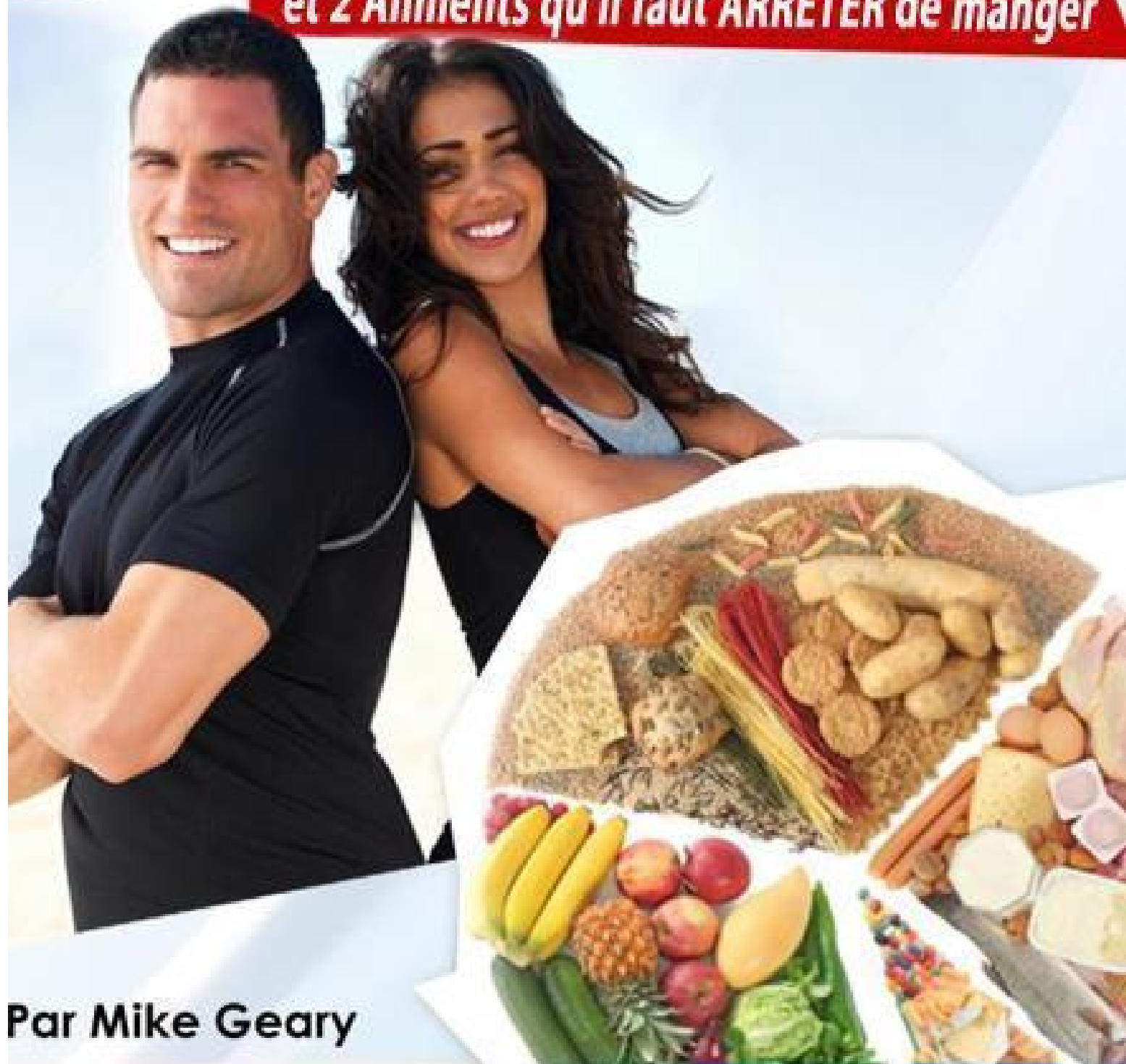


# 5

# Aliments qui **ELIMINENT** les Graisses

et 2 Aliments qu'il faut **ARRÊTER** de manger



Par Mike Geary

# Le top 5 des aliments pour éliminer la graisse corporelle

(et 2 Aliments qu'il faut ARRÊTER de Manger)

**Par Mike Geary** - Entraîneur personnel diplômé, spécialiste de la nutrition diplômé  
Auteur du programme best-seller sur Internet : Tout sur les Abdominaux

**Bien que ce rapport vous soit offert comme cadeau pour un achat, vous avez la permission de le partager avec vos amis et votre famille en envoyant un courriel ou de le partager sur Facebook, etc. Partagez ce don de bonne santé et de remise en forme avec vos amis !**

AVERTISSEMENT : Les renseignements fournis par ce site ou cette entreprise ne remplace pas une consultation face à face avec votre médecin et ne doivent pas être interprétés comme des conseils médicaux individuels. Si un problème de santé persiste, contactez votre médecin. Les témoignages reproduits sur ce site sont des cas individuels et ne garantissent pas que vous obtiendrez les mêmes résultats.

