



GUIDE DE REMISE EN FORME

 GJELEMENTS™

En commandant un produit GJELEMENTS™ vous avez fait le choix de vous équiper pour atteindre vos objectifs santé. Mais que diriez-vous d'aller encore plus loin ensemble et prendre un tout nouveau départ?

Ce guide de remise en forme exclusivement conçu pour les membres de la communauté GJELEMENTS™ a pour objectif de vous aider à aller au bout de votre démarche santé en combinant les bénéfices liés à l'utilisation de notre produit et à ceux reconnus d'une alimentation équilibrée associée à un exercice physique régulier. En suivant les quelques conseils simples proposés au fil des pages suivantes, et en quelques semaines à peine, non seulement vous verrez votre corps se transformer mais vous verrez également et surtout votre santé renforcée !

Vous êtes prêt pour le changement ? Alors allons-y !

Les recommandations nutritionnelles proposées dans ce document sont susceptibles de ne pas être adaptées à tous, et notamment aux personnes sujettes à des pathologies spécifiques (allergies, diabète,...) nécessitant des régimes très particuliers sur lesquels seuls les professionnels du monde médical peuvent se prononcer. De manière plus générale, les conseils nutritionnels fournis dans ce guide sont fournis à titre purement informatif et ne sauraient ni engager la responsabilité de l'auteur ni dispenser du recours à un professionnel dans le cadre d'une démarche nutritionnelle et santé.

Les recommandations sportives proposées dans ce document sont susceptibles de ne pas être adaptées à tous et sont fournies à titre purement informatif. Elles ne sauraient ni engager la responsabilité de l'auteur ni dispenser du recours à un professionnel dans le cadre d'une démarche sport et santé. Nous vous invitons d'ailleurs, avant toute pratique sportive à vérifier votre aptitude auprès de votre médecin. En cas de douleur, veuillez stopper votre activité et consulter un spécialiste.

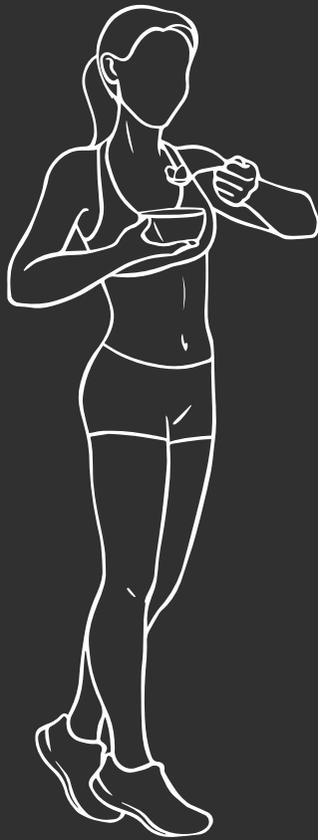
SOMMAIRE

MANGEZ ÉQUILIBRÉ

- 05** Le B A BA de la nutrition
- 07** Conseils nutritionnels
- 10** Les aliments minceur
- 11** La table des calories

FAÎTES DE L'EXERCICE

- 17** 5 étapes pour une bonne remise en forme
- 17** Quand se dépenser et comment?
- 18** Quelles activités pour se dépenser?
- 20** Quels équipements pour la maison?



MANGEZ ÉQUILIBRÉ

Nous voici dans la partie nutritionnelle de ce guide. Les conseils qui vous sont donnés sont très simples à appliquer et accessibles à toutes les bourses. Or ils peuvent avoir un impact bénéfique majeur sur votre physique et votre santé. Il ne s'agit pas d'un régime, mais de recommandations générales reconnues, visant à équilibrer votre alimentation (et non à l'appauvrir) et à vous faire adopter de bonnes pratiques. Mangeons à notre faim, selon nos goûts, et surtout mangeons bien!

LE B A BA DE LA NUTRITION

Les nutriments

Notre alimentation est composée de 7 éléments de base, les nutriments.

- Les glucides (ou « sucres ») : ils constituent notre source principale d'énergie. Il existe deux catégories de sucres : les sucres simples (le glucose, le galactose, le fructose, le saccharose et le lactose) que l'on retrouve dans le sucre en poudre ou en morceaux, les friandises, les sodas, les pâtisseries, les fruits, et les sucres complexes (amidon, glycogène) que l'on retrouve dans les céréales, le pain, les pommes de terre, les pâtes, certains fruits (banane,...) et les légumes secs.
- Les lipides (ou « graisses ») : on les trouve en grande quantité dans les huiles, le beurre et la margarine, et les graisses animales. On les qualifie de « visibles » lorsqu'ils sont ajoutés au moment de la cuisson ou lors du repas et « cachés » lorsqu'ils sont déjà présent dans un aliment (par nature ou par constitution).
- Les protéines (ou « protides ») : composées de 20 acides aminés différents, elles permettent à notre corps de se développer et sont indispensables à notre peau, nos muscles, et nos os.

Ce premier groupe forme ce que l'on appelle les « macronutriments ».

Ce sont des nutriments à valeur énergétique: Ainsi, 1 g de glucides = 4 kilocalories, 1 g de lipides = 9 kilocalories, 1 g de protéines = 4 kilocalories

- Les minéraux. Ils comprennent le sodium, le chlore, le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium et jouent un rôle important au niveau du métabolisme et de la structure et des fonctions de l'organisme.
- Les vitamines. Ce sont des substances organiques essentielles au bon fonctionnement de l'organisme.
- Les oligo-éléments. Ils comprennent le fer, l'iode, le zinc, le cuivre, le sélénium, le manganèse, le fluor et sont aussi indispensables à notre organisme.

