

Josée Lavigneur, Isabelle Huot  
et Guy Bourgeois

**LEURS MEILLEURS CONSEILS**  
**POUR RETROUVER**  
**LA FORME**



LE TRIO FORMÉ PAR JOSÉE LAVIGUEUR, ISABELLE HUOT ET GUY BOURGEOIS NOUS RÉVIENT AVEC *KILO CARDIO 3*. LES TROIS SPÉCIALISTES NOUS DONNENT UN AVANT-GOÛT DES NOUVEAUTÉS QUE LE LIVRE CONTIENT ET PROPOSENT CHACUN CINQ CONSEILS DANS LEURS DOMAINES RESPECTIFS: L'ENTRAÎNEMENT, LA NUTRITION ET LA MOTIVATION.

# ISABELLE HUOT

DANS KILO CARDIO 3, LA NUTRITIONNISTE PROPOSE DES RECETTES D'UNE GRANDE SIMPLICITÉ, DES MENUS POUR UNE ET DEUX PERSONNES, ET DISPENSE SES CONSEILS POUR MANGER MIEUX ET PERDRE DU POIDS.

## 5 SES CONSEILS

### 1 MISER SUR LES ALIMENTS QUI FAVORISENT LA SATIÉTÉ

Les protéines et les fibres rassasient pendant longtemps. Ainsi, en privilégiant ce type d'aliments, on mange à notre faim et on perd du poids sans vraiment s'en rendre compte.

### 2 DIMINUER LES CALORIES LIQUIDES

Si on consomme quotidiennement jus, smoothies, cafés aromatisés et thés glacés, cela peut totaliser de 600 à 700 calories par jour! Un truc? On élimine les calories liquides: mieux vaut manger que boire. On préfère l'eau, le lait et les boissons de soya (en petite quantité) aux jus ou autres boissons. Et on s'autorise un verre de vin les vendredis et samedis soir!

### 3 MANGER 5 OU 6 FOIS PAR JOUR

Manger souvent, mais peu à la fois, permet de booster son métabolisme. Les collations doivent combiner protéines et glucides (par exemple: un yogourt faible en gras et un fruit). Les premières ralentissent l'absorption des sucres et les seconds donnent de l'énergie.

### 4 RÉGLER SES PROBLÈMES AVEC LA NOURRITURE

Si on souffre d'un trouble alimentaire et qu'on ne trouve pas une solution au problème, on aura toujours tendance à prendre du poids. Modifier ses habitudes alimentaires n'est pas suffisant: il faut aussi assainir sa relation à la nourriture, s'il y a lieu. Dans le cas d'un trouble alimentaire, il ne faut pas hésiter à consulter.

### 5 DORMIR DE 7 À 9 HEURES

Le sommeil peut affecter la prise de poids. Beaucoup ne dorment pas suffisamment, ce qui nuit au contrôle de l'alimentation, incite à manger davantage et génère des fringales de sucre.

## LA NOUVEAUTÉ

Les recettes ont été simplifiées et surtout, j'ai diminué le coût de la liste d'épicerie. On fait une meilleure gestion des restes et, par le fait même, de l'aspect budgétaire de l'alimentation.  
[www.isabellehuot.com](http://www.isabellehuot.com)



*«On élimine les calories liquides: mieux vaut manger que boire.»*  
– Isabelle Huot



«On évite les objectifs trop vagues.»  
– Josée Lavigueur

## JOSÉE LAVIGUEUR

ELLE NOUS LIVRE SES MEILLEURS CONSEILS POUR FAVORISER UNE PLUS GRANDE FORME ET PERDRE DU POIDS, TOUT EN Y TROUVANT DU PLAISIR.

### 5 SES CONSEILS

#### 1 ÉTABLIR DES OBJECTIFS RÉALISTES ET CONCRETS

Si nos objectifs ne sont pas réalistes, on risque de décrocher. Idéalement, on les définit en termes de perte de poids ou d'objectif santé. On évite les objectifs trop vagues.

#### 2 DÉVELOPPER LA NOTION DE PLAISIR

On tente de trouver une activité qui nous rend de bonne humeur. On peut cerner un élément susceptible de rendre l'exercice plus intéressant: suivre des cours en groupe, écouter sa musique ou sa série préférée pendant la pratique de l'activité, etc.

