

THÉORIE

Préambule..... 5

MINCE POUR LA VIE..... 7

À 40 ans, plus séduisante que jamais 8

Un fossé entre métabolisme
et mode de vie..... 9

La faim naît dans le cerveau 12

Qu'est-ce que la faim ?..... 13

Les cellules graisseuses
et leurs alliés 17

Comment le corps défend
son poids..... 18
Valeur énergétique et envie
de manger 20

Mécanismes de la prise de poids..... 22

Trop d'énergie, trop de kilos 23

Manger pour le moral 24

Le stress fait grossir 25

Rôle particulier des hormones 28

Graisses abdominales :
des problèmes pour la santé 30

Bonnes et mauvaises graisses
abdominales 31

Quand le ventre est-il trop gros ? 32

Pancréas : la plaque tournante 33

Les 10 pièges les plus courants
et les meilleurs remèdes..... 36



PRATIQUE

**HORMONES : AGENTS DU PLAISIR
OU DE LA PRISE DE POIDS ?..... 39**

Exploitez la force de vos hormones 40

Sans les hormones, rien ne fonctionne .. 41

Mincir en dormant 46

Ménopause :
une nouvelle étape dans la vie..... 49

Comment bien traverser

la ménopause 50

Prévention de l'ostéoporose 53

Hormones végétales..... 54

Les 10 règles d'or pour l'équilibre
hormonal après 40 ans..... 56

ADAPTEZ VOTRE STYLE DE VIE 59

Mincir en gérant votre temps 60

40 ans : un âge particulier 61

La minceur, ça se planifie 62

En finir avec le stress 65

Relation entre lumière et poids..... 67



Le sport, votre allié minceur	68
Optimisation du métabolisme par l'exercice physique.	69
Variez vos activités	71
Exercices pour les plus de 40 ans	74
Le ventre, zone à problèmes	84

Les 10 meilleurs conseils pour vivre mieux après 40 ans	90
--	----

POUR MINCIR EN GOURMET..... 93

Calories et nutriments essentiels pour le corps.	94
Il y a calories et calories.....	95
L'insuline, hormone responsable de la prise de poids.	97
L'indice glycémique	99

Prévenez la fringale	101
Le petit-déjeuner anti-fringale	102
Boissons énergétiques	106
Remèdes à la fringale du soir	108

La meilleure façon de mincir	110
Attention aux régimes restrictifs.	111

Les nutriments essentiels qui font mincir.	112
Soyez à l'écoute des signaux de satiété	112
Les produits de régime donnent faim	116
Comment déjouer les pièges du supermarché ?	117
Substituts de matières grasses : la formule miracle ?	118
Pilules coupe-faim, attention danger !.	119

Les 10 règles d'or alimentaires après 40 ans	120
---	-----

Bibliographie	122
Index	123
Crédits photographiques	127