Ce second groupe forme ce que l'on appelle les « micronutriments ». Ce sont des nutriments sans valeur énergétique actifs à faibles doses.

- L'eau. C'est la substance vitale qui compose entre 60 et 70% de notre corps.

Les besoins en nutriments varient d'une personne à une autre (notamment du fait de nos rythmes de vie différents). En France, les recommandations officielles sont de 50 à 55% des apports énergétiques totaux en glucides, 35 à 40 % en lipides et 10 à 27 % en protéines.

Les Calories

Lorsque nous mangeons un aliment, quel qu'il soit, nous ingérons de l'énergie que notre corps dépense ensuite pour faire fonctionner notre organisme (métabolisme) et nous mettre en mouvement tout au long de la journée. Cette énergie, nous la mesurons en calories. Chaque aliment possède son propre niveau d'apport en calories et chacune de nos activités son niveau de dépense en calories. Si nous ingérons plus de calories que nous en dépensons nous prenons naturellement du poids, et dans le cas contraire nous en perdons. Cette unité nous permet donc d'équilibrer nos apports et dépenses et de contrôler notre poids. La plupart des emballages alimentaires affiche le niveau d'apport calorique par portion. Sachez d'ailleurs que l'on utilise souvent le terme « calories » pour désigner des kilocalories (1 kilocalories = 1000 calories).

Les besoins quotidiens en calories varient selon le sexe, l'âge, l'état de santé, et l'activité physique de chaque individu. A titre indicatif, un homme en bonne santé de moins de 60 ans ayant une activité physique faible a besoin d'environ 2400 kcalories par jour, et une femme en bonne santé avec le même niveau d'activité physique d'environ 1800 kcalories. Des outils sont disponibles sur internet pour calculer votre besoin en calories.

CONSEILS NUTRITIONNELS

Mangez fruits et légumes sans modération

Ces aliments riches en fibres (éléments à valeur énergétique très faible) possèdent un pouvoir rassasiant idéal pour contrôler votre poids. Ils peuvent être consommés à tous les repas, en entrée plat ou dessert et sous toutes les formes mais de préférence frais (crus ou cuits).



Les Légumes

Consommés crus ou en salade (carottes, tomates, radis, chou-fleur...), évitez les accompagnements gras tels que les mayonnaises et vinaigrettes classiques (préférez les mayonnaises allégées, ou le fromage blanc).

Cuisinés en gratins, limitez les ajouts de matière grasse.

Les Fruits

Consommés en salade, préférez la cannelle au sucre pour relever le goût.

Sélectionnez vos féculents

Préférez les aliments céréaliers complets (riches en fibres et vitamines) et les légumes secs. Ils peuvent être consommés à chaque repas. Attention toutefois à utiliser peu de graisses lors de leur préparation.

La famille des féculents comprend:

- Les céréales (riz, blé, orge, avoine, seigle...) et l'ensemble des produits dérivés (farine, pain, semoule, pâtes, etc)
- les légumes secs aussi appelés « légumineuses » (lentilles, haricots secs, pois chiches...)
- les pommes de terre et autres tubercules, et l'ensemble des produits dérivés (purée, frites, pommes dauphines, etc).



Mangez viande, poisson et oeufs de manière raisonnable

Mangez de la viande, du poisson ou des œufs de manière raisonnable. Veillez toujours à en consommer en quantité inférieure à l'accompagnement.

Préférez les viandes dites « maigres » (les moins grasses) : escalope et filets de veau, filet de porc maigre, volaille... Enfin, cuisinez ces aliments avec le moins de matières grasses possible.



Type	Morceaux « maigres »	Morceaux « gras »
Abats	cœur, foie, rognons	anguille, bœuf, côtelette, gigot, épaule
Agneau		entrecôte, bourguignon,
Bœuf	bifteck, rosbif, faux-filet, steak haché à moins de 10% de matière grasse	pât-au-feu, steak haché à plus de 10% de matière grasse
Charcuterie	jambon cuit (hors gras), bacon	andouille, boudin, pâté,
Lapin	tous morceaux	saucisson, jambon cru
Porc	filet maigre	
Veau	côte, escalope, filet	côtelette, rôti, travers, échine, rôti
Volailles	dinde, poulet, pintade, caille	canard

Limitez votre consommation de lipides

Limitez votre consommation de lipides ou « graisses »: beurre, margarine, huile, etc.



Évitez notamment des lipides dits « saturés ». On les trouve dans l'huile de palme, les produits alimentaires gras (pâtisseries, viennoiseries...), les viandes rouges, les charcuteries, les sauces, et les produits laitiers gras (beurre, et certains fromages à plus de 40 % de matière grasse).

Évitez les aliments industriels

Attrayants, abordables et consommables rapidement (sans ou avec peu de préparation), les aliments industriels ultra-transformés sont généralement pauvres en micronutriments et riches en sels, sucres et matières grasses.

Aussi évitez:

- les aliments présentant une longue liste d'ingrédients et additifs
- les aliments artificiels fabriqués par recombinaison d'ingrédients
- les aliments raffinés dont on ne reconnaît plus les aliments d'origine

Les exemples sont nombreux: sodas, snacks, biscuits industriels, etc.

Préférez la cuisine de produits bruts et frais pour une alimentation saine et équilibrée.



Résumons!

