

Isabelle HUOT et Josée LAVIGUEUR



MANGER ET BOUGER
au féminin

 LES EDITIONS DE
L'HOMME

Édition: Pascale Mongeon
Direction artistique
et design graphique: Christine Hébert
Infographie: Johanne Lemay
Traitement des images: Mélanie Sabourin
Révision: Sylvie Massariol et Brigitte Lépine
Correction: Sylvie Massariol et Odile Dallaser
Photos de couverture
et des ouvertures de chapitre: Maude Chauvin
Photos des recettes et des exercices:
Michel Paquet
Révision/Stylisme culinaire: Éric Régimbald
Styliste accessoiriste: Irène Garavelli
Maquillage et coiffure: Véronique Prud'homme
Illustrations: Shutterstock

Merci à Lolé pour leur contribution
(vêtements d'exercices de Josée).

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

03-16

Imprimé au Canada

© 2016, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4395-6

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
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec 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
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export - DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez - Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez - Suisse
Commandes:
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 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
Télécopieur : 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



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 gouver-
nement du Canada par l'entremise du Fonds du
livre du Canada pour nos activités d'édition.

Isabelle HUOT et Josée LAVIGUEUR



MANGER ET BOUGER
au féminin

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Une société de Québecor Média

TABLE DES MATIÈRES

Manger au féminin 6

Bouger au féminin 7

CHAPITRE 1 *En panne d'énergie?* **9**

Les astuces d'Isabelle 10

Passez à la cuisine 27

Les astuces de Josée 28

Passez à l'action 34

CHAPITRE 2 *Le marathon du quotidien* **43**

Les astuces d'Isabelle 44

Passez à la cuisine 59

Les astuces de Josée 60

Passez à l'action 68

CHAPITRE 3 *Pour un moral à toute épreuve* **77**

Les astuces d'Isabelle 78

Passez à la cuisine 91

Les astuces de Josée 92

Passez à l'action 98

CHAPITRE 4 *Objectif : poids santé* **105**

Les astuces d'Isabelle 106

Passez à la cuisine 119

Les astuces de Josée 120

Passez à l'action 133

CHAPITRE 5	<i>Belle au naturel</i>	139
Les astuces d'Isabelle		140
<i>Passez à la cuisine</i>		157
Les astuces de Josée		158
<i>Passez à l'action</i>		164
CHAPITRE 6	<i>Des défis à tout âge</i>	171
Le syndrome prémenstruel		172
La grossesse		178
La ménopause		185
<i>Passez à la cuisine</i>		199
CHAPITRE 7	<i>Le carnet de recettes</i>	207
Déjeuners		208
Dîners		213
Soupers		228
Les meilleures astuces d'Isabelle: Manger au féminin		258
Les meilleures astuces de Josée: Bouger au féminin		260
Bibliographie		262
Remerciements		263

Manger au féminin

J'exerce en clinique privée depuis plus de 20 ans. Chaque semaine, je rencontre des femmes aux prises avec différents problèmes qui affectent leur qualité de vie. Si elles consultent essentiellement pour perdre du poids, plusieurs témoignent de leur manque d'énergie, des exigences de la conciliation travail-famille, de leur moral à plat et, finalement, de leur difficulté à composer avec la période difficile de la ménopause. Certaines cherchent aussi à améliorer leur apparence sans avoir recours à la chirurgie esthétique.

J'ai eu envie de rassembler dans ce livre tous les conseils nutritionnels s'adressant aux femmes, peu importe leur âge. Tout comme pour mes livres précédents, j'ai voulu proposer des recettes savoureuses, simples et rapides à préparer, qui s'adaptent parfaitement au rythme de vie d'aujourd'hui.

En m'associant à ma collègue et amie Josée, je souhaitais offrir un ouvrage complet au service des femmes. Un recueil de conseils, de recettes et de programmes d'activité physique qui les aiderait dans leur quotidien, à différentes phases de leur vie.

Bien manger au féminin, c'est mettre de l'avant les aliments clés qui répondront aux besoins spécifiques des femmes. Une femme en santé, physiquement et psychologiquement, ne peut que rayonner.

Isabelle Huot,

Dt.P, PhD, docteure en nutrition

Bouger au féminin

Ce livre arrive à un moment spécial dans ma carrière: il me permet de souligner 30 ans dans le monde du conditionnement physique et de la santé. Quelle belle façon de célébrer!

Il se veut un moyen concret et accessible de répondre en détail aux multiples questions qui me sont posées régulièrement par tant de femmes de tous âges, motivées à prendre leur santé en main. J'estime que c'est un privilège de pouvoir répondre à ces demandes, et je me sens choyée de cette confiance que les femmes me témoignent depuis si longtemps.

