

# *Clinique Santé au Naturel*

## << Pourquoi !!!!! Engraissons-nous >>

Les causes de l'**obésité** ou **embonpoint** sont multiples. En plus des mauvaises habitudes alimentaires, nous retrouvons aussi plusieurs facteurs environnementaux, voici les principaux (la **génétique**, le **trop manger**, l'**inactivité** et les **émotions** tel que le **stress**).

**La Génétique** : Pour 35 % des personnes, l'obésité peut être, en partie, héréditaire. Ce qui veut dire que les gens peuvent hériter de leurs parents soient << **Père ou Mère** >> d'un gène qui aura tendance à les prédisposer à l'obésité. Vous devez savoir aussi qu'une maladie génétique est une maladie chronique.

**Le Trop Manger** : Et si nous parlions des **calories**. Si vous mangez beaucoup trop **caloriques** et que vous ne dépensez pas assez. Votre organisme étant très économe, alors celui-ci va s'accaparer de votre surplus alimentaire et l'emmagasiner sous forme de graisse qu'il pourra utiliser comme énergie. Mais si vous ne bougez pas assez alors vous mettez toute cette énergie en réserve et vous engraissez.

**L'inactivité** : Conserver un poids santé, c'est souvent une question de calcul.  
**EX** : Si vous mangez **2000** calories dans une journée et que vous n'en dépensez que **1600**, alors vous en aurez **400** en trop qui iront s'accumuler sous votre peau où autour de vos organes. C'est pourquoi pour ce qui est des personnes qui prennent du poids facilement, alors ils auraient intérêt à diminuer leur quantité alimentaire. Et ils devront faire de l'exercice pour dépenser plus de calories.

**Les Émotions** : Souvent quand nous vivons des situations de **stress**, d'**émotions** et d'**ennuis**, alors nombreuses sont les personnes qui se procurent un dévouement dans la nourriture, même s'ils n'ont pas faim. L'insatisfaction étant un déplaisir et manger étant un **plaisir**, c'est pourquoi qu'il n'y a qu'un pas à faire pour aller vers le **plaisir**. Comme il n'y a aucune relation entre les **émotions** et l'acte de manger, alors cette action de faire est un geste inapproprié. Pour maigrir, il faut que l'on modifie notre comportement devant les aliments.

C'est pourquoi les thérapeutes de **Clinique Santé au Naturel** sont là pour vous guider dans votre choix d'une bonne alimentation pour perdre votre surplus de poids et ils vous aideront à maintenir un poids santé.

Maintenant prenons comme **exemple** : L'alimentation quotidienne d'une personne **sédentaire**, qui ne pratique aucun exercice physique et qui mange de tout, sans se préoccuper de s'alimenter sainement. Quand l'on considère, les besoins en énergie par jour **d'une femme moyenne** sont de **2000 calories** et ceux d'un **homme moyen** sont de **2500 calories** quotidiennement. Ses besoins dépendent, entre autres, de la **masse musculaire**, de la **grandeur**, du **poids** et des **activités physiques** de la personne. Ce qui revient à dire que si nous avons besoins de **2000 calories** par jour (**femme**) et que nous en mangeons **2200 par jour**, alors une **prise de poids** se fera automatiquement à long terme. Mais si nous mangeons **1800 calories** par jour (**femme**), alors se sera une **perte de poids** qui se fera graduellement mais sûrement et si nous pratiquons un **exercice physique** régulièrement. Alors la **perte de poids** et la **santé** seront aux mieux pour tout notre système.

Voici maintenant une **comparaison** d'une personne qui mange **trois repas par jour avec ou sans collation**. Celle-ci mange de **tout** sans se préoccuper des **valeurs nutritives** et **énergétiques**. Ainsi que d'une personne qui mange **trois repas et trois collations par jour**. Mais tout en suivant le système des **combinaisons alimentaires**, qui sont très **nutritives** et **énergétiques** tout en ayant réussi à atteindre un **poids santé**.

Mais il faut prendre en considération que les exemples qui sont inscrit à la suite de ce document ne sont pas compatibles à **100%** pour **100%** avec les combinaisons alimentaires. Car vous retrouverez dans ces menus des journées avec **trois repas de féculents**, ce qui est à l'encontre de nos recommandations dans nos menus à la clinique pour obtenir une **perte de poids**. Dans ce document les menus **de type 1** sont pour vous informer d'une bonne alimentation saine, tout en vous permettant de perdre du poids en mangeant sainement. Tandis que les menus **de type 2** ne sont pas équilibrés, car dans ceux-ci nous ne retrouvons aucun aliment **énergétique** et **vitaminique** pour notre santé. Ils sont riches en **calories** et en mauvais **gras saturé**, qui sont très néfaste pour notre santé et bien-être en général tout en augmentant notre **poids**.

Alors si nous voulons avoir une bonne **santé** et un bien-être **agréable**, c'est à nous de choisir une alimentation **saine** et **équilibrée**. Manger moins **caloriques** et moins **gras** amélioreras de beaucoup votre vie. Et si vous n'êtes pas capable de le faire par vous même, alors **Clinique Santé au Naturel** avec ses thérapeutes se feront un plaisir de vous conseiller dans votre choix d'une bonne alimentation saine et énergétique pour vous donner une meilleure qualité de vie.