- Mangez fruits et légumes sans modération
- Limitez votre consommation de lipides
- Préférez les aliments céréaliers complets et les légumes secs aux autres féculents
- Mangez viande, poisson et oeufs de manière raisonnable
- Évitez les aliments industriels ultra-transformés
- Limitez également votre consommation de boissons alcoolisées, de sodas et de jus de fruit industriels (souvent très caloriques). Mais buvez de l'eau à volonté !
- Limitez votre consommation de sel : une consommation excessive favorise l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires.
- Ne sautez aucun repas! Chaque repas est important et vous apporte l'énergie nécessaire à mener votre journée. Sauter un repas afin de perdre du poids est contre-productif, car il amène souvent à compenser le manque par des aliments de mauvaise qualité.
- Mangez de tout ! S'il faut faire plus attention à certains aliments qu'à d'autres, il ne faut pas pour autant les bannir ! L'équilibre alimentaire passe aussi par la variété.
- Sachez vous faire plaisir de temps en temps et « craquer » pour une confiserie ou un dessert un peu plus gras! Manger doit toujours être source de plaisir !

LES ALIMENTS MINCEUR

S'il faut manger de tout (en quantités raisonnables), certains aliments sont particulièrement indiqués dans le cadre d'un programme minceur.



L'ananas

L'ananas accélère la digestion des protéines et favorise l'élimination intestinale. Il agit aussi efficacement contre la rétention d'eau.



Le poivron

Très peu calorique, et composé majoritairement d'eau, le poivron favorise également l'élimination des sucres et des graisses.



Le chou

Le chou est riche en fibres, rassasiant, mais pauvre en calories, ce qui en fait un aliment de choix pour prendre le contrôle sur votre poids.



Le thé vert

Connu pour déconstruire et éliminer les graisses, le thé vert limite également leur absorption. Il permet aussi de lutter contre la cellulite.



Le citron

Riche en vitamines C, le citron permet de lutter contre la rétention d'eau. Il permettrait également de réguler l'appétit.



La cannelle

Elle relève le goût de vos plats tout réduisant votre taux de sucre dans le sang et votre création de graisses.



La pomme

La pomme est un coupe-faim naturel pauvre en calories. Elle stimule également l'activité digestive et l'élimination des résidus alimentaires.



L'oignon

L'oignon régule l'absorption du sucre et favorise l'élimination des graisses. C'est également un diurétique reconnu efficace contre la cellulite.



La courgette

Riche en fibres et pauvre en calories, la courgette favorise également la digestion et agit contre la rétention d'eau.



L'avoine

Riche en fibres, l'avoine favorise la sensation de satiété tout comme la digestion.

TABLE DES CALORIES

Aliment	Energie (kcal/100g)	Protéines (g/100g)	Glucides (g/100g)	Lipides (g/100g)	Sucres (g/100g)	AG saturés (g/100g)
Abricot, cru	43	1.01	7.14	0.35	6.57	0.02
Abricot, sec	171	1.86	39.80	0.51	36.60	0.16
Agneau, cuit	209	28.30	0.01	10.70	0.00	3.67
Ail, cru	111	5.81	21.20	0.34	1.43	0.08
Ananas, cru	53	0.52	11.00	0.24	10.40	0.01
Andouillette, sautée/poêlée	302	24.50	0.54	22.30	< 0.2	11.10
Artichaut, cuit	33	2.53	0.99	0.28	0.99	0.07
Asperge, cuite	20	2.53	0.81	0.32	0.81	0.07
Aubergine, cuite	33	1.23	4.17	0.28	3.41	0.05
Avocat, cru	155	1.61	3.67	13.80	1.00	2.17
Bacon	118	23.10	0.70	2.60	< 0.2	1.02
Banane, crue	90	0.98	19.60	0.25	14.80	0.10
Bar, rôti/cuit au four	147	22.20		6.51	0.00	1.27
Barre céréalière aux fruits	377	5.49	73.50	7.07	29.60	3.44
Barre céréalière chocolatée	451	6.55	73.00	14.90	32.90	7.37
Beignet fourré au chocolat	420	7.31	45.90	22.50	18.60	8.41
Beignet fourré aux fruits	362	5.65	47.60	16.00	14.50	6.05
Betterave rouge, crue	51	1.74	9.10	0.24	6.76	0.04
Beurre de cacahuète	648	22.20	16.00	52.50	10.50	10.40
Beurre doux	731	0.75	0.79	80.50	0.52	53.40
Bière, alcool	37	0.39	2.70	0.00	0.00	0.00
Biscuit apéritif	486	9.23	60.40	22.30	3.84	9.53
Biscuit sec	501	7.42	61.20	24.70	23.20	8.45
Boeuf, bavette, grillée/poêlée	162	25.00		6.94	0.00	2.73
Boeuf, braisé	240	32.10	0.00	12.40	0.00	5.72

