CONSOMMACTEURS
NOVEXPERT
PARIS

1er mois de coaching
NUTRITION : PEAU NETTE

L'alimentation anti-imperfections

À LIMITER
Ce qui **augmente** les imperfections

- LES BOISSONS SUCRÉES
- LE PAIN BLANC, LES FÉCULENTS
- Insuline
- Facteur pro acné : IGF-1

- LE LAIT
- Caséine
- Facteur pro acné : IGF-1

Impacts des imperfections

- Acne
- Rougeurs
- Boutons
- Rides

Acne sous alimentation

- LE CHARCUTIER
- Nitrites
- Nitrosamines
- Tyramine
- Histamine
- Tryptophane
- Tétanique

À PRIVILÉGIER
Pour une peau **purifiée**

- LE CHOCOLAT NOIR MAIS NON
- Inflammation

- LES OMÉGAS 3
- Inflammation

Anti-inflammatoire

Santé des imperfections

- LA VITAMINE C
- Oxydation

EN BREF

1 Traquez les boissons sucrées

STOP AU !

SODAS
Contiennent des quantités hallucinantes de sucre (recommandation : **1 canette par dépasser les 25g de sucre libres par jour** pour les adultes, soit **moins d'une canette de soda** analrisque rouge et bon...

33ML	330ML	1L	2,5L
2,5	25	75	187,5

JUS DE FRUITS
Surtout ceux qui contiennent des concentrés, ils ne contiennent plus de vitamines et de fibres

SIROPS
Les sirops doivent contenir au moins 45 g de sucre par litre (source : Sucrine Sucre, sucre raffiné dextrose, sucre caramélisé...) : **1 cuillère à soupe contient 15 g de sucre** soit **3 morceaux de sucre** pour les fruits !

TEMPS LAPTEZ ÉCOUTONS FAIRE

DU THÉ
Le thé frais est une super idée et ça, c'est le temps. Pas glacé que vous avez acheté à la supérette ! mais en version **sans sucre**

DU CAFÉ
Agrémentez-le **d'exercices de fruits** (fraises, oranges, pin citron) de **menthe** ou d'épices (gingembre, cannelle...)

DU MOCKTAIL
Le mocktail, c'est le cocktail sans alcool, c'est **la boisson** servie d'office **jusque en soirée**

DU JUS DE CITRON
Le citron, c'est un fruit sucré qui ne pas trop fruit.

DU JUS DE TOMATES
Le jus de tomates sucré

ATTAQUE
Pour la boisson qui de citron dans l'eau, utiliser une **paille** (ou sans paille) pour **préserver l'émail** des dents.

DU KOMBUCHA
La boisson fermentée venue d'ailleurs **pleine de sucres**

ATTAQUE
La kombucha s'occupe avec de nombreuses **bactéries probiotiques** qu'il contient !

Idée pratique
Recette de thé glacé au citron et à la menthe

1. Placer 2 sachets de thé (ou préférence vert) dans une bouteille en verre.
2. Ajouter une petite poignée de feuilles de menthe fraîcheur.
3. Remplir la bouteille d'eau. Placer au réfrigérateur pour quelques heures.
4. Ôter les sachets de thé et les feuilles de menthe.
5. Ajouter le jus de citron frais, servir frais et avoir à la paille de préférence.

2 Traquez le sucre, mission n°2 : les **sans** & pâtisseries

LIMITÉ AU MAXIMUM
LES PAINS ET PÂTISSERIES AUX AVOINES CONTENANT DES ÉPICES

Plus l'indice glycémique d'un aliment est **élevé** plus **il augmente le taux de sucre** dans le sang, ce qui stimulera **le développement des imperfections**.

Alliments à IG haut	IG	Alternative	IG
Baguette blanche	95	Pain de seigle noir	40
Pain de mie blanc	85	Pain complet	65
Croissant	67	Biscuits à l'avoine	55
Brioche	65	Biscuits salés au Sésame	35

Idée pratique
Adapter les pratiques culinaires

Vous pouvez agir sur l'IG de vos repas en adaptant également vos pratiques culinaires.

MODE DE CUISSON

Cuisson à la vapeur, au four, à la poêle, à la plancha, à la cocotte : influence légèrement l'IG.

Cuire pâtes/riz/pommes de terre al dente ?

TEMPS DE CUISSON

Cuisson longue : les aliments deviennent plus sucrés, l'indice glycémique augmente

L'IG du pâtisseries augmente le temps de cuisson !

ATTAQUE
Ce sucre tout de ici et, mais est important pour vous, **alterner avec du thé l'jour sur 2** par exemple.
Autre possibilité : ne pas boire du thé sucré tous les jours, alterner avec du thé sans sucre et une fois sur quatre-vingt-dix-neuf, ce sera sucre augmentant le moins les boissons !

3 Limitez le lait, préférez les alternatives végétales

Le sérum l'ère qui le sucre, le lait n'est ou ami des imperfections !

Que vous buvez le lait seul ou nuage, dans du thé ou du café, remplacez le par une alternative végétale. Le lait de vache est **le produit laitier le plus sucré**.

Idée pratique
Recette de thé à grèches sans lait et sans beurre

- 2 **sachets**
- 2 cuillères à soupe de **farine de châtaigne**
- 2 cuillères à soupe de **farine de riz semi-complète**
- 50 ml de lait végétal : **épeautre**
- 50 ml de boisson végétale : **amande**
- 50 ml de boisson végétale de **noisette**
- 1 cuillère à soupe **Huile de tournesol**
- Une pincée de **sel**

Lorsque le sucre prendre la vie, il faut pour bouter les imperfections

QUELQUES CONSEILS POUR DIS DE CHANGEMENT : DÉFI VÉGÉTARIEN (VÉGÉTALIEN)

- Prenez des boissons végétales : **sans sucres ajoutés** !
- Évitez cyclées à base **de** du gâteau **sans** de fécha cuite **sans de glucose** sirop.
- Préférez une boisson enrichie en **calcium** (plutôt que phosphate de calcium) ainsi que **+ source de** iodine **+ en Vitamine D**.

ATTAQUE
Ce sucre tout de ici et, mais est important pour vous, **alterner avec du thé l'jour sur 2** par exemple.
Autre possibilité : ne pas boire du thé sucré tous les jours, alterner avec du thé sans sucre et une fois sur quatre-vingt-dix-neuf, ce sera sucre augmentant le moins les boissons !

4 Le chocolat oui, mais pas n'importe comment !

Confiture des pâtisseries : préférez des agrumes cardiovasculaires.

Noisettes : Au sens simple : à du lait

En pratique, pour vous faire **plaisir** et profiter des **bienfaits** du chocolat noir, **consommez 1 à 2 carrés** de chocolat noir 70% pour jour.

Cela pourrait même vous aider à perdre quelques kilos ce qui est plus à votre cœur, ajouté selon jour !

À faire lundis dans le thé ou à croquer

Idée pratique
Le café de Cyrille

Pour un grainer sucre et des imperfections, adoptez la recette de Cyrille. Fondateur des Consommacteurs : Un café + 2 cuillières à café de thé vert japonais en poudre + 1 carré de chocolat noir 90%.

5 À la recherche des Omégas 3 !

**Le mode de Omégas 3 ou6 du Omégas 6 ou 9 ou 3 ou 6 ou 9 ou 3 ou 6 ou 9 ou 3 ou