas à pas

LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Energie
Cardio

Éditrice : Élisabeth Paré
Design graphique : Christine Hébert
Infographie : Johanne Lemay, Chantal Landry
Traitement des images : Johanne Lemay
Révision : Lucie Desaulniers
Correction : Caroline Hugny et Sylvie Massariol
Photographe : Michel Paquet
Stylisme culinaire : Éric Régimbald
Maquilleuse et coiffeuse : Sylvie Charland

Merci aux fournisseurs suivants pour leur généreuse contribution:
Lolè: vêtements d'Isabelle et de Josée
Bovet: vêtements de Guy

Merci également à:
Salon de quilles Volta, Boucherville
Marché de l'Île Loblaw, Montréal (Île-des-Sœurs)
Les Enfants Terribles Brasserie, Montréal (Île-des-Sœurs)
Le Marché Atwater, Montréal
Énergie Cardio Boucherville/Longueuil

Données de catalogage disponibles auprès de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Suivez-nous sur le Web

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre équipe sur nos blogues!

EDITIONS-HOMME.COM
EDITIONS-JOUR.COM
EDITIONS-PETITHOMME.COM
EDITIONS-LAGRIFFE.COM

Achévé d'imprimer au Canada
par Imprimerie Interglobe.

09-14

© 2014, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2014
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN 978-2-7619-4117-4

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télocopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télocopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télocopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télocopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télocopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télocopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télocopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

**Isabelle Huot
Josée Lavigueur
Guy Bourgeois**

Kilo Cardio 3

AVEC LES RECETTES DE KILO SOLUTION

**8 semaines de menus minceur
Programme de mise en forme inédit
Coaching de motivation pas à pas**

CHANGER POUR UNE VIE MEILLEURE!



Quelques semaines avant la publication du troisième tome de *Kilo Cardio*, lors d'un congrès d'Énergie Cardio, l'un de nos entraîneurs a livré le magnifique témoignage d'une cliente dont la vie avait changé du tout au tout après qu'elle eut perdu plus de 45 kg (100 lb). Ce qui m'a le plus touchée, c'est l'émotion qui s'est emparée de l'entraîneur, un grand gaillard tout en muscles qui connaissait le chemin parcouru par sa cliente. L'atteinte d'un tel objectif ne se fait pas sans efforts ni appui, mais, dans tous les cas, elle apporte des changements extrêmement positifs dans la vie de la personne concernée ainsi que dans celle de tout son entourage.

Grâce à *Kilo Cardio* et à l'entraînement, des vies changées, nous en avons vu des milliers et des milliers chez Énergie Cardio! Perdre vos kilos en trop et avoir une condition physique qui vous permet enfin de jouir pleinement de tous les plaisirs de la vie, c'est ce qui vous attend si vous entreprenez, vous aussi, ce virage santé qui inclut une saine alimentation et de l'activité physique.

Avec ce troisième tome du livre *Kilo Cardio*, en plus de succulentes recettes et de précieux conseils, vous profitez d'un autre allié : le DVD de Josée Lavigueur avec lequel vous découvrirez, je l'espère, le plaisir et les bénéfices de bouger le plus souvent possible.

JUDITH FLEURANT, kinésiologue
Vice-présidente Énergie Cardio

UN PLAISIR RENOUVELÉ!



Au cours des dernières années, vous avez été nombreux à demander un troisième tome du livre à succès *Kilo Cardio*. Longtemps mijoté, ce dernier-né de la série est inspiré de vos abondants témoignages. Les recettes sont simples comme vous les aimez, et les menus, faciles à suivre comme vous me l'avez demandé. Encore plus pratique, le volet recettes a été conçu pour vous faire gagner du temps et réduire votre facture d'épicerie.

Comme pour les éditions précédentes, suivre le menu amène inévitablement une perte de poids saine qui n'entrave pas votre niveau d'énergie. Nombreuses sont les personnes qui ont utilisé la méthode Kilo Cardio pour atteindre leur poids santé. Et, contrairement à plusieurs autres méthodes d'amaigrissement, Kilo Cardio entraîne une modification des habitudes de vie, ce qui constitue un gage de maintien du poids à long terme.

Mon plus grand bonheur est de constater à quel point la méthode Kilo Cardio permet aux gens de découvrir de nouveaux aliments, d'apprendre à cuisiner autrement et, surtout, de trouver du plaisir à manger sainement.

Je suis comblée de retrouver mes collègues Josée et Guy pour cette belle aventure. Je vous souhaite autant de plaisir à cuisiner, à manger et à bouger!

Bonne santé!

ISABELLE HUOT
Docteure en nutrition

BOUGEZ VERS UNE MEILLEURE SANTÉ!



Une fois de plus, vous vous tournez vers nous pour améliorer votre santé. Je vous remercie de votre précieuse confiance et de votre merveilleux soutien.

Avec *Kilo Cardio 3*, on se dirige ailleurs : je vous fais découvrir les multiples possibilités qui s'offrent à vous en matière d'entraînement.

La musculation est désormais en tête de liste lorsqu'on cherche des moyens pour perdre du poids et activer son métabolisme de base. Oui au cardio... et *double oui* à la musculation !

Pour assurer votre succès, rien de mieux que de faire des exercices de musculation dans le contexte de votre quotidien. Je ne vous dirai jamais qu'il est aussi efficace de s'entraîner dans le confort de son foyer, mais j'affirme cependant qu'il est tout à fait possible de vous prendre en main et de maintenir votre niveau de condition physique en appliquant certains principes de base, chez vous. Avec cette méthode, compléter tous ses entraînements et avoir des semaines productives comportant de grandes dépenses énergétiques sont des actions à la portée de tous !

De plus, le DVD que je vous présente avec l'équipe d'Énergie Cardio vous fera découvrir le plaisir des cours en groupe et leur grande variété.

Je sais bien qu'il faut du courage et de la détermination... Je sais aussi que vous les possédez et que vous êtes bien décidé. Alors, ne perdez plus une minute et bougez vers une meilleure santé !

JOSÉE LAVIGUEUR

JE VOUS LE PROMETS!



Si vous avez acheté *Kilo Cardio 3*, c'est probablement que vous éprouvez un grand désir de perdre du poids. Il se peut aussi que vous soyez rempli de doutes parce que ce n'est pas la première fois que vous entreprenez une telle démarche et que vos tentatives précédentes se sont soldées par des déceptions. Je vous fais donc une promesse. Une promesse formelle que, si vous suivez tous les conseils contenus dans ce livre, il vous arrivera ceci :

- ▶ vous perdrez du poids sans jamais le reprendre ;
- ▶ vous réaliserez que c'est beaucoup plus facile que vous ne le croyiez ;
- ▶ votre estime de soi sera décuplée ;
- ▶ votre bilan de santé s'améliorera ;
- ▶ vous recevrez des compliments à la tonne ;
- ▶ vous vous trouverez plus beau (belle) ;
- ▶ vous pourrez porter des vêtements plus jolis, colorés et à la mode ;
- ▶ vous ne regretterez jamais les efforts que vous fournirez pour y arriver ;
- ▶ vous n'aurez jamais envie de revenir en arrière ;
- ▶ vous reprendrez plaisir à pratiquer des activités physiques et des sports ;
- ▶ votre regard scintillera comme jamais et vous sourirez davantage ;
- ▶ votre charisme s'accroîtra ;
- ▶ vous serez mieux perçu par les gens que vous rencontrerez ;
- ▶ vous deviendrez une source d'inspiration pour votre entourage.

Je pourrais poursuivre sur des pages et des pages !

Suivez-moi dans *Kilo Cardio 3*, je vous expliquerai comment débiter en force et maintenir votre motivation pour toujours. Promis !