Aliment	Energie (kcal/100g)	Protéines (g/100g)	Glucides (g/100g)	Lipides (g/100g)	Sucres (g/100g)	AG saturés (g/100g)
Boeuf, fauxfilet, grillé/poêlé	182	27.10	0.00	8.17	0.00	3.39
Boeuf, onglet, grillé	171	23.00		8.80	0.00	
Boeuf, plat de côtes, braisé	269	37.30	0.00	13.30	0.00	5.58
Bœuf, steak haché, cuit	231	23.80	0.00	15.10	0.00	6.65
Bonbons	431	1.93	88.40	7.69	64.40	4.89
Boudin noir ou blanc, sauté/poêlé	279	13.30	5.12	20.30	3.32	10.10
Boulgour de blé, cuit	81	3.08	14.10	0.24	0.10	0.04
Brie	297	17.30		25.50	0.00	16.30
Brioche	401	11.30	46.00	19.10	5.70	7.84
Brocoli, cuit	23	2.10	1.10	0.78	1.10	0.20
Brownie au chocolat	467	6.22	50.00	26.20	35.00	8.21
Cabillaud, cuit	99	23.10	0.00	0.73	0.00	0.14
Cacahuète, grillée	631	22.90	15.00	50.00	4.22	8.64
Cacao, poudre soluble, non sucré	387	22.40	11.60	20.60	0.90	12.40
Café, non instantané, non sucré	1	0.12	0.00	0.02	0.00	0.00
Camembert	279	21.00		21.80	0.00	14.20
Canard, rôti/cuit au four	194	23.30	0.00	11.20	0.00	3.48
Cannelle, poudre	243	3.87	27.50	1.22	2.17	0.44
Carotte, crue	36	0.77	6.45	0.26	5.42	0.05
Carotte, cuite	19	0.55	2.60	0.10	2.51	0.02
Cassis	65	1.33	8.03	0.86	8.03	0.14
Céréales pour petit déjeuner	399	7.99	76.30	5.82	26.30	2.37
Cerise	60	1.16	11.60	0.25	11.60	0.06
Champignon, bouilli/cuit à l'eau	29	2.17	3.00	0.47	2.34	0.06
Charcuterie	242	19.60	1.91	17.30	0.89	6.77

Aliment	Energie (kcal/100g)	Protéines (g/100g)	Glucides (g/100g)	Lipides (g/100g)	Sucres (g/100g)	AG saturés (g/100g)
Cheddar	399	24.00		33.80	0.00	19.50
Chewinggum	228	0.58	81.60	0.40	22.90	0.12
Chocolat au lait, tablette	555	7.41	52.90	34.30	49.50	21.60
Chocolat blanc, tablette	563	6.16	57.10	34.20	56.00	21.30
Chocolat noir, tablette	527	6.63	42.90	33.80	38.30	22.50
Chou de Bruxelles, cuit	35	2.60	4.20	0.11	1.70	0.02
Chou vert, cuit	25	1.03	3.04	0.45	2.79	0.14
Choufleur, cuit	21	1.60	1.60	0.46	1.59	0.10
Cidre	7	0.00	1.87	0.00	1.58	0.00
Citron, cru	39	0.84	3.10	0.70	2.85	0.15
Citrouille, crue	30	1.00	6.00	0.10	2.76	0.05
Cola, sucré	42	0.09	10.20	0.06	10.20	0.00
Concombre, cru	14	0.64	2.04	0.11	1.34	0.04
Confiture de fraise	245	0.32	60.50	0.16	56.90	0.07
Cookie aux pépites de chocolat	502	6.47	59.00	25.90	31.50	12.90
Courgette, cuite	16	0.93	1.40	0.36	1.39	0.10
Couscous, cuit	165	5.19	33.20	0.64	0.10	0.03
Crème dessert	130	3.36	17.50	5.07	15.80	3.25
Crêpe	254	6.49	40.00	7.21	15.20	6.50
Crevette, cuite	109	19.00	5.54	1.16	< 0.25	0.31
Croissant au beurre	424	7.10	43.20	23.30	5.60	17.40
Curry, poudre	301	14.50	2.63	14.00	2.63	1.65
Dinde, viande, rôtie/cuite au four	169	26.40	7.25	3.84	0.00	0.96
Dorade, rôtie/cuite au four	121	22.90		3.30	0.00	0.75
Eau	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Aliment	Energie (kcal/100g)	Protéines (g/100g)	Glucides (g/100g)	Lipides (g/100g)	Sucres (g/100g)	AG saturés (g/100g)
Éclair	250	5.78	28.30	11.80	18.90	5.59
Emmental	367	28.10		28.60	< 0.25	18.10
Endive, crue	21	1.10	3.15	0.20	2.20	0.03
Epice	340	12.10	37.60	9.90	2.31	4.67
Épinard, cuit	22	3.20	0.50	0.14	0.47	0.04
Farine de blé pour pains	350	9.03	73.70	1.00	1.50	0.19
Farine de blé pour pâtisserie	356	9.06	75.90	0.82	4.50	0.13
Flocon d'avoine	367	13.30	57.90	6.51	0.97	1.13
Foie gras de canard, cuit	526	8.41	0.03	54.60	0.03	23.00
Fraise, crue	35	0.65	6.14	0.18	4.73	0.02
Framboise, crue	44	1.28	4.26	0.36	4.26	0.01
Fromage	348	22.20	0.41	27.60	0.34	17.70
Fromage blanc nature ou aux fruits	88	7.18	4.64	4.50	3.84	2.93
Fruits de mer	109	18.90	4.46	1.75	0.05	0.35
Gâteau	410	5.53	52.60	19.20	33.40	6.07
Glace ou crème glacée	197	2.92	26.20	8.85	22.40	6.29
Gnocchi à la pomme de terre, cuit	178	5.01	33.80	2.05	1.10	0.26
Gnocchi à la semoule, cuit	185	5.60	34.40	2.40	0.20	0.40
Gruyère	423	28.40		34.60	0.00	19.80
Haricot blanc, cuit	106	6.75	10.30	1.10	0.26	0.25
Haricot rouge, cuit	115	9.63	12.10	0.60	0.50	0.19
Haricot vert, cuit	29	2.00	3.00	0.17	1.00	0.04
Herbes aromatiques	50	3.55	4.18	0.81	2.01	0.21
Huile d'olive	900	0.00	0.00	100	0.00	11.90
Huile végétale	899	0.00	0.00	99.90	0.00	11.50

