

美真愛  
Dr. Ming

Le Guide du Dr Ming pour  
Perdre du Poids

---

jour après jour

Aujourd'hui, je vais prendre soin de mon corps, miracle de la vie.

# La Méthode Cliniquement Prouvée du Dr Ming

Félicitations, vous venez de prendre une grande décision. Il a été cliniquement prouvé que l'ingrédient miracle du Dr Ming pouvait vous aider à perdre du poids et à vous remettre en forme. Sa formule légendaire associe les dernières découvertes scientifiques aux connaissances ancestrales pour vous permettre d'atteindre vos objectifs de perte de poids tout en préservant votre santé. Son mélange exclusif d'herbes naturelles était à l'origine utilisé pour ses propriétés relaxantes, calmant l'anxiété et éliminant les toxines du corps.

Son mélange ancestral a été étudié dans des laboratoires occidentaux. Suite à ces études, les ingrédients authentiques du Dr Ming ont été combinés à des ingrédients d'origine 100 % naturelle afin de créer la formule amincissante la plus efficace au monde.

D'autres produits amincissants d'origine chimique peuvent nuire aux mécanismes naturels de régulation de l'organisme. C'est pourquoi de nombreuses personnes ayant perdu du poids avec ces traitements et régimes dangereux reprennent leur poids initial, voire grossissent davantage.

La formule du Dr Ming est différente car elle est 100 % naturelle, et active dans notre corps les mécanismes du bien-être et de l'harmonie tout en vous faisant perdre du poids en toute sécurité.

Il vous suffit de boire une tasse de thé chaque matin avant le petit-déjeuner, une autre dans l'après-midi, et de suivre les recommandations contenues dans ce manuel, et vous verrez qu'en quelques jours seulement, vous commencerez à perdre du poids, des centimètres de tour de taille, et que vous commencerez à vivre, dès aujourd'hui, la vie dont vous avez toujours rêvé !

Avant de commencer la méthode du Dr Ming il est important de savoir que pour perdre du poids et conserver votre poids idéal sur le long terme, vous devrez adopter en parallèle une meilleure hygiène de vie. Le thé du Dr Ming constitue une part importante du processus sain de perte de poids.



# Perdez du Poids jour après jour

Voici la règle universelle en matière de perte de poids : le corps doit consommer moins de calories qu'il n'en dépense au cours de la journée. Une perte de poids saine comporte deux phases :

## 1- Phase d'adaptation

L'adaptation à la réduction des quantités est la première phase. Il doit s'agir d'une étape temporaire préservant votre santé. Idéalement, la perte de poids doit intervenir une fois que les changements auront petit à petit été mis en place, afin de conserver votre poids de forme, une bonne santé et une bonne énergie. Un corps ayant un indice de masse grasse adéquat, recevant des aliments appropriés et effectuant régulièrement de l'exercice, est un corps qui respire naturellement le bonheur, l'énergie et l'enthousiasme. Ce corps en bonne santé devient alors un outil pour accroître notre harmonie et notre bien-être.

## 2- Phase d'entretien

À la fin du traitement Dr. Ming's Tea, nous vous inviterons à jouir des plaisirs d'une vie saine. Une fois votre poids santé atteint, la phase d'entretien consiste à ce que vous vous engagiez chaque jour à manger mieux, à faire plus d'exercice et donc à profiter du cadeau qu'est la vie.

Le succès de votre traitement sur 30 jours et le changement d'habitudes qui s'ensuit dépendent de vos efforts quotidiens. C'est pourquoi le programme Dr. Ming's Tea vous demande d'être la personne que vous avez toujours voulu être, rien qu'aujourd'hui.

Rien qu'aujourd'hui, soyez la personne heureuse, forte, en bonne santé et sportive que vous avez toujours rêvé d'être. Rien qu'aujourd'hui, sachez que vous êtes là où vous devez être, et que vous êtes la personne que vous devez être. Souvenez-vous chaque jour que vous avez changé et que vous êtes d'ores et déjà une personne nouvelle, dont le destin rime avec santé, bien-être et énergie. Aujourd'hui, vous en êtes sûr, vous êtes sur le chemin de la réussite. Rien qu'aujourd'hui, souvenez-vous que vous avez commencé un processus de non-retour, qui vous amènera chaque jour un peu plus près d'une meilleure santé, d'une meilleure image et d'une plus grande sécurité.