#### 3 PENSER AU PRÉSENT

On s'adonne à une activité physique en pensant au moment présent et à ce que ça peut nous apporter maintenant (plus d'énergie, meilleure humeur, plus grande performance au travail, à la maison, en famille, etc.).

## 4 TROUVER UN COMPAGNON

C'est très motivant d'avoir un compagnon, ou encore un chien, avec lequel marcher ou courir quotidiennement. Un conjoint, un ami ou un voisin peut nous motiver, un soir, si ça nous tente moins de bouger.

## 5 MISER SUR LA MUSCULATION

Il ne faut pas privilégier uniquement le cardio: il faut aussi faire de la musculation pour entretenir le métabolisme de base. Effectuer deux ou trois exercices en chaîne peut s'avérer très efficace.



«Manger souvent, mais peu à la fois, permet de booster son métabolisme.»

– Isabelle Huot



«C'est très motivant d'avoir un compagnon, ou encore un chien, avec lequel marcher ou courir quotidiennement.»

– Josée Lavigneur

## LA NOUVEAUTÉ

*Kilo Cardio 3* inclut un DVD d'exercices spécialement conçu pour le livre. On y propose un programme réparti sur huit semaines. Le contenu visuel du livre est complètement différent du DVD, ce qui augmente considérablement le volet «exercice».

Josée Lavigneur a une page Facebook.

# GUY BOURGEOIS

POUR RETROUVER LA FORME, GUY BOURGEOIS PROPOSE DE TROUVER ET DE MAINTENIR SA MOTIVATION, PUISQU'ELLE EST LE MOTEUR INCONTOURNABLE DE TOUTE DÉMARCHÉ À LONG TERME.

## 5 SES CONSEILS

### 1 TROUVER NOS ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS NÉGATIFS

Il importe de cibler les raisons pour lesquelles on veut perdre du poids et de les noter (difficulté à se vêtir, essoufflement lorsqu'on joue avec les enfants ou ennuis de santé...). En d'autres mots, il faut définir clairement «ce qui nous écœure» et le noter pour que ça devienne un élément déclencheur négatif.

### 2 TROUVER NOS ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS POSITIFS

On peut vouloir une meilleure santé, plus de confiance en soi, se trouver plus beau, etc. On doit élaborer sur ce qu'on souhaite obtenir. Ce sont les éléments déclencheurs positifs.

### 3 DRESSER UN PLAN D'ACTION

Il s'agit de mettre des périodes d'entraînement à l'agenda, de définir le poids qu'on souhaite atteindre, de se faire conseiller par un nutritionniste, s'il y a lieu. L'objectif n'est pas de perdre 30 livres en 30 jours. On parle ici d'une perte de poids saine et durable. On peut définir son plan d'action à partir d'un objectif concret, tel que: «D'ici les fêtes, j'aurai perdu 20 livres.»

### 4 S'ADONNER À UNE DÉMARCHÉ SEMBLABLE

Ce n'est pas pour rien qu'il existe une multitude de groupes où les gens se rassemblent: ils ont besoin de sentir qu'ils ne sont pas seuls et qu'il y en a d'autres qui font comme eux. Il est important de se trouver quelqu'un à qui on peut se confier à l'occasion. Le livre *Kilo Cardio* peut aussi servir de guide accompagnateur.

### 5 PRENDRE RÉGULIÈREMENT DES PHOTOS

Cela permet de remarquer réellement notre perte de poids et les changements qui se sont produits dans notre corps. Constaté cette évolution risque de nous motiver. Pour cette même raison, on ne conserve pas les vêtements devenus trop grands. Il est préférable de s'en débarrasser pour ne pas se garder une porte de sortie «au cas où on reprendrait du poids».

«On définit clairement «ce qui nous écœure» et on le note.»

– Guy Bourgeois

## LA NOUVEAUTÉ

Je suis plus «présent» dans ce livre que dans les deux premiers. J'accompagne le lecteur toutes les deux semaines sur le plan de sa motivation personnelle. Je le suis également de plus près en ce qui a trait à son état d'esprit. La réussite d'un programme de perte de poids, au-delà de l'alimentation et de l'exercice, commence par le désir de perdre du poids. C'est ce que j'alimente tout au long du livre.  
[www.guybourgeois.com](http://www.guybourgeois.com)



*Kilo Cardio 3* est publié aux Éditions de L'Homme.