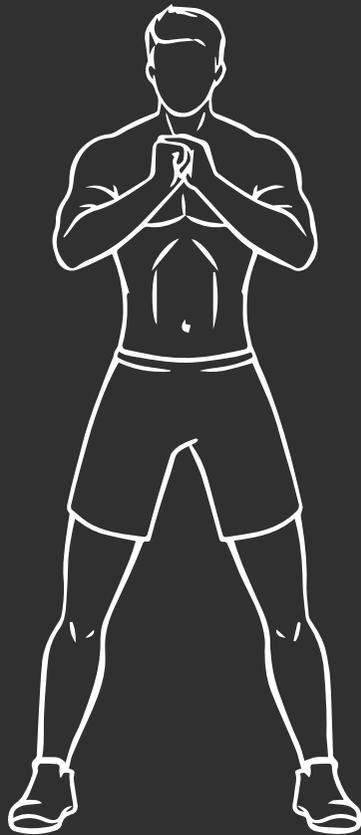
Aliment	Energie (kcal/100g)	Protéines (g/100g)	Glucides (g/100g)	Lipides (g/100g)	Sucres (g/100g)	AG saturés (g/100g)
Jambon cru	225	25.90	0.76	13.20	0.75	5.09
Jambon cuit	125	20.80	0.81	4.28	0.77	1.58
Jambon sec	230	28.70	0.48	12.60	0.33	4.99
Jus de fruits	43	0.53	9.19	0.14	8.90	0.04
Ketchup	99	1.27	21.40	0.19	20.80	0.07
Kiwi, cru	59	1.20	8.44	0.95	7.89	0.10
Lait demiécrémé	46	3.28	4.80	1.53	4.80	0.90
Lait écrémé	34	3.26	4.99	0.11	4.80	0.10
Lait entier	65	3.32	4.85	3.63	4.20	2.40
Laitue, crue	15	1.30	1.33	0.20	0.73	0.02
Lapin, cuit	167	20.50	0.50	9.20	0.00	3.42
Lardon, cuit	324	23.80	2.00	24.50		12.60
Lentille verte, cuite	124	10.10	15.20	0.58	0.19	0.09
Levure alimentaire	334	40.40	21.80	4.50	2.50	0.70
Limonade	34	0.04	8.45	0.02	8.45	0.00
Mangue, crue	64	0.62	13.70	0.31	11.00	0.07
Margarine	900	0.00	0.00	100	0.00	
Mayonnaise	696	1.36	2.62	75.20	1.03	7.27
Melon, cru	33	0.73	6.57	0.20	6.43	0.05
Merlan, cuit à la vapeur	98	23.00		0.70	0.00	0.13
Miel	327	0.52	81.30	0.00	79.80	0.00
Moule, bouillie/cuite à l'eau	108	17.20	5.12	2.09		0.37
Moutarde	152	6.92	4.33	11.20	1.66	0.76
Muesli	424	7.40	67.90	12.30	25.80	5.18
Myrtille, crue	58	0.87	10.60	0.33	9.96	0.03

Aliment	Energie (kcal/100g)	Protéines (g/100g)	Glucides (g/100g)	Lipides (g/100g)	Sucres (g/100g)	AG saturés (g/100g)
Navet, pelé, cru	27	0.82	4.70	0.10	3.80	0.01
Noix de cajou, grillée	632	15.20	26.70	49.50	8.01	10.50
Nouilles asiatiques, cuites	165	3.50	21.40	6.90		3.16
Oeuf, cru	140	12.70	0.27	9.83	0.27	2.64
Oeuf, dur	134	13.50	0.52	8.62	0.52	2.55
Oignon, cuit	35	1.30	6.20	0.20	4.00	0.02
Orange, crue	47	1.10	7.92	0.36	7.92	0.07
Pain	281	8.22	55.10	1.98	3.32	0.28
Pain au chocolat	426	6.38	47.50	22.70	12.50	
Pain complet	256	10.20	40.80	3.70	2.90	0.70
Pain de mie	284	7.61	50.80	4.35	6.03	1.55
Pain de mie complet	262	8.51	43.70	4.06	5.69	0.96
Parmesan	429	34.50		32.70	< 0.17	19.90
Pastèque, crue	35	0.62	7.38	0.13	6.90	0.02
Pâté	324	13.20	7.61	26.60	1.77	10.20
Pâte à pizza, cuite	324	7.75	55.30	7.10	3.30	1.74
Pâte feuilletée, cuite	531	7.19	54.10	31.00	0.30	16.90
Pâtes sèches au blé complet, cuites	128	4.55	23.40	0.90	0.60	0.10
Pâtes sèches, cuites	126	3.99	25.00	0.55	0.60	0.11
Pâtisserie	355	5.12	43.50	17.30	28.20	6.94
Pêche, crue	43	1.08	9.00	0.33	8.16	0.03
Pétales de maïs	380	8.14	82.80	1.05	5.43	0.30
Petits pois, cuits	61	5.80	4.70	0.87	1.80	0.21
Poire, crue	48	0.49	10.90	0.27	9.01	0.07
Poireau, cuit	25	1.10	3.00	0.20	2.11	0.03