GUY BOURGEOIS
Ancien obèse



TABLE DES MATIÈRES

Introduction générale au programme	8
La méthode Kilo Cardio	8
La marche à suivre.....	10
10 questions fréquentes	12
Introduction au programme d'entraînement	14
Le programme de remise en forme en 8 semaines.....	14
Les cours sur DVD.....	15
Le cardio supplémentaire.....	16
Semaine 1	18
Semaine 2	40
Semaine 3	60
Semaine 4	82
Semaine 5	102
Semaine 6	124
Semaines 7 et 8	144
Maintien	156
Annexes	164
Salades-repas (1 portion)	165
Sandwichs (1 portion).....	167
Accompagnements : salades et sauce (1 portion).....	169
Salades-repas (2 portions).....	171
Sandwichs (2 portions)	173
Assompagnements : salades et sauce (2 portions)	175
Les collations à 100, 150 et 200 Calories	177
Équivalences	180
Index des recettes.....	182
Listes d'épicerie détachables	184

INTRODUCTION GÉNÉRALE AU PROGRAMME

LA MÉTHODE KILO CARDIO

Les deux premiers tomes de *Kilo Cardio* ont connu un tel succès que nous vous en proposons un troisième, basé sur la même recette gagnante. Les témoignages reçus sont nombreux ; les personnes qui ont suivi la méthode ont non seulement perdu beaucoup de poids, mais elles l'ont fait avec plaisir. Cuisiner des repas santé, découvrir de nouveaux aliments, faire de l'activité physique dans un environnement agréable font de cette approche une méthode fort appréciée ! Ce tome 3 n'est pas différent des précédents en ce qu'il reprend les trois thèmes de la nutrition, de l'activité physique et de la motivation, qui sont gages de succès à long terme. La méthode Kilo Cardio est basée sur l'équilibre énergétique, c'est-à-dire que la perte de poids est induite par un bilan énergétique négatif : en ingérant moins de calories qu'on en dépense, on perd forcément du poids.

Comment utiliser le programme ?

La première étape consiste à calculer ses besoins énergétiques quotidiens (voir la formule en page 9) et à soustraire le nombre de calories souhaité (de 500 à 1000 Calories.), selon la perte de poids désirée.

Les besoins énergétiques sont dictés notamment par le métabolisme de base. Celui-ci correspond à la quantité d'énergie (calories) utilisée pour les besoins vitaux, soit la respiration, la circulation sanguine, les battements cardiaques, le fonctionnement des organes et le maintien de la température corporelle. Le métabolisme de base est responsable de 60 à 75 % de la dépense énergétique quotidienne. Parmi les facteurs qui l'influencent, on compte la composition corporelle (masse grasse et masse maigre), le sexe, l'âge et l'hérédité.

Au métabolisme de base s'ajoutent les calories utilisées pour digérer les aliments que l'on consomme (thermogenèse) et celles reliées à l'activité physique. L'activité physique est responsable de 15 à 30 % de la dépense énergétique quotidienne. Cette dépense calorique est induite par toutes les actions accomplies au cours de la journée : marcher, faire du ménage, aller à vélo, etc.

Dans ce livre, vous trouverez, pour chaque jour, trois menus hypocaloriques : à 1300, à 1500 et à 1800 Calories. Il est important de choisir un menu qui correspond à vos besoins, question d'avoir assez d'énergie pour vaquer à vos occupations quotidiennes tout en fournissant à votre organisme les nutriments dont il a besoin. Si vous choisissez un menu trop faible en calories, vous vous retrouverez rapidement fatigué et démotivé. En sélectionnant le menu adapté à vos besoins, vous vous donnerez toutes les chances d'atteindre votre objectif et d'optimiser votre santé.

- ▶ Un code de couleur vous permet de repérer rapidement les différents menus. Les aliments qui composent le menu à **1300 Calories apparaissent en noir** ; à ceux-là s'ajoutent les aliments du menu à **1500 Calories, en bleu**, et, enfin, ceux du menu à **1800 Calories, en rouge**.

Des collations à 100, à 150 et à 200 Calories sont proposées (voir en page 177) afin de donner plus de flexibilité au programme. Par exemple, vous pourriez suivre un programme à 1500 Calories et ajouter chaque jour une collation à 100 Calories pour obtenir un plan alimentaire à 1600 Calories. Les journées d'activité physique plus intense, vous pourriez aussi choisir de hausser votre apport énergétique après l'entraînement afin de favoriser la récupération.

Comment estimer vos besoins énergétiques quotidiens ?

La formule présentée ci-dessous permet de calculer votre besoin approximatif en énergie. Les variations du poids corporel (gain, maintien ou perte de poids) demeurent les meilleurs indicateurs d'équilibre ou de déséquilibre énergétique. À noter que le coefficient et la formule utilisés diffèrent selon que vous êtes une femme ou un homme.

Estimation des besoins énergétiques quotidiens

En premier lieu, il est important de connaître la dépense énergétique qui provient de votre niveau d'activité physique (NAP). Voici comment identifier votre coefficient d'activité (CA) :

Niveau d'activité physique (NAP)*	Coefficient d'activité (CA) pour les femmes	Coefficient d'activité (CA) pour les hommes
Sédentaire	1,00	1,00
Faiblement actif	1,14	1,12
Actif	1,27	1,27
Très actif	1,45	1,54

*Pour identifier votre niveau d'activité physique (NAP) quotidien :

Sédentaire = activités de la vie quotidienne, incluant jusqu'à 30 minutes de marche lente (5 km/h), par exemple promener le chien ou marcher jusqu'à l'auto ou jusqu'à l'arrêt d'autobus.

Faiblement actif = de 30 à 60 minutes d'activités d'intensité modérée, comme la marche rapide (5 à 7 km/h) ; ou plus de 60 minutes d'activités d'intensité légère.

Actif = environ 60 minutes d'activités d'intensité modérée, comme la marche rapide (5 à 7 km/h) ; ou plus de 30 à 60 minutes d'activités d'intensité vigoureuse.

Très actif = environ 60 minutes d'activités d'intensité modérée, avec en plus 60 minutes d'activités d'intensité vigoureuse ; ou au moins 180 minutes d'activités d'intensité modérée.

Calcul pour les femmes

Dépense énergétique quotidienne totale =

$$387 - (7,31 \times \text{âge [années]}) + CA \times [(10,9 \times \text{poids [kg]}) + (660,7 \times \text{taille [m]})]$$

ou

$$387 - (7,31 \times \text{âge [années]}) + CA \times [(4,95 \times \text{poids [lb]}) + (16,78 \times \text{taille [po*]})]$$

*1 pi = 12 po ; par exemple, 5 pi 2 po = 62 po

Exemple de calcul

Si nous faisons le calcul pour une femme sédentaire (CA = 1,00) de 52 ans qui mesure 1,57 m (5 pi 2 po) et qui pèse 75 kg (165 livres), voici le résultat :

$$a = 7,31 \times \text{âge (en années)} \quad 7,31 \times 52 \text{ ans} = \mathbf{380,1}$$

$$b = 10,9 \times \text{poids (en kg)} \quad 10,9 \times 75 \text{ kg} = \mathbf{817,5}$$

$$c = 660,7 \times \text{taille (en m)} \quad 660,7 \times 1,57 \text{ m} = \mathbf{1037,3}$$

$$d = b + c \quad 817,5 + 1037,3 = \mathbf{1854,8}$$

$$e = CA \times d \quad 1,00 \times 1854,8 = \mathbf{1854,8}$$

$$f = 387 - a + e$$

$$387 - 380,1 + 1854,8 = \mathbf{1861,7 \text{ Calories/jour}}$$

pour le maintien du poids

$$g = f - 500 \text{ Calories}$$

$$1861,7 - 500 = \mathbf{1362 \text{ Calories/jour}}$$

pour une perte de poids

► Cette femme optera pour le menu à **1300 Calories**.

Votre calcul

$$a = 7,31 \times \text{âge} \text{ _____ ans} = \text{_____}$$

$$b = 10,9 \times \text{poids} \text{ _____ kg} = \text{_____}$$

$$c = 660,7 \times \text{taille} \text{ _____ m} = \text{_____}$$

$$d = b + c = \text{_____}$$

$$e = \text{votre catégorie d'activité (CA)} \text{ _____} \times d = \text{_____}$$

$$f = 387 - a + e = \text{_____}$$

$$g = f - 500 \text{ Calories} = \text{_____} \text{ Calories/jour pour assurer}$$

une perte de poids

Optez pour le menu s'approchant le plus du résultat en **g** et ajoutez des collations au besoin.