Ce site est fourni uniquement à des fins personnelles et d'information. Ce site ne doit pas être interprété comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine. Il ne doit pas être considéré comme un traitement pour un problème de santé aigu ou chronique. Veuillez toujours consulter un professionnel de santé compétent diplômé pour la prise de toute décision concernant votre santé. Les propriétaires de ce site feront tous les efforts raisonnables pour inclure des informations exactes et à jour sur ce site Internet, mais ne donnent aucune représentation, garantie ou assurance quant à l'exactitude, l'actualité ou l'exhaustivité des informations fournies. Les propriétaires de ce site ne sont pas responsables de tout dommage ou blessure résultant de votre accès ou de l'impossibilité d'accéder à ce site Internet, ou de l'utilisation de toute information fournie sur ce site.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système d'archivage ou traduite dans toute autre langue, sous quelque forme ou par quelque moyen sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Si vous lisez ce rapport, je sais que vous n'êtes pas seulement intéressé pour perdre de la graisse corporelle et avoir un corps plus mince, mais que vous avez aussi un intérêt pour manger sainement et avoir plus d'énergie !

C'est ce dont ce rapport est question... Commençons tout de suite ...

## J'ai 3 questions à vous poser...

**1. Savez-vous que** les soi-disant "grains entiers" que vous croyez être bons pour votre santé peuvent en réalité vous faire PRENDRE plus de graisse corporelle et vous rendre léthargique ?

**2. Savez-vous que** d'autres aliments commercialisés comme étant "sains" comme le lait de soja, la protéine de soja et d'autres produits transformés, contiennent certains composés spécifiques dans votre corps qui peuvent causer ce que l'on appelle une "résistance aux graisses abdominales" ?

**3. Savez-vous que** certains aliments que vous pensez être malsains, comme les oeufs entiers peuvent réellement aider votre corps à brûler la graisse abdominale ? Et oui, cela inclut de manger les jaunes !

## Laissez-moi vous expliquer...

Dans ce rapport, je vais vous montrer quelques **faits surprenants** sur certains des aliments que vous mangez. Certains vous sont vendus comme "aliments santé", mais vous font en fait accumuler de la graisse abdominale supplémentaire !

Je vais également vous surprendre en vous apprenant quelques aliments que vous pensiez sans doute être mauvais pour la santé, mais qui peuvent réellement vous aider à brûler plus rapidement la graisse tenace du ventre.

Je veux vous montrer quelques moyens utiles pour perdre de la graisse corporelle tenace et ne plus vous laisser berner par le **marketing trompeur** des conglomerats d'énormes producteurs alimentaires qui veulent que vous achetiez plus de leurs aliments transformés qui vous font grossir alors qu'ils vous clament que ces aliments sont "bons pour votre santé".

Mon nom est Mike Geary, j'ai travaillé en tant que chercheur en nutrition, je suis l'auteur de trois différents livres/programmes de nutrition et remise en forme (y compris le programme de renommée mondiale [Tout sur les Abdominaux](#)), je suis entraîneur personnel et spécialiste de la nutrition diplômé depuis plus d'une décennie. Pendant cette période, j'ai découvert quelques questions très IMPORTANTES sur la façon dont vous êtes trompé par de grandes entreprises alimentaires et la façon dont ceci est à l'origine de votre prise de réserves de graisses abdominales supplémentaires.

## **Voyons donc quelques exemples d'aliments qui font discrètement grossir et aussi certains aliments surprenants qui peuvent vous aider à brûler des graisses.**

Les premiers aliments sur lesquels je veux vous mettre en garde sont les "grains entiers". Cela inclut les pains, les bagels, les pâtisseries, les pâtes, et plus encore.

Vous savez probablement déjà que les grains raffinés comme le pain blanc sont mauvais pour vous... mais je parie que vous pensez que les "grains complets" sont bons pour vous et peuvent vous aider à perdre de la graisse. Eh bien, cela pourrait être une grosse erreur qui vous empêchera d'avoir un corps mince et un ventre plat.