Aliment	Energie (kcal/100g)	Protéines (g/100g)	Glucides (g/100g)	Lipides (g/100g)	Sucres (g/100g)	AG saturés (g/100g)
Pois cassé, cuit	128	8.46	16.30	1.49	3.85	0.16
Poisson cuit	143	23.40	0.00	5.48	0.00	1.18
Poisson pané, frit	193	11.90	13.40	10.00	1.10	2.15
Poivre	330	13.30	39.30	7.50	0.64	2.90
Poivron rouge, cru	29	1.12	4.50	0.35	4.13	0.06
Poivron rouge, cuit	40	1.21	7.00	0.30	6.00	0.10
Poivron vert, cru	20	0.74	2.80	0.24	2.18	0.06
Poivron vert, cuit	17	0.93	2.36	0.20	2.36	0.03
Pomme de terre, cuite	92	1.95	20.10	0.10	1.70	0.03
Pomme, crue	50	0.25	11.60	0.25	9.35	0.05
Popcorn	417	10.50	59.70	12.30	0.87	4.57
Porc, côte, grillée	242	25.90		15.40	0.00	9.01
Porc, échine, rôtie/cuite au four	295	26.20	< 0.1	21.20	0.00	
Porc, escalope de jambon, cuite	200	36.00		6.20	0.00	1.85
Porc, filet, cuit	198	28.30	0.00	9.39	0.00	
Porc, rôti, cuit	163	30.50	0.65	4.31	0.00	1.32
Porc, viande, cuite	214	28.00	0.24	11.30	0.00	5.10
Potiron, cuit	26	0.81	4.50	0.07	3.10	0.04
Poulet, rôti/cuit au four	213	28.90	2.10	9.88	1.70	2.78
Pruneau, sec	240	2.82	55.70	0.63	38.10	0.13
Quinoa, cuit	116	4.10	18.80	1.92	0.87	0.23
Radis rouge, cru	11	0.76	1.24	0.10	1.24	
Raisin, cru	67	0.72	15.70	0.16	15.50	0.05
Raisin, sec	283	2.09	62.40	0.49	60.60	0.15
Rhubarbe, cuite		0.38	29.20	0.05	28.70	0.01

Aliment	Energie (kcal/100g)	Protéines (g/100g)	Glucides (g/100g)	Lipides (g/100g)	Sucres (g/100g)	AG saturés (g/100g)
Rhum	248	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
Rillettes de poulet	340	16.40	0.49	30.30	0.36	10.70
Rillettes pur porc	413	16.70	< 0.1	38.30	< 0.2	15.20
Riz blanc, cuit	145	2.92	31.80	0.41	< 0.2	0.08
Riz complet, cuit	158	3.21	32.60	1.00	< 0.2	0.17
Riz soufflé chocolaté	388	6.01	84.20	2.20	32.50	0.91
Salade, crue	23	1.48	2.40	0.25	0.70	0.06
Saucisse de Strasbourg	291	12.40	1.39	25.90	1.06	10.90
Saucisson sec	418	24.20	2.41	34.50	1.20	11.30
Saumon fumé	178	22.00	0.91	9.49	0.00	2.06
Saumon, cru	194	20.50		12.40	0.00	2.15
Saumon, cuit	205	23.00	0.00	12.50	0.00	2.49
Sel	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Semoule de blé dur, crue	352	10.90	71.60	1.25	1.00	0.21
Sirop à diluer, sucré	246	0.13	61.10	0.00	61.10	0.00
Sole, cuite à la vapeur	95	20.30		1.48	0.00	0.20
Sucre blanc	399	0.00	99.70	0.00	99.70	0.00
Terrine de canard	304	13.40	0.11	27.40	0.11	9.84
Thé infusé, non sucré	0	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00
Thon, au naturel, appertisé, égoutté	111	26.80	0.00	0.40	0.00	0.09
Tomate, crue	18	0.86	2.26	0.26	2.25	0.06
Tomate, rôtie/cuite au four	27	0.88	2.87	0.60	2.87	0.14
Tortilla à base de blé	327	8.34	52.10	8.20	1.55	3.85
Tortilla à base de maïs	309	8.20	51.20	7.30	1.00	1.40
Veau, côte, grillée/poêlée	156	25.10	0.00	6.24	0.00	2.11

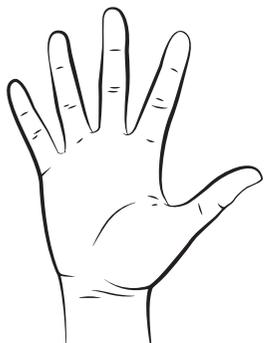
Aliment	Energie (kcal/100g)	Protéines (g/100g)	Glucides (g/100g)	Lipides (g/100g)	Sucres (g/100g)	AG saturés (g/100g)
Veau, escalope, cuite	147	31.00		2.50	0.00	0.82
Veau, jarret, braisé ou bouilli	207	37.40		6.43	0.00	1.95
Veau, rôti, cuit	143	28.10	0.00	3.39	0.00	1.22
Veau, viande, cuite	162	29.20	0.03	5.01	0.00	1.74
Viande cuite	183	26.80	0.53	8.16	0.02	3.19
Vin	80	0.13	2.18	0.00	1.36	0.00
Vinaigre	23	0.04	0.62	0.10	0.04	0.00
Vodka	237	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00
Volaille, cuite	165	27.10	1.00	5.82	0.04	1.74
Whisky	249	0.00	1.57	0.00	0.10	0.00
Yaourt à la grecque, nature	113	3.32	4.21	9.22	3.90	6.22
Yaourt nature ou aux fruits	64	3.87	7.67	2.81	7.28	2.02



FAÎTES DE L'EXERCICE

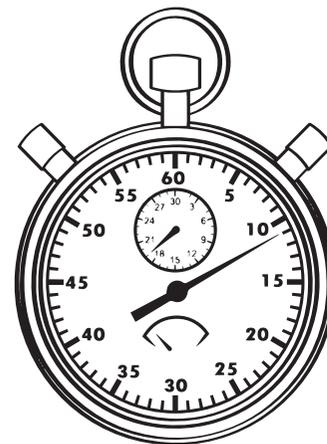
Vous connaissez les bases d'une alimentation saine et équilibrée? Il vous faut à présent apprendre à vous dépenser! Manger va de pair avec bouger : nous mangeons afin obtenir l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de nos organes et l'accomplissement de toutes nos activités quotidiennes. Si gains et dépenses énergétiques ne sont pas équilibrés, cela impacte notre poids. Aussi nous aborderons dans ce chapitre les bases de l'activité physique avant de passer bien sur à l'action!