Calcul pour les hommes

Dépense énergétique quotidienne totale =

$$864 - (9,72 \times \text{âge [années]}) + CA \times [(14,2 \times \text{poids [kg]}) + (503 \times \text{taille [m]})]$$

ou

$$864 - (9,72 \times \text{âge [années]}) + CA \times [(6,45 \times \text{poids [lb]}) + (12,78 \times \text{taille [po*]})]$$

*1 pi = 12 po ; par exemple, 5 pi 10 po = 70 po

Exemple de calcul

Si nous faisons le calcul pour un homme sédentaire (CA = 1,00) de 48 ans qui mesure 1,78 m (5 pi 10 po) et pèse 95,5 kg (210 lb), voici le résultat :

$$a = 9,72 \times \text{âge (en années)} \quad 9,72 \times 48 \text{ ans} = \mathbf{466,6}$$

$$b = 14,2 \times \text{poids (en kg)} \quad 14,2 \times 95,5 \text{ kg} = \mathbf{1356,1}$$

$$c = 503 \times \text{taille (en m)} \quad 503 \times 1,78 \text{ m} = \mathbf{895,3}$$

$$d = b + c \quad 1356,1 + 895,34 = \mathbf{2251,4}$$

$$e = CA \times d \quad 1,00 \times 2251,44 = \mathbf{2251,4}$$

$$f = 864 - a + e$$

$$864 - 466,6 + 2251,44 = \mathbf{2648,9 \text{ Calories/jour}}$$

pour le maintien du poids

$$g = f - 500 \text{ Calories}$$

$$2648,9 - 500 = \mathbf{2149 \text{ Calories/jour}}$$

pour une perte de poids

► Cet homme optera pour le menu à **1800 Calories** et ajoutera deux collations à 150 Calories.

Votre calcul

$$a = 9,72 \times \text{âge} \text{ _____ ans} = \text{_____}$$

$$b = 14,2 \times \text{poids} \text{ _____ kg} = \text{_____}$$

$$c = 503 \times \text{taille} \text{ _____ m} = \text{_____}$$

$$d = b + c = \text{_____}$$

$$e = \text{votre catégorie d'activité (CA)} \text{ _____} \times d = \text{_____}$$

$$f = 864 - a + e = \text{_____}$$

$$g = f - 500 \text{ Calories} = \text{_____} \text{ Calories/jour pour assurer}$$

une perte de poids

Optez pour le menu s'approchant le plus du résultat en **g** et ajoutez des collations au besoin.

L'indice de masse corporelle (IMC): un outil complémentaire

Avant d'entreprendre un programme de perte de poids, il est essentiel de déterminer son indice de masse corporelle (IMC). Avec le résultat obtenu, on peut alors se fixer des objectifs réalistes.

L'indice de masse corporelle est une norme internationale qui a été adoptée afin de classer le poids corporel et d'estimer les différents degrés d'obésité. La mesure de l'IMC permet donc de juger si le poids d'une personne peut comporter des risques pour sa santé. Cet outil est quelque peu incomplet, car il ne tient pas compte de la masse musculaire, de l'ossature ni de la répartition des graisses. Toutefois, pour la grande majorité des gens, il s'avère un repère fort utile.

La calculatrice de l'IMC utilise la formule suivante qui met en relation deux variables très simples à mesurer : le poids et la taille. En voici la formule :

IMC : poids (kg)/taille (m²)

Classification	Indice de masse corporelle (kg/m ²)	Risque de maladies
Maigreux extrême	Moins de 16	Élevé
Maigreux	Moins de 18,5	Accru
Poids normal	18,5 à 24,9	Faible
Embonpoint	25,0 à 29,9	Accru
Obésité, classe 1	30,0 à 34,9	Élevé
Obésité, classe 2	35,0 à 39,9	Très élevé
Obésité, classe 3 (obésité morbide)	40 ou plus	Extrêmement élevé

Le tour de taille

La répartition des graisses influence considérablement le risque de maladies. Outre le poids, la circonférence de la taille est une mesure importante. En effet, le gras abdominal est un facteur de risque de **maladies cardiovasculaires, de diabète et d'hypertension**.

Classification du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'hypertension	Hommes		Femmes	
	cm	po	cm	po
Faible	< 94	< 37	< 80	< 31,5
Accru	94 à 102	37 à 40	80 à 88	31,5 à 35
Considérablement accru	> 102	> 40	> 88	>35

Quelque chose à boire avec ça ?

On conseille de boire 1 ml d'eau par calorie consommée. Ainsi, si vous optez pour le menu à 1500 Calories, vous devriez boire 1,5 litre (6 tasses) d'eau ou de liquides (autres que le café, le thé et l'alcool) par jour. La prise d'eau devra être augmentée en fonction des périodes d'activité physique ainsi que de la chaleur et de l'humidité ambiantes, par exemple pendant une canicule.

Les signaux de la soif ressemblant à ceux de la faim, il devient facile de les confondre. Boire un verre d'eau avant chaque repas aidera à vous remplir l'estomac et à faciliter la réduction des portions. Une tisane en soirée peut aussi permettre de couper les fringales.

Le café (en respectant les limites de caféine permises par Santé Canada) et le thé – sans sucre – peuvent être consommés librement. Rappelons que le thé possède davantage de vertus et qu'il pourrait même contribuer à la perte de poids. Des études préliminaires ont démontré que la théine, conjointement avec les catéchines, pourrait stimuler le métabolisme de base et ainsi aider à la perte de poids. Pour un effet significatif, les quantités à prendre sont toutefois élevées.

Toutes les autres boissons contribuent à l'apport énergétique et peuvent freiner la perte de poids. Consultez la page 181 pour connaître l'apport calorique de différentes boissons populaires. Vous pouvez ajouter une consommation alcoolisée deux soirs par semaine, surtout si c'est une journée où vous avez effectué un entraînement.

LA MARCHÉ À SUIVRE

Nous vous proposons huit semaines de menus, accompagnés de leur liste d'épicerie respective. Les recettes proposées sont conçues pour être réalisées en moins de 30 minutes. Le week-end, il faut consacrer plus de temps à la préparation : c'est le moment où l'on cuisine, pour les jours à venir, soupes, muffins et recettes un peu plus longues. Profitez du samedi ou du dimanche pour faire votre épicerie hebdomadaire et jeter un coup d'œil aux recettes, question d'alléger votre semaine.

Vous retrouverez les listes d'épicerie à deux endroits : avant les recettes de chaque semaine et à la toute fin du livre, sous forme de pratiques fiches détachables. Les listes ont été élaborées en fonction des formats que l'on trouve dans le commerce. Le respect des portions indiquées étant un gage primordial de succès, une balance numérique vous aidera à rester précis dans le suivi de votre plan alimentaire.

Selon vos besoins énergétiques (que vous aurez calculés en utilisant la méthode décrite à la page 9), vous opterez pour le menu de 1300, de 1500 ou de 1800 Calories. Si, après quelques semaines de ce régime, votre poids est stable pendant au moins deux semaines consécutives, vous pourrez opter pour un menu moins calorique. Les personnes qui utilisent déjà le menu le plus faible en calories ne pourront pas diminuer davantage leur apport en calories ; donc, pour que la perte de poids reprenne, elles devront augmenter l'intensité, la durée ou la fréquence de leur entraînement.

Les recettes proposées sont présentées pour une et deux personnes. Si vous désirez suivre le programme en famille, il suffit de multiplier les ingrédients selon le nombre de personnes pour avoir un compte plus ou moins exact. Les menus calculés et les portions suggérées n'ont pas été élaborés pour convenir à des enfants ou à des adolescents, mais ces derniers bénéficieront autant que vous des saines recettes proposées.

Chaque menu respecte les recommandations de Santé Canada et fournit les nutriments nécessaires. Après six semaines de menus, vous avez le choix de reprendre les semaines que vous avez préférées, ou encore de poursuivre pendant deux autres semaines avec des menus originaux, conçus à partir des recettes que vous avez déjà réalisées au cours des six semaines précédentes.