Croyez-moi... je ne vais PAS vous prêcher un régime bas ou bien sans glucides ici... une alimentation modérée en glucides PEUT être saine si vous choisissez les bonnes options... mais cela ne signifie pas nécessairement que les grains entiers sont le moyen pour y parvenir.

Rappelez-vous que les grains sont extrêmement peu chers à pousser et à traiter comparés aux autres cultures, cela signifie beaucoup d'argent pour les énormes conglomérats alimentaires. Bien sûr, cela signifie aussi qu'ils vous induisent en erreur avec un marketing intelligent pour faire paraître leurs produits comme étant "bons pour la santé" et vous pousser à en acheter ÉNORMÉMENT, pensant que vous faites quelque chose de bon pour votre corps.

Le premier problème avec les grains entiers, c'est que beaucoup de pains aux grains complets et céréales font rapidement et substantiellement augmenter votre niveau de glycémie (sucre dans le sang), ce qui provoque un pic d'insuline et déclenche plus tard vos envies de nourritures plus riches en sucres.

### **En gros, par inadvertance, vous mangez plus de calories !**

Un autre problème est que les produits céréaliers sont à peu près égales en calories denses avec une densité des nutriments moins importante par rapport à d'autres options que je peux vous enseigner. En outre, un grand pourcentage de la population a un certain degré d'intolérance au gluten, qui se trouve en grande quantité dans le blé et d'autres grains.

En effet, certains chercheurs en nutrition estiment que 70-75 % de la population a au moins un faible degré d'intolérance au gluten contenu dans beaucoup de grains.

De plus, gardez à l'esprit que le système digestif humain c'est adapté sur une période de 200.000 ans en suivant un régime alimentaire qui ne contenait presque PAS de grains. Il y aurait eu de petites quantités de céréales dans l'alimentation humaine ancienne, mais jamais AUTANT que dans l'alimentation moderne d'aujourd'hui.

Ce n'est que lorsque l'agriculture est devenue plus importante depuis environ deux cents ans que les grains sont devenus une partie importante du régime alimentaire

humain. Cela signifie que notre système digestif n'est toujours pas encore adapté pour bien digérer de grandes quantités de céréales qui sont dans l'alimentation moderne.

**Résultat – Vous devenez plus gros, en même temps que d'autres problèmes de santé !**

J'ai écrit un article très populaire (ci-dessous) pour creuser un peu plus profondément la question...



### >> 3 Aliments que vous devriez ARRÊTER de manger <<

Maintenant je comprends que vous ne pouvez pas éliminer complètement les grains de votre alimentation... mais ne vous inquiétez pas, je vais vous montrer comment équilibrer au mieux cet aspect de votre régime pour obtenir les meilleurs résultats pour la perte de graisse tout en profitant de vos aliments favoris.

**Un autre aliment soi-disant "sain" sur lequel vous avez été trompé est le soja...**

Quelques-unes des principales menaces dans l'industrie du soja sont les produits comme le lait de soja, le tofu et la protéine de soja. Rappelez-vous que le soja est une ÉNORME industrie multimilliardaire qui vise à utiliser un marketing intelligent pour vous faire croire que ces produits hautement transformés à base de soja sont bons pour votre santé, ce qui vous incite à en acheter plus en pensant qu'ils sont en fait bons pour votre corps.



### **Ne vous laissez pas bernier par leur marketing trompeur !**

La première chose que je dois mentionner sur le soja est un peu controversée – c'est la forte concentration de phytoestrogènes présents dans les produits à base de soja traités non fermenté.

Je sais que vous avez entendu des histoires contradictoires quant à savoir si ces phytoestrogènes sont réellement dangereux ou non... mais c'est quelque chose qui est souvent négligé dans la plupart des cas, nous ne parlons pas de manger quelques graines de soja... mais de produits tels que le lait de soja et les protéines de soja dans lesquels la **concentration** de phytoestrogènes atteint des niveaux **beaucoup plus élevés que ceux que vous pouvez trouver naturellement**.

C'est ainsi que ces produits à base de soja traité peuvent stimuler votre corps à retenir la graisse abdominale.

### **Si vous voulez plus de graisse sur le ventre...**

Ne vous souciez pas de ça et buvez du lait de soja et mangez du tofu !

Mais même si vous ne croyez pas cet argument, pensez-y...

Un autre problème majeur avec le soja est que c'est l'une des cultures les plus génétiquement modifiées et aussi l'une des cultures contenant le plus de résidus de pesticides/herbicides.