LES 5 ÉTAPES D'UNE BONNE REMISE EN FORME



1. Comprenez que l'exercice physique est le SEUL moyen efficace pour contrôler votre poids et votre morphologie en parallèle d'une alimentation équilibrée. Mais c'est aussi et surtout LA clef de votre santé. Les bénéfices qui en découlent sont innombrables: prévention de l'obésité, prévention contre le stress, l'anxiété et la dépression, prévention de nombreuses formes de maladies et cancers, augmentation de l'espérance de vie...
2. Considérez aujourd'hui comme un jour nouveau. Inutile d'attendre le lundi suivant ou le 1er janvier de l'année prochaine ! Le changement commence aujourd'hui !
3. Assimilez bien le fait que le processus d'amélioration de votre morphologie et de votre santé s'inscrit dans la durée. N'espérez pas des résultats extraordinaires en seulement quelques jours ! Comptez plutôt en semaines voire en mois (en fonction de l'effort investi). Soyez patient !
4. Et sachez que si vous souhaitez un jour voir apparaître de vrais résultats, il va falloir être discipliné : fixez vous de vrais objectifs alimentaires et sportifs, un rythme, et intégrez les définitivement dans votre vie au point qu'ils fassent partie de votre routine. Une séance d'exercice et un repas équilibré de temps en temps ne vous changera pas. Mais une alimentation saine de tous les jours combinée à de l'exercice régulier, oui !
5. Plus d'excuse! Finis les « aujourd'hui j'ai eu une grosse journée », « je suis fatigué(e) », « je n'ai pas le temps », « je verrai ça demain »... Nous avons TOUS quelques minutes à consacrer chaque jour à l'exercice physique!

QUAND SE DÉPENSER? ET COMMENT?



Il est communément conseillé d'effectuer au moins 30 minutes d'exercice physique d'intensité modérée 5 jours par semaine afin d'améliorer significativement sa santé et garder la forme. Ces chiffres ne sont que des repères : les 2 h30 minimum d'activités hebdomadaires peuvent être effectuées en 2 ou 3 jours par semaine et en plusieurs fois par jour. Pour atteindre cet objectif, deux possibilités s'offrent à vous (en fonction de votre mode de vie) :

- Bougez plus au quotidien. Marchez (ou pédalez) autant que possible: que cela soit pour vous rendre au travail (garez votre véhicule plus loin de votre lieu de travail, ou arrêtez vous à une station de bus/métro/tram avant la vôtre), pour aller faire vos courses, pour aller chercher vos enfants à l'école, pour profiter d'une balade en famille ou entre ami, pour sortir votre animal de compagnie,... Le bricolage, le jardinage, sont aussi fortement encouragés!
- Pratiquez un sport à la maison, en club, en salle. Choisissez le sport qui rythmera votre semaine en fonction de vos goûts et de votre emploi du temps. Choisissez le bien car vous avez obligation d'assiduité : que ce soit en période de fêtes ou de vacances, en période de travail important, ou en période hivernale, vous vous y rendrez avec le sourire !

Quelle que soit l'option que vous aurez choisie, ne vous limitez pas à ces durées d'exercice minimales conseillées. L'exercice physique va non seulement améliorer votre santé, votre condition physique et transformer votre corps mais aussi agir sur votre sommeil et votre

moral : il vous aidera à combattre le stress et relever de nouveaux défis au quotidien en vous donnant confiance en vous-même. Se dépenser c'est investir sur son capital forme alors ne regardez pas votre montre et donnez tout !

QUELLES ACTIVITÉS POUR SE DÉPENSER?

Les meilleures activités physiques ne sont pas celles qui vous feront dépenser le plus de calories lors des premières séances, mais bien celles qui vous feront dépenser le plus de calories sur le long-terme. Aussi ne vous focalisez pas sur les activités les plus gourmandes en énergie, mais sur celles qui vous plairont, que vous aimerez pratiquer régulièrement sur pour longtemps!

Vous trouverez ci-après un ensemble d'exemples d'activités sportives ou non à pratiquer, accompagnées d'idées de dépenses calorifiques en fonction de votre poids.

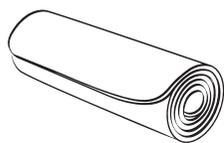
Activités sportives extérieures et niveaux de dépenses calorifiques moyens (en kcalories/h) en fonction du poids (en kg)																	
ACTIVITÉ	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
Squash	538	598	658	718	778	837	897	957	1017	1077	1136	1196	1256	1316	1376	1435	1495
Boxe	538	598	658	718	778	837	897	957	1017	1077	1136	1196	1256	1316	1376	1435	1495
Rugby	448	498	548	598	648	697	747	797	847	897	946	996	1046	1096	1146	1195	1245
Arts martiaux	448	498	548	598	648	697	747	797	847	897	946	996	1046	1096	1146	1195	1245
Handball	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Escalade	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Running	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Cyclisme	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Football	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Tennis	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Aérobic	291	323	355	388	420	452	485	517	549	582	614	646	679	711	743	776	808
Musculation en salle	268	298	328	358	388	417	447	477	507	537	566	596	626	656	686	716	745
Basketball	268	298	328	358	388	417	447	477	507	537	566	596	626	656	686	716	745
Natation	268	298	328	358	388	417	447	477	507	537	566	596	626	656	686	716	745
Badminton	201	224	246	268	291	313	335	358	380	403	425	447	470	492	514	537	559
Tennis de table	179	199	219	239	259	279	299	319	338	358	378	398	418	438	458	478	498