Nous vous recommandons chaque jour de vous motiver à l'aide d'une phrase positive qui vous encourage. Choisissez une ou plusieurs phrases que vous vous répérez au moins deux fois par jour. En voici quelques exemples :

*Rien qu'aujourd'hui, je prendrai soin de mon corps, miracle de la vie. Rien qu'aujourd'hui, je le nourrirai correctement, je ferai de l'exercice pour le renforcer, et j'en découvrirai la beauté naturelle chaque jour un peu plus. Rien qu'aujourd'hui, je serai optimiste, positif, heureux, et j'améliorerai ma vie au jour le jour. Aujourd'hui, je suis la personne que j'ai toujours voulu être.*

La clé de cette méthode est de ne concentrer votre attention et vos efforts que sur le jour présent. Oubliez demain. Oubliez hier. Seul compte le jour présent, et aujourd'hui, vous êtes une personne nouvelle. Aujourd'hui, vous renaissiez en sachant que vous avez pris de meilleures habitudes, que votre esprit purifie votre corps et que vous allez le nourrir, aujourd'hui seulement, avec des aliments sains, des fruits, des légumes, et des jus naturels. Rien qu'aujourd'hui, vous allez éviter les aliments frits, les bonbons et les sodas. Rien qu'aujourd'hui, vous allez éviter le sucre, et le remplacer par des édulcorants sans calories. Rien qu'aujourd'hui, vous allez manger moins de glucides, moins de pain, de riz et de pâtes. Rien qu'aujourd'hui, vous allez éviter la viande rouge et préférer le poulet ou le poisson à la vapeur, de délicieuses salades et les fruits. La seule chose que nous avons, c'est cette journée, et sa rayonnante beauté a été créée pour vous. Rien qu'aujourd'hui, vous allez vous vous lier avec un autre être humain, être heureux et devenir une personne meilleure.

*Aujourd'hui, je n'attendrai pas qu'on me sourit. Je sourirai. Aujourd'hui, je n'attendrai pas qu'on me pardonne. Je pardonnerai. Aujourd'hui, je n'attendrai pas que quelqu'un me prenne dans ses bras et me dise que je suis important. Aujourd'hui, je prendrai quelqu'un dans mes bras et lui ferai sincèrement part de toute l'affection que je lui porte. Aujourd'hui, je serai une source de joie, de pardon et de tolérance. Aujourd'hui, j'aurai un impact positif sur mon entourage et j'éprouverai de la gratitude pour la vie qui m'a été donnée.*

Faites cet exercice chaque jour. Avoir ce type de pensées chaque jour de votre vie vous transformera. Vous êtes d'ores et déjà une personne nouvelle.

## Votre Poids Idéal

Le pourcentage de graisses idéal pour une femme se situe entre 25 et 31 %, et entre 18 et 25 % pour un homme. Ce taux peut être plus bas chez les athlètes ou selon les personnes.

Pour connaître votre poids de forme, nous vous recommandons de calculer votre IMC (indice de masse corporelle). C'est très simple : il vous suffit d'appliquer la formule suivante :



$$IMC = \frac{\text{Poids en Kg}}{(\text{Taille en m})^2}$$

### Résultats:

18.5 ou moins	Insuffisance pondérale
Entre 18,5 et 25	Corpulence normale
Entre 25 et 30	Surpoids
30 ou plus	Obésité

Pour atteindre votre poids idéal, vous devez essayer de consommer de tout avec modération, sans exagérer les portions, et essayer de pratiquer une activité physique au moins 3 fois par semaine, pendant au moins 30 minutes.