C'est aussi l'occasion de travailler une fois de plus avec Isabelle, une collègue et amie pour qui j'ai un grand respect. Nos réflexions, nos conférences et nos missions se complètent si bien!

Les femmes sont au centre de notre travail et c'est un immense plaisir de leur offrir ce livre qui, je l'espère sincèrement, les motivera à mieux manger et à bouger davantage.

Alors à vous toutes, merci de nous faire confiance. Bravo pour votre détermination et surtout... à votre santé !

Josée Laviqueur,

B. Sc. Educ. physique et kinésiologue



CHAPITRE 1

*En panne
d'énergie?*

Les astuces d'Isabelle

Outre la perte de poids, la raison principale pour laquelle la majorité des femmes viennent me consulter est assurément le manque d'énergie. Plusieurs d'entre elles ne ressentent plus la vitalité qu'elles avaient auparavant et ont peine à terminer leurs journées. Lassitude, épuisement, manque de concentration comptent parmi les problèmes évoqués. Et si on regardait du côté de leur assiette pour leur redonner du pep!

1 Miser sur le fer

Chez près de 40% des femmes, les réserves de fer sont faibles ou même épuisées. Pas étonnant qu'elles se sentent à plat! Bien que le fait de vider ses réserves ne rime pas nécessairement avec anémie, l'effet sur l'organisme est tout de même déjà significatif.

Dans notre organisme, le fer se loge principalement dans les globules rouges (plus précisément dans l'hémoglobine). Les globules rouges ont pour fonction de transporter l'oxygène aux cellules. Comme le fer est essentiel à l'oxygénation des cellules, les premiers symptômes d'une carence en fer sont liés à cet apport d'air insuffisant aux tissus: pâleur, fatigue, baisse des capacités physiques et intellectuelles, irritabilité, troubles de la mémoire, moins bonne résistance aux infections, ongles fragiles et cassants, étourdissements, etc.

Dans l'anémie, qui est une forme plus grave de carence en fer, ces symptômes deviennent plus prononcés. Si le problème perdure, voire s'aggrave, la santé des organes qui requièrent beaucoup d'oxygène (cœur, cerveau...) devient menacée.

EST-CE QUE JE CONSOMME ASSEZ DE FER?

Après la puberté, les femmes ont des besoins en fer plus élevés que les hommes, car chaque mois, elles perdent du fer dans leurs règles. À la ménopause, leurs besoins en fer chutent donc considérablement.



Les besoins quotidiens en fer chez la femme, selon l'âge

9-13 ans	14-18 ans	19-50 ans	51 ans et plus	Grossesse 18-50 ans	Allaitement 18 ans et moins	Allaitement 18-50 ans
8 mg	15 mg	18 mg	8 mg	27 mg	10 mg	9 mg

Certaines femmes sont davantage à risque d'anémie :

- Les femmes enceintes ;
- Les femmes dont les règles sont particulièrement abondantes ;
- Les végétariennes (surtout les végétaliennes) ;
- Les athlètes ;
- Les femmes qui souffrent d'une malabsorption du fer ou d'une perte de sang chronique (cancer du côlon, maladies inflammatoires de l'intestin).

COMMENT COMBLER MES BESOINS QUOTIDIENS EN FER ?

Le corps humain ne peut synthétiser le fer ; on doit donc obligatoirement aller chercher ce minéral dans notre alimentation. Il existe deux sortes de fer : hémique et non hémique.

Le **fer hémique**, que l'on trouve surtout dans les aliments d'origine animale, est très bien absorbé par l'organisme (taux d'absorption d'environ 25%). Les sources de fer animales – les abats, les viandes rouges, la volaille, les poissons et les fruits de mer, notamment – sont donc celles qui procurent le meilleur apport en fer.

Les 10 meilleures sources de fer hémique

Aliment	Portion	Quantité
1- Foie de porc cuit	75 g (2 ½ oz)	13,44 mg
2- Foie de poulet cuit	75 g (2 ½ oz)	9,66 mg
3- Rognons d'agneau cuits	75 g (2 ½ oz)	9,30 mg
4- Canard sauvage cuit	75 g (2 ½ oz)	7,35 mg
5- Poulpe (pieuvre) cuite	75 g (2 ½ oz)	7,20 mg
6- Huîtres cuites	75 g (2 ½ oz)	6,15 mg
7- Foie de bœuf cuit	75 g (2 ½ oz)	4,90 mg
8- Rognons de bœuf cuits	75 g (2 ½ oz)	4,35 mg
9- Foie de veau cuit	75 g (2 ½ oz)	3,83 mg
10- Viande de gibier, orignal cuits	75 g (2 ½ oz)	3,75 mg

Qu'est-ce que l'anémie du sportif ?