Activités sportives chez soi et niveaux de dépenses calorifiques moyens (en kcalories/h) en fonction du poids (en kg)																	
ACTIVITÉ	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
Corde à sauter	448	498	548	598	648	697	747	797	847	897	946	996	1046	1096	1146	1195	1245
Rameur	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Vélo d'appartement	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Fitness / musculation chez soi	157	174	191	209	226	244	261	279	296	313	331	348	366	383	400	418	435

Activités non sportives et niveaux de dépenses calorifiques moyens (en kcalories/h) en fonction du poids (en kg)																	
ACTIVITÉ	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
Tonte de jardin	246	273	300	328	355	382	410	437	464	492	519	546	574	601	628	656	683
Jardinage	179	199	219	239	259	279	299	319	338	358	378	398	418	438	458	478	498
Jeux (avec animaux/enfants)	179	199	219	239	259	279	299	319	338	358	378	398	418	438	458	478	498
Travaux / ménage d'intérieur	157	174	191	209	226	244	261	279	296	313	331	348	366	383	400	418	435
Promenade (en famille/d'un animal)	148	164	180	197	213	230	246	262	279	295	312	328	344	361	377	394	410

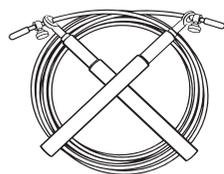
QUELS ÉQUIPEMENTS POUR LA MAISON?

Prêt à vous engager dans une routine sportive à domicile? Si l'exercice chez soi peut être réalisé de très nombreuses façons sans équipement, certains équipements de bases pourraient vous être fort utiles pour maximiser le confort et l'efficacité de vos entraînements. Aussi nous avons listé ci-dessous un ensemble d'équipements que nous recommandons.



TAPIS DE GYM

Le tapis de gym isole des saletés, protège votre corps de la rigidité des sols et de la rugosité des surfaces, et sécurise vos entraînements sensibles aux risques de glissade et de déséquilibre. Pour l'entraînement sportif chez soi: partez sur un tapis de sport en NBR d'épaisseur 12mm ou plus si vous privilégiez le confort, et sur un tapis de sport en TPE d'épaisseur 6mm ou plus si vous privilégiez l'adhérence.



CORDE À SAUTER

La corde à sauter n'est, elle, plus à présenter. Elle vous permet de vous dépenser et de travailler votre cardio comme aucun autre équipement sportif. Elle est idéale donc si votre objectif est de fondre. Elle est également on ne peut plus pratique car légère et ne prenant aucune place. Pour un entraînement sportif régulier, une corde à sauter sport est idéale car plus légère, mieux équilibrée et plus rapide qu'une corde à sauter de loisir.

POIDS POUR POIGNETS ET CHEVILLES

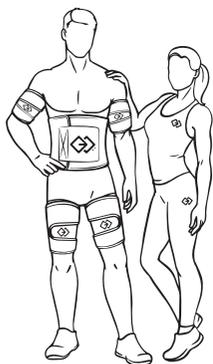
Les poids pour poignets et chevilles alourdissent vos bras, vos jambes, et votre corps. En activité, vos muscles sont davantage sollicités, votre corps se muscle plus rapidement, et vos dépenses énergétiques se voient boostées quels que soient vos mouvements. Les **poids pour poignets et chevilles GJELEMENTS™** sont les seuls poids du marché spécifiquement étudiés pour convenir à vos poignets et chevilles quelle que soit votre corpulence, accompagner l'ensemble de vos mouvements sans glisser, et résister à vos entraînements les plus extrêmes des années durant!



TUBES DE RÉSISTANCE

Les tubes de résistance ont de magique qu'ils vous permettent de travailler efficacement l'intégralité de votre corps, quel que soit votre niveau de musculation, et aussi bien que vous pourriez le faire dans une salle de sport suréquipée, à la maison comme partout ailleurs: un set de tubes de résistance ne pèsent pas plus d'1kg et peut se faufiler dans n'importe quel sac! Le **set de tubes de résistance GJELEMENTS™** a été conçu comme un ensemble complet, premium et ultra résistant pour vous offrir des séances de musculation dignes de ce nom à la maison comme partout ailleurs.





BANDES ET VÊTEMENTS DE SUDATION

Les bandes et vêtements de sudation sont conçus pour amplifier considérablement le phénomène naturel de sudation lors de toutes vos activités. Utilisés dans un objectif de remise en forme, ils permettent d'affiner, nettoyer, lisser et embellir votre corps. Ils offrent également confort et soutien lors de vos activités sportives. GJELEMENTS™ propose une gamme complète de solutions de sudation pour cibler l'ensemble de votre corps:

- [Ceinture de sudation](#)
- Bandes de sudation pour bras et cuisses
- Leggings de sudation pour hommes et femmes
- Hauts tops de sudation pour hommes et femmes



GJELEMENTS © L'ensemble de ce document constitue une œuvre protégée par la législation internationale en vigueur sur le droit d'auteur, la propriété intellectuelle et industrielle. Toute reproduction est formellement interdite - GJELEMENTS™ est une marque déposée.