La meilleure façon de brûler des calories et d'améliorer votre santé est de faire régulièrement de l'exercice. De cette façon, vous allez non seulement perdre du poids, mais également gagner en bien-être et en énergie.

## Guide pour une Alimentation Saine

Certains aliments apportent trop de calories à l'organisme. Les calories des matières grasses sont différentes de celles des glucides et des protéines. Il est très important pour nous que vous compreniez cette différence, car il est possible de remplacer les graisses par plus de fibres et de protéines et, ainsi, d'absorber moins de calories !

Les graisses contiennent 9 calories par gramme, tandis que les protéines ne contiennent que 4 calories par gramme. De plus, notre corps ne métabolise pas les graisses alimentaires et les protéines de la même façon.

Les aliments devant être consommés de manière contrôlée sont : les glucides sous forme raffinée (pain blanc, riz, nouilles, sucre, sucreries, etc.) Et les graisses saturées (frites, saindoux, beurre et margarine, graisses animales, etc.) Il est très important de réduire votre consommation de sucre. Nous vous recommandons également de réduire votre consommation de viande rouge ou grasse tels que la viande de bœuf, les aliments frits et les aliments riches en calories.

## Les Fibres

Les fibres ont toujours été le maître mot dans le monde de la nutrition. La plupart d'entre nous connaissent le rôle des fibres dans notre alimentation : aider notre corps à éliminer régulièrement les selles, combattre les maladies, contrôler l'hypertension artérielle et éviter l'obésité.

## Il existe deux types de fibres différents : Solubles et Insolubles

Les fibres solubles se dissolvent dans l'eau, ce qui n'est pas le cas des fibres insolubles. Les fibres solubles sont bénéfiques pour le système circulatoire, car elles aident à maintenir la pression artérielle et le cholestérol à des niveaux normaux.

Les fibres insolubles sont bénéfiques pour le système digestif, car elles donnent du volume aux selles et les ramollissent.

Les aliments raffinés, transformés ou issus des fast-foods ne contiennent généralement pas la quantité de fibres nécessaire pour une santé optimale. De ce fait, de nombreuses personnes ne respectent pas l'apport quotidien recommandé en fibres.





Consommer les deux types de fibres semble également avoir un effet stabilisateur sur le taux de sucre dans le sang et tend à apporter une sensation de satiété.

Dans ce programme, il est recommandé de consommer des aliments contenant un taux élevé de protéines, pauvres en graisses et en glucides. Consommer en quantité suffisante les nutriments ci-dessus, sans dépasser 30 % de l'apport en graisses recommandé, fait partie intégrante de ce programme de perte de poids.

### Les Protéines

Les protéines sont des nutriments essentiels : le corps doit fonctionner intensément pour pouvoir décomposer complètement la protéine et l'absorber, ce qui stimule le métabolisme. Les protéines aident à réparer, nourrir et protéger les tissus délicats (muscles) lors du programme de perte de poids. Les « protéines complètes » font partie des protéines à consommer car elles contiennent tous les acides aminés essentiels. Notre corps étant incapable de produire des protéines, il est important d'en consommer quotidiennement. Pour en tirer le meilleur parti, les protéines doivent être associées aux glucides.

### Les Glucides - Simples et Complexes

Les glucides simples sont rapidement absorbés, tandis que les glucides complexes sont absorbés plus lentement. Il est important de consommer ces deux types de glucides au quotidien.

Il est recommandé de consommer la majorité des glucides tôt le matin, de préférence avant 14 h 00.

### Graisses

Les graisses ont trois fonctions essentielles : isolation thermique, source d'énergie alternative et stockage.

La consommation de graisses ne doit pas dépasser 30 % de votre consommation de calories journalière.

REMARQUE : Éliminer totalement les graisses de votre alimentation est à éviter car certaines graisses sont essentielles pour rester en bonne santé, réduire la sensation de faim et ajouter de la saveur aux aliments.



## Conseils relatifs à la planification nutritionnelle

-Ne réduisez jamais votre consommation quotidienne à moins de 1000 calories sans être suivi par un médecin.