Certaines personnes dont l'entraînement physique est important et assidu peuvent souffrir d'un problème de santé appelé « anémie du sportif », en particulier les femmes et les végétariens. Cette diminution des réserves de fer peut nuire à la bonne adaptation à l'effort et avoir un impact négatif sur la performance. Il faut donc prendre soin d'intégrer de bonnes sources de fer au menu quotidien.

Teneur en fer des viandes fréquemment consommées

Aliment (portion de 75 g/2 ½ oz)	Quantité
1- Cubes de bœuf à ragoût, cuits	2,63 mg
2- Rôti de bœuf, braisé	2,42 mg
3- Haut de surlonge de bœuf, cuit	2,08 mg
4- Bœuf haché extra-maigre, cuit	2,04 mg
5- Escalope de veau de grain, cuite	1,42 mg
6- Gigot d'agneau, cuit	1,29 mg
7- Cuisse de poulet, rôtie	1,00 mg
8- Haut de cuisse de poulet, rôti	1,00 mg
9- Filet de porc, rôti	0,98 mg
10- Porc haché maigre, cuit	0,92 mg
11- Poitrine de poulet, rôtie	0,81 mg
12- Dinde hachée, cuite	0,81 mg
13- Veau haché maigre, cuit	0,74 mg
14- Jambon maigre, tranché	0,54 mg

Le **fer non hémique** est fourni par les aliments d'origine végétale. Sous cette forme, le fer est moins bien absorbé par l'organisme (taux d'absorption d'environ 2 à 5%). Cela s'explique en partie par le fait que les aliments d'origine végétale contiennent aussi des fibres et des phytates (notamment le son, les légumineuses, etc.), qui entravent l'absorption du fer. Côté végétal, les meilleures sources sont les légumineuses, le tofu, les grains entiers et certains légumes (surtout vert foncé) (voir aussi le tableau p. 13). D'autres aliments tels que la mélasse noire, les fruits séchés, les noix et les graines sont de bonnes sources; toutefois, comme on les consomme généralement en petites quantités, ils ne participent pas beaucoup à l'apport quotidien en fer.

Bon à savoir

Si les carences ne se corrigent pas avec l'alimentation seulement, on peut envisager l'achat d'un supplément. Plusieurs suppléments de vitamines et de minéraux destinés aux femmes de 50 ans et moins contiennent 14 mg de fer par comprimé, ce qui est suffisant pour la plupart des femmes. Si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'anémie aiguë, vous aurez toutefois besoin d'un supplément de fer plus concentré. Le pharmacien pourra vous guider vers le bon choix. Puisque les suppléments de fer favorisent la constipation, il sera alors important d'augmenter parallèlement votre apport en fibres et en eau.

Les 10 meilleures sources de fer non hémique

Aliment	Portion	Quantité
1- Céréales pour bébés, enrichies	125 ml (½ tasse)	9,77 mg
2- Haricots de soya sec, cuits	175 ml (¾ tasse)	6,5 mg
3- Crème de blé, cuite	175 ml (¾ tasse)	5,75 mg
4- Gruau instantané, cuit	175 ml (¾ tasse)	5,55 mg
5- Haricots blancs, bouillis	175 ml (¾ tasse)	4,90 mg
6- Lentilles bouillies	175 ml (¾ tasse)	4,88 mg
7- Graines de citrouille, courges, rôties	60 ml (¼ tasse)	4,65 mg
8- Mélasse noire	15 ml (1 c. à soupe)	3,60 mg
9- Pois chiches, bouillis	175 ml (¾ tasse)	3,51 mg
10- Épinards, cuits	125 ml (½ tasse)	3,40 mg



COMMENT FACILITER L'ABSORPTION DU FER?

En moyenne, une personne adulte absorbe 18 % du fer qu'elle consomme. Plus les réserves de l'organisme en fer s'abaissent, plus la capacité d'absorption augmente. L'absorption du fer inclus dans un repas ou une collation peut ainsi varier de 3 à 35 %.

Les facteurs qui améliorent son absorption

Pour faciliter l'absorption du fer non hémique, on suggère de consommer ce que l'on appelle des « facilitateurs d'absorption », tels que la vitamine C (voir le tableau ci-dessous), les viandes, les volailles et les poissons. Par exemple, un verre de jus d'orange favorisera l'absorption du fer contenu dans une rôtie de blé entier, et un peu de viande dans un chili favorisera l'absorption du fer contenu dans les haricots rouges.