Conseils pratiques

- ▶ Les achats en vrac dans une fromagerie ou une boucherie permettent de vous procurer les portions exactes à utiliser durant la semaine.
- ▶ Nous avons fait des efforts pour maximiser l'emploi des aliments achetés, mais il est possible qu'il y ait parfois des restes. Les autres membres de la famille pourront alors en profiter. Pensez aussi à congeler les surplus.
- ▶ Conservez le pain tranché, les muffins anglais et les bagels au congélateur et dégelez uniquement la quantité nécessaire chaque jour.
- ▶ Les légumes et les fruits surgelés permettent également d'utiliser les bonnes quantités, sans perte.
- ▶ Avant de faire l'épicerie, vérifiez ce que vous avez dans votre garde-manger et votre réfrigérateur (riz, pâtes, pain, beurre ou huiles, aromates et autres) afin d'éviter d'acheter en double.
- ▶ Assurez-vous d'avoir dans votre garde-manger et votre réfrigérateur les aliments que vous devez utiliser plusieurs fois dans les menus. On les trouve dans la liste en page 12.
- ▶ Prenez soin de lire les recettes à l'avance afin de prévoir la période de décongélation, le temps requis pour chaque préparation et, le cas échéant, le temps de macération.
- ▶ Chaque recette affiche sa valeur nutritive ainsi que ses équivalents en termes de groupes alimentaires. Peu importe le régime que vous suivrez par la suite, il devient facile de continuer à cuisiner avec les recettes Kilo Cardio.
- ▶ En annexe (p. 180), vous trouverez les recettes classées en fonction de leur apport énergétique. Ainsi, toutes les recettes peuvent être remplacées par une autre équivalente en termes d'apport calorique.
- ▶ La liste Équivalences des légumes et des fruits (p. 181), qui contient le nombre de calories de plusieurs fruits et légumes, permet aussi de faire des changements aux menus en fonction de vos préférences.
- ▶ Les recettes peuvent être aromatisées en fonction de vos goûts (ail, gingembre, fines herbes, épices et autres) sans ajout de calories.



- ▶ Les desserts prévus peuvent être mangés en collation si vous êtes rassasié après le plat principal. Le lait peut être bu ou ajouté aux céréales, au gruau, dans le café, etc. Le lait est permis dans le café, mais pas le sucre ni la crème.
- ▶ Le lait peut être remplacé par une boisson de soya nature, pourvu qu'elle soit enrichie en calcium et en vitamine D (idéalement, elle apportera moins de 110 Calories par portion de 250 ml [1 tasse]).
- ▶ Le beurre et la margarine peuvent être substitués l'un à l'autre, à votre goût. Si l'on opte pour la margarine, il faut prendre soin de choisir une margarine non hydrogénée. Dans le cas de recettes où aucun gras n'est indiqué, utilisez de préférence des enduits en vaporisateur afin d'éviter d'ajouter des calories supplémentaires.

À conserver au réfrigérateur ou au garde-manger

Voici une liste d'aliments que vous utiliserez au cours des prochaines semaines :

- | | | |
|--|------------------------|--|
| • Ail, frais | • Curcuma | • Orzo |
| • Beurre d'arachide | • Estragon séché | • Paprika |
| • Beurre ou margarine non hydrogénée | • Farine de blé entier | • Pesto au basilic |
| • Bicarbonate de soude | • Farine tout usage | • Piment de Cayenne |
| • Bouillon de bœuf réduit en sodium | • Fécule de maïs | • Poudre à pâte (levure chimique) |
| • Bouillon de légumes réduit en sodium | • Graines de cumin | • Quinoa |
| • Bouillon de poulet réduit en sodium | • Graines de sésame | • Riz basmati |
| • Canneberges séchées | • Herbes de Provence | • Riz brun |
| • Cannelle | • Huile de noix | • Sauce soya réduite en sodium |
| • Câpres | • Huile d'olive | • Sauce tabasco |
| • Cari en poudre | • Huile en aérosol | • Sirop d'érable |
| • Cassonade | • Ketchup | • Sucre |
| • Céréales de son type Bran Flakes | • Lasagne (pâtes) | • Thé, café |
| • Chapelure | • Laurier, feuilles | • Thym séché |
| • Clou de girofle | • Mayonnaise légère | • Vanille, essence naturelle |
| • Couscous de blé entier | • Miel | • Vinaigre balsamique |
| | • Moutarde | • Vinaigre de cidre |
| | • Moutarde de Dijon | • Vinaigre de riz |
| | • Muscade en poudre | • Vinaigrette légère (25-30 Calories pour 15 ml) |
| | • Nouilles de riz | |
| | • Orge perlé | |
| | • Origan séché | |

10 QUESTIONS FRÉQUENTES

1. J'ai des problèmes de cholestérol (ou de diabète ou d'hypertension) ; puis-je suivre le programme ? Absolument ! Ce programme est tout indiqué pour l'ensemble de ces conditions et pour toute personne soucieuse d'améliorer sa santé. Les menus sont contrôlés en calories, en gras et en sucre. De plus, comme vous cuisinez à la maison, votre apport en sodium est également contrôlé. En suivant ce programme, vous perdrez du poids et votre profil métabolique s'améliorera considérablement. De quoi réjouir votre médecin !

2. J'ai très faim en me couchant le soir ; dois-je modifier mon menu ? Je vous conseille effectivement de hausser votre apport énergétique, car, en souffrant de la faim, vous risquez d'abandonner votre régime. Mieux vaut manger davantage (1800 Calories au lieu de 1500, par exemple), même si cela implique que vous perdrez du poids un peu moins vite. À long terme, la perte sera plus significative, car vous garderez le cap plus longtemps. Vous pouvez aussi prendre en soirée les collations prévues dans le courant de la journée.

3. Puis-je aller au restaurant ou manger chez des amis ? Oui, bien sûr, on ne vous demande pas de vous isoler pendant six à huit semaines ! Les activités sociales sont importantes pour la qualité de vie globale, mais elles ne devraient pas pour autant être des occasions de déroger à vos bonnes habitudes. Si vous recevez à la maison, je vous invite à continuer le programme – les recettes du week-end sont festives et propices aux repas entre amis. Aucun invité ne remarquera qu'il consomme un menu diététique...

Si vous allez manger chez des amis ou au restaurant, prenez soin de ne pas manger au-delà de votre appétit et optez pour des mets sains. Demandez une grosse portion de légumes, cherchez à diminuer les féculents et évitez la corbeille de pain. Au resto, évitez le dessert ; chez des amis, dites que votre appétit est comblé, mais que vous prendrez une toute petite part afin de partager cette douceur tous ensemble. Même en incluant quelques sorties, vous perdrez du poids au cours des huit semaines.

4. Puis-je sucrer mon café avec un succédané ? Les succédanés de sucre (aspartame, sucralose, stevia) entretiennent le goût du sucre. Certaines données semblent même indiquer qu'ils pourraient stimuler notre appétit. Je propose davantage une désensibilisation au sucre : en sucrant de moins en moins votre café et votre thé, vous vous habituerez peu à peu au goût de la boisson nature. Allez, faites une douce transition vers la version sans sucre !

5. Dois-je prendre un supplément de vitamines ? Les menus sont conçus pour respecter les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Ils combrent donc vos besoins en vitamines et en minéraux. Certaines personnes ont cependant des besoins particuliers (les femmes souffrant de carences en fer, les personnes de plus de 50 ans, les grands sportifs, par exemple). Consultez un nutritionniste pour évaluer si un supplément alimentaire peut être bénéfique pour vous.

6. Il n'y a pas de mal à prendre un verre de vin chaque jour, n'est-ce pas ? Si le verre de vin rouge quotidien va de pair avec un cœur en santé, son contenu en calories peut toutefois entraver la perte de poids. Je conseille de prendre du vin uniquement le week-end, à raison d'un verre de vin par jour. Encore mieux si les journées de week-end sont des journées d'activité physique !

7. Mes enfants peuvent-ils suivre le programme avec moi ? Oui, ils peuvent manger la même chose que vous pour faciliter le suivi du programme. Ainsi, vous n'aurez pas besoin de cuisiner deux repas différents. Les enfants étant en croissance, ils ne devront pas surveiller leur apport calorique. Selon leur âge, les portions pourront varier. Les déjeuners, les collations et les desserts peuvent être pris selon leurs habitudes. Suivre un programme santé constitue une excellente façon d'inculquer aux enfants de bonnes habitudes alimentaires.