De nombreux pesticides et herbicides qui entrent dans votre corps agissent réellement en tant que quelque chose qui s'appelle des **xénoestrogènes** qui contribuent à la "graisse abdominale tenace". Ils incitent votre corps à conserver la graisse abdominale et rendent particulièrement difficile la combustion des graisses.

Donc, même si vous n'êtes pas d'accord avec l'argument sur les phytoestrogènes à l'encontre du soja, vous devriez également considérer les xénoestrogènes des pesticides et herbicides auxquels vous pourriez être exposé également, ce qui peut augmenter le stockage des graisses abdominales. Ceci est en plus des effets que vous pourriez avoir des phytoestrogènes concentrés dans le soja... c'est la combinaison (double impact) **des xénoestrogènes et des phytoestrogènes** dans le soja qui pourrait être un GROS problème pour favoriser les graisses abdominales tenaces !

Il y a beaucoup d'autres raisons pour lesquelles les produits de soja vous empêchent d'être mince et en bonne santé, en fait, j'ai écrit un article complet (ci-dessous) sur la plupart des aspects néfastes du soja... Il existe de nombreux autres "anti-nutriments" et d'autres problèmes liés au soja à savoir dans cet article ci-dessous...



>> 9 Raisons pour lesquelles le lait de soja, la protéine de soja, le tofu, etc, sont terribles pour vous <<

Ok, maintenant que nous avons parlé des **aspects négatifs** des aliments que vous pensiez "bons pour la santé" mais qui en fait vous font gagner de la graisse, passons aux **bonnes nouvelles** ! Bon... Maintenant, je vais parler de certains aliments auxquels vous avez probablement pensé comme étant "malsains". Vous pourriez être surpris d'apprendre que certains de ces aliments délicieux peuvent réellement vous aider à perdre du poids et de la graisse sur le ventre.

Voyons cela de plus près...



## 5 Aliments surprenants qui DÉTRUISENT la graisse abdominale !

**1. Les œufs entiers, y compris le jaune (pas seulement les blancs d'œufs)** - Presque tout le monde sait que les œufs sont une source de protéines de haute qualité. Cependant, la plupart ne savent pas que les jaunes d'œufs sont la partie la plus saine de l'œuf... c'est en fait là où presque toutes les vitamines, minéraux et antioxydants (tels que la lutéine) se trouvent dans l'œuf.



C'est une honte que tant de professionnels du conditionnement physique mal informés aient si peu de connaissance sur la nutrition et continuent à prétendre que vous ne devez manger que les blancs et pas les jaunes d'œuf. La vérité est que cela ne pourrait pas être plus faux !!!

Le jaune d'œuf contient plus de 90 % de calcium, de fer, de phosphore, de zinc, de thiamine, de vitamine B6, d'acide folique, de vitamine B12, d'acide pantothénique. En outre, le jaune contient toutes les vitamines liposolubles A, D, E et K mais aussi TOUS les acides gras essentiels (AGE). En outre, la protéine d'œuf entier est plus biodisponible que le blanc d'œuf seul en raison d'un profil en acides aminés plus équilibré que le jaune d'œuf aide à favoriser.

En fait, les blancs d'œuf sont presque dépourvus de micronutriments comparés aux jaunes d'œuf.

Essentiellement, tout cet apport nutritionnel supplémentaire (micronutriments) ainsi que les graisses saines que vous obtenez à partir des **jaunes, vous aident à contrôler votre appétit, équilibrer vos hormones brûleuses de graisses, et vous AIDENT à brûler la graisse corporelle** ! Il ne faut donc pas croire ces paumés "professionnels" quand ils vous disent de ne pas manger les jaunes.

Assurez-vous de choisir des œufs de ferme biologiques au lieu d'œufs basiques de supermarché. Le cas est similaire pour le bœuf et le poisson sauvage par rapport aux élevages industriels, en effet la teneur en nutriments des œufs et l'équilibre entre les oméga-3 et oméga-6 inflammatoires (en excès) est contrôlée par l'alimentation des poules.

Avec des poules qui sont autorisées à se déplacer librement à l'extérieur et avoir une alimentation plus naturelle, vous aurez des œufs plus sains, riches en nutriments, avec un équilibre plus sain en graisse comparé à des œufs typiques de supermarché (qui proviennent de poules nourries seulement de soja et de maïs et qui sont agglutinées dans des "usines à œuf" toute la journée).

Je m'entretiens plus en détails sur les blancs d'œuf par rapport aux œufs entiers dans l'article ci-dessous...