-Pensez à manger régulièrement ; ne vous affamez pas ! Une réduction drastique des calories peut réduire votre taux métabolique et vous faire prendre du poids.

-Habituez votre corps à brûler des calories en mangeant à heures fixes et avec modération.

-Pour utiliser le planificateur de repas, il vous suffit de choisir un ingrédient de la liste ci-dessous pour chaque repas. Les aliments choisis peuvent être remplacés, mais n'oubliez pas de consommer la majorité des glucides avant 14 h 00.

-Essayez de consommer des protéines à chaque repas.

-Buvez deux tasses de Dr. Ming's Tea, une avant le petit-déjeuner, et une autre dans l'après-midi.

-Buvez au moins 8 verres d'eau par jour.



**IMPORTANT :** Toute personne souffrant d'hypertension artérielle, de diabète, de problèmes cardiaques, rénaux, thyroïdiens, d'anémie pernicieuse ou de toute autre maladie doit consulter un médecin avant de commencer un programme de perte de poids. Cela concerne également les femmes enceintes ou allaitantes, les moins de 18 ans et les personnes sous traitement. La perte de poids varie d'une personne à l'autre et est directement liée à la réduction de votre consommation quotidienne de nourriture. Pour de meilleurs résultats, suivez un régime alimentaire pauvre en graisses, comprenant 8 verres d'eau par jour et un programme d'exercice modéré.

Cela peut vous sembler surprenant, mais il a été prouvé que boire plus d'eau contribue réellement à réduire les dépôts de graisse. Si vous ne buvez pas suffisamment d'eau, vos reins risquent de ne pas fonctionner correctement et une partie des toxines sera alors transférée vers le foie. L'une des principales fonctions du foie est de métaboliser les graisses pour les convertir en énergie, mais si votre foie est occupé à effectuer une partie du travail des reins, il ne pourra pas métaboliser efficacement les graisses ; par conséquent, une partie des graisses peut rester stockée dans vos cellules adipeuses.

La rétention d'eau peut se manifester par un gonflement des pieds, des jambes et des mains. De plus, la rétention d'eau peut résulter d'une consommation excessive de sodium, de glutamate monosodique ou de certains aliments contenant des conservateurs. En substance, la rétention d'eau peut survenir lorsqu'il y a une diminution des apports en eau et/ou en cas de déséquilibre dans l'organisme. Boire au moins 8 verres d'eau par jour vous aidera à maintenir les fluides de votre organisme à des niveaux normaux, à stimuler les reins et à faciliter le nettoyage et l'entretien internes. Comme vous pouvez le constater, l'eau joue un rôle primordial dans la réussite de ce programme.

## Conseils divers en matière de nutrition

- 1 portion de café, de thé ou de boisson diététique peut compter comme ½ verre d'eau. Essayez de ne pas dépasser 2 portions par jour.

- Vous devez consommer entre 500 et 800 milligrammes de sodium par jour pour rester en bonne santé. Lisez la composition des produits que vous consommez.

- l'alcool apporte presque deux fois plus de calories que les glucides ou les protéines, et une consommation excessive peut entraîner une déshydratation. Essayez de limiter autant que possible votre consommation d'alcool voire, si possible, éliminez complètement l'alcool de votre alimentation.

- Essayez de boire au moins 8 verres d'eau par jour.

L'eau que vous buvez s'ajoute au volume d'eau présent dans votre système digestif et permet de transformer les aliments sans augmenter le nombre de calories. Ainsi, l'eau contribue à accélérer votre métabolisme.