8. Puis-je remplacer le poisson par du poulet ? À moins de souffrir d'allergies alimentaires, je vous conseille de conserver le poisson au menu. Le poisson est une source de protéines intéressante et il fournit de précieux oméga-3. Il est excellent pour la santé et plusieurs m'ont avoué avoir commencé à l'apprécier après avoir découvert les recettes de *Kilo Cardio*. Donnez-lui donc une deuxième chance !

9. Je suis un régime sans gluten; ce programme est-il adapté ? Ce régime n'est pas conçu pour les personnes souffrant de maladie cœliaque ou encore d'hypersensibilité au gluten. Par contre, un grand nombre de recettes peuvent être adaptées : on remplace alors les aliments problématiques (blé, seigle, orge, avoine) par d'autres qui ne contiennent pas de gluten (quinoa, riz, sarrasin, etc.).

10. Je souffre de fringales de sucre importantes. Comment les contrôler ? Les rages de sucre sont fréquentes, surtout chez les femmes. On peut les minimiser en répartissant bien l'apport calorique au cours de la journée et en prenant au moins deux collations par jour. Plusieurs mangent aussi sans faim réelle, par habitude ou pour calmer une émotion. Si les rages ou les compulsions sont fréquentes, il est pertinent de consulter un psychologue spécialisé en troubles alimentaires. On peut perdre du poids facilement, mais la seule façon de maintenir ensuite son poids est de régler tout trouble alimentaire.



KILO SOLUTION : UNE RESSOURCE POUR ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF

Durant votre démarche santé, n'hésitez pas à faire appel à nos services pour vous aider à atteindre votre objectif. Les cinq cliniques de nutrition Isabelle Huot (Montréal, Laval, Île-des-Soeurs, Saint-Jean-sur-Richelieu et Québec) vous offrent des services de nutritionnistes, de kinésiologues et de psychologues spécialisés. Des rendez-vous sont offerts en personne, au téléphone ou par Skype, et ce, partout dans la province.

Kilo Solution offre également une gamme de prêt-à-manger minceur. Plus de 40 repas différents peuvent être livrés à domicile, peu importe votre lieu de résidence. Ces repas surgelés de 350 Calories ou moins peuvent se substituer aux recettes de ce livre lorsque vous manquez de temps pour cuisiner. Depuis peu, la gamme Kilo Solution est également offerte en épicerie : lunchs express, repas prêts à manger frais, collations minceur (barres tendres, mélange de noix et de graines).

Pour toute information sur les produits et services Kilo Solution :
1 877 761 KILO (5456) ou kilosolution.com

INTRODUCTION AU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

LE PROGRAMME DE REMISE EN FORME EN 8 SEMAINES

Vous voici au tout début de votre nouvelle démarche. Que vous décidiez de faire des ajustements à votre mode de vie pour perdre du poids ou tout simplement pour améliorer votre santé, j'aimerais vous aider d'abord à comprendre tous les éléments qui sont en jeu.

La réalité, au fond, c'est que le concept de bonne forme physique est bien plus qu'un nombre sur le pèse-personne ou que votre pourcentage de graisse.

La bonne forme physique et ses déterminants

Qu'est-ce que c'est, « la forme » ? Et, encore plus, la bonne forme ? Est-ce qu'on est en forme si on est mince ? Se poser la question, c'est y répondre : en cas d'hésitation, la réponse est NON ! Est-ce qu'on est en forme parce qu'on est costaud ? Non plus ! Alors, au fond, comment définir une bonne condition physique ?

Les experts en santé et en activité physique de partout s'entendent sur la définition suivante de BONNE CONDITION PHYSIQUE : *être capable d'accomplir sa besogne quotidienne avec entrain et enthousiasme, tout en conservant suffisamment d'énergie pour profiter activement de ses temps de loisirs et pouvoir à l'occasion faire face à des tâches imprévues.*

On sait aussi qu'on peut évaluer la condition physique selon certains critères, dont **cinq déterminants variables** (« variables » signifie qu'on a le pouvoir de les influencer !) et **trois déterminants invariables** (« invariables » signifie qu'il faut « faire avec » !).

Les 5 critères *variables* d'évaluation de la condition physique

- ▶ La capacité cardiorespiratoire
- ▶ La force et l'endurance musculaires
- ▶ La flexibilité
- ▶ Le pourcentage de graisse du poids corporel
- ▶ La capacité de relaxation

Les 3 critères *invariables* d'évaluation de la condition physique

- ▶ L'âge et le sexe
- ▶ L'hérédité
- ▶ L'intégrité anatomique et fonctionnelle (un handicap, par exemple)

Ce que je vous propose dans ce livre/DVD, c'est un programme de huit semaines qui vous permettra d'améliorer votre force et votre endurance musculaire en plus de votre cardio. Ces exercices, exécutés avec détermination et régularité, réduiront notamment votre pourcentage de graisse et amélioreront votre condition physique générale.

Outils et principes de votre programme d'entraînement

Les exercices dans votre livre

Vous trouverez, au fil des semaines, différents exercices de renforcement musculaire. Les contextes proposés, intérieurs et extérieurs, vont varier d'une semaine à l'autre. Je veux vous démontrer qu'il est possible, même dans son quotidien, de se créer un programme de musculation efficace.

Pour augmenter votre force et votre tonus musculaire, faites ces exercices à raison de trois fois par semaine. Exécutez une ou deux séries de chaque mouvement en vous rappelant qu'une série comprend entre 12 et 15 répétitions. Entre les séries d'un même exercice, laissez-vous environ deux minutes de récupération. Vous savez que votre série est complétée et que votre charge est bien choisie **lorsque les deux dernières répétitions sont difficiles à compléter.**

Le meilleur environnement pour un entraînement bénéfique, sûr et supervisé restera toujours votre centre de conditionnement physique, mais, avec ce livre, vous aurez toujours une autre solution pour les journées et les semaines où les déplacements deviennent trop compliqués ou tout simplement impossibles ! Sachez toutefois que chacun des exercices proposés peut être aisément exécuté dans un centre Énergie Cardio. Un entraîneur sur place saura alors vous montrer la bonne technique en utilisant les appareils des plateaux de musculation.

Musculation ?

Si la musculation est un élément vital dans un programme d'entraînement, elle l'est tout autant dans un processus de perte de poids.

En effet, la masse musculaire que l'on construit, les fibres musculaires qui se développent deviendront ce que j'aime appeler de « petites fournaises ». Ces muscles brûlent constamment de l'énergie, même au repos. C'est ce qui favorise un métabolisme basal plus élevé. Un programme de musculation bien exécuté, qui respecte le principe de surcharge, devient ainsi essentiel dans votre programme.

Le principe de surcharge et comment l'appliquer

Le principe de surcharge est un principe indispensable à appliquer en entraînement : pour que le corps réagisse en devenant plus fort et plus endurant, il faut que l'effort (la surcharge) qu'on lui impose soit plus élevé que l'intensité à laquelle il est habitué. C'est grâce à cette surcharge que le corps va s'adapter afin de rendre le travail « plus facile la prochaine fois ». Au fil des entraînements, lorsque vous percevrez que l'exercice proposé devient trop aisé, il faudra donc modifier la charge et/ou la technique. Suivez les consignes de répétitions proposées pour chacun des exercices.

Le métabolisme de base

Le métabolisme de base correspond à ce dont votre organisme a besoin pour survivre, en termes de calories. Le corps brûle des calories au repos, et cela simplement pour faire fonctionner tous les organes vitaux comme le cœur, les poumons, le système digestif, etc.

Le métabolisme de base ou métabolisme basal dépend de plusieurs facteurs, mais les deux plus importants sont la génétique et le taux d'activité physique. On ne peut rien contre la génétique, c'est pourquoi il est d'autant plus important de faire de l'activité physique régulièrement pour activer son métabolisme. Et comme on sait que ce métabolisme a tendance à ralentir en vieillissant – ce qui explique souvent l'apparition progressive de la graisse là où il n'y en avait pas –, il faut absolument bouger pour le maintenir élevé.