>> Pourquoi devriez-vous toujours choisir les oeufs entiers, et JAMAIS seulement les blancs <<

**2. Le bœuf de pâturage ou le bison (PAS la viande typique de supermarché !)** - Je sais que la plupart des gens pensent que la viande rouge est malsaine, mais c'est parce qu'ils ne comprennent pas à quel point la santé de l'animal affecte la qualité de la viande à la consommation. Considérez ceci - "un animal malsain fournit de la viande malsaine, mais un animal sain fournit une viande saine".



La viande de bœuf typique ou le bison que vous voyez au supermarché est nourrie de grains... principalement du maïs la plupart du temps et parfois du soja. Le soja et le maïs ne sont PAS l'alimentation naturelle des animaux et modifie donc l'équilibre chimique des graisses et autres nutriments dans leur chair. Les bovins sont destinés exclusivement dans la nature à manger de l'herbe et du fourrage, la pratique consistant à les nourrir de grains provoque chez eux des problèmes du système digestif (l'une des raisons principales étant l'e-coli), ce qui rend le bétail malade et nécessite la plupart du temps l'utilisation d'antibiotiques.

Les problèmes avec l'e-coli et autres maladies ne sont pas typiques chez les bovins nourris d'herbe et de fourrage.

Le bœuf et le bison nourris aux grains sont aussi **BEAUCOUP** trop élevés en acides gras oméga-6 et **BEAUCOUP** trop bas en oméga-3, et cela en raison d'un mauvais ratio de leur alimentation.

En outre, le bœuf et le buffle de pâturage (ou bison) qui ont été nourris avec le type d'aliments qu'ils sont sensés manger dans la nature (herbe et autres fourrages) ont des niveaux beaucoup plus élevés d'acides gras oméga-3 bons pour la santé et des niveaux inférieurs d'acides gras oméga-6 inflammatoires (ce que la plupart des gens consomment trop) par rapport aux animaux nourris aux grains.

La viande de pâturage contient généralement plus de 3 fois plus de vitamine E que la viande de bétail nourri au grain... c'est donc une autre raison de choisir de la viande de pâturage plutôt que de la viande de bœuf typique.

Et non seulement cela, mais la viande saine de bœuf ou bison de pâturage contient également une graisse spéciale saine appelée acide linoléique conjugué (CLA) avec des taux beaucoup plus élevés que les bovins engraisés au grain. En fait, lorsque le bétail est nourri de grain au lieu d'herbe et de fourrage, l'acide linoléique conjugué disparaît presque entièrement de la viande. Il a été démontré ces dernières années dans des études scientifiques que le CLA aide à brûler les graisses et augmenter la masse musculaire maigre (ce qui peut vous aider à perdre du poids !). Ces avantages s'ajoutent au fait que les viandes de pâturage sont quelques-unes des protéines de haute qualité que vous pouvez manger... et cela aide aussi à brûler les graisses et augmenter la masse musculaire maigre.

Les viandes de pâturage sont un peu plus difficiles à trouver, mais demandez à votre boucher ou trouvez un magasin spécialisé, ils ont généralement des morceaux de choix. J'ai aussi trouvé un bon endroit pour acheter de la viande de pâturage en ligne - <http://healthygrassfed.2ya.com> (disponible uniquement aux États-Unis).

J'aime vraiment ce service en ligne, parce que les viandes sont à prix raisonnable et que votre commande arrive à votre porte dans une glacière portable scellée en quelques jours... ils ont des produits fantastiques, y compris des saucisses bios, de la viande séchée et beaucoup de produits géniaux !

**3. Les avocats** - Bien que généralement considérés comme un "aliment gras", ils sont composés de graisses saines ! Ce fruit n'a pas non seulement (oui, les avocats sont techniquement des fruits) une teneur élevée en matières grasses mono-insaturées super bonnes pour la santé, mais aussi plein de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments et d'antioxydants. En outre, ils sont une **excellente source de fibres** !



Aussi, je pense que le guacamole (avocats en purée à l'ail, oignon, tomate, poivron, etc) est l'un des accompagnements les plus délicieux jamais créés. Cela vous rendra heureux de savoir que c'est aussi l'un des accompagnements les plus sains que vous pouvez utiliser pour vos repas. Assurez-vous de faire votre propre guacamole fait maison, ou si vous en achetez en magasin regardez qui n'y ait pas d'additifs malsains tels que de l'huile de soja ou de [canola \(voyez ici pourquoi l'huile de canola n'est PAS bonne pour la santé\)](#), sans sucre ajouté ou de crème... vous devez recherche exclusivement du guacamole ne contenant que de l'avocat, de l'ail, des oignons, des tomates et des épices.