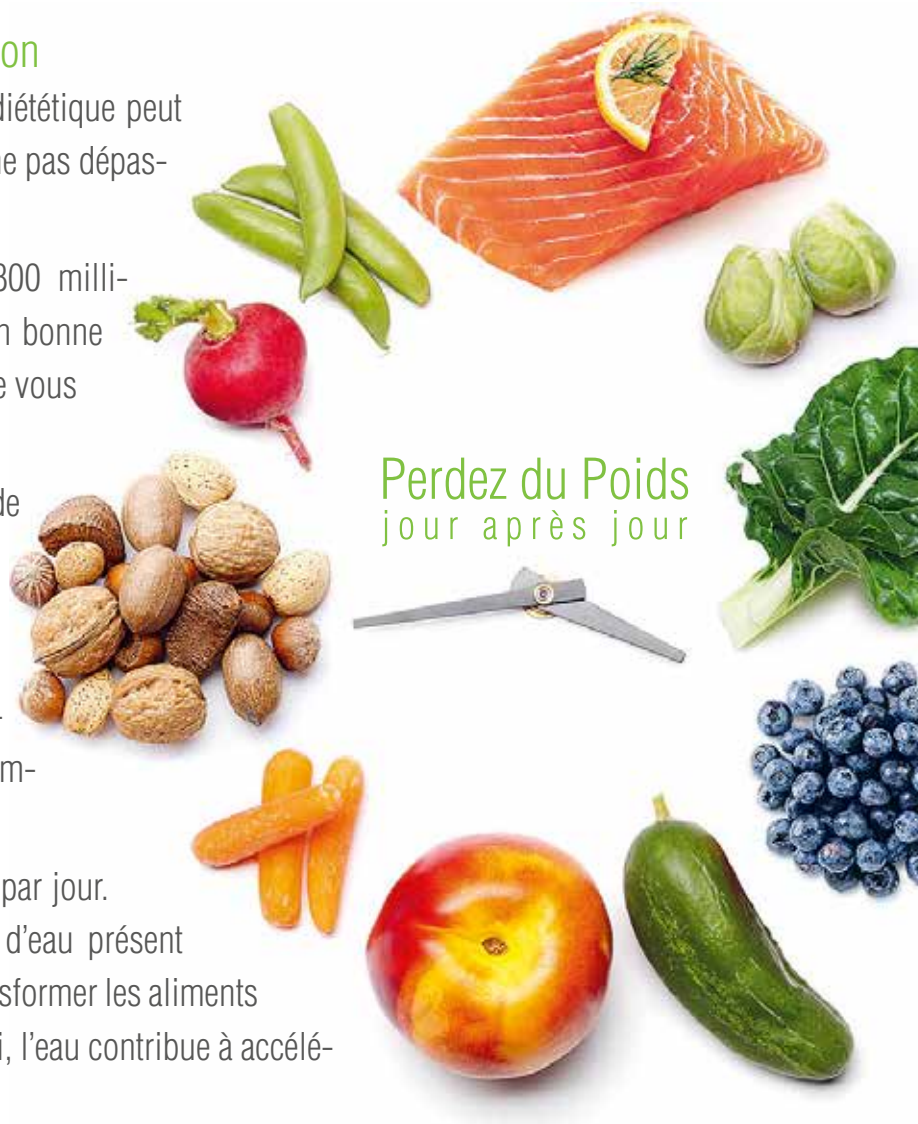
- Plus vous boirez, plus vous perdrez de poids !

## Activité Physique

Les jeunes font du sport sans y penser, pour s'amuser. Au fil du temps, vous constaterez que pratiquer une activité physique vous permet de rester jeune. Le sport est l'élément le plus important dans la perte de poids permanente. Le taux métabolique diminue généralement avec l'âge, ce qui peut vous faire brûler des calories plus lentement et prendre du poids. Le sport stimule le métabolisme, et peut vous aider à brûler davantage de calories et à perdre du poids. Le sport vous aide également à développer votre masse musculaire et à tonifier vos muscles. Même une fois l'exercice terminé, votre métabolisme sera plus efficace car les tissus musculaires restent métaboliquement actifs pendant 24 heures.

## Quelques autres avantages à pratiquer une activité physique :

- Réduction de la tension artérielle ;
- Baisse du taux de triglycérides ;
- Réduction du stress ;
- Meilleure santé cardiovasculaire.





## Voici quelques exemples d'exercices :

Toutes les activités physiques (d'intensité modérée, comme la marche ou le jogging) permettent de brûler entre 50 et 60 % de graisses et constituent généralement la meilleure option dans le cadre d'un programme de perte de poids.