Note : sur le plan alimentaire, attention aux restrictions trop importantes qui ne combleraient pas les besoins du métabolisme de base. Il est essentiel d'absorber un minimum d'aliments chaque jour pour répondre à ces besoins. Dans les régimes hypocaloriques extrêmes, l'apport en calories est tellement bas que l'organisme s'ajuste en... ralentissant le métabolisme ! Ainsi, au fil des ans, il devient de plus en plus difficile de maintenir un poids santé.

LES COURS SUR DVD

Le DVD qui est inclus dans ce livre est une nouveauté dont je suis très fière. La brochette de cours en groupe que je vous y propose est un clin d'œil à la grande variété de cours offerte chez Énergie Cardio. Vous trouverez les mêmes contenus, et plus encore, en succursales. Le but de ce DVD est de vous donner la possibilité de découvrir le plaisir des cours en groupe dans le confort de votre foyer et de vous montrer une autre façon efficace et agréable de rester actif. Avec mes collègues d'Énergie Cardio, nous avons élaboré pour ce DVD un programme de huit semaines qui vous offre beaucoup de possibilités.

Les étapes de votre programme sont subtiles, mais importantes. *Les semaines 1 à 4* sont celles de l'intégration de la « routine » et des bonnes habitudes de vie. Pendant cette période, vous apprendrez petit à petit le contenu des enchaînements du DVD. Au début, le tout vous semblera peut-être complexe. Surtout, ne désespérez pas si vous ne suivez pas parfaitement les enchaînements dès le début, car vous allez vite réaliser, au fil des entraînements, que vous pouvez le faire, et que vous pouvez même le faire avec PLAISIR ! *Les semaines 5 à 8* seront pour vous le moment de relever un défi bien simple : augmenter la fréquence et l'intensité de vos entraînements cardio. Faites-en davantage, tout simplement. Ajoutez des séances d'entraînement à votre horaire. Essayez de pousser la machine un peu plus fort ! Vous brûlerez ainsi plus de calories et votre



programme de perte de poids (si c'est votre objectif) deviendra de plus en plus concret et motivant.

Le bloc cardio est divisé en trois segments de huit minutes chacun. Ils sont un clin d'œil aux cours en groupe suivants : danse aérobique, cardio militaire et cardio latino. La durée totale du bloc étant de 24 minutes, il serait formidable que vous l'enchaîniez au complet trois fois par semaine. Fixez-vous des rendez-vous bien réguliers et respectez-les.

Vous pouvez, à votre guise, faire des changements dans la composition de votre cardio. Par exemple, si vous préférez le latino et qu'il vous motive nettement plus que les deux autres segments, répétez-le aussi souvent que vous le souhaitez, et en boucle si vous voulez ! Ces enchaînements peuvent être effectués aussi souvent que vous le voulez, sans risque pour la santé. Je vous recommande tout de même de demeurer en deçà de 60 minutes de cardio par jour et de compléter par de la marche si vous désirez vraiment en rajouter.

Les blocs muscu correspondent à des segments de cours de sept minutes chacun. Ils sont un clin d'œil aux cours en groupe suivants : Fesses de fer, Abdo solution et Body design. Si vous faites les exercices de musculation proposés dans le livre et la portion DVD qui vous est proposée pour la semaine en cours, vous devriez obtenir un programme d'entraînement idéal pour favoriser votre perte de poids et l'amélioration de votre condition physique globale.

À la toute fin de votre DVD, vous trouverez aussi un segment supplémentaire comprenant des **exercices de détente et d'étirement**. Prenez le temps de les faire régulièrement. Comme on l'a vu plus tôt, la flexibilité fait partie des déterminants variables de votre condition physique.

Plan d'entraînement hebdomadaire pour 8 semaines

Semaines	Objectif	Entraînement cardio (DVD)	Entraînement musculaire (DVD)	Exercices au quotidien (livre)
1	Intégration des mouvements	Enchaînement cardio : 3 à 5 séances	Body design : 3 séances	p. 23-25 2 à 3 séances
2				p. 43-45 2 à 3 séances
3			Abdo solution : 3 séances	p. 65-67 2 à 3 séances
4				p. 85-87 2 à 3 séances
5	Hausse de la dépense énergétique	Enchaînement cardio : 4 à 6 séances	Fesses de fer : 3 à 4 séances	p. 107-109 3 à 4 séances
6				p. 127-129 3 à 4 séances
7 et 8	Autonomie	Enchaînement cardio : 4 à 6 séances	Intervalles : 3 à 4 séances Option PLUS Abdo solution OU Fesses de fer : 2 séances	Choix d'exercices parmi ceux des six semaines précédentes : 3 à 4 séances

Contenu du DVD

► Votre entraînement cardio

Semaines 1 à 8 : Enchaînement cardio (durée : 24 minutes)

- Danse aérobique (8 minutes)
- Cardio militaire (8 minutes)
- Cardio latino (8 minutes)

► Votre entraînement musculaire

Semaines 1 et 2 : Body design (7 minutes)

Semaines 3 et 4 : Abdo solution (7 minutes)

Semaines 5 et 6 : Fesses de fer (7 minutes)

Semaines 7 et 8 : Militaire avec intervalles (7 minutes)

► Étirements et retour au calme

LE CARDIO SUPPLÉMENTAIRE

Comme l'objectif premier de ce livre implique une perte de poids, il est essentiel d'intégrer le plus d'activités possible à vos semaines. C'est une simple question de mathématiques : il vous faut brûler au quotidien plus de calories que vous en consommez. Pour y arriver, souvenez-vous que *tout compte* ! Chaque moment que vous prenez pour sauter, courir, danser, gambader ou pédaler fait une différence, puisqu'il augmente votre dépense énergétique et favorise un bilan négatif à la fin de la journée. Vous avez pu le voir en page 9 en calculant votre dépense énergétique quotidienne : celle-ci varie énormément selon votre coefficient d'activité physique. Ainsi, une personne qui a un travail actif et qui, en plus, fait un entraînement vigoureux dans la journée aura une dépense énergétique quotidienne jusqu'à 50 % supérieure à celle d'une personne sédentaire. Pensez-y !

Il n'y a donc aucune contre-indication à ajouter la marche au programme qui est proposé dans le *Kilo Cardio 3*. La marche est une activité grandement bienfaitrice et naturelle. Elle a des effets positifs indéniables sur la gestion du stress, l'estime de soi et la condition physique. Alors, n'hésitez jamais ! (**Note** : si vous souhaitez un encadrement plus serré, le livre *Kilo Cardio 2* propose un programme de marche détaillé en 8 semaines.)

Toujours dans l'intention de dépenser le plus de calories possible au cours de vos semaines, rappelez-vous que, dans votre centre de conditionnement physique, les appareils cardiorespiratoires sont les outils d'entraînement par excellence.

Innovez ! Visez le changement et la variété pour stimuler votre motivation : faites des intervalles en variant l'intensité de l'effort selon des périodes prédéterminées. De plus en plus d'entraîneurs et d'adeptes de l'entraînement utilisent cette méthode qui diminue le caractère parfois répétitif et ennuyant des entraînements continus à moindre intensité.

Exemple : sur un tapis roulant, plutôt que de marcher ou de jogger toujours à la même vitesse pendant 30 minutes, planifiez des pointes à plus haute intensité pendant 2 minutes, toutes les 10 minutes. Établissez des cycles et vous serez étonné du changement que cela apportera, tant sur le plan de votre motivation et de la dépense calorique que de la rapidité de votre progression.

En ce qui concerne l'intensité de votre cardio, n'ayez pas peur de pousser la machine quand vous le pouvez ! En tout temps, visez au moins une intensité qui met en application le principe de surcharge : vous devez être plus essoufflé qu'à l'habitude. Un des tests les plus simples : le test de la voix.



LE TEST DE LA VOIX

Lorsque l'intensité de l'effort est dans la bonne zone, ou dans « la cible », le système cardiorespiratoire n'est pas surchargé au-delà de sa capacité maximale. Cela permet au participant de parler en étant perçu clairement par son auditeur, même si le débit de sa voix est un peu saccadé.

Par ailleurs, une voix claire, dans laquelle on ne perçoit aucun essoufflement, indique une intensité d'effort inférieure à celle recommandée pour améliorer le système aérobique.