Essayez des avocats tranchés ou du guacamole sur des sandwichs, des hamburgers, des œufs brouillés ou des omelettes, des salades ou pour garnir presque tous les aliments.

La dose de graisses saines et d'autres nutriments de qualité que vous obtenez à partir des avocats aide votre corps à maintenir des niveaux adéquats d'hormones qui vous aident à perdre de la graisse et augmenter la masse musculaire. En outre, puisque les avocats sont un aliment très satisfaisant, le fait d'en manger vous aide à réduire votre appétit pendant les heures qui suivent le repas. Dites adieu aux envies de malbouffe et fait ressortir ce corps mince !

**4. Les fruits à coque : Les noix, amandes, noix de pécan, noix de macadamia, etc** - Oui, c'est un autre type "d'aliment gras" qui peut vous aider à perdre de la

graisse ! Bien que sa teneur en matière grasse se situe entre 75-90 % en termes de proportion de calories provenant des matières grasses et de calories totales, c'est un autre type de nourriture qui ne contient que des graisses saines. Ils fournissent également des niveaux élevés de nutriments tels que des vitamines, des minéraux et des antioxydants. Les fruits à coque sont également une bonne source de fibres et de protéines, qui comme vous le savez, aident à contrôler la glycémie et peut vous aider à perdre de la graisse.



Les fruits à coque peuvent également vous aider à maintenir de bons niveaux d'hormones brûleuses de graisse dans votre corps, mais aussi vous aider à contrôler votre appétit et vos envies de consommer moins de calories en général, même si vous mangez un aliment riche en matières grasses.

En fait, un de mes "trucs sournois" pour être super mince quand je suis dans un cycle de "définition musculaire" est d'augmenter mon pourcentage de calories provenant des fruits à coque... Je sais que cela peut paraître inhabituel de manger volontairement de la graisse supplémentaire pour perdre de la graisse corporelle plus rapidement... mais chaque fois que j'ai utilisé cette technique, j'ai perdu un peu plus jour après jour. Ce que j'essaie de faire, c'est de manger une poignée d'amandes, de noix de pécan ou de noix environ 20-30 minutes avant chaque repas... ce qui réduit mon appétit due aux graisses saines, aux protéines et aux fibres, et me permet en fin de compte de manger moins de calories au cours de chaque repas principal.

Mes fruits à coque préférés sont les noix de pécan, les pistaches, les amandes et les noix, si vous en mangez en variété cela contribue à augmenter les différentes vitamines et minéraux, ainsi que l'équilibre en acides gras polyinsaturés et monoinsaturés.

Essayez de trouver des fruits à coque bruts au lieu de fruits à coque grillés si vous le pouvez, car ils aident à maintenir la qualité et le contenu nutritionnel des graisses saines que vous mangez.

Essayez aussi d'élargir vos horizons au-delà du beurre de cacahuètes typique que la plupart des gens mangent, et essayez le beurre d'amandes, de noix de pécan ou de noix de macadamia pour ajouter de la variété à votre alimentation. Et si vous pensez que les pistaches ne sont pas bonnes pour vous, vous ne pouvez pas être plus dans l'erreur... lisez l'article qui suit :



>> Les pistaches - un super aliment pour un corps plus mince ? <<

**5. Les baies** - y compris les myrtilles, les fraises, les framboises, et même les baies de Goji "exotiques" : Les baies sont une mine d'or pour la nutrition... elles sont pleines de vitamines, de minéraux, et aussi l'une des meilleures sources d'antioxydants que tout autre aliment existant. Les baies ont aussi une bonne dose de fibres, ce qui ralentit la digestion et l'absorption des glucides et contrôle votre taux de sucre dans le sang pour éviter les pics d'insuline (qui peut stimuler le stockage des graisses).



Soyez créatifs et combinez votre consommation en utilisant des baies de base comme - les myrtilles, les fraises, les mûres et les framboises... mais aussi essayez les baies de Goji "exotiques" (qui sont l'un des aliments les plus denses en nutriments de la planète). Si vous ne connaissez pas beaucoup les baies de Goji, lisez l'article ci-dessous :



[>> Les baies de Goji : une baie super riche en antioxydants et protéines ? <<](#)

J'aime ajouter des baies dans mon yaourt et mon fromage blanc, mais aussi dans la farine ou le son d'avoine, dans mes salades ou juste prendre un sac de noix mélangées avec des baies pour manger pendant la journée comme collation saine entre les repas !