Votre corps commence à maximiser la combustion des graisses corporelles à partir de 20 minutes d'exercice.

Essayez de vous entraîner avant les repas. Cela aidera à stimuler le métabolisme et à réduire votre appétit.

Faites 30 minutes d'exercice de faible intensité (p. Ex. Marche, shopping) 3 à 4 fois par semaine. Cela favorisera grandement la perte de poids. Augmentez petit à petit l'intensité de vos exercices, en passant par exemple au jogging, à la natation, ou au vélo.

Choisissez une activité quotidienne que vous aimez, et essayez de la pratiquer avec un ami ayant une attitude positive.

N'en faites pas trop. Vous devez être capable de tenir une conversation normale lors de votre entraînement.

Choisissez une activité quotidienne que vous aimez, et essayez de la pratiquer avec un ami ayant une attitude positive. Commencez petit à petit à faire de l'exercice et à vous échauffer suffisamment. L'important, c'est de bouger !



REMARQUE IMPORTANTE / AVERTISSEMENT : Si vous êtes malade ou sous traitement, consultez un médecin avant de commencer tout programme d'entraînement. Ne commencez pas un programme d'entraînement avant d'avoir réalisé un bilan complet chez un médecin. Si vous venez de commencer à vous entraîner et que vous vous sentez fatigué, que vous avez le souffle court ou que vous ressentez un malaise physique, arrêtez-vous immédiatement et consultez votre médecin.

TABLEAU INDIQUANT LA  
QUANTITÉ DE CALORIES  
BRÛLÉES PAR HEURE, PAR TYPE  
D'ACTIVITÉ ET PAR INTENSITÉ



### ACTIVITÉS

### CALORIES

Être allongé ou dormir	80
Regarder la télévision	80
Faire le ménage	180
Faire du vélo (8,8 km/h)	210
Marcher (5 km/h)	300
Marcher (6,5 km/h)	345
Faire l'amour	300
Nager (4 km/h)	300
Danser	350
Jouer au volleyball	350
Faire du skate	350
Monter un escalier	400
Faire de l'aérobic	420
Faire du VTT (37 km/h)	660
Courir (9,5 km/h)	700

## Comment vous peser ?

Avant de commencer, munissez-vous d'un bon pèse personne ou d'un pèse personne médical. Chaque fois que vous vous pesez, prenez vos mensurations et écrivez chaque jour la date et les résultats obtenus.

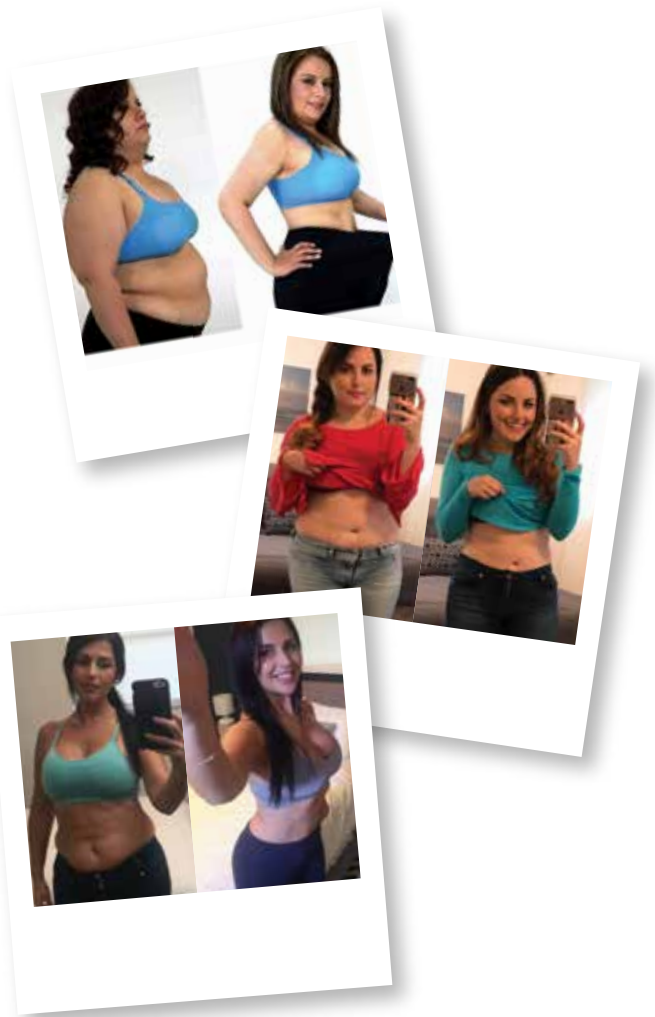
Voici quelques conseils pour bien vous peser :