En d'autres mots, dans les moments les *moins intenses* de votre entraînement, vous devriez être en mesure de chanter pendant votre marche ou votre course...

LE QUESTIONNAIRE D'APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (Q-AAP)

Avant d'entreprendre une activité physique, il est préférable de connaître sa condition physique initiale. Je vous recommande donc de faire évaluer votre condition physique par un kinésologue. Le Fit Test est, notamment, une évaluation intéressante pour connaître votre âge physiologique par rapport à votre âge chronologique. Quel âge votre corps a-t-il vraiment ? Cependant, afin que vous puissiez passer à l'action dès maintenant et pour vous aider à démarrer du bon pied, je vous invite à remplir le questionnaire ci-dessous avant de débiter. Vos réponses détermineront, de façon générale, votre aptitude à l'activité physique.

Si vous répondez oui à l'une des sept questions du questionnaire, vous devrez consulter un médecin avant d'amorcer l'entraînement.

Oui	Non	
		Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffrez d'un problème cardiaque et que vous ne devez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin ?
		Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ?
		Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique ?
		Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ?
		Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique ?
		Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques) ?
		Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique ?

Source : Société canadienne de physiologie de l'exercice.



SEMAINE

1

LES CONSEILS DE GUY

MOTIVATION SEMAINE 1

Septembre 2014 marque pour moi un anniversaire bien spécial : neuf ans plus tôt, je me décidais à perdre les 36 kg (80 lb) en trop que je trimbalais depuis plus de 30 ans. Je n'ai **jamais repris ce poids**. Ça a changé ma vie ! Depuis, grâce aux livres *Kilo Cardio 1* et *Kilo Cardio 2*, j'ai rencontré des centaines, voire des milliers de gens qui, comme moi, ont pris cette décision et ont transformé leur vie. Vous voulez que ça vous arrive à vous aussi ? Voici ce qu'il faut faire.

Ça va vous sembler bizarre, mais ce sont de simples chiffres qui ont le plus alimenté ma motivation et, surtout, cristallisé ma certitude que je pouvais perdre du poids sans jamais le reprendre (ces chiffres varient selon l'activité physique).

- Une femme moyenne doit manger et boire 1900 Calories par jour pour maintenir son poids.
- Un homme moyen doit manger et boire 2300 Calories par jour pour maintenir son poids.
- Prendre ou perdre 0,5 kg (1 lb) correspond à une consommation de 3500 Calories en plus ou en moins.

Ces simples données furent pour moi une révélation. En tenant compte de cette information cruciale, je pouvais désormais **contrôler** la quantité de nourriture que j'ingurgitais et atteindre le poids que je voulais.

Pour maigrir, j'ai modifié mon alimentation quotidienne de manière à consommer 500 Calories de moins. À la fin de la semaine, ma consommation totalisait 3500 Calories en moins et je perdais 0,5 kg (1 lb). Parallèlement, j'ai augmenté mon activité physique quotidienne de manière à brûler de 250 à 500 Calories de plus. À la fin de la semaine, ma dépense totalisait de 1750 à 3500 Calories de plus et je perdais bien souvent encore 0,5 kg (1 lb). Ce faisant, j'ai perdu plus ou moins 0,5 à 1 kg (1 à 2 lb) par semaine pendant 80 semaines. C'est aussi simple que cela !

Je vous jure que c'est vous qui détenez le contrôle de votre poids. Ce contrôle réside dans la prise de conscience du nombre de calories que vous avez quotidiennement et du nombre de calories que vous brûlez grâce à l'activité physique.

◀ Le Guy d'avant : celui du temps des excuses, celui dont ce n'était jamais la faute, celui qui, esclave de ses faiblesses et de ses mauvaises habitudes, subissait ce qu'il était et faisait semblant de s'accepter tel qu'il était.



▲ Le Guy d'aujourd'hui : celui qui a compris et assumé sa responsabilité et qui, chaque jour, décide d'avoir le contrôle de sa vie, celui qui donne le pouvoir à ce qu'il y a de plus fort en lui.

Reprenez le pouvoir !

Je ne sais pas où vous en êtes dans votre vie. Mais si vous avez acheté *Kilo Cardio 3*, c'est que votre santé vous tient à cœur, ou encore vous préoccupe.

Récemment, j'assistais à une conférence d'Hugo Girard, qui a été l'homme le plus fort du monde. « Nous sommes aujourd'hui le résultat des décisions que nous avons prises dans les derniers mois ou dans les dernières années », a-t-il dit. Du même souffle, il ajoutait que les décisions que nous prenons aujourd'hui se reflètent dans ce que nous deviendrons dans les prochains mois ou les prochaines années.

Ça m'a touché, parce que c'est exactement ce que j'ai réalisé en septembre 2005 lorsque j'ai décidé de me prendre en main et de perdre le poids que j'avais en trop. J'ai alors décidé de reprendre le **pouvoir que j'avais sur moi-même** afin de devenir la personne que je voulais être, et non celle qui était le fruit de mes faiblesses.

Motivitamine de Guy!

JE SUIS EN PLEIN CONTRÔLE DE MON ALIMENTATION.

C'est vous qui décidez!

Je le sais, ce n'est pas facile à accepter. Il est plus facile de croire que tout ce poids en trop, ce n'est pas de votre faute. Que c'est à cause de votre génétique que vous engraissez plus facilement que les autres. Que votre héritage familial vous nuit considérablement et que tout le monde a des problèmes de poids chez vous. Que vous avez de gros os. Que vous manquez de temps pour vous entraîner. Que vous avez essayé à plusieurs reprises et que vous n'êtes pas capable de maintenir votre motivation. Et que, de toute façon, vous acceptez vos rondeurs. Quelles belles excuses!

Je le sais parce que je les ai évoquées pendant longtemps. D'ailleurs, tous ceux qui ont perdu du poids les ont entretenues avant de les accepter pour ce qu'elles étaient : rien d'autre que des excuses.

En réalité, si vous avez du poids en trop (peu importe le nombre de kilos), c'est que **vous avez renoncé au pouvoir que vous avez sur vous et que vous l'avez tout simplement donné à vos mauvaises habitudes, à votre manque de discipline et à votre manque de tempérance.** Ce sont ces trois coupables qui ont pris le contrôle de votre vie et qui vous font miroiter l'illusion que vous n'y êtes pour rien. C'est faux! Ne restez pas à leur merci. Votre situation actuelle dépend de vous, et de vous seulement. De personne d'autre. Difficile à avaler? Oui! Mais ce que ça veut dire, c'est que votre situation de demain dépend aussi entièrement de vous. Qui voulez-vous vraiment être? À quel point tenez-vous à le devenir?

C'est vous qui décidez. Et lorsque vous arriverez réellement à le comprendre (j'espère que ce sera cette fois-ci), s'amorcera votre « guérison » totale. Prenez le temps d'y réfléchir un peu avant de poursuivre votre lecture.

Ça y est? Vous avez accepté le fait que vous êtes responsable? Si oui, continuez votre lecture. Les résultats seront fantastiques, je vous le promets.

Si vous n'êtes pas prêt à l'accepter, vous pouvez refermer ce livre (certains lecteurs ne se sont peut-être même pas rendus jusqu'ici) et continuez à manger et à boire sans retenue en vous apitoyant sur votre sort, qui est de prendre du poids plus facilement que les autres. Vous finirez bien par le rouvrir dans quelques mois, et cette fois sera peut-être la bonne. D'une façon ou d'une autre, il n'est jamais trop tard.

Motivation 101

Si vous décidez de poursuivre votre lecture, je tiens pour acquis que vous êtes prêt. Voici quelques suggestions pour vous aider à garder le cap tout au long de votre démarche de perte de poids.

À retenir impérativement : toute amélioration de soi débute par un processus mental qui s'appelle la **MOTIVATION**. Parallèlement, l'envie d'abandonner est déclenchée par un **MANQUE DE MOTIVATION**.

Nous allons donc nourrir votre motivation par une mise au point que vous devez faire avec vous-même. Pour les quelques exercices qui suivent, vous aurez besoin d'un crayon (si vous n'êtes pas assez motivé pour répondre à ces quelques questions par écrit, posez-

vous de sérieuses questions sur votre niveau réel de motivation à vous prendre en main). Allons-y!