## **Aliments supplémentaires importants pour lutter contre la graisse corporelle :**

Si vous vous souvenez de notre discussion précédente sur le soja dans le présent rapport, nous avons discuté des problèmes avec le double risque de phyto-oestrogènes et de xénoestrogènes impliqués qui sont concentrés dans les produits à base de soja...

Toutefois, ce phénomène n'est pas limité à des problèmes avec le soja ou les xénoestrogènes de pesticides/herbicides. C'est également un grave problème de nos jours avec les matières plastiques, les nettoyants ménagers, les polluants environnementaux et même les produits pharmaceutiques qui sont introduits dans notre approvisionnement en eau... tous ces éléments peuvent agir en tant que "xénoestrogènes" et peuvent augmenter la "résistance des graisses abdominales", À LA FOIS sur les hommes et sur les femmes.



J'ai un article intéressant ci-dessous pour vous montrer une classe spécifique de légumes qui contient des phytonutriments très spéciaux qui peuvent COMBATTRE les xénoestrogènes et vous aider à les neutraliser à l'intérieur de notre corps. Lisez ci-dessous...

>> [3 Légumes qui combattent la graisse abdominale](#) <<

J'espère que vous avez apprécié ce rapport et que vous allez UTILISER ces informations pour manger plus sainement, avoir plus d'énergie et avoir le corps mince que vous désirez !

Si vous ne disposez pas encore d'une copie de mon célèbre **programme de Tout sur les Abdominaux**, [cliquez ici pour voir certains de mes lecteurs comme VOUS](#) qui ont des résultats incroyables !

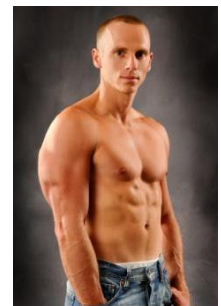
Si vous utilisez le programme de La Solution aux Régimes comme plan de nutrition, le programme de Tout sur les Abdominaux peut être le complément idéal comme programme d'exercices.

Si vous êtes prêt à cesser de retarder les choses et faire un changement permanent de votre corps et de votre vie, j'ai une page spéciale ci-dessous où vous pouvez commencer à tester **le programme de Tout sur les Abdominaux** pour seulement 4 €!

[Participez à l'essai de 3.95 € du programme de Tout sur les Abdominaux ici](#)

### **Biographie de Mike Geary**

Mike est un spécialiste de la nutrition diplômé et entraîneur personnel diplômé depuis près de 10 ans. Mike a étudié la nutrition et les exercices pendant près de 20 ans, depuis qu'il est adolescent. Aujourd'hui il a 34 ans et a déménagé dans le New Jersey il y a trois ans (ayant grandi dans la région de Philadelphie) dans les belles montagnes du Colorado. Maintenant, il profite de skier presque tous les jours pendant l'hiver dans le Colorado et l'Utah et passe beaucoup de temps à faire du VTT, de la randonnée, du golf et profite d'autres activités de plein air et de sports.



Mike est un aventurier avide et dans les 2-3 dernières années il a fait :

- 3 sauts en parachute (deux d'entre eux à plus de 5000 mètres dans le Colorado)
- 4 sorties rafting, y compris certaines des plus extrêmes en Amérique du Nord dans le célèbre Canyon Gore.
- Piloté un avion de chasse Italien dans le désert du Nevada (wow, quelles sensations !)
- Participé à un "vol en gravité zéro" dans laquelle vous avez réellement l'expérience de perte d'apesanteur et de flottement dans la cabine (le même entraînement que les astronautes)
- Skié au Chili
- Plongé dans le Ravin du Silfra en Islande, dans l'eau à 36°C en dessous de zéro et à 300 mètres de visibilité sous l'eau.
- Fait de la motoneige et de la randonnée sur un glacier couvrant un volcan en Islande
- Piloté un Bugis tout au long de la péninsule de Baja au Mexique avec 25 propriétaires d'entreprises et de hauts directeurs généraux, dont le célèbre Jesse James de West Coast Choppers
- Fait du ballon dirigeable dans les gorges des montagnes rocheuses du Mexique et du Costa Rica
- Fait une croisière dans les Caraïbes
- Voyage à travers le Nicaragua, l'Espagne, le Belize, le Costa Rica, le Honduras, Trinité-et-Tobago, le Mexique, l'Islande, le Chili, les Bahamas, la Jamaïque, les îles Caïmans et à travers les États-Unis et le Canada.