Les 10 meilleures sources de vitamine C

Aliment	Portion	Quantité
1- Goyave	1 fruit	206 mg
2- Poivron jaune, cru	125 ml (½ tasse)	144 mg
3- Poivron rouge, cru	125 ml (½ tasse)	100 mg
4- Papaye	½ fruit	94 mg
5- Fraises, entières	250 ml (1 tasse)	90 mg
6- Kiwi	1 gros	84 mg
7- Orange	1 fruit moyen	70 mg
8- Litchis	10 fruits	69 mg
9- Poivron vert, cru	125 ml (½ tasse)	63 mg
10- Brocoli	125 ml (½ tasse)	41 mg

Bon à savoir

- Les liquides ayant une teneur modérée en polyphénols (50-70 mg) peuvent réduire l'absorption du fer de 50 à 70%. Ceux qui ont une teneur plus élevée en polyphénols peuvent réduire son absorption jusqu'à 90%.
- Le vin rouge peut diminuer l'absorption du fer de 30%.
- Les aliments riches en phytates (haricots de soya, graines de tournesol, légumineuses, céréales) peuvent réduire l'absorption du fer de 18 à 82%.
- Les suppléments de calcium peuvent diminuer l'absorption du fer de 28 à 62%.

Les facteurs qui entravent son absorption

Les polyphénols du thé, du café et du chocolat comptent parmi les principaux facteurs qui entravent l'absorption du fer non hémique. Les phytates (contenus dans les légumineuses et les produits céréaliers) affectent aussi négativement son absorption. D'autres éléments tels que le calcium, surtout pris sous forme de supplément, nuisent à l'absorption du fer; les personnes qui prennent de façon régulière un supplément de calcium ou des antiacides à base de calcium doivent donc veiller à avoir un bon apport en fer.

À retenir

Pour éviter les carences, on choisit de bonnes sources de fer tous les jours et on tente d'optimiser l'absorption du fer que l'on consomme grâce, notamment, à un bon apport en vitamine C.



Alléger ses repas

GINETTE A L'HABITUDE DE PRENDRE UN GROS REPAS POUR LE DÎNER. Ce repas, bien que réconfortant, demande trop d'efforts à son système digestif, ce qui entrave son niveau d'énergie global. En après-midi, elle tend à s'assoupir au travail et a de la difficulté à se concentrer pour accomplir ses tâches quotidiennes.

Pour être au sommet de ses capacités cognitives, on doit manger peu de gras et peu de sucre à l'heure du dîner. Le soir venu, pour favoriser l'endormissement et un sommeil réparateur, on doit manger léger et inclure un féculent.

COMMENT RÉDUIRE MA CONSOMMATION DE SUCRE?

Les repas trop riches en glucides (produits céréaliers et sucres) entravent sérieusement le niveau d'énergie. Voici cinq trocs alimentaires faciles à adopter; ils feront une grosse différence dans votre consommation quotidienne de sucre et vous aideront à retrouver votre énergie.

5 repas trop riches en glucides: 5 trucs avantageux

<p>2 rôties + 15 ml (2 c. soupe) de confiture régulière + 250 ml (1 tasse) de jus de fruits = 80 g de glucides.</p>	<p>On remplace la confiture par la même quantité de beurre d'arachide naturel et le jus par 125 ml (½ tasse) de lait = 44 g de glucides.</p>	<p>→ ON ÉPARGNE donc 36 g de glucides, soit l'équivalent de 45 ml (9 c. à thé) de sucre.</p>
<p>Smoothie maison [250 ml (1 tasse) de lait + 1 banane + 125 ml (½ tasse) de fruits congelés] + 1 muffin du commerce (60 g) = 100 g de glucides.</p>	<p>On enlève la banane et on double la quantité de fruits congelés; on troque le muffin du commerce pour un petit muffin maison = 50 g de glucides.</p>	<p>→ ON ÉPARGNE donc 50 g de glucides, soit l'équivalent de 62,5 ml (12,5 c. à thé) de sucre.</p>
<p>Un club sandwich + 15 frites + 1 cannette de boisson gazeuse = 110 g de glucides.</p>	<p>On prend la moitié du sandwich, on remplace les frites par une salade et on troque la boisson gazeuse pour un jus de légumes = 50 g de glucides.</p>	<p>→ ON ÉPARGNE 60 g de glucides, soit l'équivalent de 75 ml (15 c. à thé) de sucre.</p>
<p>Une grande tortilla à la dinde + 250 ml (1 tasse) de salade de pâtes + 125 ml (½ tasse) de salade de fruits = 85 g de glucides.</p>	<p>On remplace la salade de pâtes par une salade de légumes mixte et on déplace la salade de fruits en collation = 40 g de glucides.</p>	<p>→ ON ÉPARGNE 45 g de glucides, soit l'équivalent de 55 ml (11 c. à thé) de sucre.</p>
<p>Un repas de spaghetti contenant 375 ml (1 ½ tasse) de pâtes accompagné de 2 tranches de pain à l'ail = 90 g de glucides.</p>	<p>On réduit la portion de pâtes à 250 ml (1 tasse) et on remplace le pain à l'ail par une salade = 50 g de glucides.</p>	<p>→ ON ÉPARGNE 40 g de glucides, soit l'équivalent de 50 ml (10 c. à thé) de sucre.</p>