Écrivez dès maintenant les cinq inconvénients de votre surpoids qui vous agacent le plus.

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____

Ça, ce sont vos motivations « négatives » ou encore vos « éléments déclencheurs ». Ils sont importants, parce qu'ils alimentent l'aspect « j'en ai assez de vivre cette situation ».

Écrivez ensuite les cinq excuses que vous utilisez pour justifier le fait que vous avez pris du poids ou que vous avez de la difficulté à en perdre. Si vous avez déjà joué au yoyo avec votre poids, écrivez les raisons pour lesquelles vous avez repris le poids perdu.

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____

Ça, c'est ce que vous devez combattre de toutes vos forces. C'est de votre entière responsabilité! Je vais vous aider à le faire au moyen de différentes phrases de motivation tout au long de ce livre.

Enfin, écrivez les raisons pour lesquelles vous voulez atteindre votre poids santé. N'oubliez pas : ces raisons doivent être les vôtres, et non celles des autres ou celles que la société vous dicte!

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____

Ça, ce sont vos motivations « positives »! Elles constitueront des aides précieuses pour vous maintenir sur la voie du progrès.

Alors, vous avez terminé les exercices ? Bravo ! Vous venez de brosser votre portrait motivationnel pour votre perte de poids. Je vous invite à revenir voir ces pages au début de chacune des huit semaines de votre programme, et de garder cette habitude même pendant votre période de maintien.

LE TOP 5 DES MOTIVATIONS

Depuis ma perte de poids, des milliers de personnes m'ont demandé quelles avaient été mes plus grandes motivations. Je me suis depuis rendu compte que la plupart des gens avaient les mêmes que moi. En voici une liste partielle :

- **Être en meilleure santé.** Tout le monde, surtout quand on vieillit, a peur de voir sa santé se détériorer. On sait tous que l'embonpoint, et encore davantage l'obésité, constituent d'importants facteurs de risques pour la santé. Entendre le médecin nous dire que notre bilan de santé s'est amélioré, ça n'a pas de prix !
- **Pouvoir être actif.** Des kilos en moins, croyez-moi, ça donne de l'énergie et ça augmente le désir et le plaisir de faire des activités, quelles qu'elles soient. Faire du sport, peu importe lequel, est un facteur important pour améliorer la confiance en soi et faciliter la socialisation, et ce, à tout âge.
- **Pouvoir porter des vêtements de taille normale.** Rien de plus frustrant, voire de plus humiliant, que de porter des vêtements pour tailles fortes. Croyez-moi, c'est une énorme satisfaction de changer de rayon pour acheter ses vêtements !
- **Être à l'aise dans ses mouvements.** Être boudiné dans ses vêtements, avoir de la difficulté à lacer ses chaussures, à monter un escalier de cinq marches sans être à bout de souffle, à s'asseoir sur un siège au cinéma ou à ramasser un objet tombé par terre, ce n'est pas agréable. Bien souvent, c'est même gênant...
- **Ne pas être limité dans ses activités.** Prendre plaisir à sortir, à bouger, à aller magasiner, à jouer avec les enfants. Avoir le goût de voyager et prendre plaisir à découvrir de nouveaux coins de pays. Tout cela ajoute à la satisfaction d'avoir perdu ces kilos.

Engagez-vous !

Maintenant que vous avez fait le point sur les raisons qui vous motivent à perdre du poids, je vous invite à faire un geste difficile, mais qui aura du poids dans votre démarche et, surtout, dans votre implication à tenir jusqu'au bout.

Le geste de vous « engager » face à vous-même et de dire à haute voix, dès maintenant : **Je vais perdre mon poids en trop pour toujours.** Répétez-vous cette phrase chaque matin, et ce, pour le reste de votre vie. C'est ce que je fais !

Restez alerte !

Voici une excellente façon de maintenir un bon niveau de motivation : être conscient de ses fluctuations, qui sont par ailleurs tout à fait normales. Je vous invite à inscrire chaque jour dans votre agenda un chiffre de 1 à 5 équivalant à votre niveau de motivation quotidien : 1 = Je veux tout arrêter ; 5 = Je suis motivé au max.

Vous pourrez ainsi mieux comprendre où vous en êtes et réagir plus rapidement aux baisses de motivation. Que remarquez-vous ? Est-ce la fatigue qui mine le plus votre motivation ? Un horaire trop chargé ? Une relation difficile ? Que pouvez-vous faire pour y remédier ? À l'opposé, qu'est-ce qui vous encourage à garder le cap ?

Prenez vos « motivitamines »

À chaque semaine du programme, je vous proposerai une « moti-vitamine ». C'est une petite phrase qui pourra, je le souhaite, vous servir d'inspiration et de motivation pour la semaine qui vient. Lorsque vous vous sentez découragé, prenez votre « moti-vitamine » en vous répétant la phrase de la semaine. Allez-y sans modération, il n'y a pas d'effets secondaires néfastes ! Si une phrase vous interpelle moins, n'hésitez surtout pas à en prendre une de votre cru.

Malgré toutes ces précautions, il est possible que vous vous sentiez parfois démuni face à ce gros projet. **Faites équipe.** Trouvez quelqu'un qui a le même objectif que vous. Motivez-vous l'un l'autre. En période de découragement, quelqu'un sera là pour vous aider à vous relever. Dans mon cas, c'était ma femme.

Vous êtes maintenant prêt à entreprendre la première semaine de votre nouvelle vie, marquée par une transformation durable.

Je vous retrouve à la troisième semaine de votre programme pour vous aider à garder le cap jusqu'au bout.

VOUS EN VOULEZ PLUS ? POUR ALIMENTER VOTRE MOTIVATION ET VOUS BÂTIR UNE FORCE MENTALE EN BÉTON, JE VOUS RECOMMANDE MON LIVRE *KILO MOTIVÉ*, QUI RASSEMBLE TOUS MES CONSEILS POUR VOUS PERMETTRE D'ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF DE PERTE DE POIDS.

LE PROGRAMME INFALLIBLE POUR PERDRE DU POIDS

LA MEILLEURE MÉTHODE, MAINTENANT BONIFIÉE D'UN DVD !



Dans ce troisième *Kilo Cardio*, Isabelle Huot a concocté de nouvelles recettes simples comme bonjour et huit semaines complètes de menus débordant de saveurs. En plus d'avoir complètement repensé les exercices hebdomadaires proposés, Josée Lavigueur vous offre ici une toute nouvelle façon de compléter votre remise en forme à la maison, grâce à un DVD exclusif comprenant plusieurs cours offerts chez Énergie Cardio. Quant au motivateur Guy Bourgeois, il a rassemblé les trucs incontournables pour vous aider à vous défaire de vos vilaines habitudes et à dire « oui » au nouveau « vous ». Grâce à *Kilo Cardio 3*, dites adieu à votre poids en trop et découvrez le plaisir de profiter de la vie à 100 % !

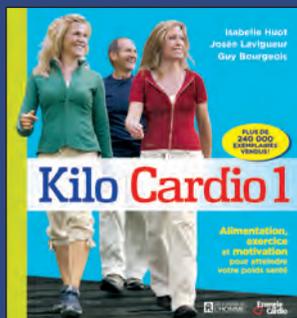


ISABELLE HUOT est une diététiste professionnelle titulaire d'un doctorat en nutrition. Propriétaire de cinq cliniques de nutrition et de perte de poids, elle est une collaboratrice appréciée de plusieurs médias. Elle a récemment lancé la gamme de prêt-à-manger minceur *Kilo Solution*.

JOSÉE LAVIGUEUR est éducatrice certifiée en conditionnement physique et porte-parole d'Énergie Cardio. Elle enseigne plusieurs cours chaque semaine, en plus d'être très présente dans les médias, par exemple à l'émission *Salut, Bonjour!* où elle tient une chronique depuis maintenant 15 ans.

GUY BOURGEOIS est motivateur, formateur, conférencier et chroniqueur depuis une vingtaine d'années. Il donne plus de 200 conférences par année et dirige une importante agence de conférenciers.

Des mêmes auteurs




Groupe
Livre
Québec Média

ISBN 978-2-7619-4117-4



Photos : ©Michel Paquet