1. La première chose à faire en vous levant, le premier jour de votre programme Dr Ming, est de vous peser.
2. Avant de vous peser, gardez en tête qu'il faudra vous peser une fois par semaine, et une fois par semaine seulement.
3. Pesez-vous toujours tôt le matin (avant le petit-déjeuner) et à la même heure chaque semaine.
4. Pesez-vous toujours sans vêtements ou avec des vêtements légers.

Résistez à la tentation de vous peser chaque jour au cours du programme. Les personnes accros à la pesée doivent éviter de se peser plusieurs fois par jour !

Ne laissez pas les fluctuations normales de votre poids vous démoraliser. La balance n'indique que votre poids, et ne dit rien de votre santé, de votre masse grasseuse, de votre masse musculaire ou de votre métabolisme.

Cachez votre balance si besoin, mais souvenez-vous de vous peser **UNE FOIS** par semaine.



Quelles mensurations dois-je prendre ? Comme vous perdrez de la graisse corporelle mais que votre masse musculaire augmentera, la balance ne pourra pas vous indiquer l'étendue de vos progrès. Vous ne pourrez avoir une idée de la quantité de graisse que vous perdez réellement qu'en mesurant votre tour de taille et votre tour de cuisse.



Les mensurations suivantes ne doivent être prises qu'une fois par semaine avec un mètre ruban :

1. **Tour de poitrine** - enroulez le mètre ruban autour de votre poitrine à son niveau le plus large.
  2. **Tour de taille** - enroulez le mètre ruban autour de votre taille, au niveau du nombril (au-dessus du bassin).
  3. **Tour de hanches** - enroulez le mètre ruban autour de vos hanches, à mi-fessier.
  4. **Tour de cuisses** - enroulez le mètre ruban autour de votre cuisse, à son niveau le plus large.
  5. **Tour de mollet** - enroulez le ruban autour de votre jambe, entre le genou et la cuisse.
  6. **Tour de bras** - enroulez le ruban entre votre épaule et votre coude, le bras naturellement relâché.
- Veillez à noter vos mensurations exactes chaque fois que vous les prenez.

## IMPORTANT : Demandez l'avis de votre médecin

Avant de commencer ce programme ou tout autre régime, consultez votre médecin. Si vous souffrez d'un problème d'ordre médical ou alimentaire spécifique, votre médecin devra suivre de près vos progrès.

## Félicitations !



Si vous avez lu l'intégralité de ce manuel, vous êtes d'ores et déjà une personne nouvelle. Vous avez enrichi votre esprit d'idées précieuses, qui ont le pouvoir de transformer votre vie. Que cette étape soit le début d'une vie plus positive, remplie de bonnes habitudes en matière de santé, d'exercice et d'alimentation.

Puissiez-vous vivre, dès aujourd'hui, la vie dont vous avez toujours rêvé !

# GUIDE DU POIDS ET DES MENSURATIONS HEBDOMADAIRES

NOM : \_\_\_\_\_

DATE DE DÉBUT : \_\_\_\_\_

Semaine	Poids	Mensurations



YouTube f Instagram Twitter  
[www.drmingtea.com](http://www.drmingtea.com)  
[info@drmingtea.com](mailto:info@drmingtea.com)

**ideal**  
NUTRITION