Bon à savoir

Le fait de consommer suffisamment de fibres aide à se sentir rassasiée et, surtout, à stabiliser sa glycémie (c'est-à-dire à éviter les variations importantes du taux de sucre dans le sang). Plus la glycémie est stable, plus le niveau d'énergie est constant.

Un truc simple pour augmenter votre consommation de fibres : ajoutez du son d'avoine ou des graines de chia à vos repas et à vos collations.

COMMENT RÉDUIRE MA CONSOMMATION DE GRAS?

Consommer trop de gras lors d'un repas alourdit le travail de digestion et mobilise ainsi de l'énergie qui est non disponible pour nos fonctions cognitives. Pour avoir de la vitalité toute la journée, il faut manger une quantité de gras modérée!

5 repas trop riches en gras: 5 trocs avantageux

2 œufs + 2 rôties + 2 tranches de bacon + 2 saucisses + 250 ml (1 tasse) de pommes de terre rissolées = 70 g de gras.	On remplace le bacon et les saucisses par 2 tranches de jambon et on diminue de moitié les pommes de terre rissolées. On ajoute des tranches de tomate et de la laitue = 25 g de gras.	→ ON ÉPARGNE 45 g de gras, soit l'équivalent de 45 ml (9 c. à thé) de beurre.
2 pointes de pizza toute garnie + frites = 40 g de gras.	On opte pour une seule pointe de pizza et on choisit la végétarienne; on l'accompagne de salade mixte, vinaigrette servie à part = 10 g de gras.	→ ON ÉPARGNE 30 g de gras, soit l'équivalent de 30 ml (6 c. à thé) de beurre.
Une salade César, portion repas, au poulet pané = 55 g de gras.	On opte pour une portion modérée de salade variée au poulet grillé, vinaigrette servie à part = 10 g de gras.	→ ON ÉPARGNE 45 g de gras, soit l'équivalent de 45 ml (9 c. à thé) de beurre.
Un steak frites, soit 225 g (8 oz) de viande + 500 ml (2 tasses) de frites = 47 g de gras.	On prend une portion modérée de steak, soit 150 g (5 oz), et on l'accompagne de 250 ml (1 tasse) de riz et 250 ml (1 tasse) de légumes = 14 g de gras.	→ ON ÉPARGNE 33 g de gras, soit l'équivalent de 32,5 ml (6,5 c. à thé) de beurre.
Un repas de pâtes sauce Alfredo + 2 tranches de pain à l'ail = 50 g de gras.	On opte pour la soupe aux légumes en entrée, suivie de la demi-portion de pâtes sauce marinara et d'une portion modérée de poulet grillé = 15 g de gras.	→ ON ÉPARGNE 35 g de gras, soit l'équivalent de 35 ml (7 c. à thé) de beurre.





Conçu pour les femmes à 100%!

VOICI UN LIVRE PRATIQUE ET COMPLET POUR CELLES QUI SOUHAITENT SE SENTIR VIBRANTES D'ÉNERGIE ET RESPLENDISSANTES AU QUOTIDIEN.

Isabelle Huot et Josée Lavigueur unissent leurs expertises pour y aborder tous les sujets qui sont au cœur de la vie des femmes. Qu'il s'agisse de la panne d'énergie, du manque de temps, des hauts et des bas émotionnels, de la perte de poids, des soins de beauté ou des changements hormonaux liés à la grossesse ou à la ménopause, vous y trouverez leurs meilleures astuces sur le plan de la nutrition et de l'activité physique. Isabelle a conçu des menus thématiques et plus de 50 recettes faciles et appétissantes, qui répondent précisément aux besoins des femmes. Josée, pour sa part, vous invite à passer à l'action grâce à ses programmes d'exercices ciblés, accessibles à toutes. Ce livre renferme tout ce dont vous avez besoin pour enfin rayonner de santé et vous sentir vraiment bien dans votre peau.

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

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