Au cours des cinq dernières années, Mike est devenu l'auteur du best-seller célèbre, le programme de Tout sur les Abdominaux ([ToutsurlesAbdos.com](http://ToutsurlesAbdos.com)) avec plus de 559.000 lecteurs dans 163 pays aujourd'hui, et plus de 710,000 abonnés à ses newsletters de secrets pour avoir un corps mince, dans le monde entier.

Le programme de Mike, Tout sur les Abdominaux est aussi actuellement en Espagnol, en Allemand et Anglais :

**Version Allemande:** [FlacherBauch.com](http://FlacherBauch.com)

**Version Anglaise:** [TruthAboutAbs.com](http://TruthAboutAbs.com)

**Version Espagnole:** [PierdaGrasaAbdominal.com](http://PierdaGrasaAbdominal.com)

**Version Italienne :** [Pierdagrasaabdominal.com](http://Pierdagrasaabdominal.com)

Mike est un passionné de ski et est également l'auteur du programme pour les amateurs de ski et leur permettre d'avoir des jambes dans la meilleure forme de leur vie pour la saison de ski. Voyez plutôt (exclusivement en



[AvalancheSkiTraining.com](http://AvalancheSkiTraining.com)

Même si vous n'êtes pas skieur, ce sont des programmes d'entraînement uniques pour les jambes vous aideront quiconque à avoir des jambes en acier dur comme la roche !

**Bien que ce rapport vous soit offert comme cadeau pour un achat, vous avez la permission de le partager avec vos amis et votre famille en leur envoyant un e-mail ou sur Facebook, etc. Partagez ce cadeau de bonne santé et de remise en forme avec vos amis !**

## Mes programmes préférés de remise en forme et de nutrition :

\* [\*Le Programme de La Solution aux Régimes\*](#) - Ce programme a été créé par une de mes nutritionnistes préférées, Isabel De Los Rios. C'est le programme de nutrition le plus sain à long terme que j'ai rencontré pour garder un corps svelte et en bonne santé pour la vie. Isabel comprend vraiment réellement la nutrition, ce qui me fait plaisir lorsqu'il y a tellement de nombreux "professionnels" qui régurgitent simplement des informations nutritionnelles manifestement fausses.  [Cliquez ici pour regarder la vidéo d'Isabel avec de bons conseils sur les aliments étonnants qui brûlent la graisse abdominale vs ceux qui font grossir.](#)

\* [\*Le Programme du Fourneau Brûleur de Graisse\*](#) – L'approche de Rob Poulos et de son épouse est très saine et très efficace pour les personnes désireuses de perdre rapidement du poids, Rob a perdu lui-même beaucoup de poids avec sa propre méthode. Ces recherches s'appuient sur des faits scientifiques réels et non comme de véritables arnaques sur le web. Je vous invite à consulter son site.  [Cliquez ici pour regarder la vidéo de Rob Poulos avec des astuces uniques pour perdre vos premiers kilos.](#)

\* [\*Le Programme de La Musculation Efficace\*](#) – Vince Delmonte était le souffre douleur lorsqu'il était étudiant tant il était maigre, les filles ne s'intéressaient pas à lui et tous ses camarades se moquaient de sa maigreur. Mais Vince est un battant et un perfectionniste, il a étudié en profondeur les méthodes de musculation et a fait des progrès prodigieux naturellement sans pilules miracles. Si vous désirez savoir comment faire des progrès avec la Musculation  [Cliquez ici pour voir les progrès de Vince et de différents élèves qu'il a aidé au fil des années.](#)

\* [\*Le Programme de Libre de Cellulite\*](#) – La cellulite est un véritable fléau pour beaucoup de femmes et même certains hommes. Cette méthode est tout à fait indiquée pour comprendre et combattre la cellulite au quotidien, une méthode facile

et rapide, mais surtout radicale. [Cliquez ici pour voir ce qu'est vraiment la cellulite et comment la combattre.](#)

\* [Le Programme de Tripler sa Testostérone](#) – La testostérone est une hormone mâle présente chez l'homme comme chez la femme (en infime quantité). Une déficience de cette hormone provoque la prise de poids et différentes autres conséquences pas vraiment sympas pour vous – découvrez ci-dessous si vous êtes déficient de cette hormone. [Cliquez ici pour en savoir plus sur cette hormone si importante pour vos formes et votre bien-être.](#)

\* [Le Programme de Vieille Méthode Corps Neuf](#) – Steve et Becky Holman vous présentent une méthode de 90 minutes par semaine pour retrouver votre jeunesse et perdre vos kilos superflus. [Cliquez ici pour découvrir cette vieille méthode à l'efficacité redoutable.](